“IL DHARMA DEL TIBET”

di Aldo Franzoni

del Centro Giang-ciub di Bergamo

per lo studio e la pratica del buddhismo tibetano

Indice degli argomenti

1. Le principali Scuole buddhiste	26. Il simbolismo e il linguaggio segreto
2. Il karma	27. Sessualità, desiderio e piacere
3. Il samsara	28. I mantra
4. Impermanenza e sofferenza del samsara	29. Il mandala
5. Evoluzione ed involuzione degli universi	30. L'iniziazione
6. I fenomeni	31. Voti ed impegni
7. Verità relativa e verità assoluta	32. Il ritiro
8. L'essere umano	33. Il pellegrinaggio
9. I 5 aggregati psico-fisici	34. I tre tantra inferiori
10. L'ignoranza e gli altri difetti mentali	35. L'anuttarayogatantra
11. La catena dell'originazione interdipendente	36. Lo yoga della divinità
12. Il rifugio nei Tre Gioielli	37. Le siddhi
13. Le 4 Nobili Verità	38. I sei Yoga di Naropa
14. Il triplice addestramento	39. Il rito del gCod
15. Veicoli e sentieri spirituali	40. Il tantra di Kalacakra
16. Le terre mitiche del Dharma	41. I Cinque Dhyanibuddha
17. La meditazione	42. Le cinque Saggezze Trascendenti
18. La Vacuità	43. Il Nirvana
19. Bodhicitta	44. La Buddhità
20. Le paramita	45. Le Terre Pure dei Buddha
21. Metodo e saggezza	46. Le Divinità
22. Le pratiche preliminari straordinarie	Bibliografia
23. Il tantrismo	
24. Il "corpo sottile"	A) “La Guru Puja a Je Tzong Khapa”
25. Morte, bardo e rinascita	B) “Tara, la divina madre”

E-mail: franzonialdo@virgilio.it

LE PRINCIPALI SCUOLE BUDDHISTE INDIANE E TIBETANE.

1) HĪNAYĀNA

"Šrāvaka" ('uditori') vengono chiamati tutti gli aderenti all'insegnamento buddhista durante i primi 5 secoli della storia del buddhismo ; successivamente, col sorgere - verso il 1° sec. d.C. - del Mahāyāna e in contrapposizione a questo, quella forma di buddhismo fu chiamata Hīnayāna. La figura principale di quest'ultimo fu l'indiano Buddhaghosa (4° sec. d.C.).

Gli Hinayanisti attuali chiamano la loro Scuola "Theravāda" ('dottrina degli antichi') e se stessi "Theravādin" (che è la forma pāli di "sthaviravādin"). Sono diffusi in Sri Lanka (dal 3° sec.), Myanmar, Thailandia, Laos e Cambogia.

L'antico sistema degli šrāvaka comprendeva i sistemi filosofici detti :

a] VAIBHĀṢIKA :

sostiene la reale esistenza degli oggetti esterni al soggetto conoscente, che sono : forme, menti, fattori mentali, né forme né menti, non prodotti. Il mondo è dunque reale, esiste indipendentemente dall'uomo che lo afferra coi suoi sensi e lo pensa con la sua mente. Circa il soggetto conoscente, questa Scuola sostiene due principi : la mente (citta) e gli eventi mentali (caitta) ; dovunque c'è la mente ci sono anche eventi mentali. Considera i dharma come gli ultimi e più piccoli elementi conoscibili della realtà.

Si suddivide in 18 sottoscuole ;

b] SAUTRĀNTIKA o SOTRĀNTIKA :

sostiene l'esistenza reale tanto dei fenomeni che del soggetto autoconoscente. Ritiene che la mente è gli eventi mentali, cioè che un evento conoscitivo è già mente ; e inoltre che esistono oggetti esterni corrispondenti al polo oggettivo della nostra esperienza conoscitiva ;

2) MAHĀYĀNA

Verso il 1° sec. d.C., all'antico sistema degli šrāvaka (suddiviso nelle due sottoscuole suddette) venne a contrapporsi una nuova forma di buddhismo, detto Mahāyāna. Le sue Scuole sono :

a] MĀDHYAMIKA :

fondata da Nāgārjuna e Āryadeva nel 2° e 3° sec., sostiene che - mentre l'esperienza quotidiana ci fa illusoriamente vedere esseri e cose come esistenti in sé e per sé, come entità compatte, continue ed unitarie - in realtà essi sono assolutamente contingenti, condizionati, relativi, dipendenti e non esistono unità essenziali ma

insiemi ed agglomerati di parti e fattori costitutivi. Non vi è nulla dotato di un'esistenza intrinseca ed indipendente: è questa la Vacuità.

Questa Scuola si pone tra i due estremi di pensare che le cose esistano proprio nel modo in cui ci appaiono e di pensare che - se non esistono nel modo in cui sembrano esistere - ciò significa che non possono esistere del tutto. Essa critica gli yogācāra perché questi - pur attaccandosi solo al principio della mente (e non anche alle cose esterne) - concretizzavano la mente e riducevano la realtà a un'entità particolare. La realtà dell'io e dei fenomeni è invece 'mancanza di esistenza intrinseca' (Vacuità).

Essa comprende i sistemi Svātantrika e Prasaṅgika :

• *Svātantrika* :

sostiene che - benchè gli oggetti non esistano realmente - possiedono una specie di esistenza e qualità nell'apparenza. I principali esponenti sono Bhāvaviveka (5°/6° sec.) e Śāntarakṣita (8° sec.).

La Scuola tibetana corrispondente è quella dei Sa-skya-pa.

• *Prasaṅgika :*

sorto nel 5° sec. dalla Scuola Mādhyamika, questo sistema sostiene il nominalismo, cioè che l'io e gli oggetti non esistono indipendentemente dal nostro dar loro dei nomi : tutto ciò che è non esiste in realtà, ma la nozione di una cosa deriva soltanto da una serie di proposizioni, di nomi, di etichette. Nega la credenza in uno stato ontologico (sia il sé individuale che il sé degli oggetti esterni). Si basa su una forma di dialettica sillogistica, con cui si mettono in luce le contraddizioni inerenti ad ogni ragionamento logico : ad es., la contraddittorietà inerente all'idea di 'caratteristica' (infatti, fino a quando non è caratterizzata, una cosa non esiste e - se non esiste - non ha alcuna possibilità di essere caratterizzata).

Vi appartengono i filosofi Candrakirtī e Śantideva (entrambi del 7° sec.).

La Scuola tibetana corrispondente è quella dei dGe-lugs-pa e dei primi bKa-brgyud-pa.

b] YOGĀCĀRA o CITTAMĀTRA o VIJÑĀNAVĀDA :

sorta nel 4° sec. ad opera di Asaṅga e Vasubandhu, sostiene che esiste solo la mente come realtà ultima (concezione idealistica e soggettivistica) : le cose non esistono come oggetti esterni all'osservatore, ma in quanto asseriti/sperimentati (cioè non vi sono realtà esterne all'infuori del nostro sperimentarle). La mente o coscienza è una serie (o successione) di atti cognitivi. L'unico esistente sono le idee, le rappresentazioni e creazioni mentali - senza che ad esse corrisponda esternamente nessun correlato reale: gli esseri e gli oggetti non esistono in quanto entità reali, rimanendo soltanto entità di natura mentale. Infatti, la mente ha in sé le varie caratteristiche che concorrono a creare l'illusoria realtà esterna : pertanto, tutti i fenomeni sono della stessa natura della mente (analogamente alle cose viste in sogno, essi non sono la mente che li percepisce, ma non sono separati da essa). Aldilà del vuoto, esiste un'inesprimibile identità tra ciò che sperimenta e ciò che viene sperimentato : essa è la mente basilare (ālayavijñāna), per sua natura pura. E' dall'ālayavijñāna che promana tutta l'infinita congerie di elementi cui soggiace la nostra impressione di realtà oggettiva.

Vi appartiene il filosofo Dharmakīrti (7° sec.).

La Scuola tibetana corrispondente è quella dei rÑiṅ-ma-pa (che armonizzò lo Yogācāra e il Mādhyamika).

3) VAJRAYĀNA

Il termine significa ‘veicolo di diamante’, intendendosi per ‘diamante’ la vacuità, la verità assoluta, che - al pari di esso - è indistruttibile, immutabile ed inalterabile.

Questo tipo di buddhismo mahāyāna fu fondato in Tibet da Padmasambhava, che vi introdusse alcuni sistemi tantrici nel 749 d.C. : è il ‘veicolo’ delle pratiche yogiche sul nostro ‘corpo sottile’, dei mantra e dei poteri psichici straordinari.

E’ detto anche Tantrayāna e Mantrayāna. Ed è diffuso specialmente in Tibet, Mongolia, Bhutàn e Nepal.

Comprende le Scuole descritte nel paragrafo seguente.

IL BUDDHISMO NEL TIBET.

Si deve al 32° re del Tibet, Sroṅ-btsan-sgam-po (629-649) se il Dharma è arrivato in tale Paese. Aveva infatti due mogli, una nepalese (Bhṛkuṭī) ed una cinese (Kong-jo), che provenivano da terre buddhiste e che fondarono i due santuari di Lha-sa detti Ra-mo-che e ‘Phrul-snaṅ (poi noto come Jo-khaṅ). Inoltre, egli inviò il proprio ministro Thon-mi Sam-bhoṭa in India a studiare ed a cercarvi un tipo di scrittura che servisse da base per creare un alfabeto tibetano ; e invitò in Tibet vari paṇḍit buddhisti indiani e nepalesi, tra cui gli ācārya (maestri) Kumāra, Brahmanaśaṅkara e Sīlamañju - che tradussero alcuni sūtra e tantra.

Il 37° re Khri-sroṅ-lde-btsan (754-797) si interessò attivamente al buddhismo, facendo venire in Tibet i “108 paṇḍit” indiani più famosi, tra cui Śāntarakṣita, Padmasambhava (nel 749), Vimalamitra, Śāntigarbha, Dharmakīrti, Buddhaguhya, Kamalaśīla[1] e Vibuddhasiddha, che tradussero il Tripiṭaka e vari testi tantrici lavorando insieme a maestri tibetani (quali Vairocana, Ñag Jyānakumāra, Kawa Pal-tseg e Chogro Lu Gyal-tsen) ed eressero nel 779 il primo monastero, quello di bSam-yas. Nello stesso anno il buddhismo diventa religione di Stato.

Dall’815 all’838, il 41° re Khri-gtsug-lde-btsan (più noto come Ral-pa-can) invitò in Tibet i maestri indiani Jinamitra, Surendrabodhi, Sīlendrabodhi, Dānaśīla ed altri, fece rivedere le vecchie traduzioni ad altri ācārya e fece preparare un’edizione dell’opera “La Grande Madre dei Bodhisattva”, ossia del Śatasahasrikaprajñāpāramitā-sūtra (“il sūtra di centomila versi sulla Perfetta Saggezza”).

Il re successivo, gLaṅ-dar-ma (838-842) perseguitò invece il buddhismo, in quanto aderente all’antica religione bon, per cui vari bhikṣu fuggirono nel Khambha (Tibet orientale).

In quest’epoca di decadenza monastica la religione poneva l’accento sull’esoterismo tantrico, estremizzandone alcuni aspetti rituali e dando loro una forte valenza magica : è questa la **Scuola dei rÑiṅ-ma-pa** (‘gli antichi’), la prima vera istituzione buddhista (che diverrà peraltro un vero ordine monastico solo nell’11° sec.). Il primo nucleo dei suoi tantra risaliva al tempo di Padmasambhava, a cui seguirono i maestri dGons-pa-rab-gsal (832-915) e kLu-mes (950-1025). Ma questi insegnamenti, nella forma in cui oggi li conosciamo, verranno codificati solo nel 12° sec., fino ad essere organizzati nel 14° sec. in un corpus coerente, il “rÑiṅ-ma’i rgyud-‘bum” (‘raccolta degli antichi tantra’), tra i quali primeggia il ‘Guhyagarbha’

---

[1] Kamalaśīla rappresentò il punto di vista indiano che prevalse nel dibattito al Concilio di bSam-yas (792-794) circa quale tipo di buddhismo (indiano o cinese) avrebbe dovuto essere seguito in Tibet.

(gSaṅ-ba-sñiṅ-po). Questa Tradizione è famosa per il genere letterario dei "tesori" (gter-ma), testi mistici nascosti da Padmasambhava in posti segreti e che successivamente vennero ritrovati da 'scopritori' (gter-ston)[1]. I suoi aderenti praticano sovente i riti (magia ed esorcismi) di origine bon-po ; e sono loro permessi il matrimonio e le bevande alcoliche. La Scuola prevede una suddivisione in 9 "yāna" (veicoli graduali) :

– šrāvakayāna, pratyekabuddhayāna e bodhisattvayāna: si riferiscono all'insegnamento dei sūtra e sono anche denominati i "veicoli dalla direzione dell'origine della sofferenza" ;

– krīyatantra, upayogatantra e yogatantra : si riferiscono all'insegnamento dei tantra ; sono detti anche 'veicoli esterni' o 'tantra esterni' (per il rilievo posto su attività esteriori come i rituali, le purificazioni, ecc.) e 'tantra dell'austera consapevolezza' (perché propongono precise pratiche ascetiche, come il digiuno, diete particolari, ecc.) ;

– mahāyogatantra, anuyogatantra e atiyogatantra o mahātiyogatantra (rdzogs-chen) : sono i tre 'tantra interni' corrispondenti ai tantra-padre, tantra-madre e tantra non-duali dell'anuttarayogatantra ; sono denominati anche 'veicoli dei mezzi dominanti'. Dei maestri rdzogs-chen va ricordato l'indiano Vimalamitra, che - tramite il suo discepolo Myaṅ Tiṅ-ṅe-'dzin-bzaṅ-po - ha trasmesso il testo intitolato 'Dottrina essenziale delle istruzioni esoteriche della Grande Perfezione' ('rDzogs-chen man-ṅag sñiṅ-thig').

La restaurazione del Dharma in forma più ortodossa di quella esoterica iniziò nel 10° sec. con l'appoggio dei re di Gu-ge (Tibet occidentale) e culminò nel sec. 11° per merito di due eruditi : il traduttore tibetano Rin-chen-bzaṅ-po (958-1055) e il bengalese Dīpaṅkara-Šrījñāna o Atīša (982-1054). Il primo fu inviato dal re Ye-šes-'od nel 970 a studiare buddhismo nel Kašmir, donde tornò con molti testi ; il secondo venne in Tibet nel 1042 : la sua opera principale fu il 'Bodhipathapradīpa' ('la lampada sul cammino del Risveglio') e col suo arrivo il Dharma divenne la religione dominante nel Tibet : egli sottolineò l'importanza della disciplina monastica e della trasmissione diretta della dottrina da maestro a discepolo. Importante fu anche il suo lavoro sulla cronologia, costruendo - in base al Kālacakratantra - un sistema di computo degli anni (a partire dal 1027) secondo un ciclo sessagesimale.

Allievi dei due eruditi furono 'Brom-ston (1003-1064), Legs-pa'i-še-rab (morto nel 1073) e Po-to-ba (1031-1105), che ebbe come discepolo bLo-gros-grags-pa (1106-1166).

Nell'11° sec. iniziarono ad essere fondate diverse Scuole e tradizioni coi rispettivi ordini monastici, che esaminiamo qui di seguito.

La Scuola **bKa'-gdams-pa**[2] venne fondata dal citato 'Brom-ston (detto Domtonpa), che accentuò l'austerità della disciplina monastica. La pratica centrale di questa Tradizione era la purificazione della mente, che presuppone l'eliminazione delle contaminazioni intellettuali e morali al fine di ottenere una chiara visione della vacuità (šūnyatā). Il testo basilare è la "Prajñāpāramitā", coi suoi trattati relativi. Nel 15° sec. questa Scuola verrà assorbita dai dGe-lugs-pa.

---

[1] Tra questi vanno ricordati Grva-pa mÑon-šes (1012-1090), che ritrovò testi di medicina tibetana ; Žaṅ-ston bKra-šis rDo-rje (1087-1167), che scoprì il sÑiṅ-thig, opera fondamentale della Scuola in esame ; O-rgyan gLiṅ-pa (1323-1360) che trovò le biografie di Padmasambhava ; Karma gLiṅ-pa (sec.14°), che scoprì i manoscritti del "Bar-do'i Thos-'grol" ; Saṅs-rgyas gLiṅ-pa (1340-1396) ; rDo-rje gLiṅ-pa (1346-1406) ; Rin-chen gLiṅ-pa (1403-1479).

[2] "Coloro che sono vincolati dai precetti" o "coloro [che beneficiano] del consiglio [del Maestro]".

La Scuola **bKa'-brgyud-pa**[1] sottolinea l'importanza della trasmissione diretta dell'insegnamento esoterico da maestro a discepolo, senza che l'insegnamento stesso possa venire sviato : il lignaggio deriva dall'Ādibuddha Vajradhāra (rDo-rje-chaṅ), che insegnò per via telepatica al siddha bengalese Tilopa (988-1069), a cui successe lo yogi Nāropa (capo dell'Università di Nālandā, nel Bihar :1016-1100) e a questi Mar-pa il Traduttore (1012-1096/7), che fu il fondatore della Scuola in esame - insieme al suo discepolo Mi-la-ras-pa (1040-1123), autore del "mGur-'bum" ('centomila canti') e maestro di Ras-chuṅ-pa (1084-1161).

Successore di Mi-la-ras-pa fu Dvags-po Lha-rje (detto sGam-po-pa :1079-1153) - autore del "Il prezioso ornamento della liberazione" - che pose la base dottrinale della Scuola e del quale fu allievo Dus-gsum-mkhyen-pa (1110-1193) ; infine, il grande maestro e storico Padma-dkar-po (1527-1592) fu la più importante autorità nel campo tantrico della Scuola.

Dopo sGam-po-pa la Scuola si suddivise in due gruppi di sottoscuole :

- "le Quattro Grandi", tra cui la Karma-pa[2], il cui capostipite fu il citato Dus-gsum-mkhyen-pa. Con centro principale a Tsur-phu (presso Lha-sa), questa sottoscuola si suddivise a sua volta in 'Cappelli Neri'[3] e Cappelli Rossi, a partire dal 14° sec. ;
- "le Otto Piccole", tra cui la sMar-pa, la 'Bri-guṅ-pa, la 'Brug-pa, la sTag-luṅ-pa.

I bKa'-brgyud-pa sono i maggiori seguaci dello yoga e dell'ascetismo : i monaci si ritirano in eremitaggi montani o si fanno murare per anni in cellette scavate nella roccia e passano il tempo in continua meditazione cercando di acquistare il dominio sul corpo e sulla mente secondo le "Sei Dottrine" di Nāropa.

Essi - che oggi prevalgono nel Bhutàn - pongono come scopo supremo la Mahāmudrā (o superamento del pensiero dicotomizzante nella sua vera natura della buddhità) ed annoverano, tra le altre tecniche, le "Sei Dottrine" suddette. Oltre all'Ādibuddha Vajradhāra, dànno importanza alle divinità Hevajra, Cakrasaṃvara e Vajravārahī.

La Scuola **Ẑi-byed-pa** deriva dall'eredità spirituale del maestro Pha-dam-pa Saṅs-rgyas dell'ordine dei rÑiṅ-ma-pa, che nel 1092 venne dall'India in Tibet (dove incontrò Mi-la-ras-pa). Egli insegnò due dottrine :

- "calmare la sofferenza" (ẑi-byed),
- "recidere (gcod) tutte le radici del pensiero legate al mondo esteriore".

Suoi successori furono sKyo-ston bSod-nams bLa-ma e la grande asceta Ma-gcig Lab-sgron-ma (1055-1149), della quale furono allievi Khu-sgom Chos-kyi Seṅ-ge e rGyal-ba Don-grub.

Gli insegnamenti gCod-pa - che provenivano (inizialmente in India) dalla tradizione della Prajñāpāramitā - ritengono che il processo dicotomico che fa sorgere il fluire dei pensieri tiene lontano l'uomo dalla consapevolezza della "vacuità". Tutti gli opposti (bene e male, vita e morte) devono perciò venir recisi mediante il sacrificio simbolico del corpo o immolazione mistica del proprio ego : ciò avviene mediante meditazioni compiute di notte nei cimiteri o in altri luoghi dove sono esposti dei cadaveri. I praticanti evocano dei demoni immaginari fino al punto d'essere in grado di far comparire davanti a sé le orribili forme dell'iconografia tibetana ; poi eliminano i demoni riassorbendoli nel cuore per dimostrare così la loro non-esistenza.

---

[1] "Trasmissione orale o sussurrata".
[2] "Quello dell'azione".
[3] Sono coloro che introdussero il sistema delle reincarnazioni successive, applicato poi ai Dalai Lama e, in seguito, a tanti altri dignitari ed abati.

La Scuola adottò successivamente gli indirizzi della rÑiṅ-ma-pa e della bKa'-brgyud-pa.

La Scuola **Sa-skya-pa** deriva il proprio nome dal monastero di Sa-skya ("terra grigia"), fondato nel 1073 da 'Khon-dkon-mchog rGyal-po (noto come Vairupa o Gayadhāra, 1034-1102), discepolo di 'Brog-mi (992-1072, seguace dell'abate Šāntibhadra in India).

Con il maestro successivo, Sa-chen Kun-dga' sÑiṅ-po (1092-1158), la Scuola acquistò un proprio orientamento ed assurse ad un'importanza spirituale e temporale che travalicò il territorio tibetano. I successori seguenti furono bSod-nams rTse-mo (1142-1182), Grags-pa rGyal-mtshan (1147-1216), Sa-skya Paṇḍita (1182-1231) e 'Phags-pa (1235-1280), tutte incarnazioni del bodhisattva Mañjušrī. Questi maestri promossero una grande attività di traduzione dal sanscrito e prepararono il terreno a Bu-ston (1290-1364) che fece la revisione dei testi tradotti al fine di accertarne l'autenticità ed eliminarne le versioni dubbie : egli diede così la forma definitiva al "canone tibetano", composto dal bKa'-'gyur ('traduzione della parola di Buddha') e dal bsTan-'gyur ('traduzione degli insegnamenti'). Sotto l'abate 'Phags-pa, i Sa-skya-pa godettero di un considerevole potere politico : egli infatti conferì l'iniziazione secondo l'Hevajra- tantra a Kublai Khan (fondatore della dinastia mongola in Cina) e a sua volta fu nominato ti-ših (precettore imperiale) e governatore del Tibet (benchè sotto il controllo mongolo).

Il sistema Sa-skya-pa è anche chiamato "il sentiero ed il suo frutto" (lam-'bras). Il sentiero, come presentato qui, si evolve in 3 stadi :

- il momento presente, la particolare esistenza in cui il ricercatore ritrova se stesso ;
- la via da seguire, lungo la quale egli impara ciò che va accettato o respinto e le esperienze che sono realizzabili con l'aiuto di varie forme di meditazione e di yoga ;
- il risultato, l'ottenimento della buddhità. Questa esperienza può essere ottenuta mediante la meditazione mentre si percorre il sentiero o durante il bar-do.

Nel buddhismo tibetano, tutto è basato sulla mente (citta), che - attraverso momenti successivi - può essere trasformata nel "corpo di diamante" (cioè nella buddhità). Questo citta non è solo mente, ma è anche luce : e mentre i Sa-skya-pa considerano la luce come una caratteristica specifica della mente, i dGe-lugs-pa asseriscono che la luce è la sua vera natura.

I Sa-skya-pa tentarono una classificazione dei tantra ancor prima di quella fatta da mKhas-grub-rje nel 14°/15° sec.. Opera caratteristica è pure il rimaneggiamento dell'Hevajra-tantra secondo il maestro indiano Šāntibhadra.

Nel 14° sec. sorse la sottoscuola Tshar-pa e nel 1429 quella dei Ñor-pa (fondata da Kun-dga' bZaṅ-po, 1382-1444).

I Sa-skya-pa sono famosi per aver sviluppato, più degli altri, grandi poteri parapsicologici e scuole magiche ed esoteriche. Il loro capo è il Šākya Lama Dagti Rimpoce, oggi in India.

La Scuola **Jo-naṅ-pa** deriva il suo nome dal monastero Jo-naṅ fondato dal nepalese Dol-bu-pa Šes-rab rGyal-mtshan (1292-1361), il cui maestro fu un discepolo del kašmiri Candranātha. Altro grande rappresentante di questa Tradizione fu Jo-naṅ Tāranātha (1575- ?), autore di una "Storia del buddhismo in India" e di testi fondamentali sul Kālacakra.

La Scuola riflette gli orientamenti assunti dal buddhismo indiano durante i suoi ultimi secoli ; e nella formulazione della sua dottrina sulla vacuità suggerisce possibili paralleli, benchè indiretti, con le scuole indù dello Scivaismo e della

filosofia Vedānta. Come conseguenza, fu considerata eterodossa dalle altre Scuole e i suoi monasteri furono costretti a chiudere.

Questa Scuola sostiene che la sola realtà è il "tathāgata-garbha" (matrice dei buddha) presente in ogni persona. Le cose sono vuote ; il meditatore e ciò su cui egli medita sono soltanto la mente luminosa, l'essenzialità stessa. Parlare del frutto della meditazione è solo un modo di dire, perché l'effetto è già inerente nella causa. Le contaminazioni sono apparenze illusorie. La liberazione non è una nuova situazione, ma piuttosto la liberazione dell'essenzialità da tali contaminazioni. Il tathāgata-garbha è la vacuità stessa ; in altre parole, è privo di tutto ciò che è altro da se stesso. In effetti, se le contaminazioni fossero inerenti alla mente, esse non potrebbero venir cancellate, perché la mente scomparirebbe con la cancellazione delle contaminazioni.

La Scuola **dGe-lugs-pa** ("i virtuosi") è la più recente, essendo stata fondata da bLo-bzaṅ-grags-pa, soprannominato Tsoṅ-kha-pa (1357-1419) - che era in realtà l'incarnazione dei tre mahāsattva Avalokiteśvara, Mañjuśrī e Vajrapāṇi. Egli frequentò le più importanti Scuole del 14° sec. : la Sa-skya-pa, la bKa'-brgyud-pa e soprattutto la bKa'-gdams-pa. Quella da lui fondata è la continuazione della terza, che egli riformò.

Tsoṅ-kha-pa fu indotto ad iniziare la riforma della disciplina monastica perché riteneva esservi una generale rilassatezza morale, un'osservanza meno rigorosa delle regola monastiche ed una prevalente deviazione nell'interpretazione dei tantra. Egli impose il rispetto delle regole tradizionali del Vinaya e pose l'accento sulla dogmatica e sulla logica quali aiuti per la salvezza.

Il suo trattato principale è il "Byaṅ-chub lam-rim chen-mo" ('il grande Sentiero graduale dell'Illuminazione'), basato sul "Bodhipathapradīpa" di Atīśa e nel quale Tsoṅ-kha-pa presenta il processo della purificazione mentale[1] che conduce alla vittoria, ascendendo i 10 livelli spirituali (bhūmi) verso la buddhità. E' un lungo studio, nutrito di logica e dialettica, che conduce alla trasformazione del modo di pensare concettuale, che non deve essere più fondato sul senso dell'ego, dell'individualità separata, condizionata e limitata, definita da un nome e da una forma.

Egli attribuì grande importanza allo studio della logica ed istituì lo svolgimento di regolari dibattiti nei monasteri. Questa insistenza sui problemi logici e dottrinali non escluse però l'interesse per i tantra e il suo "sÑags-rim chen-mo" ('il grande Sentiero tantrico graduale') si occupa del rituale tantrico : tecnica della meditazione, fondata sulla creazione di immagini, nonché sulla creazione e successiva dissoluzione di deità tantriche uscite dalla mente del meditante. Le scuole tantriche tuttavia furono aperte solo a quegli studenti che si fossero impadroniti degli insegnamenti teoretici.

A Tsoṅ-kha-pa succedettero i lama rGyal-tshab (1364-1432), mKhas-grub-rje (1385-1438) e dGe-'dun-grub (1391-1475 : il primo Dalai Lama). Il terzo Dalai Lama fu bSod-nams rGya-mtsho (1543-1588), sotto il cui governo la Mongolia divenne definitivamente buddhista. Il quinto Dalai Lama fu Ñag-dbaṅ bLo-bzaṅ rGya-mtsho (1617-1682) - il costruttore del Potala - che richiese l'aiuto del capo mongolo Guśri Khan nella lotta contro i governanti dello gTsaṅ e i loro protettori Karma-pa ; dopo la sconfitta dell'esercito dello gTsaṅ, nel 1642 il Khan assegnò il Tibet al Dalai Lama come un dono religioso, nominandolo capo spirituale e

---

[1] Questa Scuola afferma che la natura della mente (sems) è luce, che costituisce la capacità cognitiva : il continuum di ogni persona è perciò un'energia pensante e luminosa, che si trova in uno stato sia grossolano sia sottile (quest'ultimo è ottenuto solo dopo la purificazione mediante la meditazione e la contemplazione).

temporale dell'intero paese. Da allora fino all'occupazione comunista cinese del 1950, i dGe-lugs-pa sono stati la Scuola dominante nello Stato ed i Dalai Lama i suoi governanti.

Appartengono alla Scuola in esame i monasteri di dGa'-ldan (1409), di 'Bras-spuṅs (1416), di Se-rwa (1419) e di bKra-šis-lhun-po (1447).

La Scuola accentuò l'insegnamento della "via di mezzo" (mādhyamika) del filosofo indiano Nāgārjuna e quello dei precetti della Prajñāpāramitā ; e adottò, come tantra essenziali, il Guhyasamāja e il Kālacakra.

I dGe-lugs-pa dànno grande importanza allo studio delle Scritture ed alla cultura in generale, e i suoi monaci sono obbligati al celibato ed al divieto di bevande alcoliche, di magie ed esorcismi. Questa Scuola è anche denominata "dei Cappelli Gialli", in contrapposizione alle altre sopra elencate che appartengono ai "Cappelli Rossi" : mentre la prima dà più importanza allo studio intellettuale e metafisico, le altre si dedicano di più alla pratica, all'esercizio, all'esperienza immediata - anche se attualmente vi è in atto uno sforzo di reciproca comprensione e di avvicinamento.

Ai dGe-lugs-pa appartengono i Dalai Lama e i Pancen Lama :

- Dalai Lama è il nirmāṇakāya del dhyānibodhisattva Avalokitešvara (emanazione del buddha Amitābha), principio spirituale che simboleggia la suprema compassione, la quale è la forma in cui nel saṃsāra si manifesta appunto il misericordioso potere attivo di Amitābha. Quindi, il Dalai Lama è il rappresentante in Terra di un principio celeste o potenza o flusso ininterrotto di influenza spirituale caratterizzata dall' 'aroma' della compassione. Questo influsso spirituale si irradia attraverso la sua persona, e ciò indipendentemente da qualsiasi cosa egli possa fare o non fare in quanto individuo umano. Egli è quindi l'occasionale veicolo o supporto che serve da struttura fisica ad uno specifico influsso spirituale : il quale si manifesta esteriormente attraverso quella persona.

Poiché il Dalai Lama è un nirmāṇakāya (manifestazione o emanazione di influssi spirituali), la sua dinastia finirà un giorno, perché un influsso legato a determinate circostanze di tempo e di spazio deve un giorno o l'altro esser riassorbito alla sua fonte da cui era emanato.

Il titolo rivolto al Dalai Lama è "rGyal-ba Rin-po-che" ('il prezioso vittorioso').

L'attuale Dalai Lama è bsTan-'dzin rGya-mtsho, nato nel 1935 e ricoprente tale carica dal 1940 ;

- il Pancen Lama (più esattamente :"gTsaṅ Paṇ-chen rin-po-che" = il prezioso grande sapiente [della provincia] di gTsaṅ)[1] fino al 1959 risiedeva nel monastero di bKra-šis-lhun-po. Egli rappresenta, simboleggia, incorpora sulla Terra la presenza divina di Amitābha : infatti, è un nirmāṇakāya (incarnazione) di Amitābha e, nello stesso tempo, di Subhuti, un discepolo di Gotama.

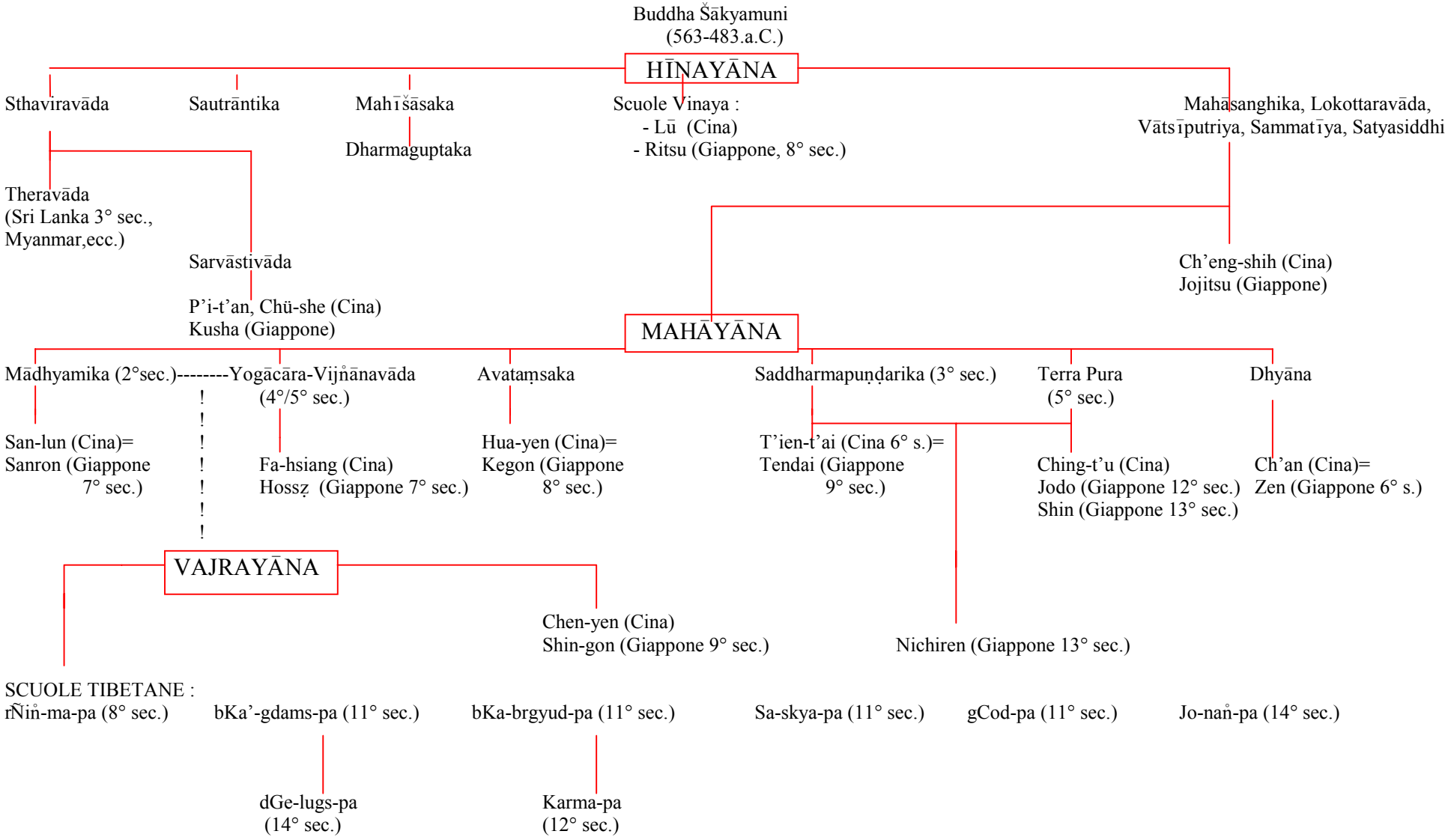
La teoria dell'incarnazione del Pancen Lama fu instaurata dal 5° Dalai Lama (1617-1682) sul fondamento di una tradizione rivelata.

L'attuale Pancen Lama è dGe-'dun Chos-kyi Ñi-ma.

---

[1] Paṇ-chen = mahā-paṇḍita = grande erudito.

LE SCUOLE BUDDHISTE



I L K A R M A

"Karma" è una parola sanscrita che significa "azione, attività", attività in tutti i suoi sviluppi e in tutte le sue conseguenze : attività fisica (ad es. picchiare), verbale (ad es. consolare), mentale (ad es. desiderare).

La fisica ci dice che ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. La legge del karma è appunto la legge di causa ed effetto : dall'azione è inevitabilmente provocata una reazione, che è strettamente proporzionata alla prima.

Le azioni (compiute col corpo, con la parola o con la mente) possono essere buone o cattive. Dalle buone derivano conseguenze felici, da quelle cattive provengono reazioni dolorose.[1] Queste conseguenze si verificano in questa stessa vita o in vite future : in questo secondo caso il karma è causa di successiva rinascita in stati di esistenza sempre diversi a seconda dei meriti o dei demeriti acquisiti (cioè, in qualità di uomini, di animali, deva, asura, esseri infernali o preta).

In altre parole, la legge della causa e dell'effetto - che è valida sia in questa vita che da una vita a quella successiva - consiste nel fatto che ogni gioia o sofferenza sia mentale che fisica è il risultato di una causa. In particolare, la virtù porta alla gioia e la non-virtù al dolore, cioè da un'azione positiva scaturisce felicità mentre da una negativa deriverà sofferenza. Ogni effetto poi è un frutto che - maturando quando giunge la sua stagione - è destinato a diventare causa, che contiene a sua volta il seme di un ulteriore divenire : così, la nostra attuale forma umana è un effetto del karma, effetto che ci permette di seguire una condotta virtuosa o non-virtuosa, cosicchè ogni individuo a sua volta crea di continuo il proprio karma buono o cattivo. Gli stessi esseri dunque non sono altro che anelli temporanei in una lunga concatenazione di cause ed effetti, nella quale nessun anello è indipendente dagli altri.

In rapporto ad un determinato essere, karma è il "destino"[2] che quell'essere ha ereditato da cause passate e che determinano la natura della sua futura rinascita. Il karma è quindi come una potenzialità che viene accumulata con azioni, parole e pensieri. Esso è paragonabile ad una ripresa cinematografica, in cui all'atto del fotografare non sappiamo ancora se i fotogrammi sono venuti bene o male, cosa che vedremo soltanto quando li proietteremo sullo schermo. Così, non sappiamo ancora come ci comportiamo oggi nelle nostre azioni e nei nostri pensieri e non sappiamo se abbiamo seminato buono o cattivo karma : e tutto risulterà chiaro nella prossima vita.[3] Sta di fatto comunque che noi ogni giorno facciamo tante cose che sono causa di una nuova rinascita come uno dei 6 tipi di esseri samsarici.

Solo un buon karma ci può procurare felicità e fortuna in questa vita : ad es., quando fa molto caldo d'estate, se proviamo il sollievo dell'aria fresca in una giornata afosa è il risultato d'un buon karma. Invece, il dolore, il male, la disgrazia - perfino i brutti sogni che ci dànno sofferenza e spavento - sono il risultato di un cattivo karma. Anche chi è nato nell'inferno e soffre e brucia nel fuoco e vorrebbe aria fresca ed acqua, non le può trovare perché non ha seminato prima un buon karma per ottenerle dopo.

---

[1] Dunque, un comportamento immorale (o negativo) è tale non perché trasgredisce delle norme, ma perché consiste in azioni (fisiche, verbali o mentali) che sono dannose a sé o agli altri, così come una condotta morale (o positiva) è tale non perché obbedisce a delle regole, ma perché produce beneficio e felicità a se stessi o agli altri.

[2] Karma non significa che la vita è determinata, ma che le condizioni presenti sono determinate dalle azioni passate.

[3] Solo i buddha sono capaci di vedere, fino al più piccolo dettaglio, causa ed effetto in ogni cosa o persona per milioni di anni nel futuro come nel passato.

La legge karmica è così la giustizia immanente nell'universo : essa spiega perché, ad es., bambini innocenti muoiono in un terremoto o sotto un bombardamento.[1]

Infatti, tutto ciò che facciamo, diciamo, pensiamo forma dei semi, che maturano da una vita all'altra, e noi ne raccogliamo i frutti. Da semi velenosi maturano frutti velenosi, da semi salutari frutti sani.

Ogni atto fisico, verbale o mentale produce infatti un effetto di ritorno su colui che agisce. Dapprima l'effetto è invisibile e impercettibile, simile ad un'impronta o a un seme che si annida nelle pieghe più sottili della coscienza, addirittura aldilà dell'inconscio, nell'ālayavijñāna (che è il serbatoio o piuttosto il potenziale della coscienza). Partendo da questo stato latente s'instaura un processo di maturazione che si estende su parecchie vite, alla fine del quale il seme karmico si manifesta determinando sia le circostanze generali di una vita (sesso, nazionalità, ricchezza, possibilità fisiche, intellettuali, affettive, ecc.) sia le condizioni momentanee (una malattia, un incontro, un successo, un fallimento, ecc.).[2] I dati sono numerosissimi, interagiscono e il flusso costante di nuovi elementi alimenta il potenziale karmico, mentre una continua maturazione ne elimina antiche impronte. Si tratta di un processo che nel suo insieme non è affatto statico, ma anzi continuamente in moto, modificando più o meno i risultati ottenuti.

Il karma è una legge naturale che - come ad es. quella di gravitazione - non mostra riguardi per nessuno e nella quale si manifesta la giustizia assoluta, rimanendo esclusa ogni idea di premio o di castigo : analogamente al fatto per cui - se mettiamo la mano sul fuoco - questa si brucia, il che non accade per punizione di quel gesto, ma come conseguenza naturale di un principio naturale.

E' poi per via delle differenze nel loro karma che gli esseri non sono tutti uguali, ma alcuni hanno vita lunga, altri breve, alcuni sono sani, altri malati, ecc.[3] ; quello che sappiamo e quello che non sappiamo, dove siamo, se siamo di carattere allegro o triste e perfino le sfumature di colore sulla coda di un pavone dipendono dal karma che è stato accumulato.

I nostri corpi di ora - si è detto - sono i prodotti dei karma precedenti e stiamo creando ora gli effetti futuri : il nostro futuro dipende da adesso. Se tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo fatto in precedenza, tutto quel che saremo sarà la conseguenza di ciò che stiamo facendo ora. L'uomo è padrone del suo destino. Infatti, per quanto riguarda il futuro, egli è libero nei limiti del karma da lui stesso creato in precedenza : è come se, trovandosi in una stanza con due porte, non fosse libero di uscire a piacere dall'una o dall'altra perché - nascosta la chiave di una di esse - si era addormentato e ora non ricorda più il gesto da lui stesso compiuto. Il karma è dunque la somma di cause che non hanno ancora esaurito il loro impeto, che l'uomo stesso mise in moto in precedenza[4].

Dunque, ogni azione del corpo, della parola e della mente che sia causata dall'ignoranza, avidità/attaccamento e odio/avversione crea karma negativo (da cui deriva sofferenza) ; ogni azione che sia invece priva di questi tre veleni mentali crea karma positivo (e quindi felicità).

---

[1] Come ha detto qualcuno : non esiste il caso, ma l'effetto conosciuto di mille cause sconosciute.

[2] Così, durante le vite passate si sono formate nella mente delle impronte inconsce che condizionano attualmente la nostra percezione del mondo e le reazioni emotive alle situazioni. La collera, il desiderio, ecc. fanno parte di quelle impronte.

[3] Così, se abbiamo molte malattie o una vita breve vuol dire che nelle vite precedenti abbiamo accumulato karma negativo verso gli esseri senzienti uccidendoli, picchiandoli o provocando loro danni fisici. Invece, l'attuale tristezza e la depressione mentale possono essere il risultato dell'aver provocato dispiacere, dolore mentale ad altri esseri (anche con parole dure od offensive).

[4] Noi siamo i nostri peggiori nemici perché accumuliamo del karma negativo che produce per noi sofferenze e rinascite sfavorevoli; ma d'altro canto possiamo ottenere la Liberazione e quindi siamo i protettori di noi stessi, il nostro stesso rifugio, il nostro stesso Maestro.

Quindi, dobbiamo sempre sorvegliare e controllare con attenzione i nostri pensieri, parole ed azioni, perché quando troviamo un qualsiasi risultato - buono o cattivo - questo dipende soltanto dalle cause di buono o cattivo karma fatto in precedenza. Se vogliamo realizzare una vita spirituale, dobbiamo riconoscere il male per non farlo più e non più creare così il karma del dolore. Se in questa o nella scorsa vita avremo raccolto un buon karma, esso ci porterà ad una rinascita in condizioni superiori e migliori delle precedenti e potremo così continuare la nostra via spirituale verso la Liberazione. Diversamente, sarà molto difficile uscire dalla sofferenza e dal saṃsāra.

D'altra parte, una vita dura, irta di difficoltà, col consumare gradualmente le scorie karmiche purifica e promuove la nostra liberazione finale ; mentre un'esistenza che fosse solo agiata, facile e piacevole, non essendo capace che di generare cause negative, distruggerebbe in breve tutti i meriti acquisiti nelle vite anteriori. Dobbiamo quindi stare attenti nel definire positiva o negativa la situazione in cui ci troviamo. In effetti, una situazione di piacere che tenda ad allontanarci dall'Illuminazione deve essere considerata uno svantaggio dal punto di vista dei frutti karmici, mentre un'avversità che ci fa aprire gli occhi va considerata più una grazia che una punizione : ad es., chi è torturato per la sua appartenenza ad una certa religione, da un punto di vista immediato è vittima di un karma negativo, ma se si considera che egli così si è conquistata l'aureola del martirio è un fruitore - in definitiva - di un karma positivo.

Così, mentre noi dipendiamo dal karma, gli arhat, i bodhisattva e soprattutto i buddha non subiscono più l'influenza del karma, avendolo esaurito nel laborioso ciclo di innumerevoli nascite e morti.

Princìpi della legge karmica.

E' un principio della legge karmica che qualsiasi azione, anche non importante, ha molti ed importanti effetti che possono perdurare anche per tanti anni. Come un seme di pesca che dà origine ad un grande albero che produce molti frutti, una piccola elemosina - ad es. - ci può far rinascere come persone oltremodo ricche.[1]

Se si compie un certo tipo di azione, se ne sperimenterà il suo risultato in circostanze simili e situazioni analoghe : ad es., un omicidio in questa vita comporterà una futura rinascita infelice (carica di tensioni e situazioni conflittuali), nella quale si verificherà

--l'evento di venire uccisi o di vedere uccisi i propri cari ;

--la tendenza ad uccidere ancora, moltiplicando così la possibilità di continuare ad accumulare tale karma negativo.

Se invece non avremo generato il karma appropriato, non subiremo danni, ma rimarremo illesi in modo apparentemente miracoloso perfino in un incidente stradale in cui perisca la maggioranza dei viaggiatori.

Un altro principio è che i semi karmici accumulati in precedenza, non perdono mai la loro potenzialità e maturano inesorabilmente e inevitabilmente anche a distanza di migliaia di anni. Il debito karmico sarà sempre portato dentro di noi fino a quando sorgerà una particolare condizione che lo farà maturare. Tuttavia non è esclusa la possibilità dell'azione libera e della vittoria sulla legge del karma : vi è sì continuità tra il passato ed il presente, ma questo non significa che il presente sia

---

[1] Un altro esempio: un novizio che si era burlato di un monaco che non aveva una bella voce nel recitare le preghiere (dicendo che i suoi canti assomigliavano piuttosto all'abbaiare di un cane), rinacque come cane per 500 anni.

l'unico risultato possibile del passato. Infatti, il risultato può venire purificato mediante i "quattro poteri oppositori", cioè mediante una sincera confessione[1].

Dunque, tutte le azioni sono seguite da conseguenze inevitabili, seppure non immediatamente. Questi semi karmici o "tracce karmiche" (bag-chags) esistono come potenzialità nascoste che giungono a maturazione quando le necessarie cause (o condizioni) secondarie sono presenti[2]. A causa di azioni negative commesse in questa vita o in vite precedenti, la maggior parte delle persone ha debiti karmici da pagare : tali debiti sono delle potenzialità che, per essere saldate, possono causare danni al debitore, persino la morte.

Ad es., un praticante che conduce una vita virtuosa, porta la macchina dal meccanico per far riparare i freni. Né lui né il meccanico ricordano che in una vita precedente il praticante ha ferito gravemente il meccanico. Ora, per la forza del seme karmico, il meccanico senza volerlo non riesce a compiere alla perfezione il lavoro di riparazione ; cosicchè mentre il praticante torna a casa in macchina il difetto dei freni provoca un incidente, in cui egli rimane ferito.

Karma ed etica.

La causalità karmica è lo sfondo teorico dell'etica buddhista. Tale concezione crea infatti rassegnazione (anziché ribellione) in chi soffre, in quanto lo rende consapevole del fatto che attraverso il proprio dolore egli sta espiando un debito anticamente contratto ; e induce chi è felice a continuare ad agire bene per meritare la propria stessa felicità.

Se la casa prende fuoco o la moglie si ammala, questi sono risultati del karma e devono essere accettati ("spirito di rassegnazione") in quanto intrinsecamente giusti e quindi senza provare risentimento (che sarebbe inutile) ; ma allo stesso tempo ci si deve servire di quelle risorse che (anch'esse grazie al proprio karma) sono a portata di mano, come ad es. la presenza dell'acqua o del medico : trattenersi infatti dal compiere l'azione ragionevole e possibile di spegnere l'incendio o di chiamare il medico ("mancanza d'iniziativa") vorrebbe dire basarsi su un risultato prematuramente giudicato in maniera pessimistica e quindi sforzare la dottrina del karma.

Una persona si comporterà correttamente e moralmente se è consapevole delle conseguenze dei propri atti, sapendo che «siamo puniti *dai* nostri peccati, non *per* i nostri peccati» ; e inoltre sarà attenta alle conseguenze karmiche anche perché la moralità è una condizione preliminare necessaria per la pratica meditativa - che a sua volta è la base della comprensione derivata dallo studio. Perciò i tre aspetti del Sentiero spirituale (moralità, meditazione e studio) sono sorretti l'uno dall'altro come una casa dalle sue fondamenta.

Poiché il karma è essenzialmente intenzione, la moralità è l'inizio della meditazione. Imparare a disciplinare la mente è così il punto di partenza del cammino spirituale.

I princìpi della moralità sono condensati in una lista di 10 azioni. Le 10 azioni immorali sono l'uccisione, il furto, la sessualità sconveniente (e queste sono le 3 azioni del corpo), la menzogna, l'offesa, la calunnia e il parlare a vanvera (e queste

---

[1] Si tratta del rendersi conto dell'azione commessa, del provare rincrescimento, del proposito di non ripeterla, della presa di rifugio e recitazione del mantra di Vajrasattva.

[2] L'esempio che spiega la causa primaria è il seme piantato nella terra per far crescere la pianta. La causa secondaria è rappresentata da tutti i fattori che permettono prima al seme e poi alla pianta il loro sviluppo : la luce, il calore, l'acqua, il concime. Così, se pure è compiuta un'azione come causa primaria, l'effetto e la sua conseguenza si avranno solo se le circostanze successive (secondarie) ne potranno avviare la maturazione che si manifesterà in quella stessa vita o nella successiva.

formano le 4 azioni della parola), la bramosia, la malevolenza e le opinioni errate (e queste costituiscono le 3 azioni della mente).

Le 10 azioni virtuose sono invece l'astensione da tutte quelle sopraindicate, più le appropriate sostituzioni positive.

Le ricompense karmiche si producono nel corso della stessa vita, in quella immediatamente successiva oppure in un più lontano futuro.

I vari tipi di karma.

Vediamo come si distingue il karma. Esso si differenzia in vari tipi :

a) un primo tipo è il "karma *proiettante o propulsivo" :*

questo karma è la forza che ci spinge nei diversi stati di esistenza, cioè è l'unica forza che determina il regno (umano, infernale, ecc.) in cui si rinascerà.

Questo karma può essere virtuoso o positivo o "bianco", e allora è detto 'merito'. Deriva dall'astenersi dalle 10 azioni negative che abbiamo visto e dal compiere le corrispondenti azioni opposte. Esso conduce alla rinascita nel regno dei deva, in quello degli asura o in quello umano.

Il karma proiettante non-virtuoso o negativo o "nero" deriva invece dal commettere le 10 azioni nocive e conduce alla rinascita nel regno degli inferni, dei preta o degli animali.

Infine il karma proiettante può essere invariabile o neutro : questo è il karma né virtuoso né non-virtuoso prodotto da azioni come lo scopare una stanza o il cucinare o come il fare l'elemosina senza avere l'intenzione di compiere un'azione virtuosa o il fare meditazione senza alcun buon movente. Esso conduce alla rinascita come deva sia nel "regno della forma" sia nel "regno del senza-forma" ;

b) il karma può poi essere *completante.* Esso è la forza che - una volta che il karma proiettante ci ha fatto rinascere in un determinato regno - provoca la qualità degli esseri e delle loro condizioni di vita. Ad es., la condizione di un gatto che sia nutrito e trattato bene è il risultato di un karma proiettante cattivo (rinascita nel regno animale) e di un karma completante buono. La condizione invece di un uomo che soffra di continue malattie è dovuta al fatto che egli ha un karma proiettante buono e un karma completante cattivo.

Abbiamo poi un'altra distinzione : il karma *collettivo* e il karma *individuale.*

Ciascuno dei 6 tipi di esseri ha accumulato un karma concorde ed uniforme che fa sì che l'universo gli appaia in modo similare. Ad es., ciò che l'uomo percepisce come acqua (un liquido per lavarsi e per estinguere la sete), per un animale come il pesce è il suo ambiente naturale, per un deva è nettare che dona beatitudine, per un asura è un'arma, per un preta è pus, per un essere infernale è lava fusa incandescente. L'acqua è una sola, ma i modi di percepirla sono totalmente diversi e persino contraddittori. Il modo di percepire il mondo dipende dalla nostra visione karmica.[1] Questo tipo di karma è detto «collettivo produttore di apparenze».

Per contro, le differenze di corpi, di luoghi, di felicità e di pene che sono proprie di ciascun essere, sono la manifestazione di un karma specifico e proprio di ciascuno di essi, che è detto «karma individuale produttore di esperienze».

---

[1] La molteplicità delle percezioni rivela che tutte le visioni karmiche sono illusorie. Se infatti un'identica sostanza può essere percepita in modi tanto diversi, come può qualunque cosa avere un'unica realtà intrinseca ?
Un realizzato, un buddha, percepisce invece il mondo come spontaneamente perfetto, un reame di purezza totale.

Infine, il karma è di 3 tipi a seconda che se ne esperimenti il frutto in questa vita, nella prossima vita, in due o più vite.

Va comunque ricordato che - qualunque sia il tipo di karma - esso ci coinvolge in quel processo chiamato "saṃsāra", la cui natura essenziale è l'infelicità e la cui funzione è di preparare la sofferenza per il futuro. E il karma - che è la radice che ci mantiene nel saṃsāra - deriva a sua volta da una causa: i difetti mentali.

IL KARMA NEGATIVO

Vediamo ora nei dettagli il karma negativo.
Per compiere una qualsiasi di queste azioni fisiche, verbali o mentali devono concorrere 5 fattori : l'oggetto, il movente o intenzione o motivazione di compiere quell'azione, lo sforzo (cioè l'esecuzione stessa di quell'azione), la presenza di una contaminazione mentale (cioè, desiderio/attaccamento, odio/avversione, ignoranza /ottusità mentale), la completezza o perfezione o conclusione dell'atto. Per es., nell'uccidere un insetto dovrebbero esserci : l'insetto come oggetto, l'intenzione di ucciderlo, l'atto di colpirlo a morte, la presenza del difetto mentale (in questo caso sarà l'avversione) e la morte dell'insetto. Se manca uno di questi 5 fattori, l'azione non è completa e il karma è meno pesante.

Le 10 azioni non-meritorie o non-virtuose o negative sono quelle - come si è detto - che portano alle esistenze infelici degli inferni, dei preta e degli animali, a seconda della gravità dell'atto[1].

La gravità (o intensità) dell'atto negativo - dalla quale dipende il tipo di regno samsarico in cui si rinascerà - varia a seconda di diversi fattori : la natura dell'atto, la sua frequenza, il soggetto che lo compie, l'oggetto, la motivazione. Così, ad es.,

- l'uccisione comporta un karma più pesante del parlare a vanvera ;
- se gli atti nocivi sono numerosi o frequenti si rinasce all'inferno, se di numero medio nel mondo dei preta, se pochi nel regno animale ;
- la stessa azione compiuta da un monaco è più grave di quella fatta da un laico ;
- la stessa azione compiuta verso i Tre Gioielli, il proprio padre o la propria madre è più grave di quella fatta ad altri soggetti;
- è più grave ferire o uccidere un uomo che un animale (dato che l'essere umano ha la possibilità immediata di diventare un buddha);
- la motivazione dell'odio è più intensa di quella dell'attaccamento e quest'ultima è più forte di quella dell'ignoranza : la 1ª fa rinascere come essere infernale, la 2ª come preta, la 3ª come animale.

Vediamo adesso le singole azioni negative :

1) L'uccisione.

Il primo requisito è la presenza di un essere diverso dal soggetto che uccide[2] : questo essere è la vittima e può essere tanto un uomo quanto un animale. Inoltre vi deve essere l'intenzione di ucciderlo, sapendo che è vivo. Vi dovrebbe poi essere il compimento dell'atto, fatto personalmente oppure istigando altri ad uccidere col veleno, con le armi, con la magia nera, ecc. Vi dovrà anche essere presente un difetto

---

[1] In seguito poi, quando la persona ritornerà dal regno inferiore rinascendo di nuovo come essere umano, avrà la tendenza a compiere la stessa azione negativa e dovrà subire le corrispondenti situazioni dolorose e di disagio anche ambientale.
[2] Peraltro, anche il suicidio rientra in questa azione negativa.

mentale, che potrà - nel caso - essere l'odio (se si tratta di un nemico), l'avidità (per ottenere la pelliccia dell'animale)[1], l'ignoranza (nel caso di chi - facendo sacrifici cruenti - immola degli animali). Infine, vi sarà il risultato della morte[2].

Il mezzo con cui si uccide non ha importanza. Inoltre l'uccisione fatta spingendo altri a tale atto comporta che il karma negativo più pesante va attribuito a chi dà l'ordine di uccidere (ad es. il comandante rispetto ai soldati). Se due persone poi uccidono uno stesso animale (o essere umano), il loro karma è lo stesso come se ognuno di essi avesse compiuto separatamente quell'assassinio.

L'intensità del male commesso e il karma accumulato variano a seconda di come fu compiuta l'uccisione, il motivo e la specie dell'essere che venne ucciso. Così abbiamo

--circostanze attenuanti : se uccido le formiche camminando oppure se un medico uccide tentando una cura non sono assassinii se non è presente l'intenzione di uccidere ;

--circostanze aggravanti : torturare per uccidere, provare soddisfazione nel risultato (ad es., nella caccia o in un combattimento), lodare l'atto di uccidere. Questi atteggiamenti costituiscono una forma peggiore di assassinio. E così pure uccidere il padre, la madre, il proprio Lama. Circa l'aborto, se è compiuto dopo la 3ª settimana di gravidanza, esso è parificato in tutto a un omicidio ; se compiuto prima, è pur sempre negativo, ma in grado minore.

Il colpevole di un'uccisione rinascerà di norma all'inferno.

2) *il furto.*

Esso consiste nell'appropriarsi di qualcosa che è posseduto da altri e che non ci viene data. Si può rubare anche attraverso la magia nera o non pagando il pedaggio dell'autostrada. L'oggetto è la ricchezza o la proprietà che appartiene ad altri o ciò che sia stato offerto o dedicato a Buddha o alla Comunità monastica. L'intenzione è il desiderio di appropriarsi dei beni per mezzo di una rapina, di una sottrazione furtiva oppure di una condotta fraudolenta o di una truffa. Ma si può rubare anche per collera (perché si vuol recar danno a qualcuno), per malevolenza (perché si vuol giocargli un brutto scherzo) o per ignoranza (perché ci si ritiene molto furbi nel riuscire a derubare qualcuno, senza rendersi conto che ciò è un atto negativo).

L'esecuzione è fatta personalmente oppure con l'assumere altri, cioè per interposta persona o con l'incitare gli altri a sottrarre ciò che non ci è dato. Il difetto mentale è l'avidità, cioè il desiderio d'impossessarsi d'un bene altrui. L'atto del furto è completo appena si desta la soddisfazione nella mente del ladro che nasce dal possesso dell'oggetto rubato.

Un ladro rinascerà di solito tra i preta.

3) *la condotta sessuale sconveniente.*

Consiste nel comportamento immorale nei desideri sessuali.

L'oggetto è una persona dello stesso sesso ; oppure una persona dell'altro sesso con cui non ci si dovrebbe unire sessualmente e cioè :

- qualsiasi uomo o donna diversi dal proprio marito o moglie (adulterio) ;
- una persona che abbiamo adottato o affiliato o che è sotto la nostra tutela ;
- i propri genitori, sorelle o fratelli o altre persone che hanno un legame di parentela che risale a meno di 7 generazioni ;

---

[1] Va qui ricordato che si può mangiare la carne di animali che non siano stati uccisi intenzionalmente da noi né espressamente per noi.

[2] L'azione dell'uccisione è completa quando la vittima muore prima dell'uccisore (Se avviene l'inverso, il karma è molto negativo, ma non è un'uccisione completa).

- una persona consacrata alla vita religiosa che ha fatto voto di rimanere celibe o nubile (ad es. una monaca) ;
- la stessa propria moglie se i rapporti sessuali avvengono vicino a santuari, stūpa, monasteri o statue religiose[1] o presso il seguito di un lama o dove siano riunite molte persone ; alla luce del sole ; durante le mestruazioni o quando è incinta o sta allattando ; con pratiche innaturali ; se essa ha preso un voto, anche temporaneo, di castità ; nelle festività religiose ; parecchie volte consecutive ; obbligandola al rapporto, percuotendola;
- ogni persona che - secondo la legge del posto - è considerata qualcuno con cui non si devono avere rapporti sessuali (in certi luoghi le interdizioni sono legate a problemi di casta, di classe sociale, ecc.).[2]

Il 2° fattore nel compiere tale azione negativa è l'intenzione di avere il rapporto sessuale. Il 3° fattore è il compimento concreto dell'unione sessuale. Il 4° fattore è la bramosia/desiderio (ma vi può essere anche l'ira/collera nel caso della violenza carnale). Il 5° fattore è l'accettare con piacere la sensazione che deriva dal contatto dei due organi sessuali.

Di solito il colpevole rinascerà tra i preta.

4) la menzogna.

Consiste nel parlare con falsità agli altri per ingannarli. Si può analogamente mentire anche con un cenno, un gesto, uno sguardo. Qui l'oggetto è un essere umano diverso da se stessi, perché vi dev'essere qualcuno a cui parlare falsamente oppure un qualcuno di cui parlare falsamente. L'intenzione è quella di alterare la verità, come ad es. quando qualcuno che abbia visto sia interrogato e risponde negativamente. Il compimento è fatto mediante la parola o l'azione fisica che sian state precedute da pensieri ben ponderati e ragionati. Circa il difetto mentale, può essere predominante una qualsiasi emozione perturbatrice : ad es., il desiderio (mentire per conservare l'amicizia di qualcuno), l'ira/collera (nascondere un'informazione importante per ripicca verso l'altra persona), ecc. L'azione è completata quando ciò che si vuol far credere agli altri è da questi accettato nel modo progettato dal mentitore.

Gravissime sono le bugie dette ai propri genitori o al proprio Lama ; si può invece essere parzialmente scusati per le bugie dette per salvare la vita di una persona.

Di solito il bugiardo rinascerà come animale.

5) la maldicenza/calunnia/diffamazione.

Lo scopo della calunnia è di creare un dissenso e perciò di separare due persone (o due gruppi) dicendo sia la verità che menzogne, o d'impedire che due nemici si riconcilino.

Come oggetto si devono avere almeno due persone legate reciprocamente da amicizia. L'intenzione consiste nel desiderio di distruggere la loro amicizia creando la discordia. Il compimento dell'azione consiste nel cercare di causare la loro separazione, il che può avvenire

-- calunniando i due amici apertamente, in loro presenza (magari col falso pretesto di un'amicizia sincera) ; o
-- riferendo le parole diffamatorie di ciascuno dei due all'altro (cioè prevenendo i due amici l'un contro l'altro) ; o

---

[1] Per cui è preferibile avere due posti distinti: uno in cui si dispongono le statue e le immagini divine, e un altro che serve da camera.

[2] La condotta sessuale scorretta comprende anche la masturbazione e i rapporti con prostitute o con ragazze in età di pubertà (o addirittura più giovani).

-- parlando alle loro spalle (cioè calunniandoli di nascosto).

Generalmente il difetto mentale presente è l'odio/avversione. L'atto è completo quando i significati delle parole calunniose sono stati compresi dalle altre parti in causa. La peggiore calunnia è quella che tende a spezzare il rapporto tra Lama e discepoli, oppure a provocare uno scisma in seno alla Comunità monastica.

Il calunniatore di norma rinascerà all'inferno.

6) *l'offesa/ingiuria.*

Consiste di solito nell'offendere i sentimenti di un'altra persona : ad es., rinfacciandone i difetti. L'ingiuria può essere vera o falsa, giusta o ingiusta, diretta o indiretta ; può essere rivolta a voce o per lettera. Vi rientra anche il sarcasmo e il prendere in giro con l'intenzione di offendere qualcuno. Usare un linguaggio aspro od offensivo non significa solamente adoperare parolacce, ma anche parole normali dicendole in un modo o in un momento che fanno male e feriscono.

L'oggetto può essere sia un essere vivente sia un oggetto fisico o una condizione : ad es. una spina nel piede, il cattivo tempo, il televisore rotto, contro cui uno si mette ad imprecare.

L'intenzione è la decisione di ingiuriare. Il compimento consiste nel proferire le ingiurie e cioè

- nel diffamare la persona faccia a faccia, in modo che essa ne sia umiliata direttamente ; o
- nel diffamare indirettamente, parlandone ad una terza persona in modo da colpire colui al quale le ingiurie sono destinate ; oppure
- pettegolare in privato durante una conversazione con l'amico della persona che si desidera offendere.

Il difetto mentale prevalente è l'odio/avversione.

Infine, l'atto è completo non appena l'interlocutore ha compreso il senso delle parole ingiuriose.

Il colpevole rinascerà di regola all'inferno.

7) *le chiacchiere inutili e sciocche.*

Esse includono qualsiasi discorso privo di significato o di scopo, e che non sia utile per nessuno. In altri termini, è il parlare a vanvera, senza una vera e buona motivazione.

Oggetto del parlar vano è un'altra persona o semplicemente noi stessi. L'intenzione è quella di abbandonarsi consapevolmente a chiacchiere futili, sciocche e spensierate. Il compimento dell'azione avviene quando si dà inizio a pettegolezzi, frottole, racconti o canzoni frivole e banali, leggende o miti inverosimili. Vi rientrano anche discorsi errati e falsi dal punto di vista del Dharma, insegnamenti corretti di Dharma a chi non li desidera o a chi non è adatto a riceverli, preghiere rivolte a falsi dèi.

Il difetto mentale è l'ignoranza (ad es., parlare per passare il tempo, credendo che ne valga la pena) o l'attaccamento (ad es., insegnamenti da parte di un Lama per suo profitto ; raccontare storie inventate per guadagnare denaro).

Il completamento dell'azione ha luogo appena le parole futili vengono pronunciate.

L'azione peggiore è parlare a vanvera a un meditatore, disturbando così la sua concentrazione.

Di regola il colpevole rinascerà come animale.

8) *la cupidigia/bramosia.*

E' l'eccessivo attaccamento o desiderio smodato di possedere un oggetto appartenente ad altri e l'intenzione di ottenerlo. L'intenzione dunque consiste nel nutrire desideri e speranze di possedere i beni altrui. L'esecuzione consiste nel progettare, cioè nello stabilire un piano per impadronirsi di quel bene. Questo bene

- può essere una cosa che già ci appartiene ma che noi vogliamo in misura migliore o maggiore (ad es., la ricchezza) per noi stessi o per la nostra famiglia ;
- può appartenere ad altri (si tratta di bramare le cose o i meriti altrui) ; oppure
- può non appartenere ad alcuno, come quando si desiderano i tesori sotterranei o i pesci del mare, dei quali nessuno è proprietario.

Il difetto mentale prevalente è l'avidità : che sorge, ad es., quando si entra in un supermercato, dove si vedono esposti oggetti attraenti. Ma vi può essere anche il difetto dell'odio : ad es., quando in guerra si saccheggiano i possedimenti altrui.

L'azione negativa è completa appena i piani per impadronirsi dei beni sono pronti e non si prova alcun sentimento di vergogna difronte a noi stessi o alcuna paura di biasimo altrui.

Di solito il colpevole rinascerà tra i preta.

9) la malevolenza/malignità/cattiveria.

Essa consiste in pensieri nocivi, cioè nell'intenzione di far del male a qualsiasi essere vivente o di danneggiare qualsiasi oggetto fisico, nel volere che gli altri stiano male : in una parola, nel malanimo.

L'oggetto dell'azione è un essere diverso da se stessi. L'intenzione è invece quella di uccidere, percuotere, nuocere o distruggere gli altri. Il compimento consiste nel progettare il modo in cui compiere il danno o la distruzione dell'altro, cioè l'atto è compiuto appena i piani sono pronti per raggiungere tale fine ; il che può avvenire per vari motivi :

- ♦ per puro astio, odio od antipatia (in quanto si tratta di un nostro nemico) ;
- ♦ per paura che - come nostro rivale o concorrente - l'altro possa ottenere più di noi ; oppure
- ♦ per rancore verso chi in passato ci abbia fatto un torto benchè nel frattempo si sia scusato per la propria cattiva condotta.

Il difetto mentale dominante è l'avversione. L'atto è completo quando il fatto di nuocere o distruggere ci appare come una cosa giusta e ben fatta e non ci interessa più la benevolenza o la compassione.

Quando il colpevole rinascerà, di norma si troverà all'inferno.

10) le opinioni errate o falsi punti di vista.

Consiste nel sostenere uno o più punti di vista erronei, cioè contrari al Dharma, e nel rifiutarsi ostinatamente di abbandonarli.

L'intenzione è un'opposizione cosciente - ad es. - alla legge di causa ed effetto, ritenendo che non esiste alcun atto buono o cattivo e che nessuno di essi porta ad alcuna conseguenza karmica.

L'esecuzione consiste nel negare ripetutamente che atti buoni e cattivi arrechino risultati rispettivamente positivi e negativi, e quindi è la negazione del karma e perciò dell'esistenza delle vite passate. Ma il compimento dell'azione può anche consistere nell'idea che - sebbene si pratichi il Sentiero buddhista - non si possa realizzare l'Illuminazione ; cioè non credere nella Quarta Nobile Verità (la verità della liberazione).

Il difetto mentale prevalente è l'illusione/ignoranza.

Quando si è convinti della non-esistenza sia del bene sia del male insieme con la non-esistenza dei loro frutti e si è quindi completamente immersi nelle opinioni

errate senza avere alcuna opinione retta che le contrasti, vi è il completamento dell'azione negativa.

L'opinione errata più grave consiste nel negare l'esistenza del Buddha e della sua dottrina.

Di solito, chi ha idee errate rinascerà come animale.

Oltre alla classificazione delle "10 azioni non-virtuose" (mi dge-ba bcu) suelencate, abbiamo le seguenti categorie di azioni negative in base ai tantra:

- le 5 "senza intervallo"
- le 5 "prossime" per gravità alle 5 precedenti
- le 4 "pesanti"
- le 8 "contrarie".

a) *Le 5 azioni "senza intervallo"* (mtshams-med-pa lṅa) :

sono dette così perché alla morte causano direttamente la rinascita nell'inferno, senza l'intervallo del bar-do :

- uccidere il proprio padre
- uccidere la propria madre
- uccidere il proprio guru o un arhat
- ferire od offendere deliberatamente un buddha
- causare discordia all'interno del saṅgha.

b) *Le 5 azioni prossime* (ñe-ba lṅa) alle "5 senza intervallo" :

- uccidere un bodhisattva
- violentare una monaca causando la rottura del suo voto
- uccidere un praticante sulla via della Liberazione
- distruggere immagini, stūpa ed altri oggetti di culto
- appropriarsi illegittimamente degli introiti del saṅgha.

c) *Le 4 azioni pesanti o fardelli* (lci-ba bźi) :

si dividono in 4 gruppi di 4 ciascuno :

1. fardelli di perversione :
- guardare dall'alto in basso gli eruditi
- trattare i saggi e i monaci in modo condiscendente
- rubare il cibo a qualcuno che è in ritiro di meditazione
- rubare gli oggetti rituali di uno yogi
2. fardelli di degenerazione :
- giurare per nascondere la propria colpevolezza
- infrangere i precetti di śrāvaka
- infrangere i precetti di bodhisattva
- infrangere i precetti tantrici
3. fardelli di parole nocive :
- inveire contro immagini sacre
- minimizzare la conoscenza di persone dotte
- criticare parole di verità
- impegnarsi in polemiche religiose con molti pregiudizi
4. fardelli del blasfemo :
- avere delle visioni perverse

- ingiuriare un santo
- insultare i propri simili
- accusare una persona innocente

d) *Le 8 azioni contrarie* (log-pa brgyad) :
- denigrare azioni virtuose
- lodare azioni cattive
- turbare i buoni sentimenti di una persona virtuosa
- interrompere l'accumulazione dei meriti di persone fedeli
- rinnegare il proprio maestro spirituale
- rinnegare la divinità di meditazione (yi-dam)
- rinnegare i fratelli e le sorelle spirituali
- violare il samaya o la promessa fatta alla presenza del sacro maṇḍala.

Queste sono le azioni negative. I buddha non possono togliere le sofferenze o il karma negativo che abbiamo accumulato : il loro modo di aiutarci e di proteggerci è di donarci e trasmetterci la spiegazione di verità che possiamo comprendere e che, mettendo in pratica, saranno il nostro vero rifugio. Pertanto, per evitare che da tali azioni scaturiscano le varie sofferenze, non ci resta che purificarle mediante :

- la meditazione sulla Vacuità o su bodhicitta ;
- la lettura di testi sacri, di sūtra, ecc. ;
- la recitazione dei nomi del Buddha o di mantra ;
- il fare prostrazioni od offerte di lampade, acqua, musica, fiori, ecc. ai Buddha ;
- la circumambulazione dei templi o degli stūpa ;
- il costruire o far costruire statue o dipinti sacri o tsa-tsa.

Molto importanti sono le tecniche di purificazione consistenti

- nella visualizzazione del Rifugio, in cui si immagina che nettare luminoso entra nel nostro corpo - dal quale escono tutte le negatività sotto forma di liquido o fumo nero, di scorpioni, ragni, ecc. ;
- nella recita del "mantra delle 100 sillabe di Vajrasattva", generando il pentimento per aver commesso azioni negative e quindi la ferma determinazione di non compierle più in futuro - pensando contemporaneamente che si sta purificando non solo se stessi ma anche tutti gli altri esseri senzienti.

IL KARMA POSITIVO

Il merito (o karma positivo) proviene da ciò che è virtuoso o benefico : dall'amore, dalla disponibilità al bene altrui, dall'accontentarsi di ciò che si ha. E' dunque l'energia virtuosa, risultato delle azioni positive di corpo, parola e mente; essa consente rinascite fortunate, cioè quelle come essere umano, asura o deva.[1]

In particolare, gli atti benèfici del corpo, della parola e della mente consistono nelle seguenti 10 azioni meritorie o virtuose :

1. salvare e proteggere la vita degli altri esseri ;
2. essere generosi a tutti i livelli (cioè, praticare la prima pāramitā);
3. avere una buona moralità sessuale (essere fedeli e rispettosi del proprio partner) ;

[1] Il praticante del Mahāyāna dedica ogni merito - creato da qualsiasi sua azione positiva - alla realizzazione della buddhità a beneficio di tutti gli esseri senzienti.

4. dire la verità ;
5. parlare solo quando è necessario, a ragion veduta e in modo ricco di significato ;
6. diffondere armonia e riconciliare i nemici ;
7. essere benevoli e trattare gli altri con calma e dolcezza ;
8. essere soddisfatti di ciò che si ha ;
9. aver compassione per tutti gli esseri e rallegrarsi della loro felicità ;
10. abbandonare le sciocche ed errate concezioni della realtà e sviluppare la corretta comprensione del Dharma.[1]

Facendo queste azioni positive, si ha l'accumulazione dei meriti. Essa è preliminare all'altro tipo di accumulazione : quello della suprema conoscenza (o saggezza), che si sviluppa a partire dal primo. L'unione di entrambe le accumulazioni darà come risultato - a lungo andare - lo stato di buddha o Illuminazione : sono come le due ali di un uccello, necessarie entrambe per poter volare.

Il karma positivo porta alla rinascita come deva, asura o essere umano, a seconda dell'intensità dell'atto virtuoso compiuto. Tale intensità varia a seconda di diversi fattori, analogamente a quanto si è visto per il karma negativo : così, ad es.,

- offrire del cibo ad un uomo è azione migliore di sfamare un animale ;
- donare un oggetto di qualità eccellente crea un karma più intenso che offrire un oggetto di qualità mediocre;
- avere la motivazione di bodhicitta nell'aiutare una persona in difficoltà crea un potere positivo più forte di qualunque altra motivazione ;
- la motivazione dell'orgoglio/superbia fa rinascere come deva, quella della gelosia/invidia come asura e quella del desiderio come essere umano.

Inoltre, il karma positivo porterà come frutto nella prossima vita :

a) la naturale predisposizione a compiere il bene in maniera entusiastica ;
b) le seguenti circostanze positive :

–longevità e poche malattie, come risultato del non aver ucciso ;
–ricchezza, se non si ha rubato ;
–un coniuge bello e virtuoso e pochi nemici, se non ci si è comportati sessualmente in modo scorretto ;
–essere amati e lodati da tutti, se non si è mentito ;
–essere rispettati da chi ci circonda, se non si ha calunniato ;
–essere trattati gentilmente, se non si ha offeso ;
–essere ascoltati con attenzione e considerazione, se ci si è astenuti dalle chiacchiere inutili ;
–facile realizzazione di ogni obiettivo, se ci si è astenuti dalla bramosia ;
–non essere oggetto di cattiverie, se non si è stati malevoli ;
–possedere un modo di vedere corretto e conforme alla realtà, se abbiamo rinunciato alle idee errate.

Quando - come si è accennato - il karma positivo è contemporaneamente contaminato da difetti mentali (orgoglio, gelosia, ecc.), è detto "impuro" (e allora porta alle citate rinascite superiori) ; mentre quando è unito alla saggezza (cioè alla conoscenza della Vacuità e quindi è privo di kleša) è detto "puro" (e allora porta

---

[1] Ma diventa virtuosa anche qualsiasi azione neutra se la compiamo dedicandola al bene degli altri. Ad es., quando mangiamo pensiamo che ciò serve al nostro corpo che ha bisogno di stare in salute per aiutare gli altri ; quando indossiamo bei vestiti, ci pettiniamo e ci trucchiamo pensiamo che gli altri saranno più felici e contenti nel vederci così sistemati ; quando accendiamo la luce della stanza, pensiamo come sarebbe bello se tutti venissero invasi dalla luce dell'Illuminazione.

alla liberazione dal saṃsāra) : ad es. compio l'azione virtuosa di aiutare una persona in difficoltà, pensando contemporaneamente alla mia Vacuità e con la comprensione che il soggetto, l'oggetto e l'azione stessa sono interdipendenti.

E' sempre bene tenere nascoste le nostre azioni positive, tranne in quei casi in cui svelarle sia utile agli esseri senzienti. Non bisogna fare pubblicità ai nostri atti virtuosi perché, così facendo, il pensiero nascosto di impressionare per essere ben considerati o di diventare famosi quali persone spirituali e positive, inquinerebbe tutte le cose buone che si fanno rendendole impure.[1]

[1] Questo precetto vale ancora di più per le pratiche tantriche. Infatti, è molto negativo dire "ho preso questa o quest'altra iniziazione" oppure "pratico questo tipo di tantra", perché la speranza di esser ben considerati porta alla degenerazione della pratica tantrica e del suo potere.

IL SAṂSĀRA

Il saṃsāra è l'eterno ciclo di nascite e morti a cui gli esseri ordinari sono soggetti in base alla legge del karma : quest'ultima li spinge in modo ineluttabile e incontrollato a rinascere di volta in volta nei vari tipi di esistenza o regni samsarici.

Sei sono queste forme di esistenza : esseri infernali, preta, animali, uomini, asura, deva.

Questi esseri senzienti[1] sono tutti soggetti all'impermanenza ed alla sofferenza e su tutti domina la legge del karma.

Il saṃsāra può essere considerato contemporaneamente sia dal punto di vista dei 6 regni suddetti sia dal punto di vista spaziale e cosmologico. Da quest'ultimo aspetto, esso comprende un numero incommensurabile di universi, uguali al nostro e detti "piccoli universi"[2]. Il nostro universo si libra in seno allo spazio infinito, poggiando sopra una trama (o strato) d'aria pura che ha la forma di un "doppio vajra incrociato" (viśvavajra) : su questa trama ci sono le acque, dalle quali emerge un disco dorato che sostiene la terra ; al centro di questa base - da un'incastonatura d'oro massiccio - s'innalza il monte Meru[3], sovrastato dalle sfere incommensurabili (l'una più estesa dell'altra, andando dal basso verso l'alto) dei cieli dei vari esseri divini del Rūpadhātu e dell'Arūpadhātu.

Il Meru, attorno al quale orbitano il sole e la luna, è l'asse dell'universo ed è circondato da 8 catene concentriche di montagne quadrangolari, delle quali 7 (d'oro) sono prossime al centro, mentre l'8ª (di ferro) ne è più distanziata.

Fra l'una e l'altra catena fluiscono 7 laghi (tso)[4], il primo dei quali circonda lo stesso Meru ; dopo la 7ª catena di monti dorati vi è il grande oceano (chi gyatso) d'acqua salata - in cui ondeggiano i 4 continenti e relativi sub-continenti[5] abitati da esseri umani ed animali - che è delimitato all'esterno dalla doppia catena montuosa (o muraglia) di ferro, detta Cakravala : essa è di proporzioni smisurate e impedisce alla luce del sole e della luna (che, con le stelle, si trovano a metà altezza del Meru) di illuminare sempre l'universo. Il sole - composto di fuoco cristallizzato - è racchiuso in un palazzo di cristallo ed è trainato nelle sue orbite da un carro condotto da 7 cavalli ; la luna - composta di acqua cristallizzata - si trova in un reliquiario d'argento ed è condotta su un carro portato anch'esso da 7 cavalli.

---

[1] Cioè creature (visibili o invisibili) dotate di coscienza, seppure rudimentale, e di sensibilità alla sofferenza. Le piante invece, pur possedendo "venti di energia vitale", non hanno mente e quindi non sono esseri senzienti.
Il numero degli esseri senzienti è indeterminato, indefinito.

[2] Il mondo in cui viviamo non è l'unico posto abitato dell'universo, perchè vi è un numero infinito di differenti universi o sistemi-di-mondi (loka-dhātu) che ospitano vari tipi di esseri. Ci sono esseri senzienti ovunque ci sia spazio e siccome lo spazio è infinito, il numero degli esseri è infinito. Il nostro universo (secondo i sūtra) è quello chiamato Sahā.
Anche il tempo, del resto, non ha inizio, ma ogni eone (kalpa) è preceduto da un altro eone, all'infinito.

[3] Il Meru viene identificato col monte Kailaš oppure si trova presso Bodh Gaya, il luogo - in India - in cui Šākyamuni ha ottenuto l'Illuminazione.

[4] Sono detti "Sītā" : sono quadrati, costituiti di acqua dotata delle 8 qualità (leggerezza, luminosità, chiarezza, purezza, freschezza, dolcezza, gusto e odore eccellenti) e ripieni di "gioielli che esaudiscono tutti i desideri". Per altre fonti, sono circolari e costituiti rispettivamente di latte, latte cagliato, burro, succo di canna da zucchero, vino, acqua pura ed acqua salata. Essi diminuiscono in larghezza e profondità andando verso l'esterno.

[5] I sub-continenti o continenti-satelliti han la stessa forma dei continenti principali, rispetto ai quali son grandi la metà.

All'esterno del doppio muro di ferro, c'è il grande vuoto, immerso in un'oscurità perpetua che rimane tale sino al raggiungimento d'un altro universo.

Dal basso verso l'alto, l'universo è suddiviso in 3 piani o regni (dhātu o loka), a cui corrispondono determinati tipi d'esistenza[1] :

1. **regno del desiderio sensuale** (kāmadhātu o kāmaloka) :

comprende la parte sotterranea, quella inferiore e il Meru ; vi esistono gli esseri infernali, i preta, gli animali, gli uomini, gli asura e gli dèi inferiori, tutti soggetti alla legge del desiderio sensuale (essi desiderano sperimentare e godere gli oggetti dei 5 sensi, ossia della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto e del tatto);

2. **regno della forma** (rūpadhātu o rūpaloka) :

comprende la parte sovrastante il Meru ; vi abitano altri tipi di dèi, che sono liberi dalla concupiscenza e possiedono un corpo etereo ;

3. **regno del senza-forma** (arūpadhātu o arūpaloka) :

è molto aldisopra del rūpadhātu ; vi risiedono altri dèi, privi di corpo.

Sopra questi regni - ma aldifuori del saṃsāra - si estendono i "campi di buddha". La sfera celeste più vasta ed elevata è il "Grande Akaniṣṭha", sede del Dharmakāya, l'ādibuddha Vajradhara : è il mondo dell'Illuminazione, un regno di pace e tranquillità, privo di sofferenza.

Come s'è detto, esiste un'infinità di universi samsarici come questo ora descritto : ciascuno dei quali, in dimensioni sia uguali sia diverse da quelle del nostro, contiene le 3 regioni del kāmadhātu, rūpadhātu e arūpadhātu ed è incentrato su un proprio monte Meru.

Dunque, vi sono 6 tipi di esseri nonchè innumerevoli mondi : ma la nostra attuale percezione impura (condizionata e limitata dal nostro karma) ci consente di vedere soltanto esseri umani ed animali e di cogliere unicamente - tra i tanti - questo singolo universo (e solo questo tipo di universo)[2].

---

[1] Tutti gli esseri - esclusi i buddha e gli arhat completamente realizzati - esistono in qualcuno di questi 3 reami.

[2] Vi è anche chi ritiene invece che le suddivisioni dell'universo nei 3 dhātu non rappresentano il corretto modo di vedere tipico e proprio di un buddha e quindi non rispecchiano la realtà assoluta. E allora perchè Šākyamuni ha dato un tale insegnamento ? una persona, ad es., se deve comunicare la forma di una montagna ad un cieco, prenderà come esempi le cose che questi conosce, in modo che nella sua mente si formi l'immagine della montagna ; analogamente Šākyamuni - per far nascere nelle coscienze degli esseri il profondo senso della condizione reale dell'universo - ha insegnato basandosi sui loro diversi livelli di conoscenza (tanto è vero che nel Kālacakra vien fatta un'analisi dell'universo che contrasta con quella che si trova nei sūtra). E se Buddha giungesse oggigiorno direbbe che la Terra è sferica, che la luna ruota attorno alla Terra e la Terra attorno al sole ; e parlerebbe dei pianeti, delle astronavi, ecc. tenendo conto delle attuali conoscenze dell'uomo moderno. La forma dei diversi mondi dell'universo non può essere determinata in modo definitivo, perché è solo la forza del karma degli esseri che determina le caratteristiche del mondo in cui essi vivono.

Comunque, per raccordare la cosmologia tibetana (secondo cui la Terra è piatta) con quella occidentale (caratterizzata da pianeti rotondi) si potrebbe pensare

- al Meru come l'asse terrestre ;
- al Videha come l'Australia, l'Oceania, il Giappone, le Filippine e l'Indonesia ;
- al Jambudvīpa come l'Asia in generale o solo l'India ;
- al Godānīya come l'Europa, l'Africa e il Medio Oriente ;
- al Kuru come l'Amrica.

1) IL KAMADHATU

Il Meru è una montagna fatta a quadrilatero[1], posta al centro dell'universo, alta 80.000 leghe, con 4 gradini per base e dalla cima formata da una pianura ; la sua base, che affonda in profondità sotto il livello dell'oceano, è alta tanto quanto la parte che s'innalza fuori di esso. Un albero favoloso (l'albero dei desideri) attraversa il centro di questa montagna dalla base alla cima, dove esso è pieno di germogli e frutti. Il monte è costituito di metalli e pietre preziose :

--il fianco nord : smeraldo o oro (verde o giallo) ;
--il fianco est : cristallo o argento (bianco) ;
--il fianco sud : lapislazzuli o zaffiro (blu) ;
--il fianco ovest : rubino o corallo (rosso).

La loro luce viene riflessa rispettivamente su ciascuno dei 4 continenti che - ognuno su uno zoccolo d'oro massiccio a forma di tartaruga - galleggiano come isole (dvīpa) sul Grande Oceano ai 4 punti cardinali.

Essi sono :

1) *il continente meridionale :*

quello che i moderni scienziati chiamano Terra, viene considerato dai tibetani un continente galleggiante sui mari a sud del Meru, e viene chiamato Jambudvīpa ("l'isola di jambu") : "jambu" è il mitico albero della melarosa. L'attributo principale di questo continente è il boschetto di "alberi che esaudiscono tutti i desideri", i cui frutti cadono come pioggia. E' a forma trapezoidale o di cono (con la punta verso il basso), il suo centro è il seggio adamantino (vajrāsana) a Bodh Gaya, dove Šākyamuni raggiunse l'Illuminazione. Anche i satelliti gemelli di tale continente hanno la stessa forma e sono chiamati Chamara e Upachamara.

E' una grande fortuna nascere sulla Terra in una condizione umana[2], poichè solamente un essere umano ha lo stimolo a cercare una via di scampo dal saṃsāra, l'opportunità di venire a contatto col Dharma e il tempo per studiarlo e praticarlo ; inoltre questo è l'unico continente sul quale nascono i buddha e fiorisce la loro dottrina.

In questo mondo non vi è certezza della durata della vita : alcune persone vi sono morte all'età di 10.000 anni, altre a 1.000, altre muoiono a 50 o addirittura quando sono ancora nel ventre materno.

2) *il continente orientale :*

è chiamato Virat-deha o [Pūrva]videha ed ha la forma a mezzaluna. Su di esso si possiede una forma umana particolarmente bella e nobile ; è abitato da giganti, dalla

---

[1] Per altri, è rotonda.

[2] La rinascita umana è presente anche in altri mondi ed universi diversi dal nostro : ad es., nel mondo di Uttarakuru vi sono esseri umani che hanno un corpo come il nostro.

faccia a mezzaluna, tranquilli e miti, che vivono 500 anni e si nutrono soprattutto di riso e vegetali. Qui la luce è chiara e limpida poiché riflette la parete orientale del Meru, fatta di cristallo o d'argento.

I suoi due continenti-satellite sono Deha e Videha.

3) il continente settentrionale :

è detto [Uttara]kuru ed è di forma quadrata. E' affiancato dai satelliti Kurava e Kaurava. Questo continente è il più felice e il più vasto delle 4 "isole" abitate dagli uomini. La gente è alta 8 volte noi, ha il viso quadrato "simile a quello dei cavalli" e conduce una sana vita in comune. Abitano sugli alberi e non sentono il bisogno di vestirsi o di costruirsi ripari, città o villaggi. Non c'è proprietà o matrimonio privato, e non sono turbati dai desideri o dall'aggressività. Le donne allattano con le dita, e i bambini vengono allevati in comune : i maschi dagli uomini, le femmine dalle donne.

Per il sostentamento è necessario pochissimo lavoro : il grano matura da sè, e riso fragrante bolle sul fuoco ; gli alberi hanno sempre foglie e frutti : è la terra dell'abbondanza.

La vita qui ha una durata fissa di 1.000 anni, trascorsi in totale beatitudine e benessere, salvo che 7 giorni prima di morire allorchè si sente la voce agghiacciante della morte che bisbiglia all'orecchio del morituro che ora il tempo è arrivato alla fine e quali sofferenze gli saranno riservate nella prossima vita.

In questo continente non vi è alcuna religione e la gente è incapace di meditazioni difficili. In sostanza non si produce alcun karma negativo, ma non si fa neppure alcun progresso verso la liberazione dal saṃsāra.

L'attributo principale di questo continente sono i cereali che crescono spontaneamente (senza bisogno di essere seminati e coltivati), nutrimento inesauribile e delizioso.

4) il continente occidentale :

è detto [Apara]godānīya ed è di forma circolare. I suoi due continenti-satellite sono Shatha e Uttara-mantrina. Rotondo è pure il viso degli abitanti, che sono forti e potenti e grandi 4 volte noi uomini e vivono per 500 anni.

Qua si trovano una felice esistenza umana e un grande godimento di ricchezze in un paese di laghi e di pascoli con numerosissimi armenti. Il Dharma è presente anche qui, ma non prospera, perchè gli abitanti sono rozzi ; vivono mangiando solamente burro, formaggio e carne. Essi hanno esperienze sinestetiche - per es., l'occhio sente suoni e l'orecchio vede colori - e compiono l'atto sessuale solamente 10 o 12 volte nel corso della loro vita.

L'attributo principale di questo continente è la mandria di "mucche che esaudiscono tutti i desideri" : ogni mammella d'uno di questi animali mitici offre tutto ciò che una persona vuole[1].

Il Kāmadhātu comprende 6 forme di esistenza, di cui 3 sono dette "infelici o sfortunate" perchè vi prevale la sofferenza :

--esseri infernali

--preta

---

[1] Infatti, la mucca - determinante per l'economia di una società agricola - è un simbolo naturale di generosità.

--animali

e le altre 3 sono dette "felici o fortunate" perchè offrono la possibilità di godere d'innumerevoli piaceri samsarici : in esse si rinasce per effetto di azioni virtuose compiute sotto l' influenza dell'ignoranza e con motivazioni impure. Sono :

--esseri umani

--asura

--alcuni tipi di deva.

Tutti questi esseri hanno forme fisiche diverse e i loro sensi sono dominati dalle relazioni con gli oggetti materiali, cioè con forme, suoni, odori, sapori ed oggetti tangibili ; i loro scopi, il loro piacere e dolore sono definiti in termini di stimoli sensoriali e grossolana materialità. E' il mondo delle passioni, dei desideri sensuali e degli oggetti sensori, nel quale gli esseri senzienti hanno corpi grossolani e pensieri deconcentrati e confusi.

A) IL REGNO INFERNALE

Sulla superficie dell' "isola" di Jambu vi sono gli inferni "temporanei" o "occasionali" ; sotto terra (e precisamente sotto Bodh Gaya) - al centro del mondo infernale - c'è la corte di Yama, dio degli inferi [1] ; sotto di questa vi sono 8 inferni caldi (ciascuno con 6 appendici), ordinati in colonna l'uno sotto l'altro ma in modo tale che l'inferno centrale (il quarto) sia il più ampio e gli inferni in cima ed in fondo siano i più piccoli.

Ad una certa distanza da tali inferni caldi vi sono 8 inferni freddi, pure l'uno sotto l'altro e agli stessi livelli di quelli caldi.

Nell'inferno i dannati devono attraversare il Baitarani o "fiume del triplice sentiero", su una delle cui rive sta una donna mostruosa che guida gli esseri verso i loro tristi destini.

Gli inferni sono i seguenti :

1) *inferni occasionali o temporanei o "inferni per un giorno" :*

ve ne sono molte varietà e la loro ubicazione varia a seconda del karma, ma in generale si trovano sulla superficie della terra (su montagne, nei deserti, in fiumi o presso sorgenti calde o laghi) ; alcuni però si trovano anche sotto terra. La sofferenza e la durata della vita vi sono incerte.

Mentre gli inferni inferiori sono creati dal "karma collettivo" di tutti gli esseri viventi, questi inferni "occasionali" sono innumerevoli ed individuali, creati da particolari attività di individui o di gruppi. La causa della rinascita in tali inferni è l'osservare la moralità durante il giorno, ma non di notte - o viceversa : ad es., è il caso di un macellaio che di giorno continua a macellare gli animali, mentre si astiene dal farlo durante la notte[2].

2) *gli 8 inferni caldi :*

qui le sofferenze sono dovute al fuoco, alle fiamme, a luoghi incandescenti o a strumenti roventi e consistono nel venire continuamente bruciati ed uccisi. La durata della vita e la sofferenza che vi si prova si quadruplicano ogni volta che si scende da un inferno a quello successivo.

---

[1] Quando egli avrà esaurito il proprio karma come dio degli inferi, rinascerà in questi mondi infernali, dove proverà tutti i tormenti inflitti agli altri.

[2] In tal caso, nell'inferno vivrà felice di notte e soffrirà moltissimo di giorno.

Si trovano, nell'ordine, sotto il Jambudvīpa e precisamente sotto lo stūpa di Bodh Gaya :

a) l'inferno Rinnovantesi o di Risurrezione o dei Rianimati :
vi rinascono gli esseri umani che trascorrono gran parte della loro vita uccidendo intenzionalmente (come i soldati e i macellai), i suicidi e i tiranni. In esso gli esseri hanno la capacità di ricordare gli atti non-virtuosi delle loro vite precedenti ; ora, non appena un'azione è ricordata, appaiono armi, coltelli e spade, con cui essi combattono uccidendosi a vicenda ; appena uccisi, sorge un vento freddo che li risuscita ogni volta nello stesso inferno e quando una voce dall'alto ordina :"Rinascere ! rinascere !" tutti si rialzano per uccidere ed essere ancora uccisi fino all'esaurimento del proprio karma. La vita qui consiste nella continua ripetizione di questa sequenza e può durare anche 9 miliardi di anni ;

b) l'inferno del Filo Nero o della Corda (o Linea) Nera :
è l'inferno per i ladri, qualora il furto sia stato accompagnato da un assassinio ; mentre per altre Tradizioni, è l'inferno di coloro che han disprezzato i genitori e i religiosi e che han picchiato gli altri con bastoni, fruste ed oggetti contundenti. Qui i servi del Signore della Morte (Dharmarāja) sistemano le vittime come tronchi da tagliare, disegnando sui corpi 4, 8, 16 o 32 linee : una sega ardente li affetta seguendo tali linee, ma - sebbene fatti a pezzi - nessuno di loro può morire ;

c) l'inferno dello Sfracellamento o Stritolante :
è chiamato anche "Affollato" ed è per i malvagi colpevoli di aver usato del sesso sconvenientemente, qualora il reato sia stato accompagnato da un assassinio. Per altre Scuole, è invece l'inferno di chi ha ucciso insetti o altri animali (ad es., schiacciando una zanzara con le dita). Qui un'infinità di esseri sono sistemati come cimici in un immenso mortaio di fuoco ; un pestello grande come una montagna cade a precipizio e li schiaccia ; non appena il pestello risale, tutti tornano in vita per essere nuovamente sterminati ;

d) l'inferno Urlante o del Lamento :
rinasce qui il monaco che ha rotto il voto di astinenza dal bere alcool. Per un laico, bere alcool non è di per sè un delitto, ma se ci si ubriaca tanto da rompere un altro dei voti - uccidendo, rubando o comportandosi male sessualmente - si cade ridendo in questo inferno. Per altre Tradizioni, vi sconta la pena chi ha sciupato cibo ed acqua o ha ostruito corsi d'acqua. Qui non si fa che piangere in un'immensa stanza di ferro rovente senza porte né finestre ;

e) l'inferno Fortemente Urlante o del Grande Lamento :
questo inferno ha origine dal mentire o dal parlare duramente con intenzione astiosa, dallo spergiurare, dalla corruzione, dal tradire la fiducia, dalla falsa pubblicità, e da un governo o da una giustizia venale. Vi rinascono gli eretici. Si tratta di una casa costituita da due immense stanze di ferro rovente, poste una sopra l'altra : gli esseri che vi abitano vivono nel terrore di cadere da quella superiore all'inferiore, dove i tormenti sono orribili ;

f) l'inferno Bruciante o Bollente :
è il destino di coloro che hanno commesso crimini mediante il fuoco, per es. compiendo atti incendiari o uccidendo esseri viventi con l'incendio di una foresta. Vi rinasce anche chi provoca dissensi fra gli altri. Si tratta di un enorme vaso di

ferro, grande come infiniti sistemi solari e pieno di ferro fuso : le vittime vivono nel metallo bollente e quando riescono a salire in superficie i servi del Signore della Morte, creati dal loro stesso karma, li afferrano per il collo con un uncino e sfondano loro il cranio a colpi di clava ;

g) l'inferno Intensamente Bruciante o Molto Bollente :
è il risultato dell'uccidere, del rubare, del malcostume sessuale o del mentire, accompagnati da un intenzionale pervertimento della verità (è qui ad es. che si trovano i medici ciarlatani e gli apostati), nonchè del rubare il cibo agli yogi, violentare monache e laiche virtuose, sedurre monaci o persuadere la gente con qualunque tipo di dottrina perversa a non credere nel karma. Si tratta di una casa di ferro rovente : i corpi degli esseri che abitano qui sono sventrati da tridenti arroventati che i servi del Signore della Morte infilano loro nell'ano e fanno uscire dalla testa ;

h) l'inferno Tortuoso o Interminabile (Avīci) :
esso si trova sotto il livello del mare tanto quanto la cima del monte Meru ne è aldisopra. E' una prigione di ferro incandescente ; le fiamme ne lambiscono le pareti : le vittime e il fuoco diventano una sola cosa. Alcuni esseri vengono bolliti in pentole di ferro colme di bronzo fuso, a testa in giù. E' il risultato dell'aver commesso una delle Cinque Azioni Nefande (uccidere la propria madre o il proprio padre o un arhat, ferire intenzionalmente un buddha, creare dissenso in una comunità spirituale), o di azioni come l'uccisione del proprio Lama o il privare una nazione del suo approvvigionamento d'acqua o il distruggere il Dharma o le comunità buddhiste.

3) *i 16 inferni periferici, cioè confinanti o limitrofi a ciascuno degli inferni principali :*

si tratta di un gruppo di 4 situato ad ognuno dei 4 punti cardinali di ciascuno degli 8 inferni principali. Man mano che si consuma il karma che ha causato la rinascita di un essere in un 'inferno caldo', esso si sposta progressivamente verso queste 4 regioni circolari, morendo e rinascendo ogni qual volta passa dall'una all'altra. Una delle cause per rinascervi è il trasgredire i propri voti ed impegni ; o il portar via le vesti, le statue che rappresentano Buddha o le stoffe che servono per avvolgere i sacri testi ; o il bruciare insetti, buttandoli nel fuoco.
I 4 gruppi d'inferni sono detti :
a) Kukūla (crogiolo di carbone ardente)
b) Kuṇapa (palude di cadaveri)
c) Kṣuramārga (sentiero [irto] di rasoi)
d) Vaitaraṇī (fiume di braci).

4) *gli 8 inferni freddi :*

si trovano sia sotto il Jambudvīpa (a nord di Bodh Gaya) - a una certa distanza ma agli stessi livelli degli 8 inferni caldi - sia sotto le montagne di ferro del Cakravala.
La durata della vita nel primo di questi inferni è pari al tempo occorrente per vuotare 80 sacchi di grani di sesamo, prelevandone un grano ogni anno. Quanto agli altri inferni, la vita vi è 20 volte più lunga ogni volta che si discende da un inferno a quello successivo, e la sofferenza vi aumenta pure in proporzione.

In questi luoghi non c'è nè sole nè luna e tutto è nell'oscurità. Il corpo degli esseri è ricoperto di piaghe, che al contatto del vento gelido scoppiano e si riformano in continuazione. Quando si piange per la sofferenza, i denti si congelano insieme e il corpo diventa blu e si spacca, e molti insetti entrano nelle piaghe e divorano la carne e il pus. Tutto ciò è il risultato di un'attività odiosa, in particolare i crimini contro il Dharma compiuti interiormente.

I nomi di questi inferni sono : Arbuda (geloni), Nirarbuda (geloni in suppurazione), Aṭaṭa (tremore), Hahava (lamento per il freddo), Huhuva (gemito per il freddo), Utpala (loto blu), Padma (loto), Mahāpadma o Puṇḍarika (grande loto o loto bianco).

5) *l'inferno del Vajra :*

un doppio vajra incrociato sbarra l'uscita da questo specialissimo inferno, destinazione di coloro che abusano del cammino tantrico, che per distrazione o egoismo rompono i loro voti tantrici. Qui gli implacabili Dharmapāla li assalgono con furia. Questo è un inferno di spaventosissime immagini demoniache, l'inferno più terribile, perchè le sue sofferenze sono paranoiche piuttosto che fisiche, difficili da alleviare da qualcun altro. Il timore per se stessi rende praticamente impossibile il riconoscimento della natura delle immagini e la fuga.

B) IL REGNO DEI PRETA

Questo regno comprende due classi di spiriti :

- i "preta in senso stretto" o "spiriti affamati", che non danneggiano nessuno ma soffrono per se stessi ;
- dèmoni che vagano nell'universo in stato di agitazione ed infelicità, facendo del male quasi disperatamente, per abitudine. Molti di essi sono dotati di poteri soprannaturali.

A) Il regno degli "spiriti affamati" si trova appena sotto terra (e precisamente sotto la foresta di Sitavan, presso Rajagriha, in India) o nel regno di Yama (la morte)[1], ma molti di loro si aggirano nei deserti o vagano per l'aria. Essi patiscono il tormento di non vedere mai soddisfatti i propri desideri e soffrono inoltre caldo e freddo[2], stanchezza, fame e sete, nonchè il timore di venir distrutti. Sono soggetti ad una grande oscurazione mentale : la loro intelligenza, seppure maggiore di quella degli animali, non è sviluppata e acuta come quella degli esseri umani e quindi non sono in grado di conoscere i significati del Dharma.

I preta sono alti, hanno una grande testa ed un grande stomaco ; il ventre - pur privo di visceri - è pure enorme, la bocca è piccola come la cruna d'un ago , la gola ha tre nodi, il collo e le membra sono sottili, la pelle ruvida ed i capelli e i peli irti. Diventano come scheletri rinsecchiti a causa della mancanza d'acqua ; alcuni

---

[1] Le loro case sono simili a prigioni di ferro.

[2] In estate, il chiaro della luna li brucia e li scortica e d'inverno il sole fa loro soffrire un freddo intollerabile.

sembrano un tronco d'albero bruciato, altri una verga ; e sono continuamente in cerca di alimenti, ma senza riuscirci : infatti,

- taluni vedono acqua e cibo a distanza, che però scompare all'avvicinarvisi ;
- altri trovano cibo, che però - appena tocca la loro bocca - diventa un acido o pus o veleno o altra sostanza sgradevole (come sputo, vomito, ecc.) ;
- altri ancora - avendo ottenuto del cibo - non sono in grado d'ingoiarlo a causa del loro collo sottile.

I preta, in effetti, possono nutrirsi solo delle offerte fatte nel corso di una cerimonia religiosa e poi inviate loro.

Infine, vi sono preta che soffrono per il fatto di avere numerosi altri preta annidati nel proprio corpo o - per una madre - di dare alla luce 500 figli per volta.

Circa la durata della loro esistenza, i preta vivono 500 dei loro anni, pari a 15.208 anni umani.

Rinasce preta chi è avaro, ingordo ed egoista, chi ruba, chi è invidioso e chi al momento della morte ha attaccamento per cibi e bevande.

B) Gli altri esseri senzienti che appartengono alla classe dei preta sono spiriti e dèmoni quali i rākṣasa, i bhūta, i graha - dei quali si tratterà nel capitolo delle divinità samsariche. Vi appartengono anche gli "esseri del bar-do", di cui si parlerà a proposito dello stato intermedio tra la morte e la rinascita successiva.

C) IL REGNO ANIMALE

Gli animali vivono sui 4 "continenti" e sugli 8 "subcontinenti". Essi sono il risultato di una precedente stupidità, un'intenzionale ignoranza. Guidati soprattutto dalle loro reazioni istintive (nutrirsi e riprodursi), per lo più non hanno nè intelligenza nè volontà : non sono capaci di trovare ciò che li porta alla felicità (fede, compassione, ecc.) nè di distinguere ciò che arreca loro beneficio oppure danno.[1]

Se domestici, vengono sfruttati e sono obbligati a varie attività ; se selvatici, sono destinati ad essere uccisi per le loro carni o pelli. In genere, sono costretti a mangiare qualunque cosa càpiti loro vicino e soffrono anche di caldo, freddo, fame e paura. La durata della loro vita è incerta : al massimo dura un kalpa o un antahkalpa.

In generale, rinasce animale chi disprezza il Dharma o disturba chi si sforza di comprendere il Dharma ; e chi insulta gli altri con nomi di animali (ad es., dandogli del porco o del cane). In particolare poi, il serpente nasce dalla rabbia, il leone dall'orgoglio, il cane dall'arroganza, il corvo dall'insolenza, le specie velenose dall'uccisione di animali, i carnivori dall'ingordigia e dalla rabbia, il cavallo dal non aver pagato i debiti, la scimmia dall'ingordigia e dal praticare lo "yoga fisico" solo per aver benessere e benefici di salute, la marmotta dal praticare lo "yoga della

[1] Peraltro, anche un animale può compiere karma positivo: un gatto verso il proprio cucciolo può avere un comportamento amorevole, un cane può essere utilissimo per il proprio padrone cieco; e se non morde, non danneggia gli altri, questa è una forma di moralità che lo può far rinascere come essere umano.

mente" solo per il desiderio della concentrazione e senza alcuna intenzione superiore di meditazione (come invece l'ha un bodhisattva).

Peraltro, alcuni animali rappresentano dei simboli in senso positivo ; così ad es.,

- il serpente è il simbolo della comprensione della quintuplice esistenza (5 buddha, 5 skandha, 5 elementi, 5 colori, ecc.) per ciò che essa è ;
- la mangusta è il simbolo della ricchezza materiale e spirituale ;
- la tartaruga è il simbolo di costante beatitudine ;
- la scimmia simboleggia la perseveranza nella condizione di arhat ;
- l'antilope rappresenta la pacificità e quindi la quiescenza yogica ;
- il pesce è il simbolo di tutti gli esseri viventi che - come pesci in un mare infinito - sono immersi nel saṃsāra. I pesce d'oro rappresenta la preziosità degli esseri samsarici, che van liberati dall'ignoranza ;
- l'elefante è simbolo di costanza e solidità. La pelle di elefante che pende dalle spalle di una divinità simboleggia invece il superamento dell'ignoranza ;
- il pavone è simbolo della trasformazione in positiva di qualsiasi situazione negativa ;
- la tigre : un grembiule di pelle di tigre attorno ai fianchi simboleggia la soppressione dell'erronea credenza in un ego personale ed eterno ;
- il cervo (o daino) : la sua pelle sulla spalla sinistra di una divinità rappresenta la grande compassione verso tutti gli esseri senzienti.

In senso negativo, troviamo ad esempio :
-il maiale, simbolo di avidità ;
-il serpente, simbolo di odio ;
-il gallo, simbolo di ignoranza.

Alcuni animali sono dotati di poteri sovrannaturali : essi sono detti "animali divini" o "bestie mitologiche", perchè la loro nascita è miracolosa come quella di un deva e non ha origine da un utero o da un uovo. Alcuni di essi sono

a) prediletti dagli dèi :
i cigni, i pavoni, le api e i cervi maschi che popolano i giardini celesti. Essi vivono in uno stato di radiosità, godendo dei piaceri celesti ma senza avere un'intelligenza particolarmente acuta ; precedentemente erano pittori e scultori che prestavano i loro servigi alla comunità ;

b) cavalcature di dèi :
ad es., i gāruḍa[1] ;

c) semidei al comando degli dèi :
esseri semi-divini, geni o spiriti che risiedono nelle montagne o sugli alberi delle pendici inferiori del Meru o sotto terra. Sono oggetto di culti locali e popolari, sono molto potenti se paragonati alle comuni creature, ma spesso mostruosi e deformi, risultato karmico della generosità commista ad una natura violenta. Possono elargire del bene o del male all'umanità a seconda della loro indole. Vi rientrano, ad es., gli yakṣa, i kumbhāṇḍa, i gandharva, che verranno trattati nel capitolo dedicato alle divinità.

[1] Verranno trattati nel capitolo dedicato alle divinità.

D) IL REGNO UMANO

Gli esseri umani abitano i 4 "continenti" e gli 8 "subcontinenti", che abbiamo già descritti : quelli che vivono sul Jambudvīpa sono i più fortunati perchè sono i soli che possono praticare la religione. Durante questa stessa vita, mediante la libertà di decisione e con l'azione possiamo fare tante cose buone (con le virtù e praticando il sentiero spirituale possiamo accumulare cause che ci diano il Nirvāṇa) o cattive (come ad es., accumulare cause per andare all'inferno o per diventare un preta o un animale). Il vivere questa nostra vita umana è come possedere un tesoro, che possiamo spendere come vogliamo.

Rimandando al capitolo sul "prezioso corpo umano" per altre considerazioni, qui va ora ricordato che l'individuo più potente degli esseri umani e sovrano ideale è detto **imperatore universale** o "re che fa girare la ruota" (cakravartin). Esso però non è posto tra gli uomini ma tra i deva del Kāmadhātu. La condizione di Grande Monarca è la conseguenza di una buona condotta come essere umano : grazie alla precedente accumulazione di meriti - generosità, considerazione per gli altri e totale assenza d'ira - viene concepito (come i futuri buddha) con la completa consapevolezza della situazione, e sorge fisicamente splendente. Non può essere ucciso da se stesso o da altri, nè sua madre può essere ammazzata mentre è incinta di lui. Egli inoltre possiede grande forza fisica oltre alla visione delle vite passate e future.

Si tratta di un dominatore universale che conquista e governa i 4 "continenti" degli esseri umani - cioè il mondo intero - non con le armi ma con la propria saggezza, rettitudine e virtù : il suo regno inaugura un'epoca aurea di civilizzazione e valori religiosi[1]. E' contraddistinto dai 32 segni maggiori e 80 minori di un Grande Essere (mahāsattva). La sua funzione e supremazia sulla Terra è approssimativamente parallela a quella spirituale di un Manuṣibuddha : è cioè l'equivalente laico e secolare di un buddha.

Le ruote del suo carro corrono ovunque inostacolate ; il simbolo è il cakra o disco, che è di 4 tipi ad indicare il grado, vale a dire d'oro, d'argento, di rame e di ferro :

il cakravartin di ferro domina un continente, il meridionale ; quello di rame ne domina due, l'orientale e il meridionale ; quello d'argento tre, l'orientale, l'occidentale, il meridionale ; quello d'oro è il capo supremo di tutti i 4 continenti.

I cakravartin compaiono di tanto in tanto nel mondo e - facendo ruotare il disco (cakra) sospeso nell'aria - unificano pacificamente sotto il loro scettro i vari continenti.

Un cakravartin è assistito nel suo governo da "7 tesori (o gioielli)" (sapta-ratna o ratnāni), che sono dotati di notevoli proprietà magiche e simboleggiano la sua supremazia sul mondo ; essi vengono paragonati ai "7 fattori dell'Illuminazione" (bodhyaṅga) goduti da un bodhisattva :

---

[1] Il più vicino a un cakravartin, tra i sovrani della storia, fu Ašoka della dinastia Maurya (3° sec.d.C.), che governò l'India in conformità con il Dharma.

1. la ruota della conquista con 8 o 100 raggi fatta con l'oro del fiume Jambu. Essa ha il bordo tagliente e - lanciata dal sovrano tra le file dei nemici - conquista nuovi territori :

così la presenza mentale (o attenzione) fa ottenere al bodhisattva la conoscenza non ancora acquisita ;

2. il gioiello (con 8 sfaccettature) che esaudisce ogni desiderio, brillante a grandissima distanza. Esso col suo splendore soddisfa il sovrano :

così la gioia pervade il bodhisattva che acquista sempre più la luce della verità ;

3. la meravigliosa ed irreprensibile regina, sedicenne e dotata dei 32 segni di perfezione femminile. Essa rende contento il sovrano :

così la tranquillità coltivata dal bodhisattva, liberandolo da ogni ostruzione mentale e difetto, lo rende felice ;

4. il saggio ministro rosso, eccellente per il fisico e per l'intelligenza, tiene nelle mani un tesoro che ha scoperto sotto terra. Egli aiuta il sovrano a conseguire il successo :

così l'assorbimento meditativo fa raggiungere al bodhisattva lo scopo che si è prefisso ;

5. l'elefante bianco col collare d'oro e con 6 zanne, può condurre il cakravartin in ogni luogo. Esso distrugge i nemici del sovrano :

così l'analisi della dottrina disperde ogni dubbio ;

6. il cavallo eccellente, di color verde, può fare il giro dei 4 continenti in un baleno. Esso viaggia dovunque velocemente :

così l'impegno entusiastico mette il bodhisattva in grado di comprendere ogni cosa rapidamente ;

7. il giusto e potente generale, di color nero, munito di corazza, scudo e lancia, possiede 64 talenti speciali. Egli dirige l'esercito e lo conduce là dove può accamparsi senza alcun problema :

così l'equanimità consente al bodhisattva di vivere ovunque senza impedimenti.

Vi è infine un 8° possedimento, che è il vaso di tesori : esso corrisponde all'esaudimento di tutti i desideri.

Anche i 7 possedimenti minori del cakravartin sono i migliori del proprio genere : la spada, la tenda di pelle, il letto, il giardino, i palazzi, i vestiti e gli stivali.

E) IL REGNO DEGLI ASURA

Gli asura abitano le pendici inferiori e le caverne del monte Meru e delle montagne d'oro che lo circondano, aldisotto del livello dell'oceano (dove sorgono le loro 4 immense "città di luce", governate ciascuna da un re). Quelli che stanno sulle rive del suddetto oceano vivono nell'ansia di vederlo straripare, per cui passano il tempo scavando enormi vasche di legno per poterlo vuotare. Vivono talvolta tra i preta.

Essi nascono nel loro mondo sorgendo da fiori di loto.

I loro corpi sono mezzo divini e mezzo animali.

Gli asura sono divinità samsariche di livello e felicità inferiori ai deva ; una volta erano dèi, ma a causa del loro orgoglio vennero espulsi dal regno divino. Hanno una grande lussuria e provano grandi piaceri, ma sono orgogliosi, invidiosi, irosi e litigiosi tra loro e con gli altri, cosicchè vivono con la perenne invidia dello stato più felice dei deva. In particolare, invidiano agli dèi le loro ricchezze : il motivo della contesa è simbolizzato dall'albero dei desideri (chiamato Yondö Dölba), il cui frutto è qualunque cosa si desideri. L'albero ha le sue radici nel regno degli asura, ma fiorisce nel cielo dei Trentatrè Dèi in cima al Meru. Periodicamente gli asura abbandonano le proprie sedi per tentare la conquista della montagna e dei frutti, cercando di abbattere l'albero e di bere l'amṛta custodita nel regno dei deva, ma vengono invariabilmente sconfitti perchè gli dèi con la loro eredità karmica sono molto più forti.

I guerrieri asura, quando non combattono, trascorrono il tempo tra vari divertimenti e soprattutto elaborando complessi piani di guerra insieme con le loro consorti. Le battaglie si svolgono al confine tra il mondo dei deva e quello degli asura : i guerrieri delle prime file sono uccisi e orribilmente mutilati dalle armi dei deva (la più caratteristica delle quali è un disco rotante con migliaia di punte sul bordo). Le mogli dei guerrieri si raccolgono intorno al "lago riflettente dalla perfetta chiarezza" e qui, guardando la sua superficie, assistono all'amaro destino dei loro mariti e vedono la rinascita dei loro consorti uccisi - che sarà inevitabilmente negli inferni, a causa della loro vita piena di violente passioni ed odi.

La loro esistenza quindi è senza gioia, e alla morte sono così pieni di rabbia ed odio che avranno una rinascita penosa. Nel loro regno è impossibile percepire la Verità Assoluta.

Come i deva, anche gli asura conoscono in anticipo il momento della loro morte e soffrono se con la loro chiaroveggenza prevedono che avranno una rinascita dolorosa. Anche il loro corpo, come quello dei deva, prima di morire perde il suo splendore e la sua luce, i fiori che naturalmente li ornano si avvizziscono, cominciano ad emanare cattivo odore, le vesti si sporcano e gli amici - intuendo la prossimità della loro morte - si allontanano lanciando loro fiori per consolarli.

Un re asura chiamato Rāhu è responsabile delle eclissi, poichè periodicamente inghiotte il sole e la luna. Gli asura vengono associati anche alle tempeste, ai terremoti, alle comete, alle meteore e ad altri fenomeni astrali.

La condizione di asura è il risultato della liberalità mescolata alla litigiosità e alla violenza (dovute alla gelosia); oppure della situazione di chi lavora o studia per arrivare più in alto degli altri, per avere maggior potenza, spinto dalla superbia e dall'orgoglio, dal desiderio di sopraffazione o anche di superamento degli altri (magari anche in campo religioso).

F) IL REGNO DEI 6 TIPI DI DEVA INFERIORI

Gli dèi (deva) si dividono in :

- puri o aldilà del mondo samsarico : sono divinità supercosmiche e trascendenti, che partecipano alla realizzazione del fine supremo della Liberazione (ad es., Amitābha) ;
- impuri o samsarici : sono divinità del mondo ordinario, dotate di poteri soprannaturali (ad es., compiono miracoli), ma non operano esclusivamente al fine della salvezza : ad es., Brahmā, Sciva, Indra, le divinità locali delle montagne, ecc.

Qui ci interessano gli dèi della seconda categoria. Di questi, alcuni tipi (inferiori) risiedono nella parte più alta del Kāmadhātu, mentre altri tipi (superiori) sono gli abitanti del Rūpadhātu e dell'Arūpadhātu.

Esaminando per ora quelli del Kāmadhātu, va detto che aldisopra degli asura vi sono i 6 "paradisi inferiori" dei Cāturmahārājika, Trāyastriṃšas, Yāma, Tuṣita, Nirmāṇarati e Paranirmitavāšavārtin.

Tutti questi dèi vivono in palazzi di pietre preziose, dove risiedono in uno stato di piacere e beatitudine, senza accumulare meriti: sono sempre distratti, in un'incoscienza soddisfatta di sè ; si divertono in modo molto umano, e sono superiori agli uomini solo per la loro costituzione e i loro poteri, ma non per condotta od opportunità di raggiungere la Liberazione. La loro caratteristica è la dissolutezza e la distrazione dovute al piacere sensuale che essi sperimentano. Tali dèi simboleggiano le esistenze più felici che vi siano nel Kāmadhātu, cioè i paradisi (o cieli) inferiori del "mondo della sensorietà". La loro condizione è la ricompensa della generosità e della retta condotta morale, ma attuate sotto l'influenza dell'ignoranza e con motivazioni impure. Essi possono entrare in contatto con aspetti fondamentali del Dharma, capirli e riconoscerli, ma l'istante successivo la loro mente indugia su qualche piacevole esperienza e non può concentrarsi a lungo.

Essi tuttavia sperimentano l'infelicità di litigare con gli asura, rimangono insoddisfatti dei piaceri dei sensi, sono umiliati, uccisi ed esiliati. Quando il loro karma è esaurito, 7 giorni prima di morire[1] prevedono il proprio decesso e il luogo della futura rinascita ; i presagi della loro morte sono i seguenti : la loro veste si sporca e si macchia, le loro ghirlande e corone di fiori appassiscono, le loro ascelle cominciano a traspirare, il corpo emana un cattivo odore, non sono più soddisfatti del loro seggio (vi si sentono scomodi e a disagio), i loro amici e amanti li abbandonano con disgusto. Con la morte cadono di solito in forme di vita inferiore (normalmente, agli inferni) - e quando vedono che ciò sta per accadere, provano una sofferenza mentale enorme ; ma se han compiuto azioni virtuose, possono rinascere in un altro paradiso divino.

1) CĀTURMAHĀRĀJIKA o CĀTURMAHĀRĀJAKĀYIKA (i 4 grandi re [dei punti cardinali])

Essi risiedono sulle 5 montagne d'oro che circondano il Meru e sulle pendici basse del Meru stesso. I 4 Re erano dei saggi eremiti che furono convertiti dal Buddha al Dharma ; in tale occasione si assunsero la responsabilità di proteggere le 4 parti del mondo in conformità all'insegnamento del Buddha. Sono pertanto i guardiani e protettori (lokapāla) delle frontiere (fisiche) dell'universo dalle forze negative : come tali, si prendono ognuno cura dei regni sottostanti il Meru, ne regolano gli affari mondani, difendono le direzioni dello spazio in corrispondenza dei 4 punti cardinali e proteggono i Trentatrè Dèi (che stanno aldisopra di loro) dagli attacchi degli asura, inoltre, ad ognuno di essi è affidato uno dei 4 elementi

[1] Sette giorni secondo la cronologia di quel regno samsarico corrispondono a circa 350 anni umani.

(mahābhūta), che sono i costituenti primari dell'universo e dell'uomo. Loro figlie sono le 28 Nakshatra (le costellazioni lunari).

In quanto potenti esseri samsarici che talora tutelano ed aiutano i praticanti validi, essi sono dei "dharmapāla terreni" che difendono le frontiere (spirituali) del buddhismo dall'assalto delle forze demoniache ed eretiche : cioè, sono dei difensori della fede.

Nel maṇḍala sono talora raffigurati uno per ogni porta del palazzo divino.

I 4 lokapāla sono :

• VAIŠRAVAṆA :
è posto a nord (risiede sul Kaṅchenjunga), di colore giallo, re degli yakṣa, i suoi simboli sono il vessillo della vittoria e una mangusta sputa-gemme. Come Kuvera è venerato quale dio delle ricchezze dell'universo ;

• DHṚTARĀṢṬRA :
è posto ad est, di colore bianco, re dei gandharva, il suo simbolo è il liuto ;

• VIRŪḌHAKA :
è posto a sud, di colore blu o verde, re dei kumbhāṇḍa, il suo simbolo è una spada ;

• VIRŪPĀKṢA :
è posto ad ovest, di colore rosso, re dei nāga, il suo simbolo è uno stūpa.

Queste divinità si accoppiano liberamente e ripetutamente ; si uniscono come gli uomini, ma senza perdita di energia e senza emissione di sostanza perchè il loro seme è costituito di aria. Le apsarā o apsaras, dee di questo regno, generano in modo miracoloso, libere dai disagi delle mestruazioni, della gravidanza, del parto e dell'allattamento : il bambino nasce (comparendo sulle ginocchia o in grembo a sua madre) a cinque anni.

La condizione di questi esseri è il risultato di non aver aspirato egoisticamente alla felicità e ai beni e di non essersi rallegrati per il loro possesso.

2) TRĀYASTRIṂŠA
(i Trentatrè [dèi])

Aldisopra dei Quattro Grandi Re, sulla sommità del Meru vi sono i palazzi e i parchi dei Trentatrè Dèi. I deva di questo livello sono grandi e potenti, con capacità sensoriali soprannaturali. Si uniscono sessualmente come gli dèi del precedente punto 1). Vivono 1.000 anni (ogni giorno dei quali corrisponde a 100 anni umani). Il loro capo è Indra, l'antico dio guerriero dei tempi vedici, ora protettore del Dharma, che deve la sua alta posizione karmica alla sua reverenza e generosità nei confronti del Buddha. Questi dèi, come i loro corrispondenti greci dell'Olimpo, non sono completamente aldilà degli affari del mondo.

Il loro regno consiste di 32 città (disposte ai 4 punti cardinali e nelle direzioni intermedie), oltre alla capitale Sudaršana. Tale regno fu conquistato agli asura e deve essere periodicamente difeso : è per questo che è circondato da un muro d'oro. Il suolo di questo regno ha i colori dell'arcobaleno, è soffice e cedevole. Ai 4 angoli della montagna si levano picchi sorvegliati dagli yakṣa vajrapāṇi. Il picco centrale è

la città di Indra, Sudaršana ("bellavista"). Adornano i suoi lati Cetrarata e gli altri 3 parchi (con "alberi che esaudiscono i desideri" e laghi magici), ciascuno con luoghi di ricreazione dal terreno piacevolmente soffice (vi è anche una lastra di pietra molto simile alla pietra magica chiamata Pandukambalashilatala).

Nella parte nord-orientale di Sudaršana c'è l'alta magnolia nota come Pārijātaka ("pienamente cresciuta"), il cui incenso si propaga per ogni dove, persino controvento, e la cui ombra è il luogo ideale per i piaceri della musica e dell'amore (le divinità di questo regno si accoppiano semplicemente col reciproco contatto degli organi genitali).

A sud-ovest c'è Sudharma ("il buon Dharma"), la sala del Consiglio dove si riuniscono i deva per gli affari di Stato.

Al centro c'è l'ingemmato palazzo Vejayanta o Vaijayanta ("del Conquistatore"), la residenza di Indra.

Nel paradiso di Indra, la nascita dei deva avviene in modo istantaneo : il dio nasce già pienamente formato e nel suo stato adulto, da un fiore di loto. Appena nato, possiede vestiti meravigliosi e compagni divini, ed ha a disposizione : l'albero che esaudisce i desideri (che gli offre qualsiasi tipo di frutto egli desideri), la mucca che esaudisce i desideri (che gli offre qualunque tipo di bevanda), il cavallo miracoloso (che lo trasporta ovunque, nel passato, nel presente e nel futuro). Può bere da un lago di amṛta, che mantiene il suo corpo perennemente splendente. Vive in uno stato di continua gioia, tra mille divertimenti e senza problemi, anche se in lotta con gli asura per difendere il grande albero che esaudisce i desideri (parijata), i cui rami carichi di frutti sono nel mondo divino, mentre le radici si trovano in quello degli asura.

Sebbene questi deva prendano rifugio nel Buddha, i loro piaceri sono troppo grandi per consentire una pratica religiosa : di conseguenza, essi sono di solito incapaci, quando si sia esaurito il karma positivo, di evitare la rinascita in uno stato inferiore.

3) YĀMA[1] :

Aldisopra dei Trentatrè Dèi e quindi della cima del Meru, vi sono i castelli di nubi (o palazzi aerei, cioè sospesi nello spazio) delle 4 classi superiori di divinità del Kāmadhātu, di cui la prima è quella degli Yāma.

Ancora più grandi e potenti dei precedenti deva, gli Yāma trascendono completamente i conflitti del mondo e sono saldi nel loro possesso del cielo. Il loro paradiso è sospeso nello spazio come un banco di nuvole, ad un'altezza dal livello del mare doppia di quella del picco del Meru. La loro passata condotta morale (soprattutto l'auto-controllo e l'evitare i conflitti) provoca ora il piacere di bellissimi giardini (con laghi, cigni, ninfee), di godimenti sessuali consistenti in un semplice abbraccio e del possesso di tutto quello che desiderano.

Tra i bodhisattva che risiedono qui c'è il re dei cigni, Suyāma, che vive in mezzo a un loto gigantesco. Il suo ruolo è di mettere in guardia gli dèi contro la distrazione, così che non cadano in una condizione inferiore dopo morti.

4) TUṢITA ("gioioso")[1]

[1] Da non confondersi con Yāma, Signore dei morti.

E' il più bello tra tutti i regni dei deva : i suoi abitanti bevono nettare (amṛta) e vivono 4.000 anni (ogni giorno dei quali corrisponde a 100 anni umani), i fiori sono imponenti e bianchi, e gli edifici - persino la terra - sono cosparsi di gioielli. Questa dimora, galleggiante come una nuvola sopra il monte Meru, è il luogo di soggiorno preferito dagli studiosi buddhisti.

I deva ordinari di questo regno, ancora legati ai desideri dei sensi, per avere un rapporto sessuale non hanno che da stringersi le mani reciprocamente.

5) NIRMĀṆA-RATI
("controllo delle proprie emanazioni")[2]

In questa divina dimora, che fluttua alta sopra la sommità del Meru, gli dèi non hanno alcun bisogno di oggetti desiderabili che siano presenti davanti a loro poichè i loro stessi desideri diventano realtà : essi sono capaci di emanare tali oggetti dalle loro stesse menti e di godere di tali emanazioni. Nello stesso modo quindi, per godere i piaceri del sesso non hanno che da sorridersi l'un l'altra, conversare o inalare l'uno il profumo dell'altra.

Gli esseri di questo cielo emettono una brillante luce dorata. I loro ambienti sono pieni di gioielli, di giardini lussureggianti di fiori e profumi, di bellissime piante rampicanti e magnifici alberi. Dai loro palazzi provengono suoni di musiche e danze.

Il karma che dà origine a questa condizione è una sublime purificazione morale ed una grande generosità.

6) PARANIRMITA-VĀŠAVĀRTIN
("controllo delle emanazioni altrui")[3]

In queste eteree dimore, quattro livelli sopra la sommità del Meru, risiedono le divinità supreme del Kāmadhātu. Esse possiedono un corpo etereo estremamente rarefatto e vivono un'esistenza di sogno-a-occhi-aperti per 160.000 anni (ogni giorno dei quali corrisponde a 16.000 anni umani). Come desiderano qualcosa, questo appare a loro piacimento, senza che vi sia neppur bisogno di emanare tali oggetti dal loro proprio intelletto. I loro poteri mentali sono tali che tutto quanto desiderano viene anticipato dalle altre classi di dèi, che l'emanano per loro piacere. In questo cielo, il desiderio sessuale sorge e viene soddisfatto guardandosi reciprocamente. In questa stessa sfera astrale si trova il Mārabhuvana, residenza di Devaputra Māra : Māra è il re del Kāmadhātu, divinità che invia i suoi eserciti di distrazioni piacevoli e spaventose ad ostacolare i santi e gli yogi in meditazione. Il meditatore vittorioso, facendo breccia attraverso le distrazioni operate da lui, raggiunge il Regno della Forma.

2) IL RUPADHATU

---

[1] Da non confondersi con l'omonima Terra Pura, che - fuori dal saṃsāra - è la penultima dimora di un bodhisattva, cioè precedente la sua nascita finale in forma umana. Entrambi i Tuṣita (quello samsarico e quello fuori del saṃsāra) sono peraltro nella stessa direzione dello spazio.

[2] Oppure : "emanazione [o creazione] del proprio piacere".

[3] Oppure : "disporre delle emanazioni magiche altrui", "usare per propri scopi le creazioni magiche altrui".

Aldisopra dei castelli di nubi (o palazzi aerei) delle 4 classi superiori di divinità del Kāmadhāthu, vi sono i consimili castelli del Regno della Forma [Pura o Sottile], governato da Brahmā[1].

Questo regno superiore è una sfera celeste costituita dall'essenza dei 5 elementi (mahābhūta) ed è abitata da dèi dal corpo luminoso d'una grande bellezza, la cui esistenza è libera dalla grossolanità dei piaceri e desideri dei sensi ed è partecipe della gioia di una continua concentrazione mentale. Essi vivono per lunghissimi periodi, che vanno da 1/4 di mahākalpa a 16.000 kalpa : la durata della vita aumenta gradatamente dal paradiso inferiore a quello più alto. Tale regno non è raggiungibile con la generosità ed una moralità pura (come avviene per il Regno del Desiderio), ma con gradi avanzati di meditazione, detti "le 4 concentrazioni" (dhyāna), che sono stati mentali sottili, estesi ed elevati.

Questi stati di coscienza sono il prodotto di un karma "immobile" (aninja), nè buono nè cattivo. I 17 livelli di questo regno corrispondono infatti alle sottigliezze del progresso della meditazione. Con l'eliminazione dell'attaccamento al regno degli oggetti sensoriali e un'efficace pratica della "meditazione della calma (šamatha)", si rinasce con un corpo etereo, rarefatto (come quello del bar-do) e translucido, al quale non possono aderire nè la sofferenza fisica nè quella mentale.

Il Rūpadhātu è quindi il mondo (o sfera) dei corpi eterei, ove non vi sono pene ma esperienze felici di assorbimento meditativo (samādhi) a causa :

- della quiescenza (šamatha) realizzata attraverso la concentrazione meditativa (dhyāna) ;
- della translucidità (accha, bhāsvara) di tali corpi eterei.

Gli esseri peraltro soffrono per il fatto di dover morire[2] e rinascere in uno dei 3 regni samsarici inferiori ; ed è presente in loro una traccia impura di opacità mentale che impedisce di riconoscere la natura ultima dello spirito[3].

Il Regno della Forma è il mondo meditativo delle 4 concentrazioni (dhyāna) ; queste sono le cause (samāpattidhyāna) che portano a certi risultati meditativi (upapattidhyāna) consistenti nelle seguenti 17 classi di dèi (o forme di esistenza superiore)[4] :

1° dhyāna :	Brahmākāyika o Bramāpariṣadya]	
	Brahmāpurohita	] dèi Brahmā
	Mahābrahmā	]
2° dhyāna :	Parīttābha	]
	Apramāṇābha	] dèi della luce (ābha)
	Ābhāšvara	]
3° dhyāna :	Parīttašubha	]
	Apramāṇašubha	] dèi dello splendore (šubha)
	Šubhakṛtsna	]
4° dhyāna :	Anabhraka	]
	Puṇyaprasava	]

[1] Per cui il Rūpadhātu è anche detto Brahmāloka.

[2] La loro morte avviene in un istante, mentre quelli del Kāmadhātu impiegano 7 giorni a morire.

[3] Il loro samādhi è uno stato simile alla trance, che a un certo momento è soggetto ad esaurimento e degenerazione. Quindi, non hanno la comprensione intellettuale necessaria per accogliere il Dharma.

[4] In altre parole : ai 4 dhyāna corrispondono le nascite nei 4 livelli di dèi del Rūpadhātu, cioè tali concentrazioni spingono a rinascere nel Rūpadhātu.

Bāhatphala	]	dèi privi di percezioni
Avṛha	]	(asaṃjñisattva)
Atapa	]	o "delle pure dimore"
Sudṛša	]	(šuddhāvāsa)
Sudaršana	]	
Akaṇiṣṭha o Mahāmahešvara	]	

Di tali 4 dhyāna il primo comporta un samādhi che è dotato di 4 fattori :

- vitarka, che è il primo gradino dell'attenzione concentrativa o pensiero discorsivo e concettuale, cogitazione (è di natura intellettuale) ;
- vicāra, che è il discernimento, l'investigazione discriminativa (è anch'essa di natura intellettuale) ;
- prīti, che è gioia, ispirazione o rapimento (è di natura emozionale) ;
- sukha, che è sensazione di piacere o felicità (pure emozionale).

Nei successivi 3 dhyāna si ha la graduale scomparsa dei suddetti fattori, il che coincide con un accresciuto apprezzamento emotivo e con un affievolimento del carattere di giudizio, di analisi e di dissertazione.

Circa i 17 livelli in cui si suddividono i 4 dhyāna, si può dire in sintesi che :

--in quelli inferiori : non ci si sente attratti verso i piaceri esterni, ma si partecipa alla gioia della contemplazione interiore ;

--in quelli superiori : si è distaccati completamente dalle sensazioni gradevoli e si partecipa alle sensazioni neutre[1].

In particolare :

1) i primi 3 corrispondono al 1° stadio di trance meditativa, nella quale si raggiunge la concentrazione della mente su di un solo pensiero. Gli dèi esistenti in questo regno (dèi Brahmā) hanno diverse forme fisiche ma un pensiero unificato : sono concentrati nella loro credenza in un Dio creatore, cioè la loro mente è concentrata su un solo pensiero che è l'idea che Brahmā sia il grande Dio, il creatore di tutti. Possiedono i vari organi sensoriali, eccetto quelli del gusto e dell'odorato, non avendo bisogno di cibo[2]. Il sovrano di questi dèi è Mahābrahmā Devarāja ;
2) la 2^ trance meditativa provoca la rinascita ai 3 livelli degli "dèi della luce", tutti dotati di corpi rifulgenti. Qua il piacere fisico della meditazione svanisce, lasciando il posto alla felicità ed all'equanimità. Tali deva, al contrario di quelli del n.1, hanno un pensiero diversificato. Sono privi dei 5 organi fisici, possedendo solo quello della mente ;
3) ancor più in alto vi sono i 3 tipi di "dèi splendenti", corrispondenti alla 3^ trance. Possiedono solo l'organo della mente. Godendo della suprema felicità terrena, hanno una percezione unificata ; e provano piacere ed equanimità ;
4) nella parte più elevata del Regno della Forma vi sono infine 8 livelli corrispondenti alla 4^ trance meditativa, la quale è caratterizzata dalla sola

[1] In altre parole, il passaggio dai dhyāna inferiori a quelli superiori è dovuto all'abbandono di uno specifico attaccamento : ai kleša, al piacere che sorge dal distacco e infine al piacere che sorge dalla stabilizzazione meditativa.

[2] Essendo privi anche della coscienza gustativa e di quella olfattiva, constano pertanto solo di 14 dhātu (anzichè di 18 come avviene per gli esseri del Kāmadhātu).

equanimità. Anche questi dèi possiedono solo l'organo della mente, che è molto penetrante.

Di questi 8 livelli, i 5 più alti e puri rappresentano una classe di esseri totalmente "privi di percezioni" (asaṃjñisattva), gli dèi delle "Pure Dimore" (o "Soggiorni Puri"), classificati a seconda dell'importanza che dànno a ciascuna delle 5 virtù fondamentali : fede, perseveranza, consapevolezza, concentrazione e saggezza - per cui nessuna persona ordinaria raggiunge tale stato, ma soltanto gli ārya.

Gli dèi delle Pure Dimore sono virtuosi, potenti, longevi, belli e godono di grande benessere ; irradiano luce, viaggiano attraverso l'aria, hanno cibi deliziosi, vivono felicemente e vanno ovunque desiderino ; e sono liberi dalle passioni.

La dimora più alta e pura è chiamata Akaniṣṭha ('Og-min) : questo cielo dà particolare rilievo alla meditazione introspettiva (vipaŝyanā) . Esso è in alcuni testi definito "Akaniṣṭha minore" ('Og-min chuṅ-ṅu) per distinguerlo dall'Akaniṣṭha del Ghanavyūha ("denso ordine") o "Grande Akaniṣṭha" - che è la Terra Pura dimora dell'ādibuddha o sede del Dharmakāya[1].

3) L' A R U P [Y] A D H A T U

Sebbene si dica che il Regno del Senza Forma (o Sfera dello Spirito) si trova aldisopra del Rūpadhātu, esso non può essere collocato in alcun luogo, non si trova in nessun posto. E' quindi superiore al Regno della Forma Pura non in termini spaziali, bensì è più puro e sottile in termini di progresso meditativo.

E' il mondo felice degli "esseri spirituali", che vi rinascono come risultato dei 4 stati chiamati "conseguimenti" (samāpatti)[2] - che sono gradi ancor più avanzati di meditazione rispetto ai 4 dhyāna prima citati. I 4 "conseguimenti meditativi" sono disposti secondo un ordine, ma ovviamente - poichè sono immateriali - non hanno un "luogo". L'ubicazione di questi regni coincide col posto dove il meditatore muore qui in Terra (ad es., ai piedi di un albero) o nel Rūpadhātu.

La rinascita in tali regni avviene senza passare attraverso il bar-do ed è prodotta da un karma che non ha niente a che fare con il "bene" ed il "male" : è uno stato puramente mentale senza attaccamento ad elementi materiali. Vi rinascono - come dèi - gli esseri che in precedenza hanno praticato la meditazione (raggiungendo i suddetti "conseguimenti") solo per calmare o stabilizzare la mente o per rendere flessibile il corpo o la mente, senza cioè avere per obiettivo l'Illuminazione.[3]

Nell'Arūpadhātu, trascendendo i desideri dei sensi e poi la materia, i propri orizzonti mentali si allargano talmente da comprendere prospettive spaziali illimitate, per trascendere da ultimo la stessa coscienza.

Gli esseri (dèi) che abitano l'Arūpadhātu sono costituiti soltanto da una coscienza principale sostenuta da un rluṅ sottilissimo : qui sono assenti tutte le forme, i suoni, gli odori, i sapori e gli oggetti tangibili ed i 5 sensi per goderli : c'è solo la mente (i

---

[1] Abbiamo quindi - come per Tuṣita - due Akaniṣṭha : uno samsarico ed uno fuori del saṃsāra (pur essendo entrambi nella stessa direzione dello spazio).

[2] Si tratta dei "dhyāna arūpadhātu".

[3] Infatti, questi esseri si trovano in uno stato di coscienza quasi non concettuale, tale da impedire un contatto significativo con il Dharma.

4 skandha mentali)[1] e gli esseri dimorano solo nella sensazione neutra, assorti e senza distrazione. E' un'esistenza non soltanto non-sensuale, ma incorporea e priva di forma : infatti tali esseri sono privi dello "skandha del rūpa". Sono più evoluti degli uomini, pur non essendo perfettamente puri ; essi hanno inoltre una capacità di godimento diversa e una maggiore forza di concentrazione. Come nel Rūpadhātu, non vi è distinzione di sessi. La loro esistenza dura da 20.000 a 80.000 mahākalpa : come nel Rūpadhātu, la durata della vita aumenta gradatamente dal paradiso inferiore a quello più alto, nel quale la misura del tempo assume valori talmente elevati da sfiorare il concetto di eternità.

Essi tuttavia sono soggetti alla sofferenza della morte (che avviene in un istante, come per i deva del Rūpadhātu) e del dover rinascere in uno dei mondi samsarici inferiori. Infatti, se nell' Arūpadhātu l'attaccamento agli oggetti dei sensi è stato eliminato, vi rimane pur sempre quello all'esistenza : per cui dopo un certo periodo di tempo, il karma passato diviene operativo e si rinasce in un destino inferiore.

In ciascuno dei primi 3 livelli gli esseri sono assorti nella contemplazione profonda di una sola idea (benchè non ci sia alcun pensiero con cui produrre un giudizio), e cioè :

1. *l'infinità dello spazio* (ākāšānantyāyatana) :

essa si realizza distaccandosi dai 4 dhyāna del Rūpadhātu. Ora il principio cosciente si appoggia all'idea dello spazio illimitato, lo contempla e si nutre di tale esperienza. Contemplando l'oggetto della meditazione, lo yogi trascende ogni percezione di forma ed ogni nozione di materialità. Impedendo la nascita di concetti e non prestando alcuna attenzione alle nozioni della molteplicità (cessando di distinguere l'oggetto da ciò che lo circonda), egli pensa "lo spazio è infinito" ; e con la concentrazione attenta su ciò, diviene un deva della Sfera dell'Infinità dello Spazio ;

2. *l'infinità del pensiero o della coscienza* (vijñānānantyāyatana) :

qui ci si concentra sull'idea di una coscienza illimitata, cioè sulla coscienza che percepisce lo spazio del punto 1. Il che si realizza distaccandosi dallo (cioè trascendendo lo) stadio precedente, per cui lo yogi considera che "la coscienza è infinita" ; e con la concentrazione attenta su di ciò, diviene un deva di tale livello ;

3. *l'assolutamente nulla o il semplice nulla* (ākiṃcanyāyatana) :

essa si realizza trascendendo la situazione precedente, per cui lo yogi pensa che "non c'è assolutamente nulla". Infatti quando l'io si è esteso tanto che non c'è modo di definire i suoi confini, poichè include tutto esso non può esser definito come questo o quello : così, l'io si appoggia all'idea di "non-questo e non-quello", cioè all'idea di non potersi concepire nè immaginare. Il principio cosciente diventa libero del tutto dal pensare, ossia dal processo di pensiero.

Il 4° stadio non comporta alcun concetto. Quando l'io si rende conto che l'idea di essere inconcepibile è in se stessa una concezione, anche questo stato mentale è superato e trasceso e così l'io si appoggia all'idea di non-"non questo" e non-"non quello". E' l'idea dell'impossibilità di asserire alcunchè. E' questo il più alto

---

[1] In base alla classificazione dei dhātu, questi dèi constano solo del manas (coscienza), caitta-dharma (fattori mentali) e manovijñāna (coscienza non-sensoriale, astratta).

livello di concentrazione e di conseguimento che una mente samsarica possa raggiungere, per cui è detto "il Picco dell'Esistenza".

Qui gli esseri sono sommersi - come nel sonno - in uno stato semi-ideazionale ove la coscienza e le sue funzioni dipendenti sono ferme : si tratta di uno stadio di sensazione o percezione (saṃjñā) instabile, esigua e vaga ; non vi è sensazione chiara, ma neppure si può dire che essa manchi del tutto (non è completamente eliminata). Il principio cosciente esiste di per sè, senza esercitare percezione o non-percezione, in profondissima quiescenza samadhica. Questo stadio è detto

"nè percezione nè non-percezione" o "nè sensazione nè non-sensazione", ossia "senza idee nè assenza-di-idee" (naivasaṃjñānāsaṃjñāyatana).

Da questo livello poi, la coscienza e i "fattori mentali" di queste forme di esistenza posson giungere ad uno stato di acquietamento su un piano molto elevato di trance - privo di sofferenza - detto "asaṃjñi-samāpatti" ('conseguimento di non-percezione') e successivamente possono realizzare il conseguimento chiamato "cessazione" (nirodha) - nella quale il flusso degli eventi mentali viene arrestato fino a 7 giorni. Il nirodha viene talora confuso col Nirvāṇa, ma in realtà si tratta di una pace e beatitudine solo temporanee : in effetti, poichè il nostro stato di coscienza si basa sulla concentrazione, sull'appoggiarsi ad altro, dobbiamo continuamente controllare e mantenere la nostra conquista. Ciò che in verità si è conseguito è solo uno stato di egoità.

IMPERMANENZA, INSOSTANZIALITÀ E SOFFERENZA DEL SAṂSĀRA.

Nel saṃsāra, l'esistenza materiale e mentale (cioè, ogni oggetto esistente : cose, persone, esseri, fenomeni, situazioni) è l'interazione di una pluralità di forze o eventi o elementi, i quali sono tutti ulteriormente analizzabili, detti "dharma". Essi sono impermanenti, attivi, condizionati, ossia soggetti a nascita e distruzione. Il processo del mondo è pertanto un processo di cooperazione di vari tipi di dharma : tutto è combinazione di qualche cosa, di condizioni, che si uniscono e poi si separano di nuovo, senza per questo avere natura ed essenza proprie.

E' dall'impermanenza (anitya) che derivano le altre due caratteristiche dell'esistenza : insostanzialità (anātman) e sofferenza (duhkha).

IL DIVENIRE E LA TRANSITORIETA'.

I dharma dunque sono manifestazioni momentanee, lampeggiamenti effimeri che durano soltanto per un momento singolo (kṣaṇa)[1], dato che scompaiono non appena sono comparsi, per essere seguiti da un'altra esistenza nel momento seguente. Come i dharma sono separati nella dimensione spaziale (non essendo legati l'un l'altro da nessuna sostanza onnipervadente), altrettanto avviene nella dimensione temporale : due momenti non possono unirsi, quindi non c'è durata reale, non c'è tempo aldifuori del momento. Un elemento è perciò simile ad un punto spazio-temporale.

Impressionato dalla transitorietà e dall'incessante mutazione e trasformazione delle cose, Šākyamuni Buddha considera tutti gli oggetti e fenomeni della natura quali forze, movimenti, sequenze e processi, adottando così una concezione dinamica della realtà. Il mutamento, il divenire, è la stoffa stessa della realtà : qualunque cosa abbia una causa deve perire, perchè contiene in se stessa l'implicita necessità della dissoluzione.

Nel mondo non vi è nè permanenza nè identità. Non vi è nulla di stabile, di duraturo e di permanente : il sole e la luna sorgono e poi tramontano, il giorno è seguito dalla notte, le stagioni si alternano senza posa. Il ricco diventa povero e il povero ricco, l'amico diventa nemico e viceversa. Tutto cambia, d'ora in ora, di minuto in minuto, d'istante in istante, come il corso d'una cascata che - benchè ci appaia sempre uguale - è tuttavia in continuo cambiamento, poichè l'acqua vi si rinnova incessantemente e non una goccia resta al suo posto[2].

Impermanenza significa che tutti i fenomeni (cose, esseri, sensazioni, emozioni, pensieri, situazioni) sono soggetti a nascere, durare un certo tempo e passar via o sparire. Ogni cosa esistente è un insieme di elementi in relazione tra loro, transitori e soggetti ad un continuo cambiamento. Tutto ciò che ha inizio, ha fine. L'impermanenza è appunto questo processo di continua creazione e distruzione dei fenomeni. Essa ha due aspetti :

- grossolano : è la cessazione, morte o scomparsa dei fenomeni ;

---

[1] 'Momento' è convenzionalmente la più piccola particella di tempo concepibile.

[2] Quando il cambiamento cessa è la fine: l'acqua che scorre è pulita e limpida, quando smette di scorrere stagna ed imputridisce.

- sottile : è la continua trasformazione dei fenomeni, istante per istante.

Senza impermanenza, la vita non sarebbe possibile : un seme di grano non potrebbe crescere, un bambino non potrebbe diventare adulto, non si potrebbe cambiare un certo tipo di governo.

E' errato pensare che Bergamo esista oggi come l'anno scorso, così come sarebbe sbagliato credere che io sia oggi lo stesso di quando ero nel ventre di mia madre. E tutto ciò che esiste, ineluttabilmente finirà : i mondi verranno distrutti dal fuoco, dall'acqua e dall'aria e gli esseri moriranno. Ciascun dharma infatti viene influenzato simultaneamente da 4 forze (saṃskāra) differenti, che sono quelle

- della genesi (utpāda), nascita o produzione ;
- della conservazione o mantenimento (sthiti) ;
- del decadimento (jarā) ;
- della distruzione (anityatā), morte od estinzione.

Queste forze influenzano - sempre insieme e contemporaneamente - ognuno dei suddetti elementi (dharma) in ogni momento della sua esistenza.

Anche la nostra personalità, il nostro io, la nostra individualità non è un fatto reale ed ultimo, bensì solo un nome, che copre una moltitudine (un flusso) di elementi psicofisici (dharma) interconnessi e in relazione tra loro - non limitati alla vita presente ma radicati in esperienze passate e proiettati in quelle future. L'individuo è solo una combinazione di forze od energie psico-fisiche, che mutano continuamente, definibili in 5 gruppi o aggregati (skandha) :

-la materia fisica
-l'aggregato delle sensazioni
-l'aggregato delle percezioni o discriminazioni
-l'aggregato delle strutture mentali
-l'aggregato della coscienza

che operano in modo condizionato ed interdipendente (pratītyasamutpāda).

I termini "io" o "individuo" sono solo nomi dati convenzionalmente alla combinazione di questi aggregati, che in un determinato momento si trovano ad esistere. Tale io è condizionato, soggetto a cambiamento, perituro e impermanente e, di conseguenza, insoddisfacente. Quando i 5 skandha operano insieme nasce l'idea di "io", a cui l'uomo si aggrappa per avere sicurezza, ma essa è falsa perchè non c'è nulla aldilà del fatto che questi aggregati operino insieme.

Del resto, tutta la realtà fenomenica è un complesso di fattori interdipendenti e condizionati aldilà dei quali non c'è nulla : nessuna sostanza si nasconde dietro la generazione (o produzione), la mutazione (o cambiamento) e la distruzione (o cessazione) di un fenomeno. Tutto ciò porta alla legge di produzione interdipendente (pratītyasamutpāda) : non c'è una causa prima nè una sostanza inerente, e i fenomeni esistono non in quanto cose ma in quanto avvenimenti : a determinate cause e condizioni corrispondono determinati effetti, a loro volta causa e condizione di altri effetti in una catena ininterrotta.

Ma come avviene che in questo divenire senza inizio nè fine giungiamo ad immaginare cose piuttosto che processi ? ciò càpita perchè chiudiamo gli occhi davanti alla successione degli eventi : il che pratica dei tagli nell'incessante corrente del mutamento e li denomina "cose". La vita non è una cosa, nè uno stato, ma un continuo movimento e mutamento : nulla è ora lo stesso di come era un attimo fa. Il nostro stesso "io" è un complesso di sensazioni, idee, pensieri, emozioni e volizioni in continua trasformazione ed evoluzione. Un fenomeno si presenta istantaneamente e dà luogo ad un altro, così come un pensiero ne fa sorgere un altro. Come non riusciamo a distinguere la trasformazione della panna in burro, così non siamo in grado di percepire il fluire costante degli oggetti che compongono il tutto.

Una cosa non è altro che una serie di stati, il primo dei quali viene considerato come causa del secondo, perchè sembrano della medesima natura. L'apparente identità fra un momento e l'altro consiste in una continuità di momenti, sempre diversi : ma lo spettatore crede erroneamente che l'universo sia un'esistenza permanente - proprio come un bastone ardente, agitato in circolo, produce l'apparenza di un cerchio completo ; o come la proiezione di un film, pur avvenendo con interruzioni (24 immagini al secondo), alla nostra retina sembra avvenire con continuità[1].

Che cosa ci insegna l'impermanenza.

L'impermanenza porta il praticante a creare un atteggiamento mentale diverso dal consueto. Innanzitutto, quando consideriamo l'impermanenza, apprezziamo di più le cose e le situazioni : una stella cadente è molto bella perchè il tempo in cui la possiamo vedere è brevissimo ; anche il tramonto è bello perchè non dura tutto il giorno.

Ma l'impermanenza ci insegna soprattutto a guardare le cose e le situazioni così come sono, senza sviluppare sentimenti di attaccamento o di avversione. Noi soffriamo non perchè l'impermanenza sia di per sè sofferenza, ma perchè non riusciamo ad accettare che le cose cambino. Nel nostro desiderio di stabilità, ci riteniamo traditi quando ci accorgiamo che il saṃsāra è un complesso di fenomeni in continua evoluzione, che non ci è possibile controllare completamente e nel quale non si trova una realtà ultima dotata di una natura permanente ed immutabile in cui possiamo confidare.

Secondo l'opinione corrente, la permanenza dà sicurezza, l'impermanenza no. Pensiamo che cambiamento equivale a perdita e sofferenza : vogliamo disperatamente che tutto continui così com'è. In realtà, invece, l'unica cosa durevole è paradossalmente proprio l'impermanenza. E la nostra lotta per trattenere le cose così come oggi sono non solo è impossibile, ma - ironicamente - ci provoca proprio quella sofferenza che vogliamo evitare. L'errore sta nel fatto che - per essere felici - ci afferriamo a ciò che è per natura inafferrabile[2]. Invece di aggrapparci disperatamente alle cose e tenerle strette dovremmo imparare ad allentare la presa e a lasciar andare : accettiamo l'impermanenza, gustando nello stesso tempo la vita senza possessività : col tempo, avverrà una trasformazione nel nostro modo di vedere le cose.

L'insegnamento buddhista sull'impermanenza e sul non-sè è una chiave per considerare le cose per quelle che sono : la povertà non è meno transitoria della ricchezza, la stupidità non lo è meno della saggezza. Una tale visione ci libera dall'attaccamento alle cose del mondo e ci infonde il coraggio di affrontare - senza avversione - gli inevitabili cambiamenti che intervengono nella vita : dalla perdita della giovinezza (e della vita stessa) ai mutamenti legati agli affetti, al lavoro, alla salute.

---

[1] In realtà, il mondo è come il susseguirsi dei fotogrammi di una pellicola cinematografica : non c'è nessuna sostanza che abbia una durata ; e gli elementi non mutano, ma scompaiono. Ne consegue la negazione del movimento : un elemento non può muoversi, poiché scompare non appena è apparso e quindi non c'è tempo perché possa muoversi. In effetti, quello che chiamiamo movimento è una serie di manifestazioni separate o lampeggiamenti che sorgono contiguamente l'uno all'altro, cioè apparizioni consecutive di nuovi elementi in nuovi posti. Tale divenire non esclude però l'impressione di una durata o continuità che - in realtà - non esiste.

[2] E' impossibile possedere le cose (o le situazioni) perché queste ci fuggono in virtù della transitorietà e dell'impermanenza. E chi crede di riuscirci, si illude come colui che tenta di fermare il tempo spaccando l'orologio.

Comprendere l'impermanenza porta ad accettare il presente : quello che sappiamo è di essere "qui ed ora", la nostra consapevolezza riguarda il momento presente, senza dar spazio e proiezioni per il futuro e senza "ricamare" sui ricordi del passato. E siccome è sempre il momento presente, accettare il presente significa accettare la vita.

LA CAUSALITA'.

Per rendere ragione della continuità del mondo in mancanza di un substrato permanente, ci si deve basare sulla legge della causazione (pratītya-samutpāda). I dharma sono elementi separati ma connessi tra loro : questa interconnessione però non deriva da una sostanza che si estenda nello spazio e che duri nel tempo, bensì in virtù del rapporto di causalità.

Causalità significa che l'origine di una cosa è in dipendenza di un'altra, e quindi si risolve tutto in un procedimento, in un divenire (fisico o psichico). Nel flusso della vita e nel vortice del mondo non vi è alcun centro di realtà nè alcun principio di permanenza : non vi è nel mondo alcun essere immutabile ed auto-esistente, bensì soltanto il divenire. In tale stato di cose, la realtà suprema è la legge del cambiamento, cioè la causalità.

Se non c'è persistenza nè continuità, vi è - di contro - successione e causalità : una morte produce (e non può non produrre) una nascita, in relazione alla legge di causalità, e la nascita non può che esser l'altra faccia di una morte. Nulla si perde, nulla si crea sia nella natura fisica sia nel piano psichico, mentale, spirituale.

Il processo del mondo è pertanto un processo di cooperazione tra i vari tipi di elementi sottili ed effimeri : questa attività di cooperazione è controllata dalle leggi di causalità. Ad es., una relazione causale tra i dharma è quella che si ha quando il momento seguente è proprio lo stesso di quello trascorso, evocando pertanto nell'osservatore l'idea di durata ; in altre parole, il passato è visto come causa di omogeneità tra momenti consecutivi. Un altro esempio è la relazione di causalità simultanea o reciproca, che lega la mente ai fenomeni mentali : il citta (mente) non appare mai senza essere contemporaneamente accompagnato dai caittadharma (fattori mentali).

In un mondo dove tutto passa e non si concepiscono sostanze, l'Assoluto non può essere che considerato come "legge", cioè come la legge universale e sovrana della causalità : l'Essere è il procedimento (governato da tale legge) del divenire che in ogni momento si distrugge e di nuovo si ricrea.

L' INSOSTANZIALITA'.

Se ogni fenomeno è transitorio, vuol dire che è privo di una qualsiasi essenza, sostanza o identità inerente. Quindi, i dharma non esistono come realtà ultime, assolute, come vere sostanze.

a) Non vi è nessuna vera sostanza oltre i dati sensoriali (rūpa) : aldilà di essi non c'è assolutamente nulla a cui poter attribuire il nome di sostanza *materiale*.

Un tavolo, un libro, ecc. sono finzioni verbali ed empiriche perchè ogni oggetto materiale non è che uno spazio immenso popolato da atomi separati da distanze relativamente fantastiche in rapporto alle loro dimensioni. A loro volta, gli elettroni, i protoni e le particelle subatomiche che compongono gli atomi possono unirsi ed annientarsi l'un l'altro, risolvendosi in un'energia che si trasforma ad ogni frazione di secondo : attrazioni e repulsioni determinano diversi equilibri ;

b) analogamente, non c'è nessuna vera sostanza *spirituale* (o anima) oltre gli elementi mentali (idee, volizioni, sensazioni affettive, ecc.). Infatti, anche la coscienza è un complesso costituito da fuggevoli stati mentali. Ognuno di essi, una volta passato, non ritorna e non è assolutamente identico a quello che era prima. Questi stati cambiano continuamente, ma noi - che siamo oscurati dal velo dell'illusione - interpretiamo a torto questa continuità apparente come un'entità inalterata ed eterna, come un'individualità costante, sostanziale, immutabile e definita. E' un po' come la riva del mare, costituita in realtà da un numero infinito di particelle di sabbia, che però ci appaiono come un'immensa spiaggia unita, solida e compatta.

L'io o essere, quindi, non è che questo processo di fenomeni psico-fisici in continuo apparire e sparire, collegati tra loro dalla forza karmica di ogni singolo individuo ma non legati ad alcuna sostanza (o principio) stabile - il che toglie ad essi ogni permanenza di fissità : questo flusso ininterrotto o continuità (saṃtāna) di fenomeni psico-fisici ha la sua origine nel passato infinito e la sua continuazione nel futuro nel senso che, con la morte, la coscienza non muore che per dare origine alla nuova coscienza in una nuova vita. Questo nuovo essere non è identico al precedente (i suoi skandha non sono gli stessi aggregati del suo predecessore), ma non è nemmeno un qualcosa di diverso da esso in quanto vi è una continuità di vita, una successione di stati concatenati (il nuovo individuo fa pur sempre parte della stessa corrente di energia karmica) : l'essere che muore trasmette la sua forza karmica al nuovo e quest'ultimo è condizionato dal karma dell'essere che l'ha preceduto.

Vi è dunque una personalità in senso puramente empirico e relativo : saṃtāna è appunto il flusso di fatti interconnessi che - in questo senso - indica l'individuo. Tale flusso i 18 dhātu, cioè gli elementi sia fisici che mentali, gli elementi del proprio singolo corpo e gli oggetti esterni in quanto costituenti l'esperienza di una data personalità. I 18 dhātu sono tenuti insieme da una forza speciale detta "prāpti", che agisce soltanto nei limiti di un singolo flusso e non oltre[1].

LA SOFFERENZA.

[1] Questo flusso di elementi tenuti insieme e non limitati alla vita presente, ma radicati in esperienze passate e proiettati in quelle future, è la controparte buddhista dell'anima o del "sè" di altri sistemi.

"Ignoranza" è non vedere le cose come realmente sono nelle loro 3 caratteristiche fondamentali, cioè come impermanenti, insoddisfacenti e prive di un proprio sé. Ora, da una simile cecità non proviene che dolore : infatti, o le cose e le persone ci procurano fin dall'inizio sensazioni spiacevoli, per cui ci irritiamo e le avversiamo con ostilità e violenza (odio) ; oppure ci dànno invece sensazioni piacevoli, per cui ci si attacca ad esse come se fossero eterne - e da qui sorge il timore di perderle (se si possiedono) o il desiderio di possederle (se non si hanno ancora) : in un continuo susseguirsi di ricerche di cose o situazioni che ci si illude siano durevoli e in un perpetuo alternarsi di delusioni quando esse decadono inevitabilmente e ci sfuggono di mano.[1]

I fenomeni dell'esistenza sottomessi alla causalità e trascinati nel divenire si succedono in serie e non durano che un momento ; destinati alla sparizione, essi sono transitori e di conseguenza dolorosi. Il fatto di non riconoscere nella nostra ignoranza e quindi di non accettare il dato di fatto che i fenomeni sono effimeri, ma di desiderare che tutto resti immutabile cercando di fermare il cambiamento, provoca sofferenza, insoddisfazione, frustrazione.

La natura *fondamentale* della nostra mente è da sempre libera da qualsiasi forma di sofferenza : è intelligenza, amore, compassione, comprensione, gioia. Queste qualità sono da sempre presenti nell'essere umano, mentre l'odio e le altre emozioni negative non sono inerenti alla mente umana, sono soltanto frutto di un'erronea comprensione. Che cosa allora impedisce di godere di uno stato di perenne felicità ? un errore della mente nella percezione di sè e del mondo, errore consistente nel considerare reale ciò che reale non è : l'esistenza di un io intrinsecamente esistente. La consapevolezza ordinaria di se stessi è superficiale, distratta, appoggiata su un'identità auto-costruita e quindi impossibilitata ad accedere alla comprensione di "come le cose effettivamente accadono".

Se ci si basa su persone che oggi ci sono amiche o su una situazione attualmente favorevole per riprometterci benefici duraturi ed immutabili, ci si affida a qualcosa di effimero, di inautentico e di continuamente cangiante. Nel momento in cui si chiede loro quello che non sono, non possono che diventare inaffidabili, anche se il difetto sta nelle nostre aspettative e non in ciò a cui ci abbandoniamo fiduciosi : le cose e le persone sono molto raramente come noi vorremmo che fossero e sono invece, più spesso, tutto l'opposto. La caratteristica principale del regime dell' "io - mio" è quella di aspettarci la felicità da ciò che non è in grado di darla. Accecato dall'illusione della molteplicità fenomenica, l'uomo si aggrappa al miraggio d'una felicità che appare a portata di mano, immaginando di poter conquistare per sempre i piaceri della ricchezza, della bellezza, della cultura, dell'amicizia, del potere ; ma alla fine egli si ritrova deluso e, spesso, sommerso dai frammenti di un progetto che assume il senso di un naufragio esistenziale.

Le nostre azioni si fondano sull'illusione di avere qualcosa da difendere e di dover lasciare un segno nel mondo, indispensabile per affermare la nostra esistenza separata e senza il quale pensiamo di non avere valore. La causa della sofferenza risiede proprio nel volerci costruire un'identità separata, temendo che non ci resterà nulla o che ciò che ci resterà sarà un'uniformità insipida, uno stato senz'anima, senza fantasia nè spirito.

I vari tipi di sofferenza.

---

[1] Infatti, manipolare le cose o le circostanze esteriori nel tentativo di risolvere i nostri problemi, se ciò non è accompagnato da una profonda trasformazione mentale può avere solo un successo temporaneo.

L'effettiva realtà della sofferenza consiste nel fatto che - qualunque cosa facciamo - la vita contiene insoddisfazione e pena : se godiamo il piacere, abbiamo paura di perderlo o ci sforziamo di aumentarlo o prolungarlo ; se non lo godiamo, ci preoccupiamo di cercarlo ; e se soffriamo un dolore, vogliamo cacciarlo. C'è un continuo darsi da fare, un'incessante ricerca del momento successivo, un vorace aggrapparsi alla vita, uno stato di agitata e tumultuosa irrequietezza.

a) Tre tipi di sofferenza riguardano tutti gli esseri senzienti :

1. - "la sofferenza della sofferenza" (duhkha-duhkhatā) è quella che subiamo concretamente nell'infelicità e nel dolore, cioè il dolore fisico o mentale che è provato realmente : ad es., il dolore fisico del mal di testa o l'ansia per un amico in difficoltà ;
2. - "la sofferenza [come effetto] del cambiamento" (vipariṇāma-duhkhatā) è dovuta all'impermanenza di tutte le cose e situazioni del saṃsāra, per cui un fenomeno piacevole tende col tempo a cambiare e a deteriorarsi, divenendo spiacevole (ossia, il piacere prolungato si trasforma in dolore): per es., se abbiamo fame ci procuriamo degli alimenti che da principio ci soddisfano, ma l'eccessivo attaccamento al piacere del cibo ci fa mangiare troppo e così stiamo male ; oppure : passando dall'ombra al sole, inizialmente godiamo il calore, ma dopo - quando abbiamo troppo caldo - cerchiamo di nuovo il refrigerio dell'ombra ; oppure : il rilassarci dopo le fatiche del lavoro ci dà un certo piacere, che però - se troppo prolungato - finisce con l'annoiarci ;
3. - "la sofferenza onnipervadente" (saṃskāra-duhkhatā) è la sofferenza potenziale, latente, che è insita ed implicita nella stessa esistenza di questo corpo e di questa mente, cioè nella nostra natura. Infatti, tutto ciò che è composto, prodotto o condizionato ha una natura insoddisfacente per la dipendenza e precarietà della sua stessa esistenza. Per gli uomini si tratta dunque della sofferenza di possedere questo tipo di corpo e mente [umani], che sono soggetti ad attirare il dolore come una calamita attrae il ferro : il solo fatto di possedere questo corpo e questa mente contaminati è la fonte di tutti i nostri guai. Per es., un caso di "sofferenza del soffrire" è il mal di pancia ; ma il fatto che la nostra pancia funzioni in modo tale da potersi ammalare, questa è la "sofferenza che tutto pervade".

Nessuna delle 6 classi di esseri è esente da questi 3 tipi di sofferenza ; inoltre, ciascuna di esse ne subisce dei tipi che le sono più propri (ad es., la fame e la sete dei preta), descritti nella trattazione dei 6 regni samsarici.

b) Otto tipi di sofferenza sono sopportati dall'umanità : gli esseri umani hanno cioè la sofferenza

- della nascita (anzi, l'embrione soffre fin dal momento del concepimento) ;
- della vecchiaia ;
- della malattia ;
- della morte ;
- di esser separati da ciò che desideriamo o a cui siamo attaccati (amici, parenti, beni luoghi, ecc.) ;
- di trovarci in situazioni indesiderate od ostili (incidenti, persone nemiche) ;
- di non riuscire a realizzare tutti i propri desideri, cioè di non incontrare la felicità cercata (benefici economici, fama, amori, ecc.) ;

- di avere un corpo samsarico (che mentre subisce le sofferenze provenienti dalle azioni karmiche, produce un ulteriore karma che causa la sofferenza delle vite future).

c) Inoltre, dal punto di vista psicologico, l'uomo può sperimentare gli stati d'animo e le sofferenze - oltre che del proprio stato samsarico - anche degli altri 5 regni d'esistenza : la sofferenza di ciascuno di questi ultimi ha la sua controparte psicologica nel regno umano. Così

1. quando si dubita di sè e del proprio mondo e si pensa che ci sia qualcosa fuori di noi da attaccare, combattere e vincere, si è adirati ed aggressivi contro qualcosa e si cerca di distruggerlo cosicchè più è forte la nostra ostilità e più l'ambiente circostante risponde con uguale aggressività (per cui il processo diventa auto-distruttivo) : diveniamo l'odio stesso e perseguitiamo noi stessi continuamente. Questa aggressività è l'*inferno* : esso non è qui considerato come un luogo fisico, ma come una condizione (o stato) della mente e precisamente come un mondo di fantasie nevrotiche ed allucinate in cui si entra e che poi si considera reale[1] ;
2. si sperimenta il mondo *animale* quando ci comportiamo con brutalità e testardaggine o quando tiriamo avanti faticosamente ed ottusamente (ci limitiamo a sopravvivere), aggrappati al nostro mondo che è sicuro, metodico e tranquillo, ci è familiare e con cui abbiamo dimestichezza, ignorando volutamente ciò che ci sta attorno e chiudendo le orecchie ai messaggi e alle situazioni imprevedibili che potrebbero compromettere la sicurezza di seguire modi consueti, gretti ed unilaterali ;
3. si vive la condizione di *asura* quando ci si sforza di realizzare condizioni ideali di piacere e di superiorità, ossessionati dal voler misurare il nostro progresso e dal volerci paragonare agli altri : si lotta sempre per controllare l'egemonia della propria posizione, si è decisi a difendere ed a mantenere la propria felicità, preoccupandoci che gli altri tentino di strapparcela ; per cui si ha la tendenza a sospettare di ognuno e di ogni cosa, cosicchè ogni esperienza della vita è considerata una minaccia e si agisce esclusivamente nell'intrigo, nella gelosia e nell'invidia. L'esistenza degli asura è come la competizione e la rivalità negli affari e nella politica ;
4. se invece si ha la brama insaziabile di accumulare, possedere, indossare o mangiare, la gioia del possesso - una volta che possediamo - non dà più soddisfazione e siamo costantemente alla ricerca di qualcosa di nuovo da acquisire. Si intravede una possibilità di soddisfazione, si fa per realizzarla ed è subito delusa ; ma la brama è così esigente che non ci si scoraggia e si continua così senza tregua. E' come l'analogia secondo cui il giardino del vicino è sempre più verde : appena il giardino diventa nostro, la gioia o l'apprezzamento della sua bellezza come la vedevamo prima non ci sono più. I preta sono come quelle persone immensamente ricche ma mai soddisfatte, che si gettano in operazioni economiche una dopo l'altra o trascinano estenuanti processi giudiziari causati dalla loro avidità ;
5. la vita del regno dei *deva* si verifica infine allorchè l'atteggiamento è l'orgoglio, cioè quando si ha la soddisfazione di "essere" qualcuno (si diviene consapevoli della propria individualità), si raggiunge il successo o la meta agognata (si diventa miliardari, ministri, artisti celebri....) e ci si rende conto che ce l'abbiamo fatta, che siamo arrivati, e ci sentiamo "in paradiso". I deva sono come quelle persone ricche e tranquille, che conducono una vita di agi senza aver mai bisogno di lavorare col cervello perchè non costretti ad affrontare vicende difficili o dolorose,

---

[1] L'interpretazione della realtà fatta dalla mente costituisce ciò che sentiamo e come ci sentiamo. Solo quando miglioriamo la nostra visione della realtà, sperimentiamo una realtà migliore.

ma talmente anestetizzati da non aver alcuna consapevolezza della loro reale situazione.

Tutto il saṃsāra è quindi soggetto al dolore, inteso questo in senso lato e quindi comprensivo di sofferenza, afflizione, angoscia, angustia, disperazione, dispiacere, pena, frustrazione, disagio e di ogni altro tipo d'infelicità.

L'insegnamento della sofferenza.

Nell'ambito del saṃsāra la condizione umana è tipica, perchè è l'unica specie di esseri che è fornita di un potenziale per la propria trasformazione spirituale : lo sprona a questa trasformazione è proprio costituita dalla sofferenza, allorquando operano nell'uomo l'intelligenza e la consapevolezza di cui è dotato.

Quindi, la sofferenza è un fattore molto importante perchè ci induce a rivolgerci al Sentiero spirituale e a seguire il Dharma, facendoci infine ottenere la felicità - vera e permanente - dell'Illuminazione.

Ma la sofferenza ci può insegnare molto per diventare felici anche ad un livello puramente samsarico. Così, dovremmo esser consapevoli della nostra buona salute (quando l'abbiamo) e di apprezzarla, e non di considerarla come una cosa scontata : quando abbiamo mal di denti, soffriamo molto e pensiamo che non averlo sia una cosa stupenda ; ma quando non l'abbiamo più, non ne gioiamo molto. Ci sono molte altre condizioni di felicità intorno a noi (il fatto di non esser disoccupati, di essere liberi, ecc.), ma non sapendo entrarci in contatto perpetuiamo la nostra sofferenza.

Ma soprattutto l'infelicità può farci diventare più compassionevoli : il nostro dolore ci fa capire quello degli altri, che soffrono al pari di noi e, spesso, più di noi e che quindi meritano il nostro aiuto. Il modo più pratico per liberarsi dal proprio dolore è il dedicarsi il più possibile agli altri. Dobbiamo cioè cambiare l'attitudine di prendere a cuore noi stessi con quella di preoccuparci delle altre persone. Dedicarsi agli altri è l'unico modo per essere veramente felici.

EVOLUZIONE ED INVOLUZIONE DEGLI UNIVERSI

Come si è detto, esiste un'infinità di universi samsarici come quello prima descritto (ciascuno dei quali contiene le 3 regioni del kāmadhātu, del rūpadhātu e dell'arūpadhātu) : infatti, aldilà della catena montuosa di ferro che delimita il bordo esterno di questo nostro universo, ne esiste un altro e poi un altro ancora, all'infinito, in ogni direzione.

Ognuno di essi - incentrato su un proprio monte Meru - è detto "piccolo universo" (microcosmo) ; un agglomerato di molti "piccoli universi" forma un "sistema cosmico". A seconda della loro grandezza, esistono 3 tipi di "sistemi cosmici" :

- un insieme di 1000 microcosmi forma un "piccolo chiliocosmo" ;
- un milione di microcosmi forma un "medio chiliocosmo" ;
- un miliardo di microcosmi forma un "grande chiliocosmo"[1].

Su tutti questi mondi dominano la sofferenza, l'impermanenza e la legge del karma. Infatti, la realtà empirica non è un universo caotico: essa è assoggettata a leggi, principi e norme che ne regolano l'esistenza. La prima legge dell'universo è la legge di causalità[2]: essa si manifesta nell'ordine fisico[3] e sul piano morale[4]. Un'altra legge dell'esistenza è l'interdipendenza: la causalità infatti implica che le serie di cause ed effetti siano collegate tra loro. Il Buddha non ha creato queste leggi, che sono sempre state lì, ma nel momento dell'Illuminazione ne ha soltanto scoperto l'esistenza.

Ciascuno di quei mondi è retto da un Buddha assistito da uno o parecchi Bodhisattva (del 10° bhūmi) : entrambi - animati da un'uguale volontà di bene - si dedicano a liberare gli esseri sofferenti negli universi loro propri e spesso appaiono simultaneamente sotto forme molteplici in universi differenti e per durate diverse.

La vita non è limitata a questa Terra, perché esseri viventi abitano in molte stelle ; e infatti vari Buddha e Bodhisattva si sono dedicati a liberare gli esseri sofferenti in altri sistemi cosmici, che solo in parte sono simili al nostro. Variano infatti per molte cose : per la diversa durata della vita, per il fatto che per il sostentamento ci sia bisogno di lavorare o meno, per le condizioni in cui gli oggetti sono prodotti, ecc. Vi sono uomini in quei mondi.

Questi mondi continuano ad essere formati, durano un certo tempo e poi vengono distrutti per poi esser riformati di nuovo : così è sempre stato nel passato e così sempre sarà nel futuro, all'infinito. Essi cioè seguono un processo di distruzioni e creazioni che si susseguono a cicli alterni, senza inizio nel tempo, senza interruzione e senza fine.

IL TEMPO.

La serie di entità, processi, fatti, fenomeni che costituiscono il saṃsāra manca di un inizio o - meglio - non ha avuto principio nel tempo. E' la teoria nota col nome di

---

[1] Potremmo chiamarlo "un sistema galattico".

[2] E' il tempo il fattore che permette l'operatività di questa legge.

[3] Tutto ciò che nasce viene inevitabilmente distrutto, ciò che è unito viene separato.

[3] La legge del karma afferma che ogni atto, buono o cattivo, esige necessariamente il premio o la punizione corrispondente; inoltre la sofferenza ha come causa l'attaccamento e può essere eliminata distruggendolo mediante il Sentiero spirituale.

"anaditva" ('senza inizio'): pertanto, per il buddhismo la domanda sull'origine degli universi è irrilevante, perché si parte dal postulato che la loro successione è eterna per sua propria essenza.

Dal punto di vista ultimo (quello della buddhità), il tempo non esiste: il non-tempo è l'eternità. Ma fino all'ottenimento dello stato di buddha, cioè finché viviamo a livello samsarico, esso esiste per cui percepiamo come reali le 3 dimensioni del passato, del presente e del futuro. Attribuire realtà al passato e all'avvenire crea molte sofferenze a causa dei ricordi, delle preoccupazioni e dei progetti con cui si mette la mente in agitazione. In effetti, il passato non esiste più e il futuro non esiste ancora, ma col pensiero rendiamo reali questi due poli illusori, per cui percepiamo conseguentemente l'impermanenza dei fenomeni.

LO SPAZIO.

All'eternità che il buddhismo attribuisce alla realtà empirica corrisponde l'infinità dello spazio[1]. La realtà samsarica infatti si estende illimitatamente nelle 10 direzioni dello spazio: i 4 punti cardinali, le 4 direzioni ad essi intermedie, il nadir e lo zenit. Come si è detto, questo spazio illimitato è popolato da miliardi e miliardi di mondi, tra i quali l'universo Saha, il nostro universo, nel quale buddha Šākyamuni scelse di rinascere per condurre gli uomini alla liberazione dal saṃsāra.

Abbiamo visto che la serie degli universi è eterna, ma i singoli universi non sono eterni : hanno un inizio ed una fine.

MAHĀKALPA (grande eone) è l'unità di tempo che misura la durata di un "grande chiliocosmo", dalla sua formazione fino alla sua distruzione. Nel corso di ogni mahākalpa quel sistema cosmico e le sue forme di vita si manifestano e scompaiono. E la serie dei mahākalpa è infinita.

Un mahākalpa è costituito da 4 KALPA (MEDI), di uguale durata, che rappresentano le 4 fasi d'evoluzione di un "grande chiliocosmo": formazione od espansione, persistenza (in cui rimane esistente), distruzione o contrazione, vacuità (in cui rimane in stato di distruzione).

Ogni "kalpa medio" è suddiviso in 20 PICCOLI KALPA o eoni minori (ANTARA-KALPA) ; e quindi un "grande eone" è costituito da 80 antarakalpa.

1 - PERIODO DI FORMAZIONE DELL'UNIVERSO (vivarta-kalpa).

La causa della creazione dell'universo non è altro che il karma degli esseri la cui coscienza sopravvive alla distruzione del mahākalpa precedente. Infatti, le entità impalpabili degli esseri del vecchio universo non si disintegrano con l'universo materiale, ma vivono in un'identità più eterea e il loro continuum esiste in quelle condizioni.

Ora, la nuova fase di rinnovamento ed evoluzione è direttamente dipendente dai meriti di quanti si sono reincarnati nei regni superiori (come deva del 4° dhyāna del rūpadhātu o come deva dell'arūpadhātu), giacchè - esauriti tali meriti - ricomincia la storia ciclica del mondo.

Quando iniziò il "periodo di creazione" si formò il livello del 1° dhyāna e vi rinacquero ancora una volta gli esseri senzienti. Poi si formarono le 4 dimore degli dèi del Kāmadhātu che risiedono in cielo. La formazione del nostro mondo avvenne nel modo seguente :

---

[1] Ci sono 4 cose che sorpassano ogni misura: lo spazio, il numero degli esseri, il numero degli universi (o dei sistemi di mondi), la conoscenza di un buddha.

per effetto di tale karma, nel 1° antarakalpa si creano lentamente i 4 elementi che vanno a formare il mondo fisico e gli esseri : infatti, dal vuoto o spazio eterico (lo stato di vacuità del precedente universo) si autoproduce a poco a poco un vento calmo, la cui potenza aumenta lentamente per formare il maṇḍala dell'*aria,* di colore blu e dalla forma di mezzaluna. L'aria, agitandosi, acquista movimento, dal quale si produce calore : è questo l'elemento *fuoco,* il cui maṇḍala è di forma triangolare e di color rosso. Poi si formano delle nuvole, che si addensano e provocano una gran pioggia che - cadendo per migliaia di anni - origina l'oceano primordiale : è il maṇḍala dell'*acqua*, di color bianco e dalla forma rotonda. Questo oceano viene allora agitato dal vento : come nella burrificazione la crema del latte viene in superficie, così il movimento delle acque crea una schiuma densa e gialla, che solidificandosi diviene l'elemento *terra* : il maṇḍala della terra è quadrato e di color giallo. La terra si eleva come una montagna, attorno a cui si condensano delle nuvole. Le piogge che ne conseguono provocano la formazione degli oceani di acqua salata. Dei gioielli si cristallizzano e dànno origine al monte Meru e alle 7 montagne che lo circondano. Nascono infine i "continenti" e la montagna di ferro circolare che cinge l'universo.

Dal 2° al 20° antarakalpa appaiono gli esseri. Al Meru vengono gli dèi del Rūpadhātu, insieme agli asura, suddividendosi la montagna tra loro ai vari livelli. Jambudvīpa (il nostro mondo) e gli altri "continenti" sono in origine disabitati ; ma a causa del karma qualche deva abbandona il Meru per colonizzare i "continenti" vuoti.

I primi esseri che compaiono in un universo nascono tramite apparizioni straordinarie o miracolose[1]. Sono creature con caratteristiche speciali: le loro facoltà mentali sono molto ricche ed eccezionali, sono immuni dalle malattie e sono lucenti (il loro corpo emette una propria luce), cosicchè non c'è né giorno né notte. Il loro corpo è inoltre perfettamente armonico e simmetrico, sono molto simili alla costituzione del corpo di un buddha. Hanno vari poteri sovrannaturali, come la capacità di percorrere velocemente grandi distanze e di modificare a piacere la propria forma fisica. La loro vita è così lunga che la si dice incalcolabile, e scorre in uno stato idilliaco. In quelle condizioni non hanno bisogno di nutrirsi di cibo grossolano, ma si alimentano direttamente della beatitudine del proprio equilibrio meditativo e di elementi essenziali. Tuttavia, in conseguenza delle sue passate contaminazioni karmiche, uno di questi esseri divini assaggia un giorno la sostanza cremosa che ricopre la terra, presto seguìto dagli altri: nella profondità del loro continuum vi sono ancora impronte arcaiche di oscurazioni di vite precedenti, per cui essi sentono il bisogno di sostanze più grossolane. La sostanza grossolana dell'alimentazione si decompone all'interno di quei corpi eterei e comincia a putrefarsi. Si forma allora - si direbbe quasi 'per difesa' - un sistema di costituenti liquidi e di organi digestivi evacuanti.

A poco a poco, a causa di questo nutrimento materiale i loro corpi diventano più densi e grossolani e i loro poteri meditativi sfumano, mentre si attivano le impronte dell'attrazione per varie sostanze più grossolane. Quando questo nutrimento delizioso giunge alla fine, essi cominciano tutti a vivere dei frutti della terra. Mentre declinano luminosità e longevità, appaiono desideri e passioni : la terra dev'essere coltivata, nasce il senso della proprietà e con esso il furto, la gelosia e i conflitti. A un certo punto di tale trasformazione si attiva l'attrazione sessuale, che dà origine a nuove sostanze ed organi: in altre parole, a causa del desiderio si formano gli organi sessuali. Dal contatto tra uomo e donna nascono dei bambini, e ben presto

---

[1] E' questo uno dei 4 modi in cui gli esseri possono nascere nei mondi: dal calore/umidità, dalle uova, da un utero, in modo straordinario o magico.

il mondo è popolato da numerosi esseri umani, costituiti da 6 elementi: terra, acqua, fuoco, aria, bindu, nāḍī e prāṇa. Non essendovi più quella luminosità, le tenebre avvolgono il mondo : allora appaiono nel cielo del Jambudvīpa il sole, la luna e le stelle in virtù del buon karma passato. E' così che i deva diventano persone.

Esse mangiano una pianta simile al grano, e ce n'è in abbondanza per tutti ; ma per l'ingordigia di qualcuno, c'è chi ne resta senza e così si comincia a badare alle proprie necessità e a lottare gli uni contro gli altri. Per porre fine a tali contese, il popolo si sceglie un capo, chiamato Maṅ-kur : questo re promulga le leggi per una pacifica convivenza.

Ormai, gli esseri umani sono sottoposti a nascita, malattia, vecchiaia e morte. Certuni si ritirano per meditare e diventano i primi mahāṛṣi ; altri, per l'accumulazione di karma negativo, rinascono dopo la morte nei diversi regni inferiori. Infatti, nel 20° antarakalpa si ha la formazione dei regni degli animali, dei preta e degli esseri infernali. Il susseguirsi crudele del saṃsāra s'impone di nuovo.

Questo modello fu prodotto un miliardo di volte contemporaneamente, fornendo l'ambiente ai 6 tipi di esseri samsarici in conformità alla loro natura come determinata dalle azioni precedenti.

Tutto questo periodo dura *20 antarakalpa*, nel corso dei quali la durata della vita umana diminuisce progressivamente fino a raggiungere 84.000 anni.

2- PERIODO DI PERMANENZA O DURATA (vivṛtta-āvasthā-kalpa o vivartasthāyi[ka]kalpa).

Anche questo periodo dura *20 antarakalpa*. Nel 1° antarakalpa la vita umana diminuisce progressivamente da 84.000 anni a 10 anni in ragione di un anno ogni 200 anni.

Nel corso dei 18 seguenti (cioè dal 2° al 19°) antarakalpa si assiste ad un'alternanza di periodi di aumento e di diminuzione : nella prima metà di un antarakalpa, la durata della vita aumenta da 10 a 84.000 anni, secondo un ritmo di un anno ogni secolo. Nella seconda metà, essa torna a calare fino a 10 anni in eguale misura.[1]

Nel corso dei periodi di crescita l'universo è governato da un re, il Cakravartin ('khor-lo bsgyur) ; costui scompare durante i periodi di diminuzione, ma allora è il momento in cui i Buddha si manifestano nel mondo.[2] A seconda se vi è o no la comparsa di un Buddha, i kalpa vengono definiti "luminosi" oppure "oscuri"[3].

---

[1] Secondo l'Abhidharmakoša, l'alternanza dei periodi di aumento e diminuzione è diverso :

- nel 1° antarakalpa la durata della vita scala di 1 anno ogni secolo fino a scendere da 84.000 a 10 anni ;
- nel 2° antarakalpa quella durata cresce di 1 anno ogni secolo, salendo da 10 a 84.000 anni ;
- il 3° antarakalpa è ancora discendente, e così via alternativamente fino al 20° (che è ascendente).

Un Buddha può apparire sulla Terra solo durante un antarakalpa "discendente" (quando la durata della vita umana è tra 84.000 e 100 anni).

[2] I buddha non hanno la possibilità di venire più spesso nei nostri universi per dare insegnamenti a causa della mancanza di meriti degli esseri e dell'esiguità delle azioni positive.

[3] La loro successione è la seguente :

a) "kalpa dell'Ornamento Prezioso o Glorioso" : è il kalpa precedente all'attuale ; in esso apparvero 1000 Buddha ;
b) "kalpa fortunato o propizio o benedetto" (bhadrakalpa) : è il kalpa attuale (cioè da quando fu formato il mondo in cui viviamo fino alla sua distruzione), in cui appariranno 1000 Buddha - e di cui si parla nel testo ;
c) 60 o 62 'kalpa oscuri' ;
d) "kalpa della stella" o "stellare" : un 'kalpa luminoso' in cui appariranno 1000 buddha ;
e) 10.000 (o, per i bKa'-brgyud-pa, 700) 'kalpa oscuri';
f) 1 'kalpa luminoso' ;
g) 300 'kalpa oscuri' ;
h) 1 'kalpa luminoso'.

Noi viviamo oggi in un tale periodo di diminuzione[1], nel corso di un "kalpa luminoso" eccezionalmente raro e propizio perché durante esso ben 1.000 (o 1.004) Buddha appariranno in questo mondo[2] : ecco perché esso è detto "bhadra-kalpa" (eone fortunato). Quattro di questi Buddha apparirono a differenti intervalli della vita umana di questo pianeta[3] durante tutto il kalpa suddetto : Krakuchchanda, Kaṇakamuni, Kāšyapa e Šākyamuni[4].

Se Krakuchchanda - primo manuṣibuddha dell'attuale bhadrakalpa - venne quando la media della vita umana era di 80.000 anni[5], Kaṇakamuni e Kāšyapa apparvero quando essa era rispettivamente di 30.000 e 20.000 anni ; e, dopo miliardi e miliardi di anni, Šākyamuni venne in questo mondo quando la media della vita umana fu di 100 anni. Il suo insegnamento rimarrà per 5.000 anni. Attualmente la media della vita in questo secolo è di circa 70 anni o anche meno.

Quando la durata diminuirà fino a 30 anni, sopraggiungerà una terribile carestia ; quando raggiungerà i 20 anni, si avrà un'epidemia per sette mesi ; quando sarà ridotta a 10 anni, cadrà una pioggia di armi per sette giorni : tutto ciò distruggerà degli esseri viventi, ma non gli ambienti da loro abitati. I rari sopravvissuti, sotto l'ispirazione dei Buddha (che manderanno delle loro emanazioni per condurli sul sentiero spirituale), praticheranno di nuovo la virtù e la durata della vita riprenderà ad aumentare. Durante il periodo di allungamento nessun Buddha apparirà come tale (cioè si proclamerà pubblicamente come tale), mentre con l'inizio della prossima diminuzione ci sarà - fra 4.900.000.000 di anni - la venuta del 5° Buddha, Maitreya.

I periodi in cui la durata della vita umana diminuisce si suddividono poi in 4 età (YUGA), che sono[6]

- il Satya-yuga o Kṛta-yuga o età dell'oro, in cui regnano virtù e spiritualità e non è necessario alcun Dharma[7];
- il Tretā-yuga o età d'argento, in cui comincia ad apparire il vizio e viene insegnato l'Hīnayāna;
- il Dvāpara-yuga o età di bronzo, in cui le negatività aumentano e viene insegnato il Prajñāpāramitāyāna;
- il Kali-yuga o età di ferro (detta dai tibetani 'la feccia del tempo'), in cui si hanno le 5 degenerazioni (kaṣāya)[8] e viene insegnato il Vajrayāna.

Questi yuga - la cui durata è decrescente - corrispondono ad una sempre maggiore degenerazione delle condizioni di vita, dovute all'accumulazione di karma negativo ; nel kali-yuga tutte le cose si intensificano e s'accelerano sotto la pressione del karma, la cui maturazione è più rapida, e la maggior parte degli esseri sprofonda rapidamente nella sofferenza.

---

[1] E precisamente in un kali-yuga, quello che ha visto la nascita di Šākyamuni e che vedrà la graduale sparizione della sua dottrina. Oggi quindi ci troviamo nel momento peggiore di un periodo estremamente favorevole (bhadrakalpa).

[2] Essi - nel mostrare la via per l'Illuminazione - svolgono il ruolo storico di iniziare una nuova tradizione, ma molti altri esseri - senza rivestire tale funzione - possono raggiungere la buddhità nel medesimo kalpa.

[3] Jambudvīpa, il continente meridionale.

[4] I primi 3 Buddha citati hanno trasmesso insegnamenti solo nella forma dei sūtra, mentre Šākyamuni ne ha dato anche nella forma dei tantra. Nessuno dei futuri Buddha del bhadra-kalpa (il prossimo sarà Maitreya e l'ultimo sarà Roca) trasmetterà insegnamenti di tantra.

[5] O 40.000 anni, per altri testi.

[6] Secondo la cronologia induista, la loro durata è rispettivamente di 1.728.000, 1.296.000, 864.000 e 432.000 anni. Ma nel Kālacakratantra i termini si riferiscono a periodi molto più brevi: così, un primo kali-yuga dura fino alla guerra di Šambhala del 2424/5 d.C., mentre il successivo corrisponde all'"età dell'oro" fino al 5104 (o 5000) dopo la morte di Šākyamuni.

[7] Il prossimo Satya-yuga inizierà dopo che nel 2424/5 Rudrakulika, il 'Cakravartin di ferro', avrà invaso il nostro mondo da Šambhala e distrutto le forze del male.

[8] Vita breve, periodo cosmico perverso, gente senza senso morale, dottrine sbagliate, desideri perturbanti

Nel corso del *20° antarakalpa* la durata della vita risalirà a 84.000 anni in ragione di un anno ogni 200 anni.

3- PERIODO DI DISTRUZIONE O INVOLUZIONE (saṃvarta-kalpa).

Si giunge al 'periodo della distruzione' quando - essendosi esaurita la virtù ed aumentate le cariche karmiche negative - la vita umana si è andata sempre più riducendo di durata.

Nei primi 19 antarakalpa si ha la distruzione progressiva degli esseri, cominciando con quelli degli inferni[1] e proseguendo con quelli degli altri stati di esistenza sfortunati fino a quelli più elevati. Certi esseri nascono nei mondi divini, ma ciò non fa altro che ritardare la loro distruzione. Tuttavia, quando è prossimo il tempo escatologico, un deva ne dà preavviso a tutti gli esseri : il che li spinge a concentrare le loro menti in modo positivo e a progredire spiritualmente, cosicchè alcuni rinascono come deva nel 4° dhyāna del Rūpadhātu o nell'Arūpadhātu, cioè in un punto abbastanza elevato da sfuggire all'annientamento del loro ambiente normale.

Nel 20° antarakalpa viene quindi distrutto il mondo che era restato vuoto di ogni essere. Tra le 3 sfere d'esistenza, il Kāmadhātu viene distrutto per primo : il sole si suddivide in 7 soli diversi che inaridiscono il mondo, poi lo trasformano in un immenso braciere e lo riducono in cenere. E' dunque l'elemento fuoco che annienta il "regno del desiderio"[2].

Gli dèi del Rūpadhātu sono allora distrutti da un'acqua caustica e da un vento cataclismico, salvo i più elevati tra di loro (i deva del 4° dhyāna). Questi ultimi - come gli dèi dell'Arūpadhātu - non sono mai distrutti a causa della loro elevata purezza. Essi muoiono solo con l'esaurirsi del proprio karma.

Questo 3° periodo di dissoluzione e disintegrazione dei vari elementi e dei componenti fisici dell'universo dura pure *20 antarakalpa*.

4- PERIODO DI VACUITA' (samvṛtta-āvasthā-kalpa o saṃvartasthāyi[ka]-kalpa).

Durante i *20 antarakalpa* di vuoto che concludono il Grande Kalpa non sussiste alcun universo né ne viene creato alcuno : il mondo resta nella condizione di caos e di tenebre, in uno stato di vuoto corrispondente allo spazio in cui esso prima si trovava. Alla fine di questo periodo comincia un nuovo Mahākalpa e appare un nuovo universo.

LA DURATA DI UN MAHĀKALPA. [3]

---

[1] Mentre gli esseri infernali che - alla fine del mondo - non avessero ancora esaurito tale loro karma negativo, rinasceranno in uno dei milioni di altri mondi in condizioni analoghe.

[2] Quando ciò avverrà, solo il 'seggio adamantino' (vajrāsana) - dove a Bodh Gaya Šākyamuni ottenne (e i futuri Manuṣibuddha otterranno) l'Illuminazione - rimarrà intatto.

[3] Vi sono svariati tipi di cronologie e di calcoli al riguardo, tra cui anche quello induista, che è il seguente:

4 yuga = 4.320.000 anni umani = 1 mahāyuga ;

Da quanto detto in precedenza a proposito del 1° e del 20° antarakalpa del "periodo di permanenza" (vivṛtta-āvasthā-kalpa), risulta che - affinchè la vita umana rispettivamente diminuisca o cresca di 1 anno - devono trascorrere 2 secoli ; per cui, dato che la sua durata varia di (84.000 - 10 =) 83.990 anni, dovranno passare (83.990 x 200 =) 16.798.000 anni. Questa è la durata di un **antarakalpa**.

Lo stesso risultato vale per ciascuno dei 18 antarakalpa intermedi, dato che la vita nella prima metà dell'antarakalpa aumenta di 1 anno ogni secolo e nella seconda metà cala in eguale misura.

Ne consegue che il "periodo di permanenza" è (20 volte 16.798.000 =) 335.960.000 anni ; e questo vale anche per ciascuno degli altri **kalpa** (che formano un mahākalpa), dato che essi sono di eguale durata. Pertanto, un **mahākalpa** è pari a (4 volte 335.960.000 =) 1.343.840.000 anni[1].

Con l'occasione, va ricordato che la durata del periodo necessario ad un bodhisattva per raggiungere la buddhità secondo il Pāramitāyāna è di "3 asaṅkhyeya di kalpa". **Asaṅkhyeya** ('incalcolabile') è pari a 10^{51} anni (cioè 1 seguìto da 51 zeri) ; e poiché un kalpa è - come si è visto - pari a 335.960.000 anni, si avrà 3 x 10^{51} x 335.960.000 di anni, ossia 1.007.880 miliardi di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi di anni.

1000 mahāyuga = 4.320.000.000 anni umani = 1 giorno (o notte) di Brahmā = 1 kalpa;
1 kalpa x 2 (giorno + notte) x 360 giorni = 3.110.400.000.000 anni umani = 1 anno di Brahmā ;
1 anno di Brahmā x 100 (vita di Brahmā) = 311.040.000.000.000 anni umani = 1 mahākalpa.

[1] Per altri testi, la durata massima della vita è di 80.000 (anziché 84.000) anni, per cui : 1 antarakalpa = 15.998.000 anni, 1 kalpa = 319.960.000 anni, 1 mahākalpa = 1.279.840.000 anni.
Se si segue la tesi dell'Abhidharmakoša, esposta in una nota precedente, i valori in anni indicati nel testo vanno dimezzati.

I FENOMENI

"Fenomeno" (dharma) è tutto ciò che esiste : cose, persone, eventi, fatti, situazioni e condizioni sia della realtà fisica che psichica. Così, ad es., sono fenomeni un vaso, la guerra tra due nazioni, la fede, un difetto mentale.

Per il buddhismo tibetano l' «esistente» è tutto ciò che si può provare e sperimentare con un ragionamento valido. E' sinonimo di «conoscibile» (oggetto di conoscenza), oggetto che può apparire alla mente, ciò che può servire alla mente. Gli oggetti della nostra conoscenza sono percepibili mediante i 6 sensi (i 5 fisici più la mente).

I dharma si dividono innanzitutto in *esistenti* e *non-esistenti* : esempi di questi ultimi sono "il figlio di una donna sterile" e "le corna della lepre".

Quelli esistenti si distinguono poi in :

a) *permanenti,* cioè che non si disintegrano momento dopo momento[1] : sono immutabili, eterni, incondizionati (asaṃskṛta). Essi non cambiano, non si trasformano sotto l'influenza di [non sono modificati da] cause e condizioni. Poiché un fenomeno permanente non si trasforma, resta identico a ciò che è al primo istante: di conseguenza, non può produrre nessun risultato o effetto o conseguenza. Un esempio è il fatto che io non sia scimmia o elefante: questa negazione è permanente;

b) *impermanenti*, cioè che in ogni istante cessano di essere com'erano: sono in ogni momento soggetti a trasformazione, momentanei, mutevoli, privi di durata (anitya), soggetti al duḥkha, condizionati (saṃskṛta), pur avendo una certa continuità. Ad es., una persona cambia da momento a momento, non resta mai tale qual era nell'attimo precedente, non è immutabile (a 90 anni non è uguale a quand'era un bambino di pochi mesi) ; ma benchè si trasformi ad ogni istante, ha comunque una continuità tra ciò che era e ciò che è (altrimenti non potrebbe ricordare quel che le è capitato in passato)[2].

Non è perché un fenomeno ha continuità che va considerato permanente. Non è permanente nella misura in cui si trasforma (o può modificarsi) in funzione di cause e condizioni.

Un fenomeno impermanente è una causa che produce un risultato o effetto o conseguenza: ad es., un grano di riso, trasformandosi, genera una pianta di riso.

I] I primi comprendono :

- lo spazio (ākaša)
- la cessazione analitica (pratisaṃkhyā-nirodha) : stato *definitivo* di cessazione (o assenza) della manifestazione dei fenomeni (ad es., dei kleša) attraverso l'analisi della loro natura effettuata col potere della prajñā (saggezza). Sviluppando la prajñā (che è una facoltà mentale sempre presente in ogni momento di coscienza) si arriva - ad es. - ad eliminare l'idea che esista una personalità permanente e si constata che questa è in realtà solo un

---

[1] I fenomeni non-esistenti non sono permanenti sebbene non si disintegrino : difatti non possono disintegrarsi per il semplice motivo che non esistono.

[2] Anche i buddha sono impermanenti, cioè sono soggetti a trasformazione secondo le cause e le condizioni : ad es., quando un buddha percepisce le sofferenze di un essere, prova compassione ; quando gli si chiedono insegnamenti, egli può aderire a tale richiesta e svolgere l'attività di maestro spirituale. Egli ha tuttavia una continuità.

insieme di vari componenti : al posto di quell'errata concezione rimane uno spazio vuoto, detto "cessazione della manifestazione dei dharma attraverso la saggezza" (pratisaṃkhyā-nirodha) ;

– la cessazione non analitica (apratisaṃkhyā-nirodha) : *temporanea* assenza della manifestazione dei fenomeni (ad es. dei kleša). Questa cessazione è acquisita non col potere della conoscenza (prajñā), ma in modo naturale, attraverso l'estinzione delle cause che avevano prodotto la manifestazione (come, ad es., l'estinzione del fuoco per esaurimento del combustibile) ;

– la talità (tathatā) o vacuità (šūnyatā : assenza di esistenza propria ed autonoma)[1]. Di essa si tratterà più oltre.

II] I secondi si suddividono in[2]

– forma (rūpa), cioè tutte le cose composte di atomi;

– coscienza (vijñāna);

– fattori composti non-associati (viprayukta-saṃskāra), cioè fenomeni che non sono né forma né coscienza.

A) Le *forme* comprendono :

a) facoltà sensoriale (indriya) dell'occhio o visiva
« dell'orecchio o uditiva
« del naso o olfattiva
« della lingua o gustativa
« del corpo o tattile

b) forme visibili (12 colori e 8 aspetti : corto, lungo, alto, basso, quadrato, rotondo, ecc.)
suoni (8)
odori (4)
gusti (6)
oggetti tangibili (11), cioè 4 elementi (bhūta: terra, acqua, fuoco, aria) e 7 oggetti tangibili sorti dagli elementi (bhautika : levigatezza, leggerezza, fame, ecc.)

c) forme per la coscienza (o consapevolezza) mentale : ad es.,
- le forme immaginarie : quali un cavallo o una casa apparsi in sogno ;
- l'avijñāptirūpa[3] ;
- le singole particelle dei 4 elementi, delle forme visibili, degli odori, dei sapori e degli oggetti tangibili le quali non appaiono alle coscienze sensoriali ma solo alla coscienza mentale quando questa analizza una forma grossolana nelle sue parti.

B) la *coscienza* (vijñāna) o "mente in generale" (ciò che è chiaro e conosce) comprende :

a) la mente (citta) o "mente principale" : ciò che conosce la mera entità d'un oggetto. Si suddivide a sua volta in :
– coscienza dell'occhio o visiva (cakṣur-vijñāna)
– coscienza dell'orecchio o uditiva (šrotra-vijñāna)
– coscienza del naso o olfattiva (ghrāṇa-vijñāna)
– coscienza della lingua o gustativa (jihva-vijñāna)
– coscienza del corpo o tattile (sparša-vijñāna)

---

[1] Quindi, la vacuità della mente (che ne è l'aspetto ultimo) è un fenomeno *permanente,* ma la mente stessa è impermanente.

[2] Possono essere suddivisi anche in 5 skandha, di cui più oltre.

[3] V. il cap. "I 5 aggregati psicofisici".

– coscienza mentale (mano-vijñāna)

b) i fattori mentali (caitta) o "mente secondaria" : ciò che conosce le caratteristiche e le funzioni di un oggetto. Essi sono 51 :
   – 5 onnipresenti
   – 5 che determinano l'oggetto (tra cui vedanā e saṃjñā)
   – 11 virtuosi
   – 6 afflittivi (kleša) fondamentali
   – 20 « « secondari
   – 4 mutevoli.

C) i *fattori composti non-associati né alla mente né ai fattori mentali :*
si tratta di fattori composti[1] che non sono né forma (A) né coscienza (B). Sono di due tipi :
   a) la persona (pudgala) : essa è designata in dipendenza dalla riunione di forma e coscienza ;
   b) 23 fattori diversi dalla persona (apudgala) : stati o condizioni, quali ad es., nascita (o produzione), invecchiamento, durata, tempo, impermanenza, continuità, relazione, distinzione, rapidità.

Un altro modo di suddividere i fenomeni *impermanenti*[2] è quello di classificarli nei 5 skandha (aggregati psicofisici):

a. rūpa (comprende gli 11 dharma della forma)
b. vedanā (comprende il dharma della sensazione)
c. saṃjñā (comprende il dharma della discriminazione)
d. saṃskāra (fattori composti), suddiviso nei seguenti dharma :
   – 49 'fattori mentali' (cioè i 51 del punto B) b) meno vedanā e saṃjñā che costituiscono due skandha a sé)
   – 'fattori composti non-associati' (viprayukta-saṃskāra) del punto C) ;
e. vijñāna (i 6 tipi di 'menti principali' di B) a).

Inoltre, tutti i fenomeni - siano *permanenti* che *impermanenti* - possono essere suddivisi in 12 āyatana e in 6 coscienze, per un totale di 18 costituenti (dhātu) :

A) Quando i dharma vengono considerati o come oggetti di conoscenza o come facoltà di conoscenza (cioè, come facoltà cognitive o recettive), essi formano i cd. 12 ĀYATANA ("basi, sedi"), che sono le sfere o basi da cui sorge e si sviluppa un modo di conoscenza : sono pertanto le cause dei processi e dei fenomeni mentali (ad es., la coscienza della vista), le cause del sorgere della mente (citta) e degli eventi mentali (caitta-dharma).

B) Quando invece i dharma vengono considerati quali componenti dell'intero campo della nostra esperienza, cioè quali elementi che entrano a far parte della costituzione della nostra vita individuale[3], essi formano i cd. 18 DHĀTU ("elementi"). Questa classificazione non fa che aggiungere ai 12 āyatana i 6 tipi di vijñāna : con ciò, la coscienza - che è in effetti un dharma singolo - viene qui suddivisa in 7 dhātu dal momento che entra a far parte della

---

[1] 'Composti' perché tengono conto dell'aggregazione di cause e condizioni e della produzione, permanenza e cessazione dei prodotti.
[2] Quindi gli skandha non comprendono fenomeni permanenti.
[3] Cioè, di quel flusso unitario (saṃtāna) di eventi e di forze (fisiche e mentali) separate, che comunemente è visto come un'individualità o vita individuale o personalità (pudgala).

costituzione di una vita individuale sia come potenzialità (dhātu n.6) che come 6 tipi diversi di consapevolezza - derivanti o da uno dei sensi fisici (dhātu nn.13 a 17) o da quella fonte sensoriale non fisica che è il manas (dhātu n.18).

Lo schema che comprende i 18 dhātu - di cui fanno parte i 12 āyatana - è il seguente :[1]

[1] Il prospetto si riferisce ad una vita individuale del kāmadhātu ; nel rūpadhātu sono invece assenti i nn.9, 10, 15, 16, mentre nell'arūpadhātu vi è solo la presenza dei nn. 6, 12 e 18.

6 INDRIYA[1] (ORGANI SENSORIALI O FACOLTÀ RECETTIVE)	6 VIṢAYA[1] (OGGETTI DEI SENSI)	6 VIJÑĀNA[2] (COSCIENZE)
fisici[3] 1. senso dell'occhio o facoltà visiva 2. senso dell'orecchio o facoltà uditiva 3. senso del naso o facoltà olfattiva 4. senso della lingua o facoltà gustativa 5. senso della pelle del corpo o facoltà tattile	**fisici[3]** 7. colori e forme 8. suoni 9. odori 10. sapori 11. oggetti tangibili	**connesse ai sensi fisici** 13. coscienza visiva 14. coscienza auditiva 15. coscienza olfattiva 16. coscienza gustativa 17. coscienza tattile
mentale 6. manas (coscienza come facoltà recettiva non fisica o potenzialità cognitiva) [2] [4]	**mentali** 12. dharma non percepibili dai sensi fisici, cioè oggetti astratti [5]: – i fenomeni permanenti[6] ; – i 51 "fattori mentali" (caitta-dharma)[1] ;	**connessa al manas** 18. coscienza puramente mentale o intellettuale (manovijñāna), che sorge in connessione con gli oggetti del n.12.

[1] I nn. dall'1 al 12 sono definiti "āyatana", suddivisi in 'soggettivi o interni' dall'1 al 6 e in 'oggettivi o esterni' dal 7 al 12.
[2] Corrispondenti al vijñāna-skandha.
[3] Corrispondenti al rūpa-skandha. L'avijñaptirūpa peraltro rientra negli oggetti mentali perché non è percettibile attraverso i sensi fisici.
[4] In quanto potenzialità, è un momento precedente alla coscienza del n.18, momento che fa da base a tale coscienza.
[5] Poiché oggetti di una coscienza mentale sono anche gli oggetti sensoriali, la suddetta categoria contrassegnata col n.12 non include tutti quanti gli oggetti di una coscienza mentale ma solo i suoi oggetti esclusìvi, che sono solamente non-sensoriali, astratti.
[6] Lo spazio, i 2 tipi di nirodha, la vacuità.

	– l’avijñaptirūpa	

[1] 49 rientrano nel saṃskāra-skandha e 2 (vedanā e saṃjñā) negli skandha omonimi.

La retta comprensione degli skandha, āyatana e dhātu ci pone in grado di discriminare nella nostra esperienza rapidamente e correttamente, osservando tra di noi "questo è un aggregato così e così (oppure è un dhātu)" al suo stesso sorgere.

Questa conoscenza analitica (da applicare nella vita quotidiana insieme a vipašyanā) - unita alla comprensione dell'abbandono del saṃsāra e dello sviluppo mentale - aiuta a raggiungere la buddhità.

Caratteristica che accomuna tutti i fenomeni - sia *permanenti* che *impermanenti* - è il fatto di essere privi di esistenza intrinseca[1] e relativi. Essi infatti non esistono in forma autonoma e sostanziale, ma in dipendenza da qualcos'altro (che, a sua volta, è privo d'una natura propria) : le loro parti, cause e condizioni, il loro nome, la coscienza (o mente) che li percepisce. Ogni fenomeno esiste solo in dipendenza da altri fattori, si appoggia a certe cause ; e tutti i fenomeni sono interdipendenti. Nessun fenomeno ha un'esistenza autonoma, autosufficiente, assoluta ed oggettiva, anche se la nostra mente - oscurata dall'ignoranza - lo percepisce come se fosse a sé stante ed indipendente. I fenomeni dunque esistono in realtà in un certo modo, ma ci appaiono illusoriamente in un altro : concepirli come autonomi ed autosufficienti costituisce la visione duale e falsa (māyā) della realtà. In teoria sappiamo sì che, ad es., un vaso dipende dalle sue parti (forma, colore, materiale, ecc.) ma se lo immaginiamo esso sorge spontaneamente ed istintivamente nella nostra mente come se fosse indipendente, non pensiamo a tutti i fattori che lo compongono, né che la sua esistenza dipende da un vasaio che l'ha fabbricato.

Non esiste un carro, ma esistono solo le parti di cui è formato (pianale, stanghe, ruote, ecc.) : il 'carro' è solo una designazione discorsiva, un'attribuzione della nostra mente. A loro volta - poiché non c'è niente che non sia un composto - anche ciascuna delle suddette parti (ad es., una ruota) è scomponibile in ulteriori elementi semplici (mozzo, raggi), e così all'infinito.

L'illusione di vedere un carro, una ruota, ecc. sta nel potere di aggregazione che non è insito nella materia, ma negli esseri : sono questi che hanno la predisposizione a percepire (vedere, udire, ecc.) per aggregazioni, per composti. La 'cosa' creata dall'organo preposto (una forma dalla vista, un suono dall'udito, ecc.) costituisce un'aggiunta impropria alla vera realtà : ad es., una melodia è qualcosa in più dei suoi elementi (le note musicali) - come è dimostrato dal fatto che scomponendo qualsiasi melodia (ad es., rallentandola) nelle sue note, essa sparisce. L'intero (la melodia) è maggiore della somma delle sue parti (le note).

La tesi che il mondo esista indipendentemente dalla nostra immagine mentale rappresenta la credenza dell'uomo comune, il quale crede istintivamente nell'esistenza in sé delle cose. Invece, ogni cosa non ha un'esistenza intrinseca ed autonoma in senso assoluto, ma è reale solo in senso relativo, come un evento che in un processo dipende da cause e condizioni.

Non è possibile scomporre il mondo in sostanze, in unità minime dotate di esistenza *indipendente :* per quanto ci addentriamo nella materia, la natura non ci rivela la presenza di nessun "mattone fondamentale" *isolato,* ma ci appare piuttosto come una complessa rete di *relazioni* tra le varie parti del tutto. Queste relazioni includono sempre l'osservatore (il soggetto) come elemento essenziale.[2] Pertanto, l'oggettività - indipendentemente dal soggetto - è una semplice astrazione : non si potrà mai dimostrare che qualche cosa esiste in sé, a prescindere dalla presenza di una coscienza osservante.

---

[1] Cioè insostanziali (anātman).

[2] Ad es., i concetti di tempo e spazio non possono essere disgiunti da quello di sistema di riferimento di un possibile osservatore, né dalla velocità (relativa) del movimento di un sistema rispetto ad un altro.

Eliminare l'illusione dell'esistenza intrinseca dei fenomeni, è importante, perché - ad es. - quando saprò che il mio io non è autonomo ed autosufficiente, ma è solo l'attribuzione d'un nome alle sue parti, mi renderò conto della sua impermanenza e così non mi identificherò più con un tale 'ego', radice di ogni attaccamento e sofferenza.

L'esser privi di esistenza indipendente ed autonoma è la *vacuità* dei fenomeni[1]. La vacuità (šūnyatā) è la vera natura dei fenomeni, è l'essenziale ed esclusivo contrassegno di tutti i dharma. Tutti gli altri contrassegni vengono assorbiti ed annullati in questo unico attributo. "Essere contraddistinto da vacuità" è lo stesso che "essere vuoto di tutti i contrassegni distintivi". I dharma sono vuoti di tutto ciò che potrebbe contrassegnare un'esistenza separata per ciascuno di essi, vale a dire essi non hanno alcuna esistenza separata. E dal momento che questa è la loro unica e sola caratteristica, e non ce n'è un'altra, possiamo dire che il loro contrassegno è non solo di essere 'vuoti', ma di essere la 'vacuità' stessa[2].

Tutti i fenomeni dunque presentano due modalità : una è il modo superficiale di *apparire* del fenomeno e l'altra è il suo modo profondo d'*essere*. Queste due modalità sono chiamate rispettivamente "*verità convenzionale, empirica o relativa*" (saṃvṛti-satya) e "*verità ultima od assoluta*" (paramartha-satya). Quest'ultima è la natura reale dell'oggetto, mentre la prima è la natura che la nostra percezione (distorta) attribuisce all'oggetto.

Tranne la Vacuità, tutti gli altri dharma (forme, materia, sentimenti, ecc.) appartengono alla 'verità relativa'[3].

LA NOSTRA RELAZIONE COI FENOMENI.

La nostra relazione coi fenomeni si stabilisce sulla base della dualità soggetto/oggetto (ciò che afferra e ciò che viene afferrato) : all'esterno le apparenze afferrate come oggetto, all'interno la mente che afferra in quanto soggetto.

Gli *oggetti afferrati* esteriormente rivestono 6 aspetti, corrispondenti ai 6 sensi e organi relativi:

- le forme per la vista (occhio)
- i suoni per l'udito (orecchio)
- gli odori per l'olfatto (naso)
- i sapori per il gusto (lingua)
- i contatti per il tatto (pelle)
- i pensieri e i prodotti della nostra riflessione e immaginazione per l'intelletto.

---

[1] Anche la stessa vacuità dipende da qualcosa : e cioè dall'oggetto in rapporto al quale è considerata (se non ci fosse l'oggetto, non vi potrebbe essere alcuna natura vuota di esso), dalla conoscenza che l'afferra, dal nome che la definisce. Quindi, anche la vacuità è "vuota di esistenza intrinseca", cioè vacua.

[2] Tutti i dharma sono vuoti nel senso che

- nella loro realtà non è possibile rinvenire "io" alcuno, nulla che esso possieda o che gli appartenga ;
- ciascuno dipende così tanto da altri che non è nulla per sé o in sé ;
- non esistono pertanto come entità separate. Se preso assolutamente in sé, come non condizionato, un dharma è il Vuoto, e la sua propria essenza è Vacuità.

E' solo col raggiungimento del Sentiero della Visione che si comprende direttamente e in modo non concettuale che ogni singolo fenomeno è privo di qualunque esistenza in sé indipendente.

[3] Così, se a livello *empirico* i concetti di origine, fine, causalità, mutamento, molteplicità rendono possibile la conoscenza convenzionale, in senso *assoluto* (cioè dal punto di vista della realtà ultima) niente nasce, niente muore, perché nessun fenomeno ha un'esistenza indipendente dalla totalità.

Il *soggetto che afferra* interiormente quegli oggetti si suddivide nello stesso modo in 6 coscienze :

– coscienza visiva
– « uditiva
– « olfattiva
– « gustativa
– « tattile
– « mentale (intelletto).

Tale è il modo in cui la mente funziona nell'illusione : 6 oggetti e 6 coscienze - corrispondenti a 6 organi sensoriali[1] - concepite come delle realtà separate. In altri termini : attualmente attribuiamo alle apparenze una realtà intrinseca, le percepiamo come oggetti dotati di un'entità propria, qualità che noi attribuiamo anche al soggetto, all'io. Benchè in realtà non vi sia dualità tra oggetti dei sensi e coscienze che li afferrano, cioè benchè soggetto e oggetto non siano due, noi stabiliamo una separazione tra di essi. L'oggetto afferrato esteriormente e il soggetto che lo afferra interiormente non sono, in verità, mai separati : ma a causa del fatto che non ne siamo consapevoli, il se stesso entra in dualità con se stesso, ciò che comporta il gioco dei pensieri illusori. Questa dualità soggetto/oggetto (o polarità io/altro) solidifica le apparenze e ci persuade della loro esistenza reale.

Questi 6 oggetti e queste 6 coscienze sono però prive di una propria entità. Ad es., nel processo di percezione d'una forma - in cui afferriamo l'oggetto percepito e la mente percipiente come due entità indipendenti l'una dall'altra - siamo in effetti in errore : in realtà, la forma, afferrata come oggetto, non è altro che la manifestazione dell'aspetto "chiarezza" della mente, mentre l'io-soggetto non è altro che l'aspetto "vacuità" della mente stessa. Nel meccanismo dell'illusione, si arriva invece alla situazione di me stesso che considera me stesso un altro : è un po' come quando camminiamo al sole, allorchè la nostra ombra si stacca dal nostro corpo e ci appare come altro.

Come liberarsi da questi legami ? le apparenze non vanno negate, ma neppure vanno affermate : esse sono quel che sono, aldilà di ogni concetto.

Per poter prendere questa posizione intermedia, bisogna capire che il "padrone delle apparenze" è la mente.

A) DURANTE LO STATO DI VEGLIA

1) *Quando sorge un'apparenza* e ne affermiamo la realtà (ossia siamo persuasi della sua esistenza reale), è la mente che pone quest'affermazione ; se negassimo la sua realtà, è la mente che opera questa negazione. Le apparenze né si affermano né si negano da se stesse, solo la mente interviene per attribuire loro esistenza o non-esistenza. Ora, se ci volgiamo verso l'essenza stessa della mente, non possiamo trovare niente, non possiamo attribuirle alcuna identificazione ; questa essenza è inesprimibile, è vuota.

Quando la mente non dimora nella sua essenza, possiamo credere che le apparenze esistono veramente o che esse sono davvero sprovviste d'esistenza. Ma l'essenza stessa di chi afferma o di chi nega, non è un oggetto identificabile, una 'cosa' che si può scoprire. Non avendo alcuna esistenza propria, è vacuità. Così, non si cade nell'eternalismo, che è la credenza in una mente quale entità individuale, nella realtà di un ego. Ciò non significa però che vi sia il nulla, una totale

[1] Vi sono dunque 6 "gruppi sensoriali", ciascuno dei quali è composto da un organo dei sensi, dall'oggetto e dalla coscienza corrispondenti.

inesistenza. In questa stessa vacuità sorgono tutte le apparenze e tutti i pensieri. Non si cade dunque neppure nell'estremo del nichilismo.

In questa posizione libera dai 2 estremi, le apparenze - nel loro manifestarsi - sono libera espressione della vacuità della mente : ossia, anche se continuano a verificarsi, noi non siamo più ingannati dal loro grado di realtà. E questa è la nostra auto-liberazione.

Le impurità illusorie - simili alle macchie che ricoprono un tessuto, ma che non fanno parte della sua natura - non hanno dunque realtà propria, ecco perché ce ne possiamo sbarazzare. Se fossero dotate di un'esistenza in sé, sarebbe impossibile farlo : se cioè l'illusione e la dualità fossero l'essenza della nostra mente, non avremmo alcuna possibilità di disfarcene ; ma esse sono contingenti, di natura illusoria, un semplice errore. La loro radice - come si è detto - è la dualità soggetto/oggetto. E' proprio questa dualità ciò che dobbiamo eliminare nel nostro processo di purificazione della mente : il che avviene applicando il Dharma alla nostra vita.

2) Quanto è stato detto per l'esistenza dei fenomeni vale a maggior ragione per le *loro qualità.*

Infatti, dalla suddetta dualità soggetto/oggetto nasce poi una classificazione tra oggetti buoni o cattivi, piacevoli o spiacevoli, sulla quale si inseriscono le nozioni d'attaccamento e d'avversione da parte dell'io, cioè le emozioni conflittuali (kleša).

Quando la mente cade sotto l'influsso dell'illusione, l'attaccamento ci spinge a credere che l'oggetto percepito è veramente buono, l'avversione ci induce a pensare che l'oggetto percepito è davvero cattivo, mentre in realtà i fenomeni non affermano nessuna qualità di per se stessi. In effetti, è solo la mente che genera attaccamento e avversione, e che attribuisce le classificazioni. Una forma, un suono, un odore o un sapore non si qualificano essi stessi come piacevoli o spiacevoli ; solo la mente introduce in aggiunta queste nozioni a ciò che percepisce attraverso i sensi e crea il gioco dell'attaccamento e dell'avversione. Poiché questa stessa mente è vuota e libera in sé, attaccamento ed avversione sono pure vuoti e liberi in sé.

Quando nasce la gioia, se osserviamo la mente che la sta provando scopriamo che è vuota in essenza. In questa vacuità, le nozioni di cose o situazioni piacevoli non hanno alcuna realtà. Tutto ciò che ci appare come felicità è sprovvisto di entità propria, ossia tutto ciò che ci appare come piacere - pur manifestandosi - non ha alcuna realtà.

Quanto detto per il piacere e la felicità, vale anche per il dolore e la sofferenza.

Felicità e sofferenza sono in effetti la dinamica della mente vuota, senza realtà propria e dunque senza che sia necessario rigettarle o accettarle.

I 6 gruppi sensoriali - che sono il supporto di questo funzionamento - sono altrettanto vuoti. Basta quindi riconoscere l'essenza dei 6 gruppi sensoriali, senza che si debba agire su di essi.

B) DURANTE IL SONNO.

La pratica spirituale, per essere completa, non deve limitarsi al periodo di veglia, ma continuare anche di notte, cioè durante il sonno.

La pratica del sonno riguarda da una parte il sonno profondo, privo di sogni, dall'altra parte i sogni : il primo è in rapporto con la Chiara Luce, i secondi con la realtà delle apparenze.

a) Innanzitutto si esprime il fermo proposito di poter prendere coscienza dei sogni che sorgeranno nella nostra mente nel corso della prossima notte.

Poi, prima di dormire, per preparare la pratica del sonno profondo, ci si visualizza sotto la forma della nostra divinità e si immagina all'interno della fronte - tra le

sopracciglia - una piccola sfera di luce bianca, su cui si pone la propria mente. Ci si addormenta così. Se si può, basandosi su questa visualizzazione, addormentarsi in uno stato senza distrazioni, in assenza di pensieri, poiché la mente dimora nella vacuità, si pone la base del riconoscimento della Chiara Luce, al momento del sonno profondo.[1]

La Chiara Luce propriamente detta presuppone che l'assenza di pensieri sia accompagnata da coscienza ; tuttavia, anche se non l'otteniamo veramente, l'assenza di pensieri e la meditazione sulla sfera di luce bianca favoriranno il suo sorgere in futuro (In particolare, potremo riconoscerla nel momento della morte).

b) La pratica del sogno può essere effettuata quando, a seguito del proposito che abbiamo fatto durante la giornata, succede di prendere coscienza che stiamo sognando nel corso del sogno stesso. Bisogna allora sforzarsi di comprendere che le apparenze oniriche, pur manifestandosi, sono sprovviste di entità propria, sono soltanto una produzione della mente, poi si deve rimanere in meditazione in tale stato di riconoscimento. Nello stesso modo, ci sforziamo di riconoscere l'assenza di realtà delle sensazioni piacevoli o spiacevoli, delle gioie o delle sofferenze, che possiamo sperimentare durante il sogno. In tal modo i fenomeni onirici continuano a verificarsi, ma noi non siamo più ingannati dal loro grado di realtà (auto-liberazione).

Se ne siamo capaci, si può anche - nel corso del sogno - visualizzarci sotto l'aspetto della nostra divinità e recitarne il mantra[2].

Quando ci si risveglia al mattino, se si ricordano i sogni della notte precedente, non gli si attribuisce un significato speciale : non si considerano i bei sogni come una cosa buona o di buon auspicio, quelli cattivi come una cosa negativa o di malaugurio. Ci ricordiamo soltanto che i sogni non sono che manifestazioni illusorie della mente che - in essenza - è libera da queste qualificazioni di 'buono' o di 'cattivo'.

Si pensa poi che, in realtà, le apparenze dello stato di veglia sono della stessa natura di quelle del sogno. I fenomeni, pur apparendo, non hanno identità propria ; sono vuoti. Da dove provengono ? dalla mente, che è essa stessa vuota in essenza. Noi ora parliamo delle apparenze come fossero esterne e della mente come fosse interna ; ma 'esterno' e 'interno' sono denominazioni ingannevoli che - in ultima analisi - non hanno senso.

In conclusione :

- la *base di purificazione* è la nostra mente di essere ordinario impuro, tuttavia dotato delle potenzialità dell'Illuminazione ;
- l'*oggetto di purificazione* sono le impurità contingenti nate dalla polarità soggetto/oggetto ;
- l'*agente purificatore* è il Dharma, un processo che permette di passare dallo stato ordinario a quello illuminato ;
- il *risultato della purificazione* è la realizzazione del modo d'essere non-duale, il rendere effettiva ed attuale l'Illuminazione.

Quando la mente è del tutto purificata dalla dualità soggetto-oggetto, si rivela il risultato : la realizzazione della verità non-duale del modo d'essere della mente, la cui natura non è differente dai 3 Corpi dell'Illuminazione : Corpo assoluto (Dharmakāya), Corpo glorioso (Saṃbhogakāya) e Corpo d'emanazione

---

[1] A suo tempo, potremo poi fare la medesima meditazione al momento della morte.

[2] A suo tempo, potremo quindi fare la medesima meditazione durante il bar-do e liberarci da tutte le apparenze del "bar-do della natura in sé".

(Nirmāṇakāya). Questi 3 Corpi erano già presenti al livello della 'base di purificazione', ma allo stato latente. Al livello del risultato, essi sono resi effettivi, rivelati nella loro pienezza e nella loro purezza.

E' solo da un punto di vista relativo che si distinguono le 3 modalità apparenti che sono i 3 Kāya ; ma dal punto di vista dell'Illuminazione non vi è alcuna separazione, alcuna nozione di produzione, di differenziazione o di classificazione.

VERITA' RELATIVA E VERITA' ASSOLUTA

REALTA' ED ILLUSIONE.

Nella vita corrente, tutta la realtà è costruita sulla polarità o dualità : noi impieghiamo abitualmente delle espressioni del tipo "io e tu", "è una cosa bella o brutta", "giustizia ed ingiustizia", "amico e nemico", "spirito e materia" e così via. Normalmente ci rapportiamo ad ogni cosa in termini di categoria, collegandola alle altre e adattandola al nostro sistema intellettuale precostituito. Arriviamo ad interpretare il mondo secondo l'esperienza precedente : gli oggetti o gli eventi assumono significato se raggruppati ad altri oggetti od eventi che crediamo di capire. In altre parole, sentiamo il bisogno di valutare l'esperienza secondo uno schema di rigidi punti di riferimento[1]. E ciò perché abbiamo bisogno di sentirci sicuri nel mondo : vogliamo avere la garanzia di essere individui distinti, solidi, permanenti ed immutabili. Ma in realtà nulla ha simili qualità perché tutto è per natura impermanente ; e quindi tale sistema d'interpretazione preordinato non si adatta al nostro mondo, che non è statico : non ci sono regole valide per sempre, perché ogni situazione è fresca, fluida e nuova, cosicchè la ricerca di punti di riferimento si dimostra un pessimo affare, perché i fenomeni della nostra percezione - dopo una momentanea conferma - ci condannerebbero per tutta la vita a dover sostituire incessantemente quei punti di riferimento : la continua ricerca di nuovi punti di riferimento e la verifica dei vecchi ci precipiterebbe nella nevrosi[2].

Perché allora pretendere di poter incasellare l'esperienza ? per capire la vita ad ogni livello non è necessario passare i fenomeni al vaglio del nostro discernimento.

Si ha la dualità quando separiamo artificialmente l'esperienza in due campi, come se considerassimo il pane e la cottura due fenomeni separati. Pretendendo che la percezione ed il percepito siano indipendenti, perdiamo la "conoscenza immediata e diretta dell'oggetto" e ci ritroviamo con una "conoscenza circa l'oggetto". In realtà, la percezione e il campo di percezione (i fenomeni percepiti) sono interdipendenti. La presenza immediata all'esperienza è la nostra condizione naturale ; l'intelletto invece ha un effetto appannante perché ci allontana dall'esperienza diretta, come quando giudichiamo buona, cattiva o indifferente la percezione avuta. Ragionando e parlando in questo modo, utilizziamo una verità che si conforma alle convenzioni del mondo, cioè una verità empirica e relativa, convinti che le cose stiano effettivamente così.

Ma se approfondiamo l'argomento, scopriremo invece che non solo non esistono qualità indipendenti in alcun fenomeno, ma che anche qualsiasi fenomeno è solo un aspetto relativo e convenzionale, un'illusione (māyā), una designazione della mente. Da un punto di vista empirico, il mondo è così come appare, ma oltre questo velo di apparenze c'è la Vacuità o mancanza di esistenza intrinseca : l'esistenza è una successione di fenomeni (dharma) che non hanno natura sostanziale (non esistono,

---

[1] E nel tentativo di fissare punti di riferimento, ci rapportiamo e reagiamo ai fenomeni in 3 modi : con attrazione/desiderio, con repulsione/odio o con neutralità/indifferenza :

- ciò che sembra dare fondamento alle finzioni di solidità, separazione, permanenza ed immutabilità ci attrae ;
- ciò che sembra minacciare tali finzioni, ci suscita repulsione ;
- ciò che né le avvalora né le minaccia, ci lascia indifferenti.

[2] Ad es., un tempo si poteva essere orgogliosi di possedere una radio, ma poi è intervenuta la TV in bianco e nero e oggi c'è quella a colori e in stereofonia. Oppure : un partner viene sostituito da un altro che ci sembra migliore e così via.

cioè, in sé e indipendentemente dal processo di produzione). Gli oggetti in sè non hanno alcuna qualità, se non ciò che noi stessi attribuiamo loro, consciamente o inconsciamente. Tutto ciò che esiste è solo l'interpretazione che noi proiettiamo sulla realtà.

Il nostro intelletto infatti si limita a designare un nome che ha la funzione di descrivere la realtà e di identificarla : ad es., il termine "mela" serve per identificare l'oggetto mela, cioè è un nome che rappresenta la realtà della mela. Ma il nome "mela" viene attribuito ad una realtà molto superficiale : ad es., se andiamo al mercato per comprare delle mele, tornati a casa scopriamo che una mela era bacata, sembrava buona ma dentro era marcia. Osserviamo con i nostri occhi, esaminiamo col tatto delle nostre mani, ma a casa poi ci ritroviamo con una mela guasta : la mela marcia è mela oppure no ? la relazione tra la "mela" e il nome mela è costruita sulla falsità : non si percepisce totalmente la realtà della mela. Il solo attribuire un nome convenzionalmente a una mela ha poco a che vedere con la realtà di quella data mela. Siamo illusi dalle nostre idee e dalle nostre percezioni sensoriali : possiamo fidarci di esse, se ci càpita di scegliere una mela marcia pensando che sia buona ?

La mente costruisce letteralmente le cose dal nulla : tutto ciò che è percepibile (forme, cose, suoni, odori, sapori, contatti) non ha consistenza. Una qualsiasi cosa è solo una visione d'insieme formata da tanti elementi (dharma) assunti dalla mente in blocco, in assemblaggio, nel loro complesso. In realtà non vi è "un carro", ma vi sono solo i singoli elementi che lo costituiscono quali il pianale, il timone, le ruote, ecc. : il legame tra questi elementi costitutivi, il rapporto in cui le parti stanno tra loro, è semplicemente un apporto, un'aggiunta concettuale costruita dalla mente e quindi totalmente gratuita : è un'aggiunta impropria che i semplici elementi costitutivi di per sé non hanno[1].

Ma neppure le singole parti del carro sono in qualche modo reali : ad es., la ruota non esiste in quanto tale, ma solo nei suoi elementi costitutivi (mozzo, raggi, cerchione). Il processo è poi, a sua volta, via via applicabile a ciascuno di questi, finchè continui a presentarsi un "qualcosa".

Altro esempio : ciò che pare una melodia deriva unicamente da un assemblaggio delle singole note musicali che la compongono ; e ogni singola nota è poi costituita da semplici vibrazioni. Scindendo la melodia nelle note, scompare la melodia ; scindendo la nota nelle vibrazioni, scompare la nota.

Le cose esistono solo in quanto fatte oggetto di pensiero (vijñāna, citta), cioè esistono solo in quanto oggetti di conoscenza : tutto ciò che esiste è la coscienza nel suo sviluppo dinamico, la coscienza che si svolge in forma di soggetto ed oggetto. E' l'ignoranza (avidyā) che, manifestandosi col pensiero, dà vita alle apparenze fenomeniche illusorie del nostro mondo, velando di una verità relativa e speciosa - e soltanto valida per il mondo stesso - l'universale Vacuità (che è la realtà unica, vera ed assoluta, inqualificata ed inqualificabile). Ora, sopprimendo il pensiero[2] e distruggendo l'ignoranza (che lo ottenebra con la relatività e l'errore), si potrà giungere grazie alla prajñā (saggezza intuitiva) - a realizzare la Vacuità assoluta di

---

[1] Se non vi fosse il "concetto di 'carro' " non vi potrebbe essere un "carro", ma solo l'accozzaglia delle sue parti.

[2] Per demolire ogni attività di pensiero, la Scuola Madhyamaka ricorre soprattutto ad una forma di dialettica sillogistica fondata su una metodica deductio ad absurdum, detta "prasaṅga". Con quest'ultima si mettono in luce le contraddizioni inerenti ad ogni forma di pensiero e si dimostra - ad es. - l'insostenibilità della dottrina della concausazione (ad es., la nascita di un figlio è condizionata dal fatto che il padre lo generi, però - fino a che non genera il figlio - il padre non esiste ; ma se il padre non esiste non vi può essere conseguentemente la nascita di un figlio : perciò sono irreali tanto il padre quanto il figlio).

tutto il mondo contingente, cioè a quella quidditas (tathatā) indefinibile ed impensabile, che è il Nirvāṇa stesso, vuoto ab aeterno e verità assoluta.

Non esiste una realtà oggettiva, perché la realtà che noi percepiamo è quella delle nostre proiezioni. Non esiste una realtà esteriore separata dagli aspetti che assume la conoscenza, e quindi quanto si percepisce non è altro che il nostro stesso pensiero che si proietta diviso aldifuori in tutti i vari aspetti fenomenici. In altre parole, si tratta di un falso immaginare caratterizzato dalla distinzione tra sé e gli altri : è il nostro stesso pensiero che separa da sé il conoscibile solo apparentemente esterno. "Aldifuori non esiste realtà materiale, ma è la nostra stessa mente che appare come realtà esteriore". Tutto dunque è un riflesso, una proiezione, una creazione del proprio pensiero perché non esistono in realtà corpi costituiti da raggruppamenti di atomi materiali.

Senza mente, praticamente non c'è esistenza oggettiva : ogni esistenza sorge da nozioni e concetti imperfetti della nostra mente, e tutte le differenze sono differenze della mente. Tutte le apparenze sono in realtà i concetti di ciascuno, autoconcepiti nella mente, simili ai riflessi di uno specchio. E' il concetto falso nella mente samsarica, secondo cui il mondo è reale, che dà al mondo il suo illusorio aspetto di essere reale. La mente è la base di tutte le apparenze, cioè il fondamento su cui si producono e si manifestano tutte le cose : essa è la fonte di tutto quello che l'uomo percepisce (tempo, spazio, universo). Ne deriva che tutte le cose oggettive sono nate da concetti mentali ed in se stesse (cioè, separate dalla mente) non hanno realtà.

Per capire come si possa percepire e conoscere per virtù del pensiero soltanto (data l'assenza di oggetti esterni formati da atomi materiali) - in altre parole, per comprendere il problema della realtà e dell'illusione - basta pensare, per analogia, a quel che succede quando sogniamo.

Lo stato onirico è una condizione particolare della mente, che sperimenta la sua realtà illusoria, producendo tutto un suo mondo. La mente del sognatore si scinde in due per dare vita all'esperienza del soggetto/osservatore e di un mondo osservato : è la costituzione del dualismo soggetto/oggetto. Poi questo mondo onirico e questo soggetto, non riconoscendosi come produzione della mente, dànno origine ad una illusione dualista : il soggetto e l'universo onirico sono vissuti come reali ed indipendenti. Il sognatore non si rende conto che il mondo che egli osserva è una produzione della sua mente. Egli si identifica nel soggetto onirico che ha prodotto e vede la sua creazione (il mondo onirico) come qualcosa di differente da lui. Il sogno è allora vissuto come una realtà e ogni tipo di emozione nasce fra i suoi due poli soggetto/oggetto (gioia, odio, paura, amore, ecc.) : è infatti noto a tutti che, sognando, si fa manifesto un altro corpo, costituito non da aggregati di atomi materiali ma da impressioni mentali ; e se nel sogno questo corpo non reale - ad es. - riceve ferite da un leone altrettanto immateriale, tuttavia si verifica nella mente una vera sensazione di dolore ; oppure nel sognare un amplesso amoroso si sperimenta una vera sensazione di piacere, pur non essendovi la presenza di un partner in carne ed ossa. L'analogia del sogno ci permette di capire la costituzione dell'illusione.

Se si arriva a riconoscere la natura illusoria di ciò che si prende per realtà, ci si libera dai suoi condizionamenti e dalle sofferenze che vi sono associate. Supponiamo che nel mezzo di un incubo terrificante (in cui siamo inseguiti da un leone che sta per afferrarci e sbranarci) si produca un'interruzione e ci si renda conto che stiamo sognando : se in questo istante pensiamo che il leone e il nostro corpo onirico sono soltanto una proiezione o creazione della nostra mente, la situazione perde il suo lato tragico e diventa persino comica.

Questo dimostra che la conoscenza che trascende l'illusione ha un potere liberatorio : chi avrebbe paura che il suo corpo onirico sia divorato da un leone da sogno ?

Ebbene, il funzionamento della mente nello stato di veglia è analogo a quello che si ha durante il sogno.

LE DUE VERITA'.

Se le cose stanno veramente così, sorge spontanea un'obiezione : da una parte il Mahāyāna nutre un alto ideale di bontà e di altruismo, e tiene in considerazione i Buddha e i Bodhisattva ; d'altra parte, esso afferma che gli esseri e le cose sono irreali ed illusori, perché vuoti di natura propria, per cui anche il bene e il male sono irreali, e non vi sarebbe più alcun bisogno di lottare per conseguire la condizione del nirvāṇa e liberarci da miserie che non esistono.

I mahayanisti si sono posti l'obiezione e per conciliare il finito e l'infinito, il mondano e il trascendente, hanno trovato la risposta nella teoria della doppia verità : la realtà - pur essendo una sola - può essere colta da due diversi punti di vista e cioè

- quello *relativo* della verità convenzionale, pratica, empirica, provvisoria (saṃvṛti-satya) - che è il prodotto della ragione umana e si basa sulle nostre designazioni mentali - e
- quello *assoluto* della verità trascendente, ultima, definitiva (paramārtha-satya), che sostiene non esserci - in sé e per sé (cioè, aldilà delle designazioni mentali) - né cose né fenomeni né persone né situazioni.

Per ogni fenomeno vi sono dunque due tipi d'esistenza, due modi d'essere (o aspetti) :

1] il primo è il 'modo d'essere' nominale o convenzionale o empirico di un fenomeno (ad es., le montagne, l'amore, il Buddha, cioè qualsiasi fenomeno eccetto la Vacuità), ossia com'esso viene percepito ed appare alla nostra mente ordinaria, cioè con la convinzione che abbia un'esistenza a sé stante, indipendente, con una sua specifica identità e delle qualità univoche. In altri termini, è il suo grossolano e superficiale modo d'essere sperimentato convenzionalmente per mezzo delle nostre percezioni (per es., visto dall'occhio ordinario : per il quale una mela ci appare come tale e quindi è distinta da un sasso o da un albero ; oppure ci appare acerba anziché matura). Questo aspetto empirico della realtà è vero solo all'interno del contesto relativo delle nostre valide esperienze, ma in assoluto, in realtà, in sé e per sé, è falso perché qui si tratta di prendere per vero un fenomeno soltanto in base al semplicistico punto di vista delle nostre designazioni mentali e della sua apparenza ;

2] il secondo è il 'modo d'essere' finale ed ultimo di un fenomeno, la sua natura profonda ed incondizionatamente vera : la sua "assenza di esistenza intrinseca ed indipendenza" (o Vacuità). La Verità assoluta consiste quindi nel vedere le cose come sono in se stesse, comprenderle nella loro condizione interiore, accettarle nella loro vera essenza e natura definitiva : tale inseità o identità (tathatā) è il Vuoto (šūnya). La conoscenza intuitiva del Vuoto costituisce l'Illuminazione.

Si distinguono così due piani o aspetti della verità che da un punto di vista pratico sono opposti l'un l'altro ; ciò però non contraddice l'affermazione che la natura intrinseca di entrambi sia fondamentalmente la stessa : diverse sono soltanto le loro caratteristiche. Infatti, in base alla "verità ultima" (cioè sul piano assoluto) tutti gli aspetti della realtà (sia quelli condizionati o samsarici sia quelli puri) non hanno una natura sostanziale : il mondo e gli esseri sono privi di un'identità permanente ed autonoma. E' questa la vacuità della realtà. Tuttavia, da un punto di vista relativo le caratteristiche distintive (causa ed effetto, agente ed azione, ecc.) esistono, ma come un'illusione. Perciò, sia in assoluto che sul piano relativo non esistono degli enti

separati e contrapposti (come "io" e "altro", "mio" e "tuo", ecc.). In tale modo il Mahāyāna sostiene la "via di mezzo" tra nichilismo ed eternalismo[1].

La realtà mondana transeunte e quella sopramondana perfetta sono inseparabilmente unite, il saṃsāra ha già la natura del nirvāṇa. Tutti gli aspetti della realtà samsarica possiedono sin dal principio una condizione che è per natura quella pura e perfetta dei buddha.

Le due verità sono inseparabili perché la realtà fenomenica va riconosciuta come una manifestazione divina della pura potenzialità insita nella vacuità : dal potere di funzionamento o manifestazione della vacuità appare illusoriamente la realtà fenomenica, che in essenza è inconcreta ed irreale. La vacuità ha insito un potere di manifestazione, cioè ha la facoltà originaria di attivare (ha da sempre la capacità di operare) delle funzioni specifiche, quelle dei 5 elementi[2] : per cui la realtà è una manifestazione della funzione (un'espressione dell'energia) propria della vacuità, il mondo e gli esseri appaiono dall'energia della vacuità.

Poiché la natura ultima dei fenomeni è la vacuità e questa si manifesta in quelli, la condizione assoluta e la sua manifestazione relativa sono inseparabili come l'oro e il suo colore giallo. Senza avere vissuto la vita di tutti i giorni secondo le norme convenzionali, non si percepisce la realtà profonda (che è proprio quella che bisogna percepire per 'arrivare' al nirvāṇa). Occorre dunque, come punto di partenza, piegarsi alle convenzioni perché sono il mezzo per ottenere il nirvāṇa, allo stesso modo che chi vuole attingere dell'acqua si serve di un recipiente. D'altra parte non sarebbe più possibile vivere, se si supponesse che la vita sia un'illusione : sembra infatti pressochè impossibile fondare la vita morale su un'illusione smascherata come tale. Anche se le miserie della vita, quando siano giudicate dal punto di vista assoluto, sono irreali, esse sono invece reali per coloro che sono ancora implicati nelle cose del mondo e debbono pur agire. Infatti, la falsità della "verità convenzionale" può venire provata non nella nostra esistenza samsarica ma soltanto dal conseguimento della "verità assoluta", analogamente al fatto che colui che sta sognando non può trovare un argomento con cui smentire il suo sogno (poiché qualunque argomento egli adoperi, è altrettanto falso quanto ciò che si accinge a confutare) : solo quando si desta, egli può provare la falsità dell'oggetto percepito nel sogno.

Pertanto, agli inizi del suo sentiero spirituale il bodhisattva ancora male illuminato, che vede gli esseri e percepisce le cose, deve esercitare in modo ordinario e mondano la virtù, cioè le 6 pāramitā richieste dal suo stato : generosità, moralità, pazienza, energia, concentrazione e saggezza. Ma quando il suo spirito si è aperto alla "verità assoluta", quando ha compreso la vacuità degli esseri e delle cose, egli esercita le stesse virtù in una maniera sopramondana e conforme alla realtà profonda, nel senso che :

- dà senza fare più nessuna differenza fra il donatore, il beneficiario e la cosa data ;
- osserva la moralità cessando di distinguere il merito dalla colpa ;
- è paziente considerando le sofferenze come inesistenti ;
- è energico senza dispiegare alcuno sforzo fisico, vocale o mentale ;
- è concentrato considerando la meditazione e la distrazione come un'identica cosa ;
- è saggio cessando di opporre la verità all'errore.

---

[1] Questa è la teoria della scuola Madhyamika, che rielabora ed armonizza in sé anche le teorie di altre scuole, inclusa quella Yogācara.

[2] Così, la funzione dell'aria è il movimento, quella della terra è il sostenimento o stabilità, ecc.

In sintesi, il punto di arrivo della 'carriera' del bodhisattva è l'«arresto di ogni discorso e di ogni pratica» (sarva-vāda-caryoccheda). E siccome questo atteggiamento corrisponde alla realtà, è più efficace di un'attività febbrile ispirata a dei vani pregiudizi dualistici.

Ammettendo dal punto di vista della "verità provvisoria" ciò che rigetta dal punto di vista della "verità assoluta" e viceversa, il Mahāyāna si tiene ad uguale distanza tra l'affermazione e la negazione, tra l'idea di esistenza e l'idea di non-esistenza : è un cammino mediano nel quale si evita la contraddizione - altrimenti insolubile - tra il nichilismo assoluto e la vita etica.

Dunque, in conformità alla visione delle due verità, anche il sentiero spirituale è caratterizzato da una dialettica costituita

* dall'aspetto *attivo* della **compassione**, il "metodo" - corrispondente alla verità convenzionale ;
* dall'aspetto *contemplativo* della **saggezza**, la comprensione della vacuità - corrispondente alla verità assoluta.

Si deve considerare la realtà contemperando il suo aspetto (vero) di vacuità col suo aspetto (illusorio) di apparenza. Così, ad es., difronte alla sofferenza di un essere ci dovremmo comportare come se fossimo al cinema a vedere un film dell'orrore con un bambino : difronte al suo effettivo spavento dobbiamo cercare ('metodo') di tranquillizzarlo amorevolmente - anche se sappiamo ('saggezza') che quelle scene realistiche sullo schermo sono in verità puramente immaginarie.

Secondo la verità relativa - come si è detto - tutta la realtà è costruita sulla polarità : la polarità della parte e del tutto, di individualità ed universalità, di materia e spirito, di tempo e spazio, di forma e vacuità, di stabilità e trasformazione, di contrazione ed espansione, ecc. Ma non vi può essere problema di valore "superiore" ed "inferiore" fra queste qualità polari, reciprocamente complementari. Piuttosto, noi partecipiamo equamente di tali polarità : non è compito nostro scegliere tra questi due poli, ma riconoscere la loro vicendevole interdipendenza ed integrarli nel nostro stesso essere, accettando il fatto che sono aspetti apparentemente contraddittori ma in realtà coesistenti e simultanei della stessa cosa o processo : e quindi liberandoci dall'attaccamento (o dall'avversione) all'uno o all'altro estremo.

Il mondo in sé non è né buono né cattivo. Con la medesima argilla si possono fare oggetti belli o brutti, utili od inutili : la qualità dipende dal vasaio, non dall'argilla. Allo stesso modo, non soffriamo perché c'è qualcosa di sbagliato nel mondo, ma perché c'è qualcosa di sbagliato in noi. Ad es., non soffriamo perché tutto è impermanente, ma perché ci attacchiamo a cose impermanenti : ossia, invece di comprendere gli elementi di immortalità che risiedono nello stesso processo del divenire, ci attacchiamo alle sue forme esterne. Dovremmo invece riconoscere l'illusorietà di un ego separato e resistente al mutamento ed accettare la legge della trasformazione come natura stessa della vita. Il divenire è l'essenza stessa della vita : ciò significa che non si può parlare di corpi o concetti immutabili, ma piuttosto di interrelazione fra vari movimenti e forze vive. La trama della realtà è l'infinita interrelazione di tutto ciò che esiste sia nell'universo sia in ogni organismo vivente. Nessuna cosa o essere può esistere in sé o per sé, per natura propria, ma solo in rapporto ad altre cose od esseri : tutti i fenomeni sono non-sostanziali e relativi, privi di natura propria, non-assoluti.

Non bisogna concepire il dualismo come l'inconciliabile opposizione di due principi indipendenti e reciprocamente escludentisi, ma come la polarità necessaria di due aspetti della realtà fra loro complementari. Occorre essere in grado di integrare l'esperienza dell'universalità nella normale vita quotidiana. Il tantrismo è il riconoscimento della polarità e la sua integrazione : saggezza (prajñā) è l'unico

mezzo per raggiungere l'unione e la completezza e consiste appunto nell'apertura e ricettività spirituale, nella facoltà di vedere l'infinito nel finito, l'universale nell'individuale, e di trarre da un'infinita varietà di fenomeni un'armonia onnicomprensiva di ogni essere con tutto ciò che esiste ed ha vita.

Più diventiamo coscienti di questa interconnessione infinita e di questa unità in una diversità interrelata, più ci liberiamo dall'illusione di un io permanente e separato e più sperimentiamo noi stessi come vero centro o cosciente punto focale di un universo infinito. E' nell'Illuminazione che l'uomo diventa cosciente della sua universalità.

Se esaminando un quadro col microscopio concludessi che si tratta soltanto di una sorta di materia fibrosa unita a qualche sostanza colorata, non mi avvicinerei d'un passo alla bellezza e alla comprensione del suo significato e messaggio. Occorre invece vedere le cose come parti e funzioni interrelate di un tutto organico che si influenzano e penetrano reciprocamente : solo allora, quando vedremo l'intero quadro dell'universo ne scopriremo il vero significato, ossia la realtà ultima. Il senso di questa nostra vita e dell'universo che essa rivela sta nella coscienza stessa e non altrove[1]. Che la vita in sé abbia o no un significato, sta a noi dargliene uno : fra le mani di un artista ispirato una qualunque massa di creta si trasforma in un'opera d'arte inestimabile. Il mondo è dunque il risultato dei nostri pensieri, sentimenti, azioni.

Fino a che questo pensare, sentire, agire è motivato dall'illusione di una nostra distinzione individuale ed egoica, sperimentiamo un mondo limitato, unilaterale e quindi imperfetto ed impermanente. La verità assoluta non è realizzabile nell'ambito della mente ordinaria (vijñāna). Quando invece agiscono in noi la solidarietà, la compassione, l'amore, la buona volontà, la devozione - ossia quando qualunque cosa si manifesti come percezione noi la sperimentiamo senza attrazione, avversione o indifferenza - la nostra esperienza diverrà pura e diretta, autentica ed immediata : totalmente presenti, aperti, ricettivi e liberi all'esperienza di qualsiasi percezione, proveremo il piacere e il dolore direttamente, senza ricamare sulle sensazioni, con spontaneità e senza aspettative. In questa condizione di apertura e spazio totale non vi è né attaccamento né manipolazione né insensibilità, ma si percepisce un'interrelazione sovraindividuale e si diventa consapevoli di un ordine cosmico e di un'infinita reciproca relazione di tutte le cose, di tutti gli esseri ed avvenimenti : la dimensione della nostra coscienza non è più limitata ma estesa ad abbracciare il tutto. L'unica realtà, che potremmo chiamare "assoluto", è quella del tutto, che tutto abbraccia : essa è, nel saṃsāra, illusoriamente vista come molteplicità (cose e fenomeni, spirito e materia, ecc.) piuttosto che come unità ; ma anche se la luna risplende in ognuno dei cento laghi di una regione, non per questo ne viene infirmata la sua vera unità. Non c'è distinzione tra mente e materia : ab aeterno le cose non sono né mente né materia, né esistenza né inesistenza, ma sono inesprimibili perché - se è vero che si può comprendere la realtà assoluta - quest'ultima non si può descrivere a parole (le quali sono simboli che rappresentano i concetti samsarici).

La coscienza intuitivo/spirituale è la conoscenza che riconosce la totalità del mondo in ogni singola e parziale forma di apparenza, è la conoscenza dell'infinito nel finito, dell'atemporale in ciò che è apparentemente transitorio, del vuoto nella forma.

---

[1] La domanda del perché noi esistiamo ed esistono le cose non ha senso, perché la logica umana (il raziocinio) è essa stessa prerogativa dell'esistenza in questione : l'esistenza è qualcosa che si può soltanto accettare per quello che è. Solo l'occhio della Saggezza (il cd. 'terzo occhio') può penetrare aldilà del velo esistenziale.

L' ESSERE UMANO

Come la maggior parte degli esseri [1], anche l'individuo umano non è altro che una temporanea unione (un transeunte agglomerato) di 5 realtà composite, dette "aggregati" (skandha) : essi sono formati da vari fattori corporei ed incorporei, funzionalmente connessi tra loro e reagenti gli uni sugli altri, mutevoli ed in continuo divenire.

L'essere umano è dunque composto di sostanze materiali e fisiche (corpo) e di stati o eventi immateriali (mente).

Entrambi questi fattori nascono da cause preesistenti che - in base al principio che "il simile produce il simile"[2] - sono rispettivamente della stessa natura dell'effetto (cioè materiali ed immateriali). Quindi,

- la causa del *corpo* è costituita da elementi altrettanto inconsci e materiali, cioè lo spermatozoo e l'ovulo dei genitori[3], che hanno un inizio, una fine, una forma, una dimensione, un peso ;
- la causa della *mente* è costituita da elementi della stessa natura (cioè, non-materiali, consci), ossia da stati mentali dinamici e transitori che formano un flusso mutevole di percezioni e reazioni, di speranze e paure, di abitudini e motivazioni. La mente di oggi è la continuazione di quella di ieri, e così via ; analogamente, la mente di questa vita è il sèguito della mente della vita precedente e quest'ultima lo è di quella che l'ha preceduta, all'infinito[4]. In questo modo, non c'è un punto di partenza : la continuità della vita è senza inizio perchè la continuità della mente è senza inizio[5].

Ciò non significa che la mente della vita precedente sia la stessa di quella attuale, ma è come la fiamma di una candela nuova che viene accesa con l'ultimo guizzare della fiamma d'un'altra candela ormai consumata : non si può dire che esse siano identiche, ma neppure diverse perchè la loro natura è la stessa. Analogamente, il vecchio che muore non è il bambino che sarà nella sua prossima rinascita ; peraltro esiste tra i due una specie di connessione causale, un rapporto di causalità, una continuità causale, benchè non vi sia identità di personalità[6]. Questo processo causale, questa continuità in perpetua trasformazione, è un principio impersonale e non individuale che sottintende a tutte le successive esistenze del saṃsāra e che è senza inizio nè fine sinchè non si raggiunge il nirvāṇa ; la singola mente samsarica individuale (o coscienza personale) ha invece un'esistenza relativa e non assoluta : essa infatti cambia ad ogni frazione di secondo (se fosse diversamente, un istante di felicità dovrebbe durare per sempre oppure dovremmo provare la stessa sensazione - ad esempio - tanto se una persona ci loda o se un'altra ci offende).

---

[1] Non tutti sono formati da 5 skandha : ad es., gli esseri del Rūpadhātu sono privi del "rūpaskandha".

[2] E' un principio verificabile con l'esperienza : un seme di pesca non può che far nascere un pesco.

[3] Il corpo si forma quando il "vento (rluṅ) sottilissimo" e la coscienza uniti a sperma ed ovulo entrano nell'utero. Da questo "vento" derivano i 5 tipi di "umore vento" ; ognuno di questi produce poi un cakra ; ogni cakra è la base o sede di un elemento (acqua, terra, ecc.).

[4] Da dove viene la mente (o coscienza) ? poichè tutto sorge in conseguenza di cause e condizioni, un momento di coscienza non si può produrre senza il momento di coscienza immediatamente precedente. Cioè, la mente (o coscienza) viene in essere in quanto prodotto dei suoi istanti precedenti. La mente viene da uno stato mentale anteriore: se infatti non ci fosse un momento precedente ci sarebbe sempre la mente attuale (il che è impossibile perché non è affatto vero che i miei stati mentali sono sempre uguali).

[5] Dato che l'immateriale è l'opposto del materiale, poichè questo ha un inizio e una fine ne deriva che l'immateriale non li ha.

[6] Le esistenze di un ciclo di rinascite non sono come le perle di una collana legate da un filo (l'anima) che passa attraverso di esse, ma sono simili a cubi messi uno sull'altro : ogni cubo è separato, ma sostiene quello superiore a cui è legato in modo funzionale. Tra i cubi non esiste identità, ma interdipendenza.

Dunque, quando una vita termina, mentre il corpo viene inumato o cremato, il continuum mentale seguita a scorrere sperimentando la nascita in una nuova vita : non si tratta di presupporre un'entità statica o un'essenza (o nucleo) immutabile (come l'anima) che si debba incarnare di nuovo, ma è l'esperienza dinamica e mutevole di una nuova vita[1]. E' il karma da noi prodotto in una vita che porterà all'esperienza di vite future[2].

Non è esatto negare che esistano vite passate e future soltanto perchè non le si è viste o ricordate : se non ricordiamo le nostre vite anteriori, è a causa delle sofferenze che abbiamo sopportato sia al momento della nostra morte nell'esistenza passata, sia al momento della nascita successiva. Quei dolori sono stati tali da provocare uno shock, che ci ha fatto dimenticare tutte le cose precedenti.

Del resto, la non-percezione di qualcosa non ne dimostra l'inesistenza. Normalmente nessuno si ricorda di quando è nato, eppure non si può - per ciò soltanto - negare il fatto incontrovertibile della nascita. Chi pratica elevati gradi di samādhi sperimenta le proprie nascite precedenti e di tanto in tanto dei bambini raccontano dell'àmbito familiare in cui vivevano nella loro esistenza anteriore : si tratta di casi che è possibile verificare.

Dunque, nel passato abbiamo avuto un numero infinito di vite[3]. Per convincerci di questo, prendiamo l'esempio di un grano di riso: per avere una pianta di riso, bisogna avere in partenza un seme, ma questo seme proviene esso stesso da un'altra pianta, nata da un altro seme, e via di seguito. Analogamente, se ora abbiamo una mente è perché è esistito in precedenza qualcosa della stessa natura della nostra mente che si è manifestato al momento del concepimento. Essendo innumerevoli le vite passate, non si può pensare ad un momento di cui si possa dire che è il primo istante della mente, senza che questo stesso sia preceduto da un istante anteriore.

I L C O R P O

Vi sono 3 livelli di corpo :

1. il corpo *grossolano o pesante* (rag [pa'i] lus, lus rags pa) :

---

[1] Sarebbe meglio parlare di 'rinascita' anziché di 'reincarnazione', perché quest'ultimo termine implica quello di un'anima immortale che entra in un corpo (mentre nel buddhismo anche la cd. anima è impermanente ; anzi, aldifuori dei 4 skandha mentali non c'è niente che possiamo chiamare 'anima').

[2] Non è la mente che si reincarna, non è il corpo, ma è qualcosa che mantiene un legame tra le varie forme di esistenza di un essere, è un continuum mentale che porta con sè le impronte karmiche (saṃskāra) accumulate nelle vite precedenti.

[3] Le nostre vite passate sono infinite, ma le nostre vite future sono di numero limitato: fino a quando non diventeremo un buddha.

è il corpo sensibile, materiale, fisico, visibile (lus), che ha una forma, un peso, un colore, un'estensione, è composto di atomi, non ha la facoltà di conoscere e - quando sopraggiunge la morte - rimane qui in terra e viene sepolto o cremato.

Esso comprende lo skandha denominato "rūpa", che è originato e composto da 4 o 5 elementi-base (mahābhūta) materiali : terra, acqua, fuoco, aria e spazio. In altre parole, è il corpo in carne, ossa, sangue ed altre sostanze che possono essere ulteriormente scomposte nei 5 elementi.

Le ossa, il midollo, i nervi, il cervello e il fluido rigenerativo derivano dal padre ; la carne, la pelle e il sangue provengono dalla madre ;

2. il corpo *sottile* (phra ba'i lus) :

esso non ha la forma concreta e tangibile della materia solida, ma la forma radiante dell'energia : è un campo di forze, formato

-dai canali psichici (nāḍī), che sono diffusi in tutte le parti del corpo e nei quali circolano

-il prāṇa (rluṅ), che è potenza di vibrazione, e

-il bindu (thig-le), che sono gocce d'energia.

Anche questo corpo fa parte del rūpaskandha ;

3. il corpo *sottilissimo* (šin tu phra ba'i lus) :

è il corpo rarefatto ed estremamente sottile che si verifica o spontaneamente al momento della morte o in vita a seguito di particolari meditazioni tantriche. Si tratta del sottilissimo "rluṅ che sostiene la vita" (che dimora nell' "indistruttibile goccia" nel cakra del cuore)

• nel 1° caso, quando serve da veicolo e supporto allo stato mentale della Chiara Luce della morte oppure quando - uscendo dal corpo fisico unitamente alla "mente sottilissima" - forma il bar-do-ba (l'essere del bar-do)[1], che rinasce nel saṃsāra da una vita all'altra[2] ;

• nel 2° caso, quando funge da causa materiale del 'corpo illusorio' (sgyu-lus)[3]. Infatti, dopo che si è sperimentata la Chiara Luce, il rluṅ sottile che ne è il veicolo può venir trasformato in un 'corpo illusorio'(sgyu-lus), che - al termine del Sentiero - può diventare il corpo di perfezione di un buddha.

Come detto sopra, il nostro corpo grossolano originariamente sviluppato dallo sperma e dall'ovulo dei genitori, è stato formato nell'utero di nostra madre e alla fine si distruggerà alla morte. Benchè lo si consideri come nostro corpo, in realtà esso appartiene agli altri : non lo costruiamo noi questo corpo, né possiamo portarcelo dietro quando moriamo. Esso è come un albergo in cui la nostra mente dimora per un breve tempo, ed attaccarsi ad esso sarebbe sciocco come un cliente che si attacca all'albergo in cui temporaneamente soggiorna.

Il nostro corpo sottilissimo, invece, non verrà mai distrutto. Esso è il "rluṅ sottilissimo" che è esistito da un tempo senza inizio e continuerà ad esistere anche dopo che avremo ottenuto la buddhità, quando esso si trasformerà nel Saṃbhogakāya. Attualmente il nostro corpo sottilissimo assume varie forme : quando stiamo dormendo, il nostro "rluṅ sottilissimo" prende la forma del nostro corpo onirico ; nel bar-do assume l'aspetto del nostro corpo di bar-do ; quando otteniamo il 'corpo illusorio' prende la forma del nostro Yi-dam.

---

[1] Più precisamente, questo rluṅ funge da causa materiale del corpo assunto dal morente nel bar-do.

[2] Su questi argomenti, v. il capitolo sul Corpo Sottile e quello sulla Morte e Rinascita.

[3] Il 'corpo illusorio' è il livello più avanzato e purificato del 'corpo sottile'.

In generale, i corpi sottile e grossolano degli esseri ordinari si separano solo durante la morte o il sonno. Quando sogniamo, il nostro corpo grossolano rimane sul letto, ma il nostro corpo onirico viaggia in vari luoghi onirici ; e quando moriamo, il corpo grossolano rimane qui, mentre il corpo sottile va nella prossima esistenza. La differenza tra le due situazioni è che quando si sogna la connessione tra i due corpi è mantenuta, mentre quando si muore essa viene interrotta completamente.

A parte queste due occasioni, la maggior parte delle persone non può separare il proprio corpo grossolano da quello sottile. I meditatori d'altronde possono separarli mediante la forza della meditazione e fanno sorgere il loro corpo sottile in una forma completa di arti. Anche adesso che siamo desti abbiamo un corpo sottile, ma è solo durante i sogni e il bar-do che esso si manifesta in un aspetto completo di membra.

Vi sono due modi per separare il nostro corpo sottile da quello grossolano mediante la forza della meditazione :

1) il primo è mediante la forza della 'respirazione a vaso' e del proiettare con forza la nostra mente dal nostro corpo, come nella pratica della "trasferenza del principio cosciente" ('pho-ba)[1]. Quando chi ha padroneggiato questa pratica sta per morire, può trasferire la propria mente direttamente in una Terra Pura e così evitare di subire l'ordinario processo della morte ;

2) se pratichiamo il 'pho-ba possiamo separare il nostro corpo sottile da quello grossolano, ma ciò non ci aiuta ad ottenere il 'corpo illusorio'. Per raggiungere questo risultato, dobbiamo praticare un più profondo metodo di separazione dei due corpi. Dobbiamo cioè separarli portando tutti i nostri rluṅ nell'avadhūti e dissolvendoli completamente nel 'thig-le indistruttibile' al cuore mediante la forza della meditazione, dopo aver sperimentato l'ultima Chiara Luce Esemplificativa dell' "isolamento della mente" : allora, il nostro corpo sottile si separerà da quello grossolano e diverrà il 'corpo illusorio'.

L A M E N T E

In contrapposizione al corpo vi è la mente (citta), che è priva di forma, colore, peso, estensione, è intangibile, è un'energia sottile in continua trasformazione che ha la facoltà di percepire gli oggetti.

Nel buddhismo il termine 'mente'[2] ha un significato più ampio delle nostre parole "intelletto" o "coscienza" (che sono solo un aspetto della nostra vita psichica, una particolare condizione del nostro mondo spirituale), dato che esso indica la totale psiche dell'uomo, cioè la totalità delle nostre esperienze conscie e inconsce : tutti gli eventi cognitivi, istintivi, emotivi e i livelli dell'inconscio. Essa è qualunque cosa stiamo sperimentando in questo momento : le sensazioni fisiche, i pensieri, i sentimenti, le volizioni, i ricordi, le percezioni, le tendenze, gli impulsi, ecc. E' un'energia non fisica, la cui funzione è di conoscere e sperimentare i fenomeni, è la consapevolezza stessa.

In dettaglio, la mente comprende i 4 aggregati (skandha) psichici :

---

[1] Vedi sub "I 6 yoga di Nāropa".

[2] La mente è chiamata
-citta (sems) : l'atteggiamento d'esser rivolti a qualcosa ;
-manas (yid) : l'interpretazione e la concettualizzazione dei dati ;
-vijñāna (rnam-par šes-pa) : la selezione tra i dati ;
ma si tratta sempre della medesima cosa, che funziona in differenti maniere.

-vedanā (sensazioni)
-saṃjñā (discriminazioni/percezioni)
-saṃskāra (strutture psichiche)
-vijñāna (coscienza),
che sono trattati nell'apposito capitolo.

La struttura della mente è più funzionale che statica. Mente è la facoltà di percepire, conoscere, discriminare e coordinare ciò che ha percepito e conosciuto ; è quindi una capacità dinamicamente attiva, un processo in atto nella storia di una persona, un processo di sviluppo, un flusso che opera su se stesso (non c'è nulla dietro la mente che osservi e le invii dei messaggi) : opera cioè senza alcuna base, fondamento o sostanza. In altre parole : è un processo dinamico consistente nella chiara consapevolezza di un oggetto o di un evento, non è un'entità statica o composta da sostanza spirituale.

Possiamo dire che vi sono due tipi di mente:

--quella *condizionata,* che è ubicata unicamente nel cervello. Infatti, nella sua manifestazione umana, la mente è un'energia invisibile capace di mettere in azione il cervello fisico visibile che - così attivato - produce il pensiero, analogamente alle onde hertziane che mettono in funzione la radio che a sua volta produce il suono. Essa è il luogo ove ha sede l'ignoranza, che inquina l'altro tipo di mente, cioè

--quella *autentica,* che è dotata di chiarezza, è pura, consapevole ed illimitata. Siamo in grado di sperimentare questa mente solo in particolari circostanze: attraverso i sogni, durante l'orgasmo sessuale, quando siamo inconsci o nella calma concentrata della meditazione. Essa è diffusa in tutto il corpo, in ogni sua parte fisica[1], ma è collocata principalmente nel cuore[2].

Secondo il tantrismo, la natura ultima della mente è essenzialmente pura ed è chiamata **"chiara luce"** : infatti, le varie emozioni negative (attaccamento, odio, ecc.) non sono qualità intrinseche della mente, ma solo accidentali ed avventizie, tanto è vero che si può liberare di esse. Quando la natura di chiara luce della mente è nascosta o non può manifestare la sua vera essenza a causa del condizionamento delle emozioni e dei pensieri negativi, l'individuo è prigioniero del saṃsāra ; ma quando - applicando le appropriate pratiche meditative - egli sperimenta quella natura, libera dall'influenza degli stati negativi, allora ha raggiunto l'Illuminazione.

Di per sè, la natura fondamentale della mente ha 3 caratteristiche principali[3] :

a.- è *vuota* : essa non è una "cosa" che può essere vista o trovata, cioè è priva di sostanza e di materialità, ossia non ha volume, dimensioni, colore, forma, posizione, aspetto, struttura, ma è essenziata di vuoto, vacua come lo spazio (perciò si dice che la sua essenza è vuota[4]); come lo spazio, è priva di qualunque caratteristica limitante e quindi è onnipervadente, onnipresente e non è circoscritta dal tempo: per cui è sempre esistita e sempre esisterà, cioè ha la qualità di essere eterna[5];[1]

---

[1] E ciò perché le sensazioni sono presenti in tutto il corpo ed esse sono una parte, una branca, della mente. Infatti, la base delle sensazioni è la mente, per cui se non c'è questa non ci possono essere quelle : perciò devono essere presenti insieme.

[2] La *radice* di quella mente che pervade l'intero corpo è il cuore perchè, al momento del concepimento, dall'unione dell'ovulo materno col seme paterno, nasce un seme della grandezza di una lenticchia, che si trova nel cuore dell'embrione : è da quel seme che cominciano a svilupparsi e a ramificarsi in tutto il corpo le varie nāḍī, nel cui interno viaggiano i rluṅ. Questi ultimi sono la base della nostra mente, come fossero un cavallo su cui cavalca la nostra mente - che così circola e pervade tutto il corpo.

[3] L'esperienza diretta e continua di queste caratteristiche della natura della mente costituisce il 1° bhūmi (o livello spirituale) di un bodhisattva.

[4] Il che non significa che non ci sia nessuna essenza.

[5] Solo a livello convenzionale (cioè sul piano dell'apparenza illusoria) abbiamo l'impressione che ci siano nascite e morti, ma a livello ultimo la natura della mente non è soggetta a tale processo.

b.- è *chiara e luminosa*[2] *:* cioè ha la capacità intrinseca di percepire, conoscere e sperimentare le cose. La sua luminosità è il suo potenziale di conoscere: questa caratteristica consente che essa sia la fonte di ogni conoscenza ed ispirazione, per cui noi siamo dotati di capacità cognitiva. La mente è chiarezza che - focalizzata su un oggetto - ci mette in grado di comprendere la natura o gli aspetti di esso, cioè di conoscere, percepire e pensare;

c.- *non è ostruita,* ma percepisce e giunge liberamente al suo oggetto, senza impedimenti : è uno stato di completa apertura. La natura della mente si traduce dinamicamente in esperienza, pensiero, ricordo, sensazione, percezione, ecc., cioè si manifesta come consapevolezza intelligente e creativa[3]. Questo aspetto cognitivo della mente assume la forma dei 5 sensi e della coscienza interiore (la quale produce i pensieri e le idee come una sorta di sesto senso[4]). La sua conoscenza è discriminante : non solo i fenomeni appaiono alla mente, ma siamo in grado di conoscerli e riconoscerli distintamente (ad es., sappiamo distinguere un tavolo da una sedia) e di formulare giudizi di valore basati su tale discriminazione.

La mente - nella sua natura *convenzionale* - è percettiva e nasce come cognizione delle svariate forme e colori, suoni, ecc. ; invece, nella sua natura *ultima* è la sua vacuità. Nel primo caso - ad es., quando percepiamo un suono - abbiamo una situazione percettiva in cui sono presenti 3 elementi:

1. l'oggetto fisico (il suono);
2. il particolare organo fisico (l'orecchio) che fa da collegamento tra l'oggetto e la mente ed agisce come veicolo attraverso cui la mente può esprimersi e manifestarsi;
3. la coscienza, cioè la natura vuota, luminosa e non-ostruita [della mente] espressa e manifestata come consapevolezza uditiva. E' il fattore cognitivo della consapevolezza mentale che si presenta attraverso l'organo dell'udito come esperienza uditiva di quell'oggetto particolare.

Tra il corpo e la mente vi è un'interazione costante : la mente è collegata ai sensi che sono collegati al mondo esterno. Quando abbiamo il primo contatto con un oggetto attraverso i sensi, abbiamo di esso una "sensazione" iniziale o intuitiva, ma di solito poi lo giudichiamo subito e lo cataloghiamo : questo è il nostro normale schema di concettualizzazione. Non appena creiamo dei concetti, automaticamente nasce il dualismo e non abbiamo più la possibilità di sperimentare quel primissimo istante direttamente e naturalmente (cioè senza attese, coercizioni, interpretazioni o preconcetti). Nello stato della pura consapevolezza - in cui la mente è aperta, spontanea, libera e la comprensione è immediata, acuta, totale ed autentica - ci accorgeremmo invece che ogni cosa e situazione ha intrinsecamente senso e valore, è una manifestazione ed espressione dell'energia universale (che di per sè è perfetta, pura, bella e lieta).

---

[1] La mente non consiste soltanto nei vari contenuti che via via l'attraversano, bensì - ed essenzialmente - nella spaziosità o purezza che le è intrinseca. Le condizioni della mente possono essere felici, miserabili, esaltate, depresse, piene di amore o di odio, e sorgono e svaniscono nella mente ; mentre la mente in se stessa - come lo spazio presente in questa stanza - rimane semplicemente così com'è ; esso non ha qualità tali da esaltare o da deprimere : è semplicemente così com'è.

[2] Tale luminosità non va intesa in senso visivo, cioè non ha niente a che fare con l'esperienza visiva.

[3] Ad es., se rivolgo il mio pensiero all'antico Egitto dei faraoni, immediatamente si forma nella mia mente un'immagine relativa, senza che la mente si preoccupi della grande distanza (spaziale e temporale) esistente tra noi e l'oggetto dei nostri pensieri.

[4] Ad es., quando mi immagino un oggetto che non è materialmente presente nell'ambiente esterno (come il ricordo d'una persona), c'è il sesto senso della coscienza interiore, che non è un senso fisico (come la vista o l'udito), ma la mente stessa che funziona come un organo sensoriale per produrre l'oggetto. Quindi un oggetto (sia pure non fisico) c'è sempre anche in questo caso.

Così, la mente è formata da due parti distinte : una profonda, che è calma e tranquilla, ed una superficiale che è in perpetua agitazione e trambusto, causato dai sensi, dalle passioni o dal pensiero discorsivo[1].

- La mente *concettuale o mobile* è la mente dell'esperienza quotidiana, sempre indaffarata con pensieri, ricordi, immagini, giudizi, emozioni e fantasie. E' la mente che normalmente identifichiamo come "me" e "la mia esperienza". Ha una visione istintivamente dualistica dell'esistenza: si considera soggetto in un mondo di oggetti (distinguendo "me" e "non-me"), si aggrappa ad alcune parti dell'esperienza e respinge le altre. E' reattiva, ma anche quando è calma e sottile (per es. durante la meditazione) osserva quello che c'è intorno e continua a prender parte al dualismo. Ciò è il risultato delle tendenze karmiche abituali, che sono già presenti prima che sviluppiamo un senso del sé, o anche prima della nostra nascita;
- la mente *non-duale* è la realtà (o natura) pura e fondamentale della mente, la nostra vera natura. Tutti i fenomeni dell'esperienza nascono in essa, la stessa 'mente concettuale' sorge e dimora in essa; come uno specchio, essa ha la capacità di riflettere tutto (il bello e il brutto, il piccolo e il grande, l'amore e l'odio), ma ciò avviene senza fare scelte, preferenze o giudizi, e senza essere contaminata dal riflesso (di cui non subisce gli effetti)[2]. Quando invece ci identifichiamo con la 'mente concettuale', viviamo come un riflesso dello specchio, che nasce, muore e reagisce agli altri riflessi: consideriamo i riflessi realtà e passiamo la vita a dar la caccia alle illusioni (perché in realtà i riflessi non sono entità distinte, ma piuttosto un gioco di luci, illusioni immateriali nella vuota luminosità dello specchio, manifestazioni della natura dello specchio).

  Ecco quindi la necessità che la 'mente concettuale' sia libera da attaccamento ed avversione: in tal modo possiamo ospitare tutto ciò che sorge nell'esperienza apprezzandolo quale semplice, spontanea e naturale manifestazione della innata capacità di riflettere della mente.

La relazione tra la mente vera e propria e i pensieri è paragonabile alla situazione in cui - solo quando un raggio di sole filtra in casa attraverso una fessura - si scorge la polvere muoversi nel raggio stesso, mentre lo spazio vuoto è immobile : ciò significa che i falsi pensieri (simili alla polvere) nella nostra mente diventano percettibili solo quando stiamo meditando, mentre non lo sono nell'usuale processo di pensiero ; al contrario, la natura della mente non si muove, non viene e non va, non è nata e non muore, perchè non ha da andare in nessun posto. I pensieri ingannevoli - che sono i nemici della tranquillità della mente - derivano da desiderio, collera, stupidità, arroganza e dubbio.

Ma tutti i pensieri, le emozioni e le attività mentali sono mere manifestazioni o espressioni della mente e partecipano della sua natura (vuota, chiara e libera) senza essere un qualcosa di indipendente da essa. Non va quindi attribuita a quel pensiero o emozione alcuna realtà o sostanza in sé e di per sé, perché è solo una manifestazione vuota ed intangibile di una mente vuota. Comunemente invece sperimentiamo le emozioni come qualcosa di molto reale, solido e immutabile, cosicché non abbiamo altra scelta che seguire i loro dettami, permettendo loro di governare le nostre azioni. Quando ci rendiamo conto che la situazione è diversa,

---

[1] Solo quando è calma, l'acqua di un lago alpino riflette le montagne che lo circondano ; se il vento crea le onde, queste non lo consentono. Ma la natura di quell'acqua e delle onde è la stessa.

[2] La natura della mente viene paragonata allo spazio vuoto, al cielo, che in certi momenti si copre di nuvole o viene attraversato da tempeste; queste però non cambiano il fatto che esso è comunque presente: il cielo è sempre lì, anche se temporaneamente oscurato da tali fenomeni passeggeri.

non siamo più costretti a lasciarci dominare dalle nostre emozioni, che si esprimeranno così come semplici esperienze e non più in modo conflittuale.

Infine, la mente è una potenzialità capace di muoversi in due opposte direzioni :

1.- "thig-le" o "bodhicitta (in senso tantrico)" è l'intima, innata ed immanente potenzialità di [o spinta ad] attualizzare e realizzare il nostro essere (non è una forza esterna che inculchi nell'uomo la capacità di crescere e di "spremere fuori" il proprio essere), cioè di raggiungere la buddhità (detta Dharmakāya), la quale è presente potenzialmente ed in modo latente. E' quindi "Illuminazione come potenzialità", "potenzialità di Illuminazione" ;

2.- "avidyā" o nescienza è invece la forza opposta a quella sopraindicata e che trattiene l'uomo a realizzare il proprio essere, portando al ristagno, alla repressione, alla fissazione ed alla frustrazione (duḥkha). La nescienza o ignoranza è il risultato di inveterate tendenze che trovano espressione nei concetti (rnam-rtog), dovute alle nostre azioni ed alle nostre reazioni emotive.

LE DISTINZIONI DELLA MENTE

Abbiamo due distinzioni principali della mente : una secondo i sūtra e i tantra e un'altra tipica dei soli tantra.

1) secondo i sūtra e i tantra

Secondo i sūtra e i tantra, la mente può essere suddivisa in "primaria" e "secondaria" :

a) PRIMARIA o principale, detta anche semplicemente "mente" (manas o citta) o "coscienza" (vijñāna) :

è il riconoscimento iniziale della natura di un oggetto, quindi è la percezione solo della natura essenziale (o delle qualità grossolane) dell'oggetto, è la consapevolezza dell'oggetto nel suo complesso. La "mente primaria" è una comprensione diretta, cioè conosce direttamente i suoi oggetti, ed è di 6 tipi - ossia uno per ogni organo di senso :

-visiva
-uditiva
-olfattiva
-gustativa
-tattile
-mentale.

Ad es., la coscienza che - avendo come base fisica l'occhio - conosce direttamente le primule che vedo sul tavolo, si chiama "coscienza visiva".

Queste 6 coscienze costituiscono quell'aggregato noto come il vijñāna-skandha ;

b) SECONDARIA o " fattori mentali" (caitta-dharma) :

sono le reazioni e stimoli susseguenti alla percezione iniziale della natura dell'oggetto, consistenti nelle distinzioni sottili di esso, nelle valutazioni, ecc. ; sono cioè le modalità che si riferiscono a specifici aspetti dell'oggetto in questione.

E' una comprensione indiretta, cioè mediante il ragionamento e la discriminazione (ad es., quando - ragionando sulle primule - arrivo a concludere che sono impermanenti, pur non avendo visto nè sentito direttamente l'impermanenza).

Dunque, le 6 coscienze sensoriali (della "mente primaria") percepiscono solo la natura grossolana ed essenziale delle cose, cioè gli oggetti in generale : ad es., la coscienza visiva è una consapevolezza che percepisce la semplice presenza di un vaso in generale. Invece, i "fattori mentali" sono facoltà o processi psicologici che - quali contorni della mente - stimolano la mente stessa e reagiscono a quella percezione iniziale apprendendo le caratteristiche particolari e tipiche dell'oggetto (ad es., l'aspetto gradevole o sgradevole del vaso) e coinvolgendoci nell'oggetto stesso attraverso altre funzioni specifiche, quale ad es., la memoria.

La mente stessa è - nel suo agire - completamente sotto il controllo dei "fattori mentali" (come un bambino che viene influenzato dai compagni, di cui segue l'esempio) : così, se è pervasa dall'odio, essa ordina alla parola di offendere o alla mano di ferire. E poichè a loro volta il corpo e la parola sono dipendenti dalla mente, è ovvio che - qualora predominino i "fattori mentali" negativi, come avviene ordinariamente - anche il corpo e la mente accumulino azioni negative e a causa di queste sperimentino karma sfavorevole.

I "fattori mentali" sono 51 :

A) *5 fattori onnipresenti* (kun-'gro) :

sono eventi o atteggiamenti che accompagnano sempre qualsiasi percezione della mente principale, cioè sono presenti in ogni situazione mentale. Se manca uno qualsiasi di essi, l'esperienza dell'oggetto rimane incompleta (ossia, non si ha un apprezzamento e un godimento totale dell'oggetto). Essi sono :

1. *la direzionalità della mente* (sems-pa), cioè l'intenzione, la volontà, la forza motivante, lo sforzo cosciente, che sospinge la mente verso un oggetto di percezione (ad es., la forma o il colore, quando vediamo qualcosa) o verso un oggetto di azione (ad es., l'idea che ci spinge ad andare in un negozio) e la connette ad esso ;
2. *l'impegno mentale* (yid la byed-pa), cioè l'impegno che dirige la mente verso il suo oggetto specifico di osservazione e la tiene legata, aderente, fissata a ciò che è divenuto il suo particolare riferimento oggettivo (ad es., la scelta di un particolare negozio) ;
3. *il rapporto* (reg-pa), cioè il contatto (o incontro) tra la mente e il suo oggetto (situazioni visive, auditive, olfattive, gustative, tattili, di pensiero), contatto che fa da base alla sensazione (ad es., l'entrata nel negozio). Più precisamente : è una consapevolezza in cui si avverte una sensazione quando sono riuniti più elementi : l'oggetto (ad es., un colore), la facoltà sensoriale (il senso della vista) e il processo cognitivo (il manifestarsi della coscienza) ;
4. *la sensazione* (tshor-ba) : ad es., l'impressione piacevole o meno derivante dal contatto con quel particolare negozio ;
5. *la percezione discriminante o concettualizzazione* ('du-šes) : ad es., il riconoscere le varie forme individuali che compongono quel negozio [1];

B) *5 fattori che definiscono e determinano l'oggetto* (yul-ňes) :

ciascuno di essi coglie la specificazione dell'oggetto, cioè ci fa comprendere le cose individualmente (in opposizione alla semplice discriminazione) :

1. *aspirazione o interessamento* ('dun-pa) per ottenere un risultato (ad es., la felicità) ;

[1] Sulla sensazione e sulla percezione, v. il capitolo dedicato agli skandha.

2. *credenza, opinione o convinzione* (mos-pa) su ciò che la mente ha stabilito esser così e non altrimenti ;
3. *memoria, presenza mentale, il mantenersi consapevoli ed attenti* (dran-pa) ;
4. *concentrazione* (samādhi, tiṅ-ṅe-'dzin), cioè avere la mente focalizzata su un oggetto ;
5. *discriminazione valutativa* (prajñā, šes-rab) : la saggezza di vedere le cose e le situazioni come effettivamente sono.

C) *11 fattori positivi* (dge-ba) :
operano solo in atteggiamenti virtuosi e salutari :
1. *fede/fiducia* (dad-pa)
2. *ritegno o vergogna per le proprie negatività* (ṅo-tsha šes-pa)
3. *pudore o disgusto per le negatività altrui* (khrel yod-pa)
4. *non attaccamento* (ma chags-pa)
5. *non odio* (ẑe-sdaṅ med-pa)
6. *non ignoranza* (gti-mug med-pa)
7. *perseveranza entusiastica* (brtson-'grus)
8. *adattabilità, flessibilità, docilità o elasticità mentale* (šin-sbyaṅs)
9. *coscienziosità* (bag-yod)
10. *equanimità* (btaṅ-sñoms)
11. *non violenza* (rnam-par mi 'tshe) ;

D) *6 fattori negativi basilari o kleša fondamentali (*rtza-ñon)[1]
tali emozioni, colorando il punto di vista della persona, ne rendono perturbata la chiarezza della mente :
1. *cupidigia/attaccamento* ('dod-chags)
2. *odio/collera* (khoṅ-khro)
3. *arroganza/orgoglio* (ṅa-rgyal)
4. *ignoranza/ottusità* (ma-rig-pa)
5. *indecisione/dubbio* (the-tshoms)
6. *ostinate opinioni errate* (lta-ba) ;

E) *20 fattori negativi (o kleša) secondari* (ñe-ñon)[2]
sono emozioni perturbatrici che derivano da quelle elencate sub D) :
1. *animosità/aggressività* (khro-ba)
2. *risentimento/rancore* (khon du 'dzin-pa)
3. *disprezzo* ('tshig-pa)
4. *malignità/malevolenza* (rnam-par 'tshe-ba)
5. *avarizia* (ser-sna)
6. *occultamento dei propri errori* ('chab-pa) quando qualcuno ce li fa notare
7. *inganno* (sgyu) o simulare di possedere qualità che non si hanno
8. *disonestà/dissimulazione* (gyo) o intento di celare i propri difetti quando si è attaccati a beni ed onori
9. *impudenza* (ṅo-tsha med-pa)
10. *mancanza di ritegno* (khrel med-pa)
11. *apatia/ignavia/accidia/indolenza* (rmugs-pa)
12. *sfiducia/mancanza di fede* (ma dad-pa)
13. *pigrizia* (le-lo)

---

[1] V. l'apposito capitolo sui difetti mentali.
[2] V. nota precedente.

14. *trascuratezza* (bag-med)
15. *distrazione/dispersione* (rnam-pa gyeň-pa)
16. *invidia/gelosia* (phrag-dog)
17. *presunzione* (rgyas-pa)
18. *esuberanza/eccitazione/agitazione* (rgod-pa)
19. *dimenticanza* (brjed ňas-pa)
20. *disattenzione/non introspezione* (šes-bžin ma-yin) ;

F) ***4 fattori variabili*** (gžan-'gyur) :
sono così detti perchè diventano positivi, negativi o indeterminati in ragione del livello e della qualità della situazione mentale :

1. *sonno/sonnolenza* (gñid)
2. *rammarico/rimorso/pentimento* ('gyod) di aver donato qualcosa o d'aver sbagliato
3. *investigazione approssimativa e grossolana/selettività* (rtog-pa)
4. *analisi esatta e precisa/raziocinio* (dpyod-pa).

Se vogliamo ridurre la sofferenza nella nostra mente dobbiamo - dopo aver conosciuto i 51 "fattori mentali" - sviluppare i "5 che determinano l'oggetto" e gli "11 positivi".

2) secondo i tantra

Secondo i soli tantra, ad ognuno dei 3 corpi (che abbiamo già esaminato) è correlativo un tipo di mente, che è inseparabilmente unita al corrispondente corpo ed interdipendente con esso (così come il calore sta al fuoco o l'umidità all'acqua).
Della mente pertanto esistono 3 distinzioni in base ad altrettanti livelli : essa cioè si manifesta nel livello grossolano, in quello sottile e in quello sottilissimo.

1. Mente *grossolana* (sems rags pa)[1] :
è costituita dalla mente ordinaria che funziona di solito dentro di noi : si tratta del vijñāna-skandha (un'attenzione alla presenza degli oggetti) e cioè
   a) delle 5 coscienze dei sensi fisici o consapevolezze sensoriali (quella visiva percepisce colori e forme, quella uditiva percepisce suoni, quella olfattiva percepisce odori, quella gustativa percepisce sapori, quella tattile percepisce oggetti tangibili) ;
   b) della coscienza mentale (manovijñāna)[2] nel suo aspetto grossolano, che comprende :
      -le 80 coscienze concettuali o pensieri discriminanti (di cui 33 derivanti dall'odio, 40 dall'attaccamento e 7 dall'ignoranza)[3] ;

---

[1] V. il capitolo su "I 5 aggregati psico-fisici".
[2] Che trasforma le singole sensazioni in pensieri, idee e concetti. La coscienza mentale può essere grossolana, sottile e sottilissima (mentre la coscienza sensoriale è sempre grossolana).
[3] Si tratta di emozioni, sensazioni e pulsioni che richiedono un movimento di energia (rluň) in direzione dei rispettivi oggetti che è rispettivamente

- forte (paura, attaccamento, fame, sete, vergogna, compassione, avidità, gelosia, ecc.),
- medio (gioia, stupore, eccitazione, desiderio di abbracciare, di baciare, di succhiare, generosità, orgoglio, entusiasmo, veemenza, amoreggiamento, eroismo, inganno, avarizia, immoralità, scortesia, disonestà, ecc.) ,
- debole (distrazione, prendere una cosa per un'altra, catatonia, depressione, pigrizia, dubbio, ecc.)

-gli stati mentali dell'apparizione simile al miraggio, al fumo, alle lucciole e all'ardere di una lampada a burro. Questa serie di 4 visioni accompagna il graduale dissolvimento di tutte le 80 coscienze concettuali, che è provocato mediante i processi naturali e spontanei dell'orgasmo, dell'addormentarsi, dello starnuto, della fine di un sogno, dello svenimento e della morte oppure mediante la concentrazione meditativa su parti sensibili del corpo ("stadio di completamento" dell'anuttarayogatantra).[1]

La mente grossolana è in diretta connessione col corpo fisico, agendo tramite le nāḍī e, più ancora, con i rluṅ che vi sono contenuti : così ad es., le gravi preoccupazioni (che ci portano a concentrare la mente su di un unico oggetto ed a renderla molto tesa) ci arrecano dei disturbi alla circolazione sanguigna (con conseguenti attacchi cardiaci)[2] ;

2. mente *sottile* (phra ba'i sems) :

è costituita dal livello sottile della coscienza "mentale", ossia dagli stati mentali

- della "bianca apparizione", in cui la coscienza appare come un'immensa, vivida e bianca vastità simile allo spazio pervaso dalla luce bianca della luna ;
- del "rosso accrescimento", in cui la coscienza appare come lo spazio pervaso dalla luce rossa o arancione del tramonto ;
- del "nero quasi-ottenimento" , in cui la coscienza appare come uno spazio nero simile al cielo buio privo di luna subito dopo il calare delle tenebre senza neppure una stella.[3]

Si tratta delle visioni di queste 3 luci che - cessato il respiro - il morente ha prima della morte vera e propria e durante le quali si estinguono gli 80 concetti discriminanti (cosicchè la coscienza diventa sempre più sottile e meno dualistica)[4]. Invece da vivi, durante gli ordinari stati di consapevolezza, la mente rimane attiva ad un grossolano livello concettuale e sensoriale, inibendo così alla mente sottile di manifestare la propria natura ;

3. mente *sottilissima* (šin tu phra ba'i sems) :

è la mente della Chiara Luce[5], simile al cielo al momento dell'alba. E' il livello di coscienza più sottile, limpido, profondo e potente ; esso dimora nella "goccia indistruttibile" del cakra del cuore ed è sperimentabile sia al momento della morte dopo l'esperienza delle 3 luci del n.2 sia al termine dell' "isolamento della mente" nello Stadio di Completamento dell'anuttarayogatantra. La mente sottilissima e il corpo sottilissimo (cioè l'energia sottilissima che la trasporta) - dopo la morte - entrano nel bar-do, formando il "bar-do ba". Quando si separa dal corpo, le

---

[1] In altre parole : nelle occasioni sopra elencate, le correnti di energia (rluṅ) responsabili dei vari livelli di coscienza si dissolvono gradualmente, inducendo quella serie di immagini o stati alterati di esperienza visiva.

[2] Vi sono poi 3 livelli di mente grossolana a seconda della forza del movimento dei rluṅ che la sostengono : così, ad es., quando vi è un forte o medio o debole movimento del rluṅ della rabbia, svilupperemo rispettivamente una rabbia forte, di media oppure di debole intensità.

[3] Nella prima parte di questa visione di nero totale si resta consci, mentre in quella successiva si perde coscienza.

[4] Anche la mente sottile ha 3 livelli a seconda della forza del movimento dei rluṅ da cui dipende : il livello del pensiero concettuale può così essere forte, medio o debole (corrispondenti alle menti della bianca apparizione, del rosso accrescimento o del nero quasi-ottenimento).

[5] Essa è detta "mente primordiale" (gñug ma'i sems) o "mente innata" (lhan cig skyes pa'i sems) o "mente fondamentale innata della Chiara Luce" (gñug ma lhan cig skyes pa'i 'od gsal gyi sems) o "mente inseparabile dal rluṅ sottile" (rluṅ sems byer).

impronte delle nostre azioni (impronte karmiche) di quella vita e delle vite precedenti restano nella mente sottilissima, che quindi le porta con sé.

La mente sottilissima è la causa sostanziale della mente (dharmakāya) di un buddha, mentre il rluṅ sottilissimo che la sostiene è la causa sostanziale del "corpo di forma" (rūpakāya) di un buddha.

La capacità di funzionamento di una mente dipende dal rluṅ che la sostiene. Ora, poichè i rluṅ che scorrono nelle varie nāḍī del corpo (tranne quella centrale) fanno sorgere il dualistico pensiero concettuale, la mente che ne è sostenuta è impura ; i rluṅ che scorrono invece nell'avadhūti sono "rluṅ di saggezza" nel senso che è da essi che lo yogi sviluppa la propria mente di saggezza : è quindi essenziale portare con la meditazione tutti i rluṅ nell'avadhūti.

Lo scopo ultimo dello yoga tantrico è quello di riprodurre in modo controllato il processo della morte durante la vita, per risvegliare la mente sottile e realizzare la Chiara Luce. La mente sottile ha il grande potere di realizzare rapidamente la vacuità, sradicando gli oscuramenti mentali e favorendo l'ottenimento dell'Illuminazione più velocemente che non impiegando forme mentali più grossolane. Per risvegliare la mente sottile, tutti i rluṅ delle due nāḍī laterali devono penetrare, circolare ed infine dissolversi nell'avadhūti : grazie a questa tecnica lo yogi può - in questa stessa vita - sperimentare la Chiara Luce così come avviene alla fine dell'ordinario processo della morte.

LA PREZIOSA CONDIZIONE UMANA

Nonostante che tutti gli esseri senzienti siano dotati della "natura di buddha" (cioè siano dei buddha potenziali)[1], la maggior parte di essi si trova in stati di esistenza in cui non possono praticare il Dharma e quindi attualizzare la buddhità : i deva sono occupati nei loro piaceri, gli inferi sono immersi in un dolore atroce, gli animali sono incapaci di usare la mente in modo costruttivo, ecc. Solo ottenendo un'esistenza umana si può diventare effettivamente un buddha : l'essere umano è un'occasione unica per tale realizzazione, perchè esso consente di sviluppare la bodhicitta e di comprendere la vacuità. Questo è lo scopo della nostra vita.

Se la condizione umana è rara - rispetto alle altre 5 forme di esistenza - ancora più raro è un essere umano "pienamente qualificato", cioè dotato di certe qualità ed attributi :

a) *8 libertà* ("dal") :

dagli stati degli inferni, dei preta, degli animali, degli asura, dei deva, dal nutrire punti di vista errati (es., negare la legge del karma), dalla condizione di selvaggio o incivile, dalla mancanza del pieno possesso dei nostri sensi e facoltà (es., essere ciechi, sordi, mentalmente ritardati);[2]

---

[1] La buddhità è latente in noi come la fiamma lo è in un fiammifero o come la pianta nel seme.

[2] Secondo la Scuola bKa'-brgyud-pa, le 8 libertà sono quelle di non essere preta, animali, esseri infernali, deva (e asura) o esseri umani

- nati in una terra dove non si pratica il Dharma, perché vietato o comunque non diffuso;
- che per natura non comprendono o addirittura respingono il Dharma, benché questo sia diffuso;
- nati in un'era in cui non appaiono buddha;
- nati con menomazioni che impediscono di comprendere o ricevere insegnamenti di Dharma.

b) *10 prerogative* ("byor") :

essere una persona umana, vivere in un Paese dove si pratica il Dharma, avere integre le proprie facoltà sensoriali, non commettere i "5 crimini atroci"[1], aver fiducia nei Tre Gioielli e interesse per il Dharma, l'avvento di un buddha nel nostro kalpa (eone cosmico), l'avvenuta propagazione del Dharma da parte di un tale buddha[2], vivere in un periodo in cui il Dharma è ancora presente ai nostri giorni, l'esistenza dell'Ordine monastico, vivere in una società che ci consente di praticare il Dharma.

Queste 18 caratteristiche sono il frutto delle 10 azioni positive (cioè di un'etica perfettamente pura), delle 6 pāramitā e di aver formulato voti e preghiere per rinascere appunto come essere umano. Un corpo umano così dotato è prezioso (ci consente di raggiungere l'Illuminazione), è raro e difficile da ottenere. Tutto ciò ci deve aiutare contro il pessimismo e la depressione, quando pensiamo di "non farcela" o ci chiediamo "che cosa ci stiamo a fare al mondo".

---

[1] Ānantarya : uccidere il proprio padre, la propria madre, ecc.

[2] E' un evento estremamente raro che i buddha appaiano in una data epoca e insegnino il Dharma (alcuni appaiono ma non insegnano). Cfr. il capitolo sull'Evoluzione ed involuzione degli universi.

I 5 AGGREGATI PSICO-FISICI

Tutto ciò che esiste è instabile ed è così perché è vuoto di sé, è privo di un'esistenza intrinseca ed autonoma : non vi è alcun elemento permanente, immutabile ed eterno negli esseri e nelle cose. Anche nella coscienza di ognuno di noi ci sono certe propensioni e tendenze che - pur relativamente durevoli e costanti - si alterano col tempo. Tutto non è altro che un insieme di fenomeni fisici, biologici e psichici in perpetua trasformazione - si tratti di uomini o animali, di alberi o rocce, di nubi od onde.

Dal punto di vista del soggetto, tutti i "dharma condizionati (saṃskṛtadharma)" sono suddivisi in 5 skandha o "aggregati", cioè gruppi di fenomeni interdipendenti e funzionalmente connessi tra loro, agglomerati di dharma reagenti gli uni sugli altri, mutevoli ed in continuo divenire. Tali raggruppamenti però non possono esser considerati "parti" distinte di cui la cosa o l'individuo è composto, ma solo come aspetti diversi di un processo indivisibile.

Anche noi siamo formati dagli skandha, che sono i costituenti psico-fisici della persona umana : questa ha relazioni col proprio ambiente grazie agli skandha, per i quali abbiamo coscienza dell'esistenza e comunichiamo col mondo che ci circonda. Riceviamo le informazioni del mondo esterno grazie alla "sensazione" e le nostre "concezioni" derivano dalle informazioni ricevute ; la nostra "volontà" allora ci spinge all'azione ; queste funzioni sono sostenute e mosse dalla "coscienza". Così, ad es., se trovo una collana per strada :

- la vista di essa è "forma", cioè è materia ;
- il piacere di averla trovata è "sensazione" ;
- il riconoscere che si tratta di una collana è "percezione/discriminazione" ;
- il desiderio di prenderla è "impulso" ;
- la consapevolezza di tutto questo è "coscienza".

Nessuno skandha è qualcosa di autonomamente esistente, essi sono inseparabili tra di loro, ma sono anche impermanenti ; aldilà degli skandha non c'è nulla, e quindi non c'è un 'io' né un'anima : non c'è un essere statico, personale e permanente, o un principio ontologico eterno a cui una persona possa essere ridotta, ma c'è solo il continuo aggregarsi e divenire dei 5 skandha. E parlare di un 'io' è come quando si dice "un pugno di riso" (che in realtà non è un'entità, ma una molteplicità di chicchi). In effetti, l' 'io' è un evento effimero, non sostanziale, prodotto dalla somma convergente dei 5 skandha ; la loro combinazione, per la durata di un'esistenza, mantiene con continuità la stabilità apparente dell'individuo in quanto persona definita. Sono essenzialmente il risultato del karma e costituiscono la base di sperimentazione della sofferenza individuale.

E' l'ignoranza che ci fa considerare come un'unità autosussistente, come se non fossimo composti di parti e come se fossimo permanenti. Ed è sulla base di questa visione erronea che nasce in noi la distinzione tra l' 'io' e il 'tu', il 'mio' e il 'tuo' e quindi l'attaccamento e l'avversione, con tutte le conseguenze karmiche che sappiamo.

I 5 skandha sono[1] :

SKANDHA FISICO

1. la forma (rūpa). Esso costituisce il corpo ;

SKANDHA MENTALI

2. la sensazione (vedanā)
3. la discriminazione/percezione (saṃjñā)
4. le formazioni o strutture mentali (saṃskāra)
5. la coscienza (vijñāna).

Questi quattro skandha costituiscono la mente (citta).

A. LO SKANDHA FISICO (rūpa)

1) RŪPA-SKANDHA o "aggregato della forma" :

è la materialità, cioè l'aspetto materiale, fisico e sensibile (del mondo), composto di atomi e molecole, e costituito dai nostri organi sensoriali (occhi, ecc.) e dai fenomeni da essi percepibili.

La caratteristica generale della materia è l'impenetrabilità (sapratighatva), secondo cui lo spazio occupato da un elemento non può essere contemporaneamente occupato da un altro.

L'aggregato materiale (cioè, veicolato da atomi), in quanto *causa* si suddivide in 5 "elementi" : terra, acqua, fuoco, aria e spazio ; in base al fatto di essere *effetto* comprende 11 dharma, cioè 11 varietà differenti di dati sensoriali o elementi fisici che l'uomo comune riconosce come proprio corpo (grossolano e sottile) e come sostanza di cui sono costituiti gli oggetti esterni, ossia

a) i 5 organi sensoriali (indriya) fisici, dotati ciascuno di una propria facoltà :
- l'organo visuale od occhio (cakṣuḥ)
- l'organo auditivo od orecchio (šrotra)
- l'organo olfattivo o naso (ghrāna)
- l'organo gustativo o lingua (jihvā)
- l'organo tattile o pelle del corpo (kāya)

b) i 5 corrispondenti oggetti (viṣaya) dei sensi nel mondo esterno od oggetti della percezione fisica :
- visibili, cioè colori e forme (rūpa)[2]
- sonori, cioè suoni (šabda)[3]
- olfattivi, cioè odori (gandha)
- gustativi, cioè sapori (rasa)[4]
- tattili, cioè oggetti tangibili (spraṣṭavya)[1]

---

[1] Quelli denominati vedanā, saṃjñā, saṃskāra e vijñāna sono comuni agli esseri senzienti del kāmadhātu, del rūpadhātu e dell'arūpadhātu, mentre il rūpa non esiste nell'arūpadhātu.

[2] Il cielo, che non ha una forma definita, deve avere tuttavia un colore e pertanto è classificato in questo gruppo.

[3] Vi sono compresi i nomi e le parole usate dagli uomini, nonché i mantra (che sono formule sacre giunte a noi direttamente dai buddha).

[4] Il sapore è di 6 tipi : dolce, agro, amaro, salato, piccante, astringente.

c) la "forma impercettibile" (avijñaptirūpa).

Il rūpa-skandha è originato (e composto) da 4 o 5 elementi (dhātu), che sono le basi costituenti della struttura sia del mondo fenomenico esteriore (macrocosmo) sia della sfera d'azione dell'uomo (microcosmo).

Si dà il nome di "materia" alla forma che viene assunta dall'energia, cioè a certi fenomeni meccanici, chimici, elettrici ed organici che producono la comparsa e la scomparsa di "cose" composte di atomi. Il mondo materiale, cioè la materia che si esplica e si manifesta negli oggetti dei sensi, ci appare in 4 diversi stati di aggregazione dotati di particolari proprietà, detti "grandi elementi (mahābhūta)". Dunque, la base materiale di tutti gli oggetti e fenomeni fisici esistenti - siano essi animati od inanimati - è costituita da 4 ELEMENTI, chiamati convenzionalmente "terra, acqua, fuoco ed aria". Essi non vanno intesi nel loro significato letterale, ma simbolizzano le qualità fondamentali proprie della materia (che alla fin fine è energia) : essi cioè continuano a portare gli antichi nomi di terra, acqua, fuoco ed aria, benchè questi siano puramente indicativi delle loro rispettive funzioni di estensione, coesione, calore e movimento. Queste caratteristiche funzionali qualificano dunque l'energia.

Gli elementi - oltre che formare il mondo esterno - a livello microcosmico costituiscono anche il nostro corpo fisico. Vediamoli ora singolarmente :

1. TERRA (pṛthivī) è l'elemento che si manifesta tramite la qualità statica di resistenza, stabilità, durezza o repulsione, cioè come solidità (che dà estensione agli oggetti) e come inerzia o gravità. Si tratta della funzione energetica che determina la qualità della massa.
   A livello microcosmico, alla terra corrispondono (e da essa derivano) la carne, i tessuti muscolari, le ossa, i denti, la pelle, le unghie e i peli, l'organo dell'olfatto e gli odori ;
2. ACQUA (ap) è l'elemento che si manifesta tramite la qualità della coesione[2] od attrazione, cioè come viscosità e fluidità, come sintesi.
   A livello microcosmico, all'acqua corrispondono il sangue, la linfa, il siero, l'urina, la sperma, la bile, l'organo del gusto e i sapori ;
3. FUOCO (tejas) è l'elemento che si manifesta tramite la qualità del calore, cioè come irradiazione (compresa la radioattività); è la qualità dell'energia termica o temperatura nei suoi vari aspetti di freddo e di caldo. Da esso dipendono la conservazione, la maturazione e la distruzione.
   A livello microcosmico, dal fuoco derivano il calore vitale, i processi chimico-metabolici della digestione, la lucentezza del colorito, l'organo della vista e le forme e i colori ;
4. ARIA (vāyu) è l'elemento che si manifesta tramite la qualità dinamica del movimento, della vibrazione, dell'oscillazione, del ritmo e quindi del mutamento o trasformazione, cioè come leggerezza e gassosità. Non si tratta del semplice movimento dell'aria o di un oggetto nello spazio, ma piuttosto il continuo adattamento o accomodamento tra le due opposte forze

---

[1] Oltre al senso della temperatura (sentire caldo o freddo), al senso cinestetico, al senso di equilibrio e al senso somatico (con cui percepiamo le condizioni interne del nostro corpo, quando ha fame o sete, è soddisfatto, è stanco, il decadimento, l'impermanenza, ecc.).

[2] Coesione è la proprietà in virtù della quale le diverse particelle di un corpo non sono disperse qua e là, ma aderiscono strettamente e stanno attaccate le une alle altre.

dell'estensione che respinge e della coesione che attrae[1]. Nel macrocosmo si tratta del ritmo dell'universo in cui le creazioni e le distruzioni del mondo si susseguono periodicamente l'un l'altra come l'inspirazione e l'espirazione nel corpo umano

A livello microcosmico, all'aria corrispondono - oltre al respiro - il battito cardiaco, la funzione nervosa e quella motoria, nonché l'organo del tatto e le sensazioni tattili.[2]

Il 5° elemento è lo SPAZIO o ETERE (ākāšа): esso viene usato nel senso di "elemento" insieme con le altre 4 qualità essenziali, ma rimane tuttavia nettamente distinto da esse, come lo spazio dall'aria. In effetti, lo spazio è l'assenza dei precedenti 4 fattori e quindi è la non-ostruibilità, la quale permette loro di muoversi e di interagire e quindi, in definitiva, consente l'esplicarsi e il funzionamento di tutte le potenzialità. Spazio è dunque ciò in cui prende posto il movimento (cioè che lo rende possibile) e ciò attraverso cui le cose assumono apparenza visibile (ossia vengono a possedere estensione e corporeità).

Esso è onnipervadente perché comprende tutte le cose (e in tal senso è lo spazio tridimensionale della nostra percezione sensoria)[3] e tutte le possibilità di movimento non solo fisico ma anche spirituale : infatti, la natura dello spazio è il vuoto e come tale può contenere ed abbracciare ogni cosa. Nulla può esistere senza lo spazio : esso è la precondizione di tutto ciò che esiste in forma materiale o immateriale.

A livello microcosmico, allo spazio corrispondono gli orifizi e gli organi cavi del corpo (colon, stomaco, vescica, cistifellea e intestino tenue), l'organo dell'udito e i suoni[4].

Come si vede, gli "elementi" non vanno intesi quali sostanze fondamentali della chimica che resistono ad ulteriori analisi, ma piuttosto quali princìpi fondamentali di caratteristiche essenziali : sono cioè le qualità primarie inerenti e presenti in ogni oggetto materiale, ossia sono i fattori essenziali fisici primari (non sono semplicemente delle essenze o delle idee astratte).

Gli elementi si manifestano sempre insieme e sempre in eguale proporzione : c'è tanto elemento di calore in una fiamma che arde quanto nel legno o nell'acqua e viceversa ; la differenza è solo nella loro intensità. L'esistenza della coesione (cioè dell'elemento "acqua") in una fiamma è provata dal suo mantenere una forma ; la presenza della repulsione (cioè dell'elemento "terra") nell'acqua, è provata dal fatto che essa sostiene un'imbarcazione.

Dunque, tutte le cose - animate o inanimate - condividono la stessa base materiale, cioè i "5 grandi elementi" e sono prodotte da essi : così, il seme e l'ovulo sono fenomeni derivati da tale elementi e da quelli proviene il corpo fisico dell'individuo[5].

---

[1] Questa oscillazione tra attrazione e repulsione causa una naturale frizione, che è generatrice di calore ; perciò l'oscillazione o movimento è una condizione per il sorgere del calore, così come il calore lo è per l'origine del movimento.

[2] Gli elementi hanno anche un significato simbolico nel campo spirituale:

a) la terra - che è il saldo fondamento su cui vivono uomini, animali e piante e su cui riposa ogni possibilità di esistere in questo mondo - è il simbolo della fede e della fiducia, che possiedono la stessa qualità fondamentale: senza di loro non è possibile alcun cammino spirituale;
b) l'acqua - che vediamo nella corrente continua dei fiumi - è il simbolo della perseveranza senza interruzioni;
c) il fuoco ha una fiamma che è simbolo della luce della saggezza;
d) l'aria - col suo movimento - è il simbolo della natura transitoria e mutevole dei fenomeni.

[3] Le 10 direzioni dello spazio sono : est, sud, ovest, nord, sud-est, sud-ovest, nord-ovest, nord-est, nadir e zenit.

[4] Dello spazio si parla anche a proposito della "nāḍī centrale" del nostro "corpo sottile".

[5] La sua mente invece deriva dal continuum mentale della vita immediatamente precedente.

Quando poi raggiungiamo l'Illuminazione, i nostri mahābhūta vengono trascesi e sublimati, ossia si purificano trasformandosi nelle 5 Consorti dei Dhyānibuddha.

L'AVIJÑAPTIRŪPA :

è materia immanifesta e sottile, qualcosa di quasi-materiale, cioè materia infinitesimale che non può essere percepita direttamente attraverso i sensi fisici ma percettibile solo dall'intelletto, dalla coscienza mentale.

Infatti, in base al principio che ad ogni azione, parola, pensiero deve corrispondere qualche risultato, ne deriva che ciascun atto corporale, verbale o mentale modifica la natura e la posizione delle molecole e delle particelle elementari o atomiche : per cui, anche là dove non lo faccia in modo visibile, deve farlo invisibilmente, perché è impossibile che un'azione non abbia qualche risultato.

Si tratta cioè delle impronte o modificazioni latenti effettuate sulla nostra struttura fisica dalle nostre azioni buone o cattive (essendo le loro energie veicolate attraverso i sottili flussi atomici della materia infinitesimale) : ad es., il tratto di comportamento negativo che un macellaio possiede sempre, anche quando non è direttamente impegnato nell'uccidere gli animali che vende.

Infatti, gli atti fisici, verbali e mentali vengono divisi in atti manifesti (vijñapti) ed immanifesti (avijñapti). Ad es., se un novizio ha preso i voti, egli ha compiuto un'azione fisica, verbale, che è vijñapti, ma il risultato duraturo è una certa perfezione morale celata nella coscienza, e questo è avijñapti. Analogo - ma ovviamente negativo - è il caso in cui i voti siano stati violati. L'avijñapti costituisce un legame tra l'atto e la sua futura retribuzione. Sebbene non abbia nulla a che fare con l'aspetto fisico (poiché manca della caratteristica generale della materia, che è l'impenetrabilità), l'avijñapti è tuttavia posta nella sfera del rūpa per la sua stretta connessione con l'atto fisico che essa segue così come un'ombra - pur separata da un oggetto - segue sempre quell'oggetto.

Nell'avijñaptirūpa rientrano anche le forme mentali quali i sogni e le visioni, le immagini ottenute con potenti meditazioni concentrative (samādhi), i regni creati dai buddha col loro potere (ad es., la Terra pura Sukhavati).

Vi sono 5 tipi di avijñaptirūpa :

1. l'infinitamente piccolo, l'atomo ;
2. ciò che appartiene allo spazio ;
3. l'esperienza provata mediante la pratica, cioè relativa alla disciplina intrapresa ;
4. le immagini prodotte dall'immaginazione ;
5. ciò che è prodotto dai dharma, vimokṣa, ecc.

B. GLI SKANDHA MENTALI (nāma)

2) VEDANĀ-SKANDHA o "aggregato della sensazione" :

è l'impressione (ciò che si apprende) quando gli organi sensoriali sono stimolati dai loro oggetti. Si tratta quindi di una funzione mentale che è legata agli organi

sensoriali ; più precisamente è un "fattore mentale"[1] che - nel conoscere la realtà fenomenica - consiste nell'avvertire, sperimentare e provare in modo istintivo la conseguenza del contatto[2] dei nostri organi (o facoltà) sensoriali coi rispettivi oggetti, cioè in rapporto a cose o situazioni. Si può dire che è il momento iniziale e precosciente, da cui la mente comincia a muoversi verso un'effettiva esperienza conscia.

Ciò che ci permette di avere le sensazioni sono dunque gli organi di senso, che sono in numero di 6 :

a) *i 5 organi di senso materiali o fisici :*

occhi, orecchi, naso, lingua, pelle del corpo. Essi hanno contatto rispettivamente con i colori e le forme visibili, i suoni, gli odori, i sapori, gli oggetti tangibili. Da tale contatto derivano le 5 sensazioni fisiche :

1. visive
2. sonore
3. olfattive
4. gustative
5. tattili.

Esempi sono le sensazioni di caldo, di freddo, di prurito, di dolore articolare ;

b) *l'organo (o facoltà) mentale :*

la mente (manas), che percepisce tutti gli oggetti che materiali non sono, cioè

6. le sensazioni mentali : idee, pensieri, nozioni, sogni, ricordi, sentimenti ed emozioni, quali ad es. il timore o l'amicizia.

Circa il manas in generale[3], va detto che esso è un aspetto della coscienza, cioè è la coscienza nel ruolo d'una facoltà percettiva non fisica (la 6ª), che conosce gli oggetti astratti ed immateriali - non percepibili dai 5 sensi fisici. Mentre l'occhio percepisce il mondo dei colori e delle forme visibili, il manas percepisce e sperimenta il mondo delle idee, dei concetti, ecc. Le idee e i pensieri sono una parte del mondo, così come i suoni e i colori ; e non sono indipendenti dal mondo sperimentato dai 5 sensi fisici, ma sono prodotti e condizionati dalle esperienze fisiche e concepiti dal manas : ad es., il manas di un cieco nato non può avere l'idea del colore. Il manas sta alla base della conoscenza sensibile, cioè è il suo antecedente necessario, è la condizione principale del pensare, è la potenzialità della coscienza (quando questa è ancora priva di contenuto).

Ciascuno dei 6 tipi suddetti di sensazioni può essere *piacevole, spiacevole od indifferente* : in altre parole, le sensazioni sono il piacere, il dolore e l'indifferenza associati ai 6 sensi. Nel primo caso si genererà attaccamento, nel secondo avversione e nel terzo indifferenza/ottusità mentale, ossia sulla base delle sensazioni si creano i 3 kleša fondamentali. Il provare questi tipi diversi di sensazioni rappresenta l'effetto karmico delle nostre azioni compiute in passato, in base alla legge della causalità (secondo la quale ad un'azione negativa consegue un frutto doloroso, a una positiva un risultato felice o gioioso e a una neutra un effetto indifferente o equanime).

Le sensazioni possono anche essere virtuose, non virtuose o neutre.

---

[1] E' un "fattore mentale" che accompagna sempre la "mente principale o primaria" :v. il § "mente secondaria o fattori mentali".

[2] O incontro o rapporto (sparša).

[3] Sul quale v. anche più oltre, sub vijñāna-skandha.

Anche gli arhat e i buddha possiedono le sensazioni, mentre nel Rūpadhātu gli esseri sono privi di quelle relative all'odorato e al gusto e nell'Arūpadhātu si sperimentano solo quelle legate al senso mentale (manas).

3) SAṂJÑĀ-SKANDHA o "aggregato della discriminazione"[1]

è la funzione mentale con cui si reagisce difronte alle sensazioni, riconoscendo e distinguendo cose e situazioni. Cioè è un "fattore mentale"[2] che consiste nel riconoscere gli oggetti dei nostri organi (o facoltà) sensoriali quando avviene il contatto di questi con quelli. Si tratta infatti di cogliere le caratteristiche o gli attributi particolari (di un oggetto) che abbiamo appreso, così da metterci in grado di :

- conoscere l'oggetto come diverso da un altro, di identificarlo e di qualificarlo. Ad es., quando l'occhio viene in contatto con un colore (poniamo il blu), è la discriminazione visiva che riconosce il blu ; oppure, si riconosce che questo è un uomo e quella è una donna ;
- comprendere la relazione tra le qualità dell'oggetto e la sua funzione ;
- nominare, definire e classificare le cose e gli eventi, etichettandoli come "buoni, cattivi, belli, brutti, ecc." : cioè, valutare il mondo secondo il nostro desiderio, la nostra avversione o la nostra indifferenza.

Anche le discriminazioni sono di 6 tipi :

a) quelle corrispondenti ai citati 5 organi di senso materiali (e ai loro oggetti) sono fisiche : ad es., la discriminazione del colore di un oggetto presente ;
b) quella mentale, che discrimina tra qualità di oggetti non presenti ma rappresentati come idee, pensieri, concetti, nozioni.

La discriminazione può inoltre essere :

- ragionata o discorsiva : ad es., la discriminazione che comprende come il termine "colore" sia solo un nome ma non sia il colore ;
- non ragionata o intuitiva.

Infine, in base alla sua portata la discriminazione può essere :

- piccola : se è limitata a uno dei 6 tipi di esistenza del Kāmadhātu ;
- estesa : se l'essere può percepire fin nel Rūpadhātu e nell'Arūpadhātu ;
- incommensurabile : è quella dei buddha, in grado di percepire ogni dettaglio di tutti gli esseri (inclusi i pensieri e le vite passate).

4) SAṂSKĀRA-SKANDHA o "aggregato delle strutture mentali"[3]

si tratta di un gruppo di 49 "fattori mentali"[4] : sono processi e stati psicologici quali l'attenzione, l'intenzione, la determinazione, la confidenza, la concentrazione, la comprensione, il desiderio, l'odio ed ogni altro aspetto mentale della persona che non rientri in nessuno degli altri 4 skandha. Si tratta, in sostanza, degli elementi

---

[1] Tradotto anche "percezione, concettualizzazione, ideazione".
[2] E' un "fattore mentale" che accompagna sempre la "mente principale o primaria".
[3] O "formazioni o costruzioni psichiche" o "fattori composti".
[4] Cioè tutti i 51 "fattori mentali" tranne la sensazione e la discriminazione (che costituiscono rispettivamente il 3° e il 4° skandha). Sono stati trattati nel § "mente secondaria".

costitutivi del carattere : l'insieme degli attributi intellettuali e morali e delle potenzialità e predisposizioni innate (gelosia, ira, generosità, ecc.) - moralmente positive, negative o indifferenti - originate dal karma accumulato in passato e destinate a suscitare azioni volontarie. La volizione[1] è il saṃskāra più importante perché la sua funzione è quella di dirigere la mente rispettivamente nella sfera delle attività buone, cattive o neutre.

Tutti questi stati ed esperienze intervengono ad influenzare ogni sensazione e percezione ricevuta : così, ad es., in presenza di una lettera che abbiamo appena ricevuto, ci fanno stare attenti o distratti o annoiati davanti al contenuto delle parole percepite.

Anche questo skandha è di 6 tipi, in quanto è connesso coi citati 6 organi e i corrispondenti oggetti (fisici e mentali).

I suddetti "fattori mentali" si distinguono poi in due categorie :

a) quelli associati alla coscienza (samprayukta caitta-dharma) : cioè intimamente e direttamente combinati e legati alla mente ;
b) quelli dissociati dalla coscienza (viprayukta caitta-dharma) : cioè disgiunti dalla mente ma che però esercitano la loro influenza sulla corrente cosciente.

5) VIJÑĀNA-SKANDHA o "aggregato della coscienza"

la coscienza o "mente primaria"[2] è una reazione o risposta, nel senso di un'attenzione semplicemente alla presenza degli oggetti dei nostri organi (o facoltà) sensoriali quando avviene il contatto di questi con quelli : essa consiste nel percepire solo la natura (o la qualità) grossolana e globale degli oggetti. Si tratta di un potere cognitivo che ha consapevolezza di ciò che sta innanzi alla mente, cioè si tratta di essere consapevoli della mera presenza fattuale di un oggetto : in altre parole, nel momento stesso in cui vengono ad essere contrapposti l'organo di senso e il suo oggetto, sorge una specie di attenzione al fatto che l'oggetto è presente nel campo dei nostri sensi (ma non lo riconosce) ; solo successivamente intervengono la discriminazione e i saṃskāra che riconoscono l'oggetto percepito. Ad es., quando l'occhio viene in contatto con un colore (poniamo il blu) sorge la "coscienza visiva" che è semplicemente attenzione alla presenza di un colore : lo vede, ma non riconosce che è blu (cioè, si è consapevoli del colore percepito in quanto tale *prima* di riconoscerlo come un colore particolare con caratteristiche particolari).

La coscienza è suddivisa in 6 "sottocoscienze", ognuna relativa ad un organo di senso ; o, più correttamente, vi sono 6 tipi di coscienza, che sorgono in dipendenza delle rispettive facoltà sensoriali (indriya) ; ossia, esiste una coscienza per ciascuno dei 5 sensi fisici e una 6ª per il mentale :

a) *5 corrispondono agli (e dipendono dagli) organi di senso materiali esterni,* nei quali esse hanno luogo e si originano :
   1. visiva (cakṣur-vijñāna) che sorge in connessione col senso della vista e ricerca, apprende e coglie - come suo oggetto - le forme e i colori ;
   2. auditiva (šrotra-vijñāna) ... dell'udito ... i suoni ;
   3. olfattiva (ghrāṇa-vijñāna) ... dell'odorato ... gli odori ;

---

[1] La volizione (o direzionalità della mente) è lo sforzo mentale che precede l'azione e permette di perseguire un certo scopo. Circa il problema se la nostra volontà è libera o meno, v. sub "L'originazione interdipendente".

[2] In contrapposto alle "menti secondarie" o "fattori mentali", che fanno le distinzioni particolari e sottili degli oggetti.

4. gustativa (jihva-vijñāna) ... del gusto ... i sapori ;
5. tattile (kāya-vijñāna, sparšа-vijñāna) ... del tatto ... le cose tangibili ;

b) *una corrisponde all' (e dipende dall') organo sensoriale interno o manas,* nel quale essa ha luogo e si origina :

6. mentale o intellettuale (manovijñāna) che sorge dal manas e ricerca, apprende e coglie gli oggetti mentali (idee, pensieri, ricordi, ecc.)[1]. Essa è di carattere più generale delle precedenti 5 : è l'intelletto che esercita le funzioni della memoria e del giudizio, sostiene cioè il normale processo del raziocinio, è la facoltà pensante, categoriale o concettuale che combina, coordina, interpreta, seleziona, valuta ed integra i prodotti dei 5 tipi di coscienza suelencati[2], trasformando le singole sensazioni e impressioni sensorie in pensieri, concetti e idee[3] - tra cui l'idea dell'io relativo o convenzionale (per es., "lui è americano").
   In particolare, questa idea dell'io è la percezione da parte dell'individuo che egli è - al momento attuale - diverso dal suo vicino, la credenza che "io sono io, non tu", cioè la costruzione di un soggetto fittizio collocato aldisopra e aldilà dei 5 skandha. Come tale, rappresenta l'amalgama dei contenuti morali ed intellettuali dei processi psichici che - concentrandosi al momento della morte - determinerà direttamente la futura condizione karmica di esistenza.

Per la Scuola Cittamatra o Yogacāra vanno invece distinti 8 aspetti di vijñāna perché - oltre alle coscienze corrispondenti ai 5 organi di senso materiali esterni, già citate - esistono il manovijñāna ("coscienza mentale"), il kliṣṭamanovijñāna ("coscienza mentale contaminata") e l'ālayavijñāna ("coscienza deposito" o "potenziale di coscienza") :

• il *manovijñāna* - in quanto sostiene il normale processo del raziocinio - tratta le idee più o meno come vengono senza distinguere coscientemente o continuativamente fra ciò che appartiene al sé e ciò che appartiene al non-sé ;

• il *kliṣṭamanovijñāna* invece compie sempre - anche quando si è inconsci - la suddetta distinzione e considera erroneamente l'ālayavijñāna (che è l'8ª coscienza) come un'entità soggettiva reale e permanente (ātman o io, sé) : cioè, ci dà l'idea del sé e distingue tra "io" e "tu". E' l'aspetto illuso della natura del sé, è la natura del sé vittima dell'illusione. La 7ª coscienza è infatti composta dal concetto del sé, dall'orgoglio del sé, dall'attaccamento al sé e dall'ignoranza. In altre parole : è un oscuramento che l'ignoranza (avidyā) attua attraverso le coscienze individuali, per cui nascono le coscienze sensoriali e si perde la connessione universale data dall'ālayavijñāna ;

• l'*ālayavijñāna* è la coscienza universale e fondamentale che tutto contiene ed abbraccia, aldilà delle forme empiriche delle coscienze precedenti, nella quale risiedono tutte le categorie del pensiero, e che è sostegno del normale processo del raziocinio e base di tutte le virtù e di tutti i vizi della coscienza individuale. Si tratta

---

[1] Manas (come facoltà recettiva) e manovijñāna (coscienza intellettuale) sono lo stesso dharma, non sono due cose diverse. La differenza è solo di tempo, nel senso che il manas è la coscienza del momento precedente (riguardo al manovijñāna), è un momento precedente dello stesso corso di coscienza ; mentre è solo successivamente alle 5 coscienze dei sensi fisici che sorge la "coscienza mentale" (manovijñāna) : a determinate impressioni corrispondono determinate idee.

[2] Quando questa 6ª coscienza è invece indipendente dalle prime 5, si hanno le cose illusorie che appaiono in un sogno e che non sono connesse con le attività quotidiane di solito ben note.

[3] Lo "skandha della coscienza" quindi dipende dagli altri 4 e non può esistere indipendentemente da essi - avendo questi come mezzo, come oggetto e come supporto.
I concetti del manovijñāna sono di 80 tipi, come si è visto nel capitolo "L'essere umano".

di uno stato di coscienza cosmica, di totalità psichica, uno stato mentale onnicomprensivo che dà al meditante la consapevolezza di tutti i modi d'essere. E' quindi coscienza in sè o stato di potenzialità che rende possibili - e che è anteriore a - tutte le attività mentali, cioè tutte le creazioni e formazioni dei contenuti oggettivi della coscienza. E' una "consapevolezza di substrato", una specie di terreno di coltura psichica, di sub-conscio aldilà del controllo della mente quotidiana, un fondamento inconscio dei fenomeni coscienti, simile a un serbatoio o magazzino (ālaya) dove si accumulano e vengono conservati - allo stato subliminale o di germe (bīja) - tutti i pensieri, idee, impressioni, conoscenze mentali (inclusi gli istinti acquisiti nelle vite precedenti), gli atti buoni e cattivi, e dove tutto ciò non rimane inerte, ma matura e si sviluppa - in perpetuo divenire - per manifestarsi poi sotto forma di cognizioni attive, di nuove conoscenze sensoriali e mentali e quindi di pensieri e atti che si realizzeranno in futuro. L'ālayavijñāna è quindi il fondo su cui si depositano i risultati di tutte le azioni passate e le esperienze singole e collettive, e dal quale scaturiscono tutti gli accadimenti presenti e futuri determinati da quelle ; in breve : è la coscienza subliminale dove rimangono le tracce o impronte di ogni esperienza ed è quindi un serbatoio di potenzialità karmiche in corso di maturazione.

LA VERA NATURA DEI 5 SKANDHA

L'essere umano dunque è un composto di 5 skandha, così come un carro è composto di parti. Si può davvero trovare un "carro" in quello che è un insieme di parti ?

Per dissolvere l'idea preconcetta di un io quale entità solida, permanente e separata dal resto e quindi per giungere alla percezione della Vacuità si può seguire questa meditazione analitica in 7 punti di Candrakīrti (7° sec.) :

1. non c'è carro aldifuori delle sue parti (ruote, pianale, stanghe, ecc.) ;
2. non c'è carro che sia le sue parti : non bastano le sue parti costitutive per fare un carro, perché solo se vengono assemblate in un certo modo otteniamo la funzione e le prestazioni di un carro ;
3. non c'è carro che possegga inerentemente le sue parti : come non c'è nessun carro che possa dire "questa è la mia ruota", così non c'è nessun io che possa dire "questa è la mia mano" ;
4. non c'è carro che dipenda inerentemente dalle sue parti : la reciproca interdipendenza delle parti è mutevole ed impermanente, così come mutevoli ed impermanenti sono i nostri pensieri, percezioni, sensazioni ;
5. non c'è carro del quale le sue parti siano inerentemente dipendenti : le parti che compongono un carro sono a loro volta scomponibili in altre parti (la ruota si scompone nel mozzo, nei raggi, ecc.) ;
6. non c'è carro che sia una mera composizione o collezione di parti : se assembliamo le parti di un carro in modo diverso, otterremo una cosa completamente diversa[1] ;
7. non c'è carro che sia la forma delle sue parti : se vogliamo disegnare un carro, disegniamo le ruote, il pianale, le stanghe, ma quando possiamo dire di disegnare un carro ?

In modo più abbreviato :

[1] Duchamp smontò una bicicletta e la ricompose in un altro modo : il risultato fu una scultura surrealista.

a) il carro non è le sue parti né è altro dalle sue parti ; il carro non possiede le sue parti ;
b) non c'è un possessore delle parti del carro, così come non c'è un io possessore delle sue membra ;
c) il carro non è una mera collezione di parti, come le parti che costituiscono un cadavere non bastano per fare un uomo ;
d) non c'è un carro in un carro, perché non riusciamo a trovarlo : riferendolo a noi stessi, vediamo che il sé non è la forma, il sé non possiede la forma, il sé non è nella forma e la forma non è il sé.

(Quanto si è detto della forma, vale anche per gli altri 4 skandha : la sensazione, la percezione, le strutture mentali e la coscienza).

Nel tantrismo si insegna poi che i 5 skandha, di cui la nostra persona è un agglomerato, hanno natura divina, cioè hanno l'essenza dei Dhyānibuddha. Però, finchè siamo nell'ambito dell'illusione e non realizziamo la buddhità, percepiamo soltanto gli skandha come tali, a detrimento della loro pura natura originaria - che non riusciamo a scorgere[1].

SKANDHA E SOFFERENZA

Quando abbiamo delle sensazioni fisiche o mentali (che possono essere piacevoli, dolorose o neutre) restiamo di solito intrappolati dal contatto sensoriale. In altre parole, quando c'è questo contatto la mente si lascia distrarre: si interessa al 'sapore' delle sensazioni e si perde nel 'mi piace' o nel 'non mi piace', cosicché desidera le sensazioni piacevoli e respinge quelle dolorose, rimanendo invischiata nel gioco dell'attaccamento (brama) e dell'avversione (odio).

La mente dovrebbe invece rimanere indisturbata dal piacere e dal dolore: dovremmo mollare la nostra presa sulle sensazioni, lasciarle andare e liberarci così dalla loro influenza.

Per ottenere questo risultato, si dovrebbero contemplare attentamente le sensazioni così come sono e considerarle per quello che sono - cioè semplicemente sensazioni: lasciamo che il piacere (o il dolore) sia soltanto piacere (o dolore), senza farci coinvolgere da esso, ossia senza fissarci nel pensiero che sia qualcosa di 'nostro', cioè che siamo 'noi' a provarlo.

In effetti, questo 'noi' (cioè l'io) è solo un'illusione, perché in realtà è privo di un sé indipendente, è vuoto di esistenza intrinseca. Esso è composto dai 5 skandha, che a loro volta sono vuoti; ma, nella nostra ignoranza, ci sembrano formare insieme un essere psico-fisico con cui ci identifichiamo. Ossia, di solito pensiamo che questo corpo e questa mente ci appartengano o che noi siamo questo corpo e questa mente (ai quali ci aggrappiamo). In una parola: ci identifichiamo coi nostri organi di senso (occhi, orecchie, naso, lingua, pelle, intelletto) e con le sensazioni che ne derivano. Ad es., pensiamo che gli occhi del nostro corpo sono i 'nostri' occhi, ciò che esso vede è quel che 'noi' vediamo, la sensazione di vedere è qualcosa che 'noi' sentiamo. Così, finché non saremo in grado di analizzare ogni cosa secondo le parti di cui è composta, rimarremo bloccati nella percezione del suo 'guscio', cioè della sua manifestazione esterna o aspetto esteriore.

---

[1] Sull'argomento, v. il capitolo su "I 5 Dhyānibuddha".

Invece, le parti - prese ad una ad una - perdono il loro senso intrinseco: sono semplicemente parti fisiche e mentali, senza piacere o dolore. Dire che proviamo piacere o dolore è solo un assunto, una verità convenzionale, che - una volta analizzata dalla consapevolezza intuitiva - svanisce. Quando vedremo il mondo e le cose come costituiti da parti o elementi, sentiremo ancora la sensazione gradevole o spiacevole, ma questa non diventa il 'mio' piacere o il 'mio' dolore. Cosicché, al momento della percezione, non subentrerà per automatismo l'attrazione o l'avversione.

In particolare, per superare la sofferenza dobbiamo semplicemente accettarne la realtà - in modo che quando essa appare non arrivi a sovrastarci. Finché saremo nel saṃsāra, sappiamo che la nostra vita non è senza sofferenza: la sofferenza è una vecchia conoscenza. E allora quando ci nasce dentro la sofferenza, cerchiamo di non combattere più la situazione dolorosa, di non giudicare il fatto o la persona che ci irrita, ma semplicemente di convivere con la realtà che si presenta, senza farci travolgere: ci fermiamo, diventiamo calmi e non reagiamo per non creare ulteriore sofferenza. Nel riconoscere questa nostra assenza di pace, veniamo a possedere una certa pace.

Lo studio dei 5 skandha (come pure quello delle Quattro Nobili Verità o della Produzione Condizionata) ci aiutano dunque a disidentificarci dalla visione personale e convenzionale attraverso cui siamo soliti vedere una situazione piacevole o spiacevole e ci mettono in grado di vedere le cose su un piano impersonale.

L'IGNORANZA E GLI ALTRI DIFETTI MENTALI.

Come sappiamo, vi sono due livelli di verità, cioè due modi d'essere dei fenomeni :

a) la verità *relativa* è l'aspetto convenzionale di un fenomeno, cioè come esso appare alla nostra mente ordinaria : è il modo esteriore e superficiale di apparire. In base a questa percezione crediamo illusoriamente che la realtà sia permanente e sostanziale, soddisfacente e causa di felicità, dotata di un proprio sé intrinseco, concreto ed autonomo ;
b) la verità *assoluta* è il 'modo d'essere' ultimo e profondo d'un fenomeno, la sua 'vacuità' (cioè il fatto d'esser privo di esistenza inerente ed indipendente). In virtù di questa verità abbiamo la consapevolezza della natura impermanente e fondamentalmente dolorosa delle cose e della interrelazione fra di loro.

Ora, la mancanza di consapevolezza e comprensione della 'verità assoluta' è detta **ignoranza** (avidyā). Essa è un velo che - da un tempo senza inizio - ci impedisce di vedere la vera natura della realtà, cioè il vero modo di esistere dei fenomeni (che è impermanente, insoddisfacente ed insostanziale)[1]. Questo stato mentale è definito "ignoranza fondamentale o coemergente".[2]

Più in particolare, il principale aspetto della vera natura della realtà è che ogni cosa (anche il più piccolo atomo) non esiste autonomamente ed inerentemente, cioè non esiste in se stessa indipendentemente da cause, parti e condizioni e dal processo di designazione concettuale (che, a loro volta, non esistono indipendentemente). Tutti i fenomeni sono una proiezione della mente, illusori e senza una propria natura, interdipendenti nella loro origine ed indefinibili (indescrivibili).

L'"ignoranza fondamentale" consiste invece nel non sapere che tutti gli oggetti sono privi di esistenza inerente, cioè nel pensare che le cose esistono indipendentemente. Per una simile concezione distorta, l'apparenza di un oggetto si mischia con la falsa immagine di una sua essenza indipendente o auto-esistente, e in tal modo porta ad ulteriori visioni dualistiche concernenti l'oggetto e il soggetto, il sé e gli altri, e così via. In altre parole : dal credere che la realtà relativa sia vera proviene il dualismo, la discriminazione tra l'io e il tu, tra soggetto ed oggetto. L'ignoranza fa sorgere il falso concetto dell'io, cioè l'intuitiva sensazione che l'io sia qualcosa di indipendente, di solido, di centrale, di separato da tutto il resto.

Poiché percepiamo il "mio" corpo, una "mia" mente e delle "mie" proprietà come delle cose che esistono di per se stesse, il nostro attaccamento ad esse si intensifica ; allo stesso modo pensiamo che anche gli oggetti intorno a noi e le altre persone siano delle entità indipendenti, per cui diventiamo attaccati a chi (e a ciò che) aumenta il nostro benessere, proviamo fastidio per chi ci disturba ed ignoriamo chi non ci aiuta né ci danneggia. Così, da innumerevoli vite, a causa dell'attaccamento della nostra mente al falso ego, abbiamo considerato e tuttora consideriamo gli altri esseri viventi come amici, nemici o indifferenti ; ma in realtà

---

[1] La verità è la prospettiva che rivela le cose così come sono, piuttosto che come vorremmo che fossero o come temiamo che possano essere.

[2] Vi sono poi altri aspetti dell'ignoranza, come quelli che consistono nella mancanza di conoscenza delle Quattro Nobili Verità, della legge di originazione interdipendente e del processo di causa ed effetto del karma (cioè l'interrelazione fra le azioni e le loro conseguenze).

chi ci è oggi amico (o nemico o indifferente) non è stato tale da sempre, perché tutto è impermanente ed in continuo mutamento : perfino l'amico dell'anno scorso diventa nemico oggi o il nemico di stamattina diventa l'amico di questo pomeriggio (se proviamo a comportarci da amico col nemico, ecco che forse diventa amico, e viceversa).

Classificando ognuno come "amico", "nemico" o "indifferente", pensiamo che queste categorie esistano veramente[1] per tutti, per sempre e in modo definitivo. Il mondo sensoriale che ci siamo raffigurati è il prodotto di tali proiezioni errate e le sensazioni provenienti da questo universo fittizio ci deprimono : questa insoddisfazione - basata sull'illusione - è il saṃsāra[2].

Dunque, a causa di tali convinzioni, nascono in noi 3 principali attitudini ed atteggiamenti mentali, cioè fondamentali potenzialità di reazione o schemi condizionanti di comportamento, per vivere nella gratificazione e sicurezza dell'ego. Questi atteggiamenti sono le cd. **"afflizioni (o contaminazioni) mentali"** (kleša, ñon-moṅs), che consistono in difetti morali e mentali, ossia in "fattori mentali" (sems-byuṅ) che - pur senza intaccare la pura essenza della nostra mente - ne turbano la corretta capacità di comprensione e la serena tranquillità e conseguentemente sono causa di agitazione e sofferenza.

Le 3 afflizioni principali sono dette "i 3 veleni" e consistono nelle seguenti attitudini mentali :

a) *desiderio/attaccamento* (rāga) :

bramosia di possedere gli oggetti che ci appaiono con un aspetto gradevole o attraente e di includerli nella nostra ego-identità, sperando di ricevere un senso di (maggiore) sicurezza nel possederli come parte di noi stessi. E' un'avida attrazione che il soggetto prova per l'oggetto, di cui egli esagera in genere gli aspetti positivi (bellezza, simpatia, utilità, ecc.)[3];

b) *avversione* (dveṣa) :

è causata dalla paura o dall'odio o dall'ira, per liberarci dagli oggetti che ci appaiono disturbanti per il loro aspetto minaccioso, spiacevole od indesiderabile e per escluderli dalla nostra ego-identità, nella speranza di ricevere un senso di sicurezza nel non averli come parte di noi stessi. E' una viva repulsione del soggetto per l'oggetto, che egli tende ad allontanare o distruggere ;

c) *ottusità/confusione mentale* (moha) :

ostinata chiusura mentale verso l'apprendimento di qualsiasi cosa che ci lascia indifferenti ed apatici perché crediamo che non avvalori né minacci la nostra ego-identità e disturbi il senso di sicurezza che riceviamo da quest'ultima (e che vogliamo proteggere e mantenere). E' un'attitudine neutra, inerte e cieca che ci fa ignorare o non prestare attenzione a quanto sta accadendo. Questa opacità/confusione/errore del soggetto difronte all'oggetto ci rende incapaci di discriminare tra ciò che è reale e ciò che è illusorio.

Questi difetti (o emozioni negative o perturbatrici) impediscono l'espressione della natura essenzialmente pura della nostra mente, ma non sono elementi

---

[1] I concetti (rnam-rtog) impediscono la possibilità di una piena conoscenza, astraendo dall'esperienza immediata, selezionando alcuni attributi, scartandone ed anche distorcendone altri. Normalmente, percepiamo mediante la classificazione, la concettualizzazione e la comparazione - il che è frustrante perché percepiamo solo una parte di ciò che esiste.

[2] Invece, l'Illuminazione è un cambiamento di prospettiva: ciò che prima appariva reale era frutto di una condizione onirica della mente. La pratica del Dharma genera un mutamento di condizione mentale analogo a quello prodotto dal suono della sveglia al mattino: quelle illusioni, che nel sogno esercitavano un'influenza persuasiva, dal confronto con la dimensione della veglia perdono la loro efficacia.

[3] La nostra vita attuale è inseparabilmente legata al desiderio, perché è dal contatto con gli oggetti del desiderio che deriva il piacere. E tutti cerchiamo il piacere, la felicità. Il guaio è che questo risultato è sempre transitorio ed insoddisfacente.

fondamentali della mente stessa, avendo solo un carattere temporaneo ed accidentale[1] : sono unicamente delle tendenze condizionate dal karma, mentre la nostra natura è molto di più dei nostri difetti perché noi siamo la base, non i kleša. Essi sono originati - come si è detto - da uno stato mentale di ignoranza, che non percepisce la vera natura della realtà ; per cui - ottenendone una genuina percezione intuitiva - si possono eliminare le concezioni errate, tagliando alla radice tutte le illusioni e permettendo il manifestarsi della "natura di buddha" (tathāgatagarbha) che risiede potenzialmente dentro di noi. In altre parole, essi non contaminano l'essenza della mente (che per natura è pura ed immacolata) ; e d'altronde possono venire gradualmente trasformati ed eliminati fino a raggiungere la buddhità. Quando sono rimossi, risplende l'innata saggezza che è in ogni individuo, così come avviene per il sole quando il vento allontana le nubi che lo ricoprono.

Si è detto che i 3 kleša principali sono l'attaccamento, l'odio e l'ottusità mentale. Da queste emozioni derivano poi rispettivamente l'avidità/avarizia, la gelosia/invidia e l'orgoglio/arroganza. Tutte queste 6 - prodotte dalla fissazione su un ego - costituiscono un ostacolo per la pace interiore, creando angosce e sofferenze[2]; comportano poi le corrispondenti rinascite come uomini, esseri infernali, animali, preta, asura e deva.

Le classificazioni dei kleša fondamentali possono anche variare, venendo catalogate talora nello stesso numero di 6, ma diversamente - come vedremo - da quelle ora elencate ; oppure in 5 soltanto (attaccamento, odio, ottusità mentale, orgoglio, dubbio oppure gelosia)[3].

Dei kleša suelencati vi sono poi moltissimi aspetti secondari, fino a raggiungere il numero complessivo di 84.000.

I kleša si distinguono in due grandi gruppi :
- oscurazioni che impediscono la liberazione dalle rinascite o klešāvaraṇa, e
- oscurazioni che impediscono l'onniscienza o jñeyāvaraṇa.

1) KLEŠĀVARAṆA :

sono oscurazioni che ci vincolano al saṃsāra e quindi sono ostacoli alla liberazione, ostacoli che vanno eliminati per poter diventare arhat. Si tratta di 26 kleša grossolani :

a) *6 primari o principali* :

sono l'ottusità/illusione, la cupidigia/attaccamento, l'odio/avversione, l'orgoglio/superbia, il dubbio di ciò che è vero, le ostinate credenze erronee (cioè credere in cose non vere e non credere in ciò che è vero[4]). Essi comportano il nostro continuo errare nel saṃsāra ;

b) *20 secondari* :

---

[1] Sono come le macchie di fango su un vestito: non fanno parte della natura dell'abito, per cui se lo laviamo esso torna pulito.

[2] La nostra mente è capace di porsi in uno stato di pace autentica solo per mezzo della meditazione: anche se i pensieri negativi sono sempre presenti, cessano di essere compulsivi e quindi non sono più motivo di sofferenza.

[3] In tal caso le corrispondenze sono le seguenti :
- attaccamento : preta
- odio : essere infernale
- ottusità : animale
- orgoglio : deva o essere umano
- gelosia : asura.

[4] Ad es., credere che l'io sia permanente ed esistente in sé o che tutti i fenomeni esistano inerentemente ; non credere che esista il karma, la rinascita, la causa e l'effetto.

sono l'aggressività, il rancore, la malignità/malevolenza, l'incapacità di controllare la mente, l'essere indifferenti al fatto di produrre karma positivo o negativo, ecc.[1] Essi producono il 'karma proiettante' che ci spinge verso gli stati inferiori di rinascita.

Tutti i klešāvaraṇa sono eliminati alla fine del Sentiero della Meditazione. Il loro rimedio è il bodhicitta (desiderio d'ottenere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti), preceduto da un atteggiamento mentale di rinuncia ai vari kleša.

2) JÑEYĀVARAÑA :

si tratta di ostruzioni sottili, consistenti nelle tracce o impronte dei klešāvaraṇa, impronte che rimangono dopo che essi sono stati eliminati (analogamente al profumo che rimane nella carta in cui del sapone era stato avvolto e da cui è stato rimosso). Si tratta della predisposizione istintiva di afferrarsi all'idea illusoria di esistenza intrinseca, concezione che produce

- la falsa apparenza di individui e cose come realmente esistenti ;
- l'errore di percepire le due verità (assoluta e relativa) come entità diverse (ossia, l'incapacità di riconoscerle immediatamente e contemporaneamente).

Essi pertanto impediscono la conoscenza diretta, spontanea e simultanea di tutti i fenomeni.

Tali kleša vanno eliminati al fine di poter raggiungere la Perfetta Buddhità (o Piena Illuminazione). Il loro abbandono avviene solo dopo che sono stati dissipati i klešāvaraṇa : inizia durante l'8° bhūmi (livello spirituale di un bodhisattva) e diviene totale solo in chi è pienamente illuminato, col raggiungimento del 10° bhūmi. Il loro rimedio è la comprensione della šūnyatā (Vacuità), ossia una corretta percezione della natura della realtà, una perfetta comprensione del vero modo in cui tutte le cose esistono.

Quando la coscienza mentale cade sotto l'influenza dei kleša, questi condizionano le nostre azioni fisiche, verbali e mentali, cosicchè si viene ad accumulare un karma negativo che ci fa rinascere di continuo nel saṃsāra.

Va in proposito precisato che il nostro modo di reagire emotivamente e il nostro comportamento non sono automaticamente determinati dagli eventi esterni, ma dalla visione che abbiamo di essi (ossia da come percepiamo, interpretiamo e valutiamo quanto ci accade). Ad es., se stiamo vivendo la fine di una relazione affettiva, potremmo pensare : "Non troverò mai più un'altra persona stupenda come lei ; non doveva lasciarmi, è insopportabile vivere senza di lei !" : pensiero che è evidentemente una reazione esagerata ed irrazionale. Ora, il comportamento conseguente sarà uno stato d'animo negativo, non adatto certo a fronteggiare adeguatamente la situazione : questo comportamento però non è causato in realtà dall'evento attivante (come comunemente invece si crede), ma è determinato dalle nostre convinzioni esageratamente pessimiste.

In effetti, non possiamo mai esser turbati da un qualche fatto, ma soltanto dalla nostra errata interpretazione di esso, vale a dire se tentiamo di far fare (o dire) alle cose o alle situazioni ciò che non è in loro potere fare (o dire) : come quando cerchiamo di trovare permanenza, tranquillità, egoità e piacere in ciò che per sua essenza è rispettivamente impermanente, inseparabile da sofferenza, non legato ad un sé e spiacevole. Si tratta di ricerche fuorvianti (in quanto ricerche di permanenza, ecc. in luoghi sbagliati) o errori o capovolgimenti della verità che sconvolgono la calma interiore.

---

[1] L'elenco completo è riportato nel paragrafo "Le distinzioni della mente" del capitolo "L'essere umano".

Quindi, la causa della sofferenza non sta nelle condizioni o fattori esteriori bensì nella nostra mente : la fonte di tutte le sofferenze è la concezione sbagliata che vede l'io e gli oggetti come esistenti in sé, con una visione errata che è l'opposto della vera natura di tutti i fenomeni e dell'individuo stesso. Se continueremo a credere che il nemico sia fuori di noi, non riusciremo mai a respingere tutti gli attacchi che ci verranno fatti, a vincere tutti i nemici esterni. Sarebbe come voler proteggere i nostri piedi dai sassi aguzzi del suolo coprendo tutta la terra con uno strato di materiale liscio e soffice in modo da poterci camminare sopra senza farci male : il che è impossibile. Se invece controlleremo la mente, sarà come se sapessimo farci un paio di buone e comode scarpe e le calzassimo.

Pertanto, per distruggere interamente in ognuno di noi la sofferenza e la sua causa è necessario un metodo altrettanto interiore : questo metodo è il Dharma. Dharma non è un atteggiamento esteriore, ma uno stato della mente. Il sentiero del Dharma contiene tutti gli insegnamenti per arrivare all'Illuminazione, articolati in 3 tipi di metodo o veicoli (hīnayāna, mahāyāna, vairayāna) a seconda dei diversi tipi d'intelligenza, aspirazioni e progetti dei singoli discepoli, analogamente come vi sono diverse medicine per differenti tipi di malattie. Il metodo ci insegna a fare un uso virtuoso e positivo del nostro corpo, della nostra parola e della nostra mente : con tale uso, l'individuo diverrà puro, un essere 'santo', che ha libertà e controllo sulla mente negativa.

Secondo il sistema Hīnayāna, non è mai lecito lasciarsi andare alle negatività. Per i bodhisattva, invece, i Sūtra Mahāyāna ammettono certe eccezioni quando l'applicazione di alcuni tipi di difetti mentali (esclusi l'ira e l'odio) possa recare beneficio agli altri : come il letame prodotto da una città, per quanto immondo, in una fattoria è utile come fertilizzante, allo stesso modo i kleša dei bodhisattva possono essere utili al benessere altrui.

E' nel Tantra che viene consentito al bodhisattva di generare ira e odio, da utilizzare a scopi positivi. Infatti, per la gente comune, come noi, queste sono emozioni forti e potenti che a volte di fatto sembrano aiutarci a svolgere certi compiti. Ma per fare un tale uso dell'ira e dell'odio dobbiamo mantenere costantemente viva l'aspirazione altruistica a raggiungere l'Illuminazione per il bene degli altri (bodhicitta) : motivate da questa primaria intenzione dominante, le nostre azioni possono trovare slancio occasionale anche nell'ira e nell'odio.

Quando si comprende questo punto fondamentale, si può capire anche il significato degli aspetti terrificanti delle divinità tantriche : nel tantra, la "*collera-vajra*" è la forma purificata dell'odio che trasforma l'illusione : il viso, le posizioni e gli ornamenti di un yi-dam irato rappresentano la consapevolezza illuminata che sa trasformare gli stati negativi e illusori provocati dall'egoismo. Nella pratica spirituale il proprio odio va trasformato e non represso, per cui si visualizza la propria fondamentale consapevolezza (sorta dalla comprensione della vacuità) nell'aspetto di un yi-dam irato e sulla base di questo stato meditativo si coltiva un senso di identità illuminata che può trasformare le proprie illusioni : ossia, l'aspetto aggressivo della divinità è rivolto solo alle negatività interiori della propria mente, non a quelle esteriori.

LA CATENA DELL' ORIGINAZIONE INTERDIPENDENTE[1]

La catena dell' "originazione interdipendente" è il meccanismo che - in modo vincolante - ci fa viaggiare da una vita ad un'altra, ossia è il processo di rinascita da uno stato di sofferenza ad un altro, nell'ambito del saṃsāra. Quest'ultimo è il ciclo senza inizio della nascita, della morte e della rinascita : tale ciclo non avviene a caso, ma è regolato dal gioco di un insieme di 12 cause - ciascuna delle quali rappresenta la somma totale di tutte le altre e di queste è la precondizione oltre che il risultato. Ogni cosa o situazione è priva di esistenza autonoma ed indipendente, per cui tutto è prodotto e questa produzione è di origine condizionata - cioè preceduta a monte da cause che la determinano.

Questi 12 anelli o legami causali (nidana) formano dunque una catena circolare che si estende sulle vite passate, presenti e future. Essi sono :

1. ignoranza
2. formazioni karmiche
3. coscienza
4. sete (desiderio)
5. attaccamento/cupidigia
6. divenire (esistenza)
7. rinascita
8. nome e forma (organismo psico-fisico)
9. i 6 organi sensoriali
10. contatto
11. sensazioni
12. vecchiaia e morte.

Pensare che il saṃsāra sia un mondo ci svia dal suo vero significato ; se fosse un luogo, potremmo andarcene facilmente, scappar via ; invece è importante conoscere cos'è il saṃsāra per sapere come fare ad uscirne. Per uscirne è necessario capire le cause, che sono le attitudini mentali negative (kleša) ; come eliminarle è spiegato solo dal Dharma e non dal livello mondano delle cose[2]. Meditando sui 12 anelli della catena di interdipendenza, capiremo la natura del saṃsāra ; e poiché in esso ogni felicità è fittizia e la sofferenza è costante, dobbiamo perseverare e sviluppare una continua rinuncia ad esso. Quando questa nasce spontaneamente in noi, è detta "pura rinuncia" (nišarana), che consiste nel distacco interiore ed è simile all'atteggiamento mentale di chi vive temporaneamente in albergo : vi risiede sapendo che dovrà andarsene e perciò non sviluppa attaccamento a quell'alloggio temporaneo, in attesa di raggiungere la sua vera residenza.

Nella normalità dei casi, secondo il Mahāyāna[3] si sperimentano i primi 6 anelli in una vita e gli altri 6 nella vita successiva. Pertanto, prendendo in considerazione la

---

[1] O "connessione causale" o "coproduzione condizionata" o "produzione in relazione reciproca" (pratītyasamutpāda).

[2] Praticare il Dharma dipende solo dalla nostra decisione, è solo per il nostro beneficio : nessuno ci obbliga (è come il malato che rifiutasse le medicine che il medico gli ha prescritto nel suo interesse).

[3] Invece, per il Hīnayāna occorrono 3 vite : gli anelli 1 e 2 nella prima ; l'8, il 9 e il 10 nella seconda ; i restanti nella terza.

nostra attuale esistenza umana, il processo si spiega partendo dalla nostra vita immediatamente precedente[1] :

A) vita precedente

Nella vita precedente all'attuale eravamo sotto l'influenza dell' *ignoranza* (avidyā), che è il 1° anello della catena. Essa consiste nell'incapacità di vedere le cose così come realmente sono, cioè di riconoscere che la natura della realtà è la vacuità di esistenza intrinseca ; questa incapacità sorge quando attribuiamo ai fenomeni un'esistenza separata (perché ci sfugge la loro natura interdipendente). Si tratta quindi di una visione che si basa su un falso concetto del sé, al quale erroneamente attribuiamo concretezza ed indipendenza e sulla cui base formiamo i nostri concetti di io e mio : il che porta al sorgere di ogni altro difetto mentale - cioè sia dell'attaccamento a noi stessi e a ciò che ci piace, sia della repulsione a ciò che sembra danneggiare questo io.

Dato che eravamo in preda all'ignoranza, i nostri impulsi o motivazioni o intenzioni (consce e inconsce)[2] ci hanno spinto a compiere delle azioni (karma) - fisiche, verbali e mentali - negative : le nostre scelte sono state condizionate e limitate nella sfera dell'io-mio, cosicchè abbiamo costretto la nostra azione (mercè la volizione) a un'incessante dinamica di attrazione-repulsione. Queste motivazioni sono dette "*formazioni karmiche*" (saṃskāra), che sono il 2° anello.

Le azioni negative suddette, a loro volta, hanno prodotto delle "tracce karmiche" (o semi dell'istinto karmico) che sono state impresse nella nostra *"coscienza"* (vijñāna) o, meglio, in quella parte di essa che è detta "causale"[3]. Ciò significa che dal momento in cui abbiamo compiuto l'azione, sulla nostra corrente di coscienza si è depositata un'energia o potenzialità che corrisponde al karma compiuto : la coscienza che fa da contenitore a queste impronte karmiche è il 3° anello.

Così, se un giorno abbiamo detto una bugia, la nostra mente ne è stata impregnata al punto che questa impronta è diventata una forza tale da condizionarci in modo da essere all'indomani predisposti a ripetere la menzogna e dopodomani ancora di più ; predisposizione che per la forza dell'abitudine è cresciuta ulteriormente.

Questi semi karmici per dare il loro frutto o risultato - ossia per potersi sviluppare in un futuro stato dell'esistenza (l'attuale) - han dovuto incontrare certe condizioni che li hanno attivati, resi operanti e portati a maturazione : è il 4 ° anello, denominato *"sete"* (tṛṣṇā), cioè desiderio. Si tratta della funzione mentale che - difronte alle sensazioni - reagisce operando una discriminazione che ci porta a ricercare ed inseguire quelle piacevoli e a sfuggire quelle spiacevoli : è il desiderio

- di non essere separati da un oggetto che giudichiamo attraente ;
- di essere separati da oggetti che riteniamo dolorosi o che ci incutono paura,

mentre resteremo indifferenti, annoiati od indolenti verso le sensazioni neutre.

Nel corso dell'esistenza (precedente all'attuale) quel desiderio iniziale è poi fortemente aumentato, trasformandosi in un vero e proprio *"attaccamento/cupidigia"* (upādāna), un aggrapparsi al desiderio : si tratta di una forza che ci trascina nelle sue spire e che ci fa rimanere invischiati nei contenuti dell'esperienza senza riuscire a

---

[1] Quella che segue è una tra le tante spiegazioni della "catena", che variano sulla base dei differenti modi di raggruppare i 12 anelli. Così, ad es., un altro modo di concatenarli è il seguente : 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 4, 5, 6, 7, 12.

[2] Cioè, la funzione mentale che dirige la mente verso il proprio oggetto. Si tratta quindi di "karma potenziale, non ancora maturato", il cui risultato sarà la rinascita nel saṃsāra.

[3] Mentre "risultante" è la parte che, col concepimento, va a finire nella vita successiva.

vederne l'autentica natura. Questa brama insaziabile - che è il 5° anello - era sorta in particolare quando quell'esistenza stava per finire : allora abbiamo provato una grande insicurezza e paura di morire, per cui è sorto uno specifico e più intenso ed esasperato desiderio per il corpo e per i beni che stavamo per abbandonare e quindi per un nuovo corpo (l'attuale).

In tale maniera avevamo messo in moto il *"divenire o esistenza"* (bhava), cioè la forza dei semi karmici che fa in modo che esista un'altra vita (cioè l'attuale vita umana) : il divenire è la potenzialità e la propensione a rinascere (come uomo), facendo assumere a quell'essere uno stato di bar-do (tipico come uomo). In breve, quando siamo vicini alla morte l'attaccamento porta a maturazione il karma accumulato, il quale determina la qualità del frutto. Questo "divenire" è il 6° anello.

B) Vita attuale

Cessato il bar-do, alle 6 cause precedenti segue immediatamente il concepimento nel grembo materno, ossia la nostra vita presente. Infatti, durante l'accoppiamento dei nostri genitori, la coscienza del futuro essere raggiunge l'unione del seme paterno con l'ovulo materno, per cui si ha la *"rinascita"* (jāti) - in uno dei 6 regni samsarici - che è il 7° anello.

Successivamente si ha la formazione di un essere umano, cioè di un organismo psico-fisico, che è detto *"nome e forma"* (nāma-rūpa) ed è l'8° anello. Esso è l'insieme dei 5 skandha e precisamente : "nome" sono gli skandha non fisici (tra cui la coscienza) e "forma" è lo skandha del corpo materiale. Questa nostra personalità non è affatto un nucleo solido ed indipendente come ci appare, perché mente e corpo sono entrambi il prodotto di cause e condizioni. Ma noi non ci accorgiamo di ciò e su questo prodotto condizionato siamo soliti apporre l'etichetta "io".

Quando l'embrione si sviluppa al punto che si formano le 6 "basi della conoscenza" (ṣaḍāyatana), ossia i *"6 organi dei sensi",* si ha il 9° anello : sono gli organi sensoriali della vista (occhi), dell'udito (orecchie), dell'olfatto (naso), del gusto (lingua), del tatto (pelle del corpo) e del pensiero (mente). La mente ha il compito di percepire i fenomeni mentali (ad es. i ricordi) e di registrare ed analizzare le informazioni ricevute dal mondo esterno - ossia i dati dei 5 sensi fisici - e di trasformarli in percezioni. Essa comprende la coscienza visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, tattile e mentale, ossia i 6 campi (interattivi) di sensazioni.

Senza i sensi non ci sarebbe alcun rapporto tra l'atto percettivo e il contenuto percepito, ossia il *"contatto"* (sparša). Esso consiste nell'incontro dell'organo di senso (occhio, orecchio, naso, lingua, pelle del corpo, mente) col relativo oggetto (forme, suoni, odori, sapori, cose tangibili, pensieri) e la rispettiva coscienza (visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, tattile, mentale). Si tratta cioè di un evento che è determinato dal convergere di 3 fattori : l'oggetto, la facoltà propria di ogni senso, la coscienza di ogni senso : ad es., l'occhio (che è l'organo visivo, ossia il luogo in cui risiede il senso della vista o capacità di vedere) porta una forma (che è l'oggetto visivo) a contatto con la coscienza visiva. Il contatto è il 10° anello.

Le *"sensazioni"* (vedanā) sono un effetto del contatto visivo, uditivo, olfattivo, gustativo, tattile o mentale. In base alla soddisfazione, all'insoddisfazione o all'indifferenza che provocano, sono classificate in "piacevoli, spiacevoli o neutre". In altre parole, la sensazione è la funzione mentale che - legata agli organi di senso - sperimenta il proprio oggetto, che può essere il piacere, la sofferenza o l'indifferenza. E' questo l'11° anello.

Il 12° anello è la *"vecchiaia e morte"* (jarā-maraṇa). Vecchiaia è il decadimento del corpo e il deterioramento dei sensi ; essa inizia nell'attimo immediatamente

successivo a quello della nascita. La naturale fine della vecchiaia è la morte - che è il momento in cui il continuum mentale di un individuo si stacca definitivamente dal corpo e quindi il decomporsi, dissolversi ed estinguersi del corpo, il separarsi degli elementi, il putrefarsi del cadavere.

Dalla morte si ritorna alla rinascita, che produce nuovamente la vecchiaia e la morte ; e così via, in un ciclo senza fine. Infatti, ognuno dei 12 fattori è allo stesso tempo condizionato e condizionante : quindi sono tutti relativi ed interdipendenti e non c'è nulla di assoluto o indipendente. Da questo deriva che non esiste una "causa prima".

L'Originazione Interdipendente va così considerata come un cerchio, come una catena circolare. Ma noi possiamo spezzare questo ciclo : se infatti abbiamo sufficiente controllo sulla nostra mente e non abbiamo coltivato attaccamenti od avversioni, possiamo rinascere in una Terra Pura - senza essere costretti dal karma ad assumere un altro corpo contaminato. La Terra Pura è uno stato di esistenza, fuori del saṃsāra, dove tutte le condizioni sono favorevoli alla realizzazione della buddhità : lì ci sarà possibile progredire verso l'Illuminazione senza più interferenze.

La catena dell'Originazione Interdipendente può essere spiegata anche in un altro modo, partendo a ritroso.

Si può dire infatti che soffriamo *la vecchiaia e la morte* solo perché siamo nati. La *nascita* dipende dal processo del *divenire,* processo che si è messo in moto perché vi è stata una volontà ed un *attaccamento* alle corrispondenti forme di vita. Quest'ultimo è dovuto al desiderio, alla *sete* di oggetti di godimento sensorio, che è causato dalla distinzione fra *sensazioni* piacevoli e spiacevoli. La sensazione presuppone il *contatto* degli *organi sensoriali* coi loro rispettivi oggetti. I sensi sono basati su di un *organismo psico-fisico* che può nascere solo se vi è *coscienza*. Questa è condizionata dall'*attività individuale ed egocentrica* (svolta durante le innumerevoli precedenti esistenze) e tale attività è possibile solo fintantochè siamo presi nell'illusione del nostro io auto-esistente (*ignoranza*).

Punto essenziale è dunque questa ignoranza, che è la madre della sofferenza e la base della causalità : la radice del nostro vagare nel saṃsāra è l'ignoranza, che a sua volta dipende dall'avere un corpo che è frutto di una nascita, legata indissolubilmente alla vecchiaia e quindi alla morte. Si tratta di 12 legami interdipendenti, il cui concatenarsi reciprocamente come causa ed effetto forma la "ruota del divenire" : per liberarsi da essa si deve praticare il Dharma, trasformando l'ordinario stato d'ignoranza in stato di coscienza, ri-conoscendo la natura della mente.

A questo punto conviene completare l'argomento accennando a due questioni di notevole importanza :

a) Originazione Interdipendente e Vacuità :

il rapporto tra l'Originazione Interdipendente e la Vacuità può sintetizzarsi come segue : le cose accadono per via dell'Originazione Interdipendente basata su cause e condizioni, perciò esse sono vuote di esistenza intrinseca ; e poiché sono vuote di esistenza intrinseca, esse nascono interdipendentemente : se ogni cosa non fosse insostanziale (Vacuità), l'interdipendenza sarebbe impossibile (per cui la nozione di pratītyasamutpāda implica quella di śūnyatā).

La Vacuità è una causa delle cose che sono interdipendenti e l'Originazione Interdipendente è la causa della Vacuità delle cose.

b) **Il problema del libero arbitrio :**

la questione del libero arbitrio (libera volontà), secondo l'Originazione Interdipendente non sorge e non può sorgere. Se infatti la totalità dell'esistenza è relativa, condizionata ed interdipendente, come può - da sola - la volontà essere libera ? La volontà - che come ogni altra formazione mentale è inclusa nel 4° skandha - è condizionata. La pretesa 'libertà' è essa stessa, in questo mondo, condizionata e relativa, non è assolutamente libera. Quindi esiste un 'libero arbitrio' condizionato e relativo, ma non incondizionato ed assoluto. Se per 'libero arbitrio' s'intende una volontà indipendente da condizioni o dal rapporto causa-effetto, allora non esiste. La volontà, o una qualsiasi altra cosa, non può apparire senza condizioni, aldifuori della legge di causa ed effetto, dal momento che la totalità dell'esistenza è condizionata, relativa e sottoposta a quella legge.

Pertanto, la libertà che oggi godiamo è limitata, analogamente a quella che resta in una partita a scacchi già avviata, in cui l'attuale possibilità di muovere le nostre pedine dipende ed è condizionata dalle mosse che abbiamo fatto liberamente e volontariamente all'inizio.[1]

---

[1] Sul problema della libera volontà, v. anche il capitolo "Il karma."

IL RIFUGIO NEI TRE GIOIELLI

Le considerazioni esposte in precedenza costituiscono le " 4 idee che rivolgono la mente al Dharma", e cioè :

1. la preziosa esistenza umana
2. l'impermanenza e la morte
3. la legge del karma
4. la struttura dolorosa del saṃsāra e i suoi svantaggi.

Dunque, consapevoli di tutto ciò, riflettendo sulle azioni negative commesse in passato e sulla sofferenza che si dovrà subire come loro conseguenza, sorgerà il disgusto per la nostra situazione attuale, cioè la rinuncia al saṃsāra - da cui vorremmo allontanarci[1].

Il prossimo passo è allora quello di pregare per farci aiutare da coloro che sono più avanzati di noi - aiuto che otterremo prendendo rifugio nei Tre Gioielli, cioè nel Buddha, nel Dharma e nel Saṅgha (che sono appunto le tre cose più preziose per chi cerca la Liberazione). Queste sono le Sorgenti di Rifugio : è come il caso di un ammalato, che si rivolge con fiducia e rispetto al medico perchè gli prescriva delle medicine che gli infermieri gli somministreranno per farlo guarire.

Prendere Rifugio dunque significa che - avendo una sincera preoccupazione per le sofferenze del saṃsāra - ci si affida completamente e si ripone tutta la propria fiducia e speranza in una valida fonte di protezione: con essa troviamo riparo dai pericoli del saṃsāra e rassicurazione sull'orientamento della nostra vita, cosicchè ci si libera dal dolore e si ottiene un migliore stato d'essere .

Ma il motivo più puro ed elevato per prendere Rifugio non dovrebbe essere la semplice paura per le nostre pene nella vita presente e futura ; e neanche la pur lodevole ammirazione (e la conseguente fede) per i Tre Gioielli e per le loro qualità ; bensì l'aspirazione di sottrarre definitivamente tutti gli esseri alla sofferenza. Pertanto, "prendere Rifugio" significa cercare di seguire l'esempio di Buddha (il maestro perfettamente illuminato), capire il Dharma (il suo insegnamento) e diventare un membro del Saṅgha (la comunità spirituale), tenendo ferma quella motivazione e con la consapevolezza razionale di poter realizzare lo stato dei Tre Gioielli. Il primo tipo di Rifugio (hīnayāna) è detto *esterno*, mentre il secondo (mahāyāna) è detto *interno*.[2]

1) BUDDHA

Vi è un numero illimitato di buddha, che si manifestano nei vari universi. Ma a noi interessa particolarmente il "Buddha storico". Colui che nel 6° sec.av.C. sarebbe apparso sulla Terra come Gautama Šākyamuni fece dapprima il voto di

---

[1] Nella cerimonia del Rifugio, talora il Lama taglia alcuni capelli al discepolo come simbolo di rinuncia al saṃsāra e di nuovo orientamento spirituale.
In tale occasione - come pure quando si ricevono iniziazioni importanti - viene dato al discepolo un nuovo nome per simboleggiare un cambiamento significativo nell'identità della persona e quindi la sua rinascita a uno stato nuovo.

[2] Vi è poi il Rifugio *segreto*, che - come vedremo - è la forma del Rifugio tantrico.

bodhicitta all'epoca del manuṣibuddha Dīpaṅkara, il suo 24° predecessore, vissuto moltissime miriadi di kalpa fa ; e quindi visse da bodhisattva per innumerevoli esistenze attraverso 3 "asaṃkhyeya di kalpa" fino ai tempi di Kāšyapa[1], suo immediato predecessore. A quest'epoca, come risultato delle sue virtù rinacque per la penultima volta : ciò avvenne nel cielo Tuṣita e - già illuminato[2] - da lì decise la sua ultima rinascita nel senso di manifestarsi come un essere ordinario che sarebbe divenuto un buddha (perchè questo era il modo più appropriato per istruire gli esseri umani[3]). Così da Tuṣita discese volontariamente nel grembo di sua madre Māyā, da cui nacque nel 563 av.C.[4] come principe a Lumbini, manifestandosi come il manuṣibuddha Šākyamuni - che ottenne l'Illuminazione a 35 anni e che a 80 entrò per sempre nel nirvāṇa.

A Šākyamuni succederà come prossimo manuṣibuddha Maitreya[5], mentre l'ultimo dei 1004 manuṣibuddha dell'attuale bhadrakalpa sarà Roca.

Ora, i buddha sono in origine ordinari esseri senzienti come noi, che avevano dei difetti e anche delle qualità e che facendo degli sforzi, studiando e praticando, sono riusciti ad eliminare quei difetti e a sviluppare quelle qualità. In particolare, hanno generato bodhicitta (cioè, avevano fatto il voto del bodhisattva) e durante moltissime vite hanno effettuato le due accumulazioni (di merito e di saggezza discriminante) e purificato i veli che oscurano la mente. Praticando le pāramitā fino alla perfezione, essi hanno attraversato i 5 Sentieri spirituali e le 10 Terre di Bodhisattva, diventando dei "buddha perfettamente realizzati" (yaṅ dag-par rjogs-pa'i Saṅ-rgyas).

La natura essenziale di un buddha ha le seguenti caratteristiche[6] :

a. ha eliminato i veli delle emozioni perturbatrici e del karma ed ha perfezionato tutte le qualità (e quindi è un essere completamente puro, esente dalla sofferenza e dalle rinascite) ;
b. ha la qualifica della vacuità (šūnyatā) ;
c. le sue azioni sono spontanee (senza sforzo) ed ininterrotte ;
d. possiede l'onniscienza per quanto riguarda sia la natura ultima (šūnyatā) che convenzionale di tutti i fenomeni ;
e. ha un'immensa compassione per tutti gli esseri ;
f. ha sviluppato una perfetta equanimità, che lo rende - nelle sue attività - completamente imparziale verso tutti gli esseri ;
g. ha una comprensione perfetta della predisposizione mentale di ogni essere e quindi è in grado di istruire ed aiutare ciascuno nel modo più appropriato e congeniale verso la Liberazione o con l'insegnamento o con miracoli.

Prendere Rifugio nel buddha significa così assumerlo ad esempio seguendo la via che ci ha aperto. E lo stato di buddha è la ***meta*** da raggiungere ; il che è possibile, perchè la natura di buddha è già in noi - sia pure in potenza : se fosse altrimenti, non potremmo mai ottenere l'Illuminazione (così come un lavaggio non potrebbe mai render bianco un pezzo di carbone, mentre potrà pulire un diamante sporco).

"Buddha" ha dunque due aspetti diversi :

a) personale e storico :

---

[1] V. il capitolo "Evoluzione ed involuzione degli universi".
[2] Aveva raggiunto la buddhità nel cielo Akaniṣṭha.
[3] Nella loro vera natura, tutti i buddha (compreso Šākyamuni) sono non-manifesti come Dharmakāya e - solo a causa della loro infinita compassione - assumono una forma (Rūpakāya) rivelandosi nell'aspetto di un corpo celestiale (Saṃbhogakāya) e nell'aspetto di un corpo umano (Nirmāṇakāya).
[4] Per altre tradizioni : nel 544 (Thailandia) o nel 623 (Nepal) av. C.
[5] E' il 5° buddha di questo bhadrakalpa (eone fortunato).
[6] Illustrate più ampiamente nel capitolo sullo Stato di buddha o buddhità.

è un uomo simile a noi (ad es., Šākyamuni), che visse in una certa epoca e località e sforzandosi raggiunse l'Illuminazione, di cui è potenzialmente dotato ogni essere ;

b) impersonale e atemporale :

è la sua realizzazione della natura di buddha, lo stato della sua mente completamente purificato da ogni illusione e passione.

Questi due aspetti sono però concomitanti e complementari : infatti, poichè unica è l'essenza del Buddha e delle creature (tutti abbiamo in noi stessi la Sua natura e il desiderio di bodhi), il Rivelatore viene identificato con la Verità Rivelata e diviene la medesima idea della Buddhità, metafisicamente intesa : egli è la stessa Legge o Dottrina (Dharma) in sè, come principio e potere trascendentale, ideale, eterno, impersonale, immutabile e assoluto - di cui tutti i singoli buddha passati, presenti e futuri sono epifanie o ipostasi[1].

2) DHARMA

Il termine "Dharma"[2] ha qui il significato di "Dottrina, Legge, insegnamento" dei buddha (buddha-dharma). Ogni buddha ha un suo nuovo insegnamento : così, quello di Šākyamuni è diverso dagli altri perchè contiene una sintesi di sūtra e di tantra[3]. Egli a Bodhgaya ha rivelato i modi di diventare pienamente illuminato e poi

a) a Sarnath (Varaṇāsi), nel Parco delle Gazzelle ha insegnato il Nobile Ottuplice Sentiero e le Quattro Nobili Verità. Questi sono i sūtra dell'Hīnayāna (Vaibhāṣika e Sautrantika), in cui si sostiene che gli oggetti e i fenomeni sono realmente esistenti ;

b) a Gādhrakūṭa ("Picco dell'avvoltoio") presso Rajgir, ha insegnato i Mādhyamika Sūtra del Mahāyāna (cioè i sūtra degli Svātantrika e Prāsaṅgika, come ad es. la Prajñāpāramitā), secondo cui nessuna entità è inerentemente esistente, ma esiste solo convenzionalmente ;

c) sul monte Malaya e a Vaišālī, ha insegnato la dottrina yogacara, dimostrando che gli oggetti e i fenomeni sono
   --immaginari e non-esistenti
   --interdipendenti e reali in senso convenzionale
   --assolutamente reali nella loro natura di vacuità.

I tantra rientrano negli ultimi due "giri della ruota" quali insegnamenti dati in vari luoghi dal Buddha nella sua manifestazione in forma di Vajradhāra, cioè come saṃbhogakāya.

Gli insegnamenti sono la parola del Buddha, che egli enuncia in conformità alle facoltà ed aspirazioni di ciascuno di noi. Con la conoscenza, studio e pratica di tali insegnamenti si può raggiungere la Liberazione.

Il primo grado del Dharma è costituito dalle "4 idee fondamentali che distolgono la mente dal saṃsāra", a cui si è accennato all'inizio di questo capitolo :

---

[1] Anche se in senso relativo vi sono innumerevoli buddha (perché ogni singolo essere perfeziona la propria evoluzione), in senso assoluto vi è solo un buddha (perché la natura di tutti i buddha è la stessa).

[2] Con la *d* minuscola, dharma significa invece "fenomeno, evento, cosa".

[3] I sūtra sono rivolti, dal Buddha nel suo aspetto nirmāṇakāya (cioè come monaco completamente 'ordinato', dopo l'ottenimento dell'Illuminazione), a comuni esseri umani ; i tantra, nel suo aspetto saṃbhogakāya, ad una pura assemblea di Bodhisattva.

1.- la difficoltà d'ottenere questo "prezioso corpo umano perfettamente dotato di tutte le condizioni favorevoli al raggiungimento della Liberazione" : il che ci pone nella determinazione di entrare nel Sentiero spirituale ;

2.- l'impermanenza di ogni cosa e, in particolare, della nostra vita che finirà ineluttabilmente con la morte : il che ci fa abbandonare ogni pigrizia e praticare con impegno ;

3.- l'esistenza della "sofferenza che regna nel saṃsāra" : il che ci fa provare avversione per quest'ultimo e desiderio di liberarcene ;

4.- la legge del karma : il che ci fa rifiutare ogni azione negativa e praticare la virtù.

La meditazione su queste 4 idee costituisce le *"4 pratiche preliminari ordinarie"*, comuni ai Tre Veicoli.[1]

Dharma dunque è l'insegnamento del Buddha e la verità contenuta in tale dottrina. Si divide in due aspetti :

- scritturale : sono gli insegnamenti in forma di scrittura, cioè si tratta dei testi che li contengono ;
- esperienziale (o di realizzazione) : è l'esperienza interiore e la realizzazione dei suddetti insegnamenti, cioè la pratica effettiva di essi attraverso la meditazione e l'applicazione alla vita quotidiana : in altre parole, è l'addestramento all'etica, alla meditazione e alla saggezza.

Pertanto, prendere Rifugio nel Dharma non significa ascolto passivo di istruzioni oppure semplice lettura di qualche testo sacro, ma vuol dire praticare il buddhismo, cioè realizzare i vari stadi del Sentiero. Se dunque lo stato di buddha è la nostra meta, Dharma è il ***sentiero*** che - sotto la guida del Saṅgha - ci conduce ad essa[2].

Mentre per quanto riguarda il suddetto "triplice addestramento" si rinvia all'apposito capitolo, per quanto concerne il "Dharma scritturale" va precisato che il canone buddhista tibetano si compone di due grandi raccolte : il bKa'-'gyur e il bsTan-'gyur :

I) la prima collezione - redatta da Rin-chen bZaṅ-po (9°/10° sec.) e presentata nella sua forma definitiva da Bu-ston (14° sec.) - comprende 108 volumi[3] raggruppati in 3 raccolte (o Tripiṭaka) : il vinaya, i sūtra e l'abhidharma.
Il vinaya tratta della disciplina, soprattutto monastica : si occupa dunque dell'etica (śīla). I sūtra sono i resoconti dei numerosi insegnamenti offerti dal Buddha in tante occasioni : spesso in forma di dialogo tra lui e i discepoli, spiegano un punto specifico della Dottrina ; per cui questo piṭaka corrisponde alla meditazione (samādhi). L'abhidharma è la descrizione della realtà, l'insegnamento teorico, la conoscenza metafisica : corrisponde quindi alla saggezza discriminante (prajñā) ;

II) la seconda collezione, il bsTan-'gyur, raccoglie i principali commentari elaborati sulle parole del Buddha dai maestri indiani ; comprende 213 volumi[4]. Ci sono anche gli scritti del vajrayāna sui diversi tantra, alcuni dei quali inclusi nel bKa'-'gyur : si tratta di testi particolari che descrivono il maṇḍala e le meditazioni connesse ad un particolare aspetto della natura di

---

[1] I "preliminari straordinari" sono invece pratiche tipiche del Vajrayāna (le cd. "centomila"), che verranno trattate nell'apposito capitolo.

[2] Quando si è malati il medico riconosce la malattia, prescrive le medicine e spiega come prenderle. Non si guarisce però accontentandosi di accettare la diagnosi e di aver capito quali farmaci prendere e come prenderli: per guarire occorre prenderli davvero come è stato prescritto. Allo stesso modo non basta aver capito che cos'è il Dharma: occorre praticarlo.

[3] O, in altra edizione, 92 volumi, comprendenti 1055 testi.

[4] O, in altra edizione, 224 volumi, comprendenti 3626 testi.

buddha, raffigurata nell'immagine simbolica di una divinità : ogni tantra trasmette l'insegnamento di una divinità.

Sono infine da ricordare gli innumerevoli testi e commentari scritti dai maestri tibetani a partire dall'introduzione del buddhismo in Tibet (7° sec.) fino ai giorni nostri.

3) S A N G H A

"Saṅgha" significa "comunità spirituale", ossia - in senso *lato* - l'insieme di coloro che sono buddhisti : le persone (laiche o consacrate) che seguono il Dharma, lo praticano e, in certi casi, lo insegnano a livello delle proprie esperienze e realizzazioni. Queste persone sono il mezzo attraverso cui noi comprendiamo gli altri due Rifugi e quindi dobbiamo esser loro grati.

In senso *stretto*, il saṅgha si divide in "ordinario o visibile" e "supremo o invisibile" :

a) quello "ordinario o degli esseri ordinari"[1] è costituito da tutti coloro che si sono impegnati nel Sentiero assumendo dei voti - che si tratti di quelli ordinari (dello Hīnayāna), di quelli di bodhisattva (del Mahāyāna) o di quelli tantrici (del Vajrayāna). In particolare, si tratta dell'Ordine monastico, nel senso di un gruppo di almeno 4 monaci e monache completamente "ordinati"[2] ;

b) il "Nobile Saṅgha" (ārya saṅgha) o "Saṅgha supremo" è costituito dall'assemblea formata dagli ārya dell'Hīnayāna e del Mahāyāna[3], dagli arhat e dai pratyekabuddha ('arhat solitari').

E' solo nel "Saṅgha supremo" che si prende rifugio, essendo l'unico che - trovandosi in uno stato libero dai condizionamenti del saṃsāra - ci può aiutare, guidare ed offrirci protezione. Ma è molto importante anche il "Saṅgha ordinario" come fratellanza spirituale ; esso va onorato e rispettato come rappresentante del "Nobile Saṅgha" (così come le immagini dei buddha e i sacri testi vanno venerati come rappresentanti del Buddha e del Dharma).

Prendere Rifugio nel Saṅgha significa dunque affidarsi al "Nobile Saṅgha" quale ***g u i d a*** che - tramite il Sentiero spirituale (Dharma) - ci conduce all'Illuminazione (cioè a Buddha).

IL RIFUGIO NELLE TRE RADICI

Oltre che nei Tre Gioielli, un praticante tantrico prende Rifugio anche nelle "Tre Radici" (rtsa[-ba] gsum) : Lama, Yi-dam e Dharmapāla, che hanno una

---

[1] Gli esseri ordinari sono coloro che - contrariamente agli esseri superiori (ārya) - non hanno fatto un'esperienza diretta della Vacuità.

[2] O almeno un monaco, una monaca, un laico e una laica, in possesso dei voti di bodhicitta e tantrici.

[3] Esseri elevati spiritualmente che - avendo raggiunto il Sentiero della Visione - hanno ottenuto la piena comprensione della Vacuità e ne han fatto esperienza diretta, per cui non rischiano più di ricadere nel saṃsāra.

corrispondenza rispettivamente col Buddha, col Dharma e col Saṅgha. E' questo il Rifugio *segreto.*

1) L A M A

"Lama"[1] è il nostro Maestro spirituale (guru).[2] Il rapporto guru-discepolo si atteggia in modo diverso a seconda del Veicolo seguito :

a) nell'Hīnayāna la relazione è caratterizzata da una fondamentale uguaglianza o amicizia spirituale (kalyāṇamitra), per cui l'elemento di base è il reciproco rispetto ;
b) nel Mahāyāna il rapporto col guru è fondato sulla considerazione e gratitudine per la sua gentilezza e disponibilità e sulla fede derivante dall'osservare le sue qualità ;
c) nel Vajrayāna il guru è visto come lo stesso Buddha, cioè come Vajradhāra in persona, la manifestazione visibile d'ogni qualità perfetta. E' inseparabile da Vajradhāra e della stessa natura di questi. Egli è Vajradhāra stesso, che assume questa apparenza in quanto utile al bene degli esseri[3]. Il rapporto col Maestro è la base di ogni ottenimento spirituale e le realizzazioni sono fondate sulla capacità del discepolo di "arrendersi ed aprirsi" al guru.

Dunque, per il discepolo il Lama è identico al Buddha, è la personificazione dei Tre Kāya di un buddha. La sua funzione è quella di darci insegnamenti (che vanno da noi ponderati, assimilati e messi in pratica), di accordarci le iniziazioni e i luṅ, di concederci ogni *grazia (o benedizione) spirituale* (byin-rlabs) dei buddha : è quindi la radice o causa di tutto ciò. Dei 6 Oggetti di Rifugio è il più importante, perchè senza un Maestro gli altri 5 non si potrebbero utilizzare : infatti, sebbene siano apparsi molti buddha, non abbiamo potuto incontrarli nè ricevere direttamente il loro insegnamento ; il nostro Lama invece, che appartiene ad un lignaggio di insegnamenti ininterrotti[4], è in grado di impartirceli.

Il Lama è interno ed esterno :

a) *esterno o relativo :*

è la persona che ci è Maestro e guida in quanto ci dà gli insegnamenti sul Dharma e quindi ci aiuta a percorrere il Sentiero ; in questo senso è strumento di conoscenza[5] e viene detto "kalyāṇamitra" ('amico spirituale'). Il guru umano, esterno, non è altro che l'incarnazione e la voce del Maestro interno, la manifestazione esterna della nostra verità interiore.

Le qualificazioni che rendono un maestro un autentico guru variano a seconda del livello di pratica spirituale (ad es., le qualità che deve possedere un guru del vajrayāna sono più numerose di quelle di un maestro dell'hīnayāna).

Le 10 qualità che deve avere un Maestro del Sentiero Mahāyāna sono :

1 - 3. possesso dei 3 addestramenti superiori : all'etica, alla stabilità meditativa, alla saggezza ;

---

[1] "bLa-ma" = 'insuperabile (nelle qualità interiori)" oppure "la più elevata delle madri".
[2] Il Lama può essere anche un laico. Perfino il 6° Dalai Lama, Tsaṅ-yaṅ Gyatso (nato nel 1683), era tale.
[3] Così come - allo stesso scopo - può prendere un aspetto animale o demoniaco o simulare di provare attaccamento, paura o ignoranza.
[4] Ogni maestro spirituale qualificato, che abbia ricevuto la trasmissione ininterrotta di un insegnamento o di un tantra, viene considerato un 'detentore del lignaggio'.
[5] Tale può essere, oltre che una persona, anche una particolare situazione della nostra vita.

4. un grado di conoscenza superiore a quella del suo allievo ;
5. entusiasmo nel mettere in pratica ciò che chiede di praticare all'allievo ;
6. ampia conoscenza delle dottrine buddhiste e non-buddhiste ;
7. comprensione profonda della Vacuità dei fenomeni e della persona ;
8. abile capacità nell'insegnare ;
9. grande compassione e gentilezza piena d'amore verso tutti gli esseri senzienti, libera da ogni interesse verso la propria reputazione o il proprio vantaggio materiale ;
10. nessuno sconforto nell'insegnare e lavorare per i propri allievi.

Di queste 10 caratteristiche, la 9° e la 10° sono le più importanti.

Le qualificazioni di un Maestro Vajra (cioè tantrico) sono :

comportamento corretto del corpo, della parola e della mente, umiltà, onestà e compassione, grande saggezza-comprensione, grande pazienza, competenza nel Canone buddhista. Inoltre deve possedere anche la padronanza del Krīyatantra e del Caryatantra oppure dello Yogatantra e dell'Anuttarayogatantra, oltre all'abilità nell'insegnarli : si tratta di 10 qualità esteriori e 10 qualità interiori.

Le 10 qualità *esteriori* consistono nella conoscenza :

a. del maṇḍala formale e senza forma ;
b. della meditazione dello "yoga della divinità" ;
c. dei mudrā ;
d. della corretta postura seduta ;
e. della corretta postura delle gambe ;
f. della recitazione dei mantra ;
g. della cerimonia del fuoco ;
h. delle offerte rituali ;
i. delle 'azioni indignate' ;
k. del processo di dissolvimento del maṇḍala.

Le 10 qualità *interiori* sono :

1. abilità nel rimuovere gli ostacoli, provenienti dall'esterno, tramite la meditazione sulla ruota di protezione ;
2. abilità nel preparare e dare sostanze e materiali protettivi (come cordoncini da indossare, ecc.) ;
3. abilità nel conferire l'iniziazione del vaso e quella segreta ;
4. abilità nel conferire le iniziazioni di consapevolezza-saggezza ;
5. abilità nell'aiutare gli avversari del Dharma a separarsi dalle forze negative ;
6. conoscenza dei rituali dell'offerta delle gtor-ma ;
7. conoscenza della recitazione dei mantra ;
8. conoscenza del modo di eseguire rituali "indignati" per il progresso spirituale ;
9. conoscenza delle cerimonie di consacrazione ;
10. conoscenza dell' "offerta del maṇḍala" e delle procedure di auto-iniziazione.

In questa era di decadenza è molto difficile trovare un Maestro che possieda tutte le qualificazioni suelencate, per cui è sufficiente accettare come maestro qualificato una persona che abbia più qualità che difetti.

b) interno o assoluto :

è l'insegnamento stesso, la conoscenza in se stessa, che si riflette nel nostro Maestro esterno, cioè la saggezza che è potenziale e latente in ogni essere senziente e che deve essere sviluppata ed attualizzata tramite il Maestro stesso. A tale livello, Lama è la nostra intrinseca "natura di buddha" (tathāgata-garbha) ;

oppure è addirittura quella stessa saggezza sviluppata, cioè la buddhità medesima o dharmakāya : la saggezza trascendentale (jñāna) che è unione di beatitudine e vacuità, la santa mente di tutti i buddha.

Un'altra classificazione è quella che distingue il "Lama-radice" dai "Lama del lignaggio" :

1) *"Lama-radice"* (rtsa-ba'i bla-ma) :

a.- è il nostro principale Maestro spirituale col quale abbiamo una connessione particolare derivante

-dai suoi insegnamenti (anche tantrici) ;

-dalle sue istruzioni e consigli particolari per la nostra pratica meditativa e per la nostra crescita spirituale ;

-dal conferimento di iniziazioni.

Se più Maestri ci hanno aiutato in queste tre maniere, "Lama-radice" sarà quello il cui insegnamento è il più efficace e di maggior beneficio nel disciplinare e trasformare la nostra mente, colui che ci è più vicino e ci ispira di più e a cui ci sentiamo maggiormente legati. Egli incarna da solo tutti gli aspetti del Rifugio : la sua mente è Buddha, la sua parola è Dharma, il suo corpo è Saṅgha.

In senso stretto, "Lama-radice" è il Maestro che introduce il discepolo al riconoscimento effettivo della natura della mente, la realtà ultima ;

b.- è il Guru supremo, cioè Buddha Šākyamuni nel suo aspetto di Vajradhara -di cui il suddetto guru umano è il rappresentante sulla Terra ed il tramite che assicura la continuità del divino legame tra l'allievo e i Maestri superumani ;

2) *"Lama del lignaggio" :*

'lignaggio' è la catena (o successione) ininterrotta di guru-discepoli, che ha permesso la trasmissione orale dell'insegnamento e delle iniziazioni da Maestro a discepolo per diversi secoli fino a noi. Il nostro Maestro infatti ha ricevuto la sua eredità di saggezza da una linea ininterrotta di altri guru risalenti a Buddha Šākyamuni, per cui l'adepto deve venerare nel proprio lama tutti gli esponenti di questo lignaggio. E' con l'iniziazione che egli trasmette ai suoi discepoli sia la conoscenza sia le benedizioni (o potere spirituale) acquisite ed ereditate.

Due pratiche importanti si riferiscono al Guru :

1) la *Guru-puja* (bla-ma mchod-pa) o "pratica devozionale al nostro Lama", che è immaginato come Maitreya, Tārā o altra divinità a cui si fanno offerte e che entra nel nostro corpo, purificandoci ;
2) il *Guru-yoga* (bla-ma'i rnal-byor) o "unione col nostro Lama", la vera relazione dell'allievo col Maestro, che si incontrano su una certa base di comprensione. Tale yoga è una delle 4 "pratiche preliminari straordinarie" che permette di entrare in diretto contatto col guru e di ricevere l'influenza spirituale della sua discendenza di trasmissione iniziatica[1] ; cosicchè ci è possibile avvicinarci alla nostra "natura di buddha".
   Specialmente a livello tantrico, la relazione tra Maestro e discepoli non è limitata all'insegnamento : essi formano una famiglia spirituale indissolubile, unita da vincoli più stretti di quelli del sangue. Ciò spiega la necessità di celebrare raduni o feste tra i discepoli di una determinata scuola in occasione di speciali congiunzioni astronomiche, nella ricorrenza della fondazione della scuola, del giorno di nascita o di morte del maestro, nei riti iniziatici, ecc. Queste feste tantriche sono chiamate "gaṇacakra", cioè "ruote [o riunioni] del gruppo" - che un tempo si svolgevano in luoghi deserti e spesso paurosi (come i cimiteri) e di notte.

[1] In effetti, l'iniziazione non è che uno sviluppo del Guru-yoga.

2) YI - DAM

E' la divinità tutelare personale del praticante, che gli viene scelta dal Lama al momento dell'iniziazione in base al suo carattere spirituale, intellettuale od emotivo[1].

Tale divinità personifica il corpo, la parola e la mente di un buddha. Yi-dam è pertanto la natura originaria dell'individuo visualizzata in forma di divinità, così che il meditante possa identificarsi in essa. Pregando l'yi-dam e diventando inseparabili con lui, esso svolge la sua funzione di purificare le nostre negatività fisiche, verbali e mentali, di trasmetterci e concederci le siddhi e di *condurci alla nostra realizzazione* : è quindi la radice o causa di tutto ciò.

Poichè tutte le manifestazioni del saṃbhogakāya in forma di yi-dam sono trasmesse da Buddha Vajradhāra (così come trasmesso ci è pure il Dharma), si può dire che anch'esse costituiscono il Dharma in cui rifugiarsi.

3) DHARMAPALA

I "protettori del Dharma" sono le divinità tutelari della dottrina buddhista : assicurano l'integrità di questa contro gli sviamenti e le eresie, ed assistono i praticanti contro gli ostacoli alla propria crescita interiore.

La loro funzione è quella di adempiere alle 4 "attività illuminate" (pacificare, aumentare, controllare, distruggere) e ci aiutano nel realizzarle : sono pertanto la radice o causa dell' *"attività divina"*[2].

Benchè il Saṅgha sia propriamente costituito dai praticanti del vajra vincolati alla promessa del samaya[3], poichè essi sono strettamente legati a tutti i dharmapāla (che sono i veri assistenti della pratica tantrica), nonchè alle ḍākinī (che ne sono le ispiratrici), anche queste divinità costituiscono il Saṅgha in cui rifugiarsi. Prendendo Rifugio nei dharmapāla (e nelle ḍākinī), ci garantiamo la loro assistenza, che ci mette al sicuro da ogni attacco ed aggressione spirituale.

Una più approfondita trattazione dei dharmapāla è contenuta nel capitolo sulle divinità, al quale si rimanda.

Detto questo sui 6 Oggetti di Rifugio, va ora precisato che esistono 3 tipi di Rifugio :

a) "Rifugio esteriore o esterno" :
è quello che consiste nell'apprezzamento e nel fare affidamento sui Tre Gioielli ;

b) "Rifugio interiore o interno" :
è quello composto dai Tre Gioielli e dalle Tre Radici ;

c) "Rifugio segreto" :

---

[1] Per i diversi tipi di yi-dam, v. il capitolo sulle divinità.
[2] Per queste attività, v. il capitolo sullo Stato di buddha o buddhità.
[3] V. il capitolo su Voti ed impegni.

consiste nel riporre la nostra fiducia nei Tre Kāya del Buddha[1], come sono vissuti nell'esperienza di mahāmudrā : è l'esperienza immediata della "natura di buddha", aldilà di ogni forma. In effetti, a livello ultimo non si prende Rifugio in un'entità (sia pure divina), in un essere supremo, che esista aldifuori della natura pura e non-dualistica della mente.

La formula della presa di Rifugio è :
"Da oggi fino al giorno dell'Illuminazione prendo Rifugio nel Guru, nel Buddha, nel Dharma, nel Saṅgha."[2] Essa viene normalmente premessa a qualunque pratica religiosa.

Il Rifugio viene preso per la prima volta nel corso di una particolare cerimonia, che costituisce l'atto di ammissione con cui si diventa formalmente buddhisti[3].

---

[1] V. il capitolo sullo Stato di buddha o buddhità.

[2] Si fa per prima la menzione del Lama per una ragione ben precisa : "Quando in futuro - disse il Buddha, prossimo alla morte - chiederete ad altri l'insegnamento della Dottrina, io benedirò ed assumerò l'aspetto del vostro Lama. Se voi avrete fede nel fatto che egli non è altro che me, quella sarà fede in me." Da allora in avanti è invalsa la consuetudine di rifugiarsi anche nel guru, nella convinzione che egli non sia cosa diversa dai Tre Gioielli, quanto la loro stessa incarnazione.

[3] Ne deriva che si devono rispettare:

--gli oggetti sacri, le statue e le thaṅ-ka che raffigurano le divinità;

--i testi sacri, che pertanto non vanno né posati sul pavimento o in luoghi sporchi né alienati dietro compenso.

LE QUATTRO NOBILI VERITA'

A Varanasi, in India, Šākyamuni insegnò le Quattro Nobili Verità. Fra i 12 principali atti del Buddha, questo - dell'insegnamento - è il più importante.

1) LA VERITA' DELLA SOFFERENZA (sdug-bsňal bden-pa)

L'effettiva realtà della sofferenza è la prima delle Quattro Nobili Verità. In che cosa essa consista e come si suddivida, è già stato spiegato nel capitolo "Impermanenza, insostanzialità e sofferenza del saṃsāra".

2) LA VERITA' DELLA CAUSA DELLA SOFFERENZA (kun-'byuň bden-pa)

La sorgente dell'insoddisfazione, della sofferenza, consiste nello sforzo continuo di conservare il nostro io e di consolidarlo. I fattori (negativi) che sono la causa della nostra sofferenza sono detti "kleša" (afflizioni o contaminazioni mentali) e sono di 84.000 tipi, tutti derivati dai 3 eventi mentali basilari (brama/attaccamento, odio/avversione, ottusità mentale), che provengono - a loro volta - dall'ignoranza : quest'ultima è la mancata conoscenza del vero modo in cui le cose esistono e, in particolare, la concezione errata dell'"io", che noi consideriamo dotato di un'esistenza intrinseca e indipendente, distinto dal "tu".

Il fatto di considerare autoesistente questo io comporta la conseguenza che si arriva a pensare anche in termini di "mio" e, successivamente, di "mio" amico e di "mio" nemico : e quando ci si incontra con questo "amico", allora sorge attaccamento, mentre quando ci si incontra con questo "nemico", allora sorgono odio ed avversione.

I fattori mentali negativi oscurano la pura natura della mente ; e se la mente è influenzata dalle negatività, il risultato è che le azioni del nostro corpo (fisiche), della nostra parola (verbali) e della nostra mente (mentali) sono non-virtuose. E queste azioni portano a spiacevoli conseguenze karmiche, che ci legano ancor di più al saṃsāra. Saṃsāra è lo stato di sofferenza che ogni essere vivente si crea da se stesso ed in cui rimane (attraverso un ciclo di rinascite coercitive ed involontarie) fino a che non ripulisce la propria mente dalle negatività.

Causa sostanziale di questa sofferenza sono dunque i difetti mentali ; ma vi è anche una causa procedurale, che consiste nelle modalità secondo cui si mettono in moto ed operano questi difetti ; il che avviene secondo i seguenti principi della legge di causa ed effetto (o legge del karma) :

– la virtù porta alla gioia e la non-virtù al dolore ;
– qualsiasi azione karmica (anche non importante) ha molti e gravi effetti ;
– se non si produce un certo tipo di karma, non si sperimenterà il suo risultato ;
– i semi karmici accumulati in precedenza non perdono mai la loro potenzialità e maturano inevitabilmente (se non si applicano i "quattro poteri opponenti").

La radice del saṃsāra è quindi l'ignoranza, che deve essere vinta dalla saggezza (o comprensione profonda del fatto che ogni cosa o situazione è priva di un'esistenza intrinseca ed indipendente).

3) LA VERITA' DELLA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA ('gog-bden).

Dobbiamo lasciar cadere lo sforzo di assicurarci e solidificarci affinchè si possa manifestare lo stato di risveglio (della mente) che potenzialmente è innato in noi, cioè la 'natura di buddha'. Se aboliamo i kleša, la 'natura di buddha' si rivelerà come il sole quando spariscono le nubi che lo ricoprono : da potenziale diventa attuale ed effettiva.

Esiste perciò una liberazione dalla sofferenza : il frutto di tale cessazione è la pace e la gioia perenne, e consiste

– nel Nirvāṇa degli arhat : è detto anche mokṣa e deriva dall'aver conquistato quei kleša che sono di ostacolo alla Liberazione ;

– nella piena Illuminazione : è invece il raggiungimento della buddhità e presuppone anche il superamento dei kleša che sono di ostacolo all'Onniscienza.

Ma per giungere a questa meta in modo definitivo, occorre una certa disciplina, che è il "sentiero spirituale".

4) LA VERITA' DEL SENTIERO CHE PORTA ALLA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA (lam-bden).

Per raggiungere il traguardo della cessazione della sofferenza esiste un Sentiero spirituale che dev'essere conosciuto, seguito e praticato come mezzo per opporsi ai kleša e per raggiungere l'Illuminazione. Questa via è il "Nobile Ottuplice Sentiero", che porta all'estinzione della sofferenza orientando positivamente le attività dell'uomo.

L'Ottuplice Sentiero è condensato nel "Triplice addestramento", qui di seguito riportato.

IL TRIPLICE ADDESTRAMENTO

Tutto l'insegnamento del Buddha si può riassumere nel Nobile Ottuplice Sentiero che - a sua volta - può essere sintetizzato nel Triplice Addestramento, ossia nell'Addestramento alla Virtù o Etica suprema (adhiš̄ila), al Raccoglimento supremo (adhisamādhi) e alla Saggezza Discriminante suprema (adhiprajñā) :

1. **l'etica o moralità :**

consiste nell'astensione - cosciente o voluta - dalle 10 azioni negative, allo scopo di evitare di nuocere agli altri.

L'osservanza della morale acquista maggior valore quando è corroborata da un voto o da un impegno (saṃvara-š̄ila). Basata sugli stessi principi fondamentali, essa varia tuttavia coi diversi stati di vita : gli obblighi di un monaco sono più severi di quelli di un laico.

2. **il raccoglimento o concentrazione :**

non serve a nulla evitare il male (cioè, osservare la moralità) se la mente e il cuore reagiscono ancora a tutti i richiami delle passioni : occorre pertanto staccarsi dal saṁsāra mediante la purificazione del pensiero, che si ottiene con esercizi mentali di concentrazione (samādhi in senso lato),

3. **la saggezza discriminante :**

la concentrazione non basta da sola per purificare completamente il pensiero ed assicurare il nirvāṇa : occorre anche la visione penetrante, chiara e precisa che tutti i fenomeni formati da cause sono transitori, dolorosi, privi di esistenza autonoma e che agli antipodi del mondo della causalità vi è l'Incondizionato detto Nirvāṇa - che è pace e liberazione.

Tutto il Dharma si basa necessariamente su tutti questi 3 fattori: è come un tripode che ha bisogno di 3 gambe per poter stare in piedi.

1) Addestramento all' Etica suprema.

E' quella parte del Nobile Ottuplice Sentiero che si articola nei 3 momenti detti : retto discorso, retta azione, retto modo di vivere.

a) "**Retto discorso o giusta parola** (samyag vāc)" consiste nel giusto modo di parlare, cioè parlare in modo verace, meditato, rispettoso ed utile (astensione dalla bugia, dai pettegolezzi maliziosi, dalle ingiurie, dalle calunnie e dalle chiacchiere sciocche) e corretto insegnamento (orale e scritto) della Vacuità agli altri ;
b) "**Retta azione** (samyak karmānta)" consiste nel giusto modo di agire ossia nel corretto comportamento, in sintonia col Dharma : comprende quindi l'astensione dalle "10 azioni negative" e l'osservanza dei voti ed impegni assunti ;
c) "**Retto modo di vivere o corretti mezzi di sostentamento** (samyag ājīva) consiste nel procurarsi da vivere con mezzi non immorali nè illegali (cioè senza esercitare professioni violente o disoneste, come il commercio di armi,

veleni, droghe, schiavi, carne, ecc.) ed evitando i seguenti modi erronei di acquisizione delle cose :
-impressionare gli altri per trarne qualche beneficio ;
-dare qualcosa sperando di ricevere di più in cambio ;
-adulare per ottenere qualche oggetto desiderato ;
-insinuare od accennare a un desiderio nella speranza che in seguito venga esaudito ;
-usare una scusa non valida per sfruttare gli altri.

L'attuazione dell'Etica suprema consente di pervenire all'Addestramento al Raccoglimento supremo, di cui è un prerequisito.

2) Addestramento al Raccoglimento supremo

Il "samādhi in senso ampio" (raccoglimento o meditazione o assorbimento meditativo) è quella parte del Nobile Ottuplice Sentiero che si articola nei 3 momenti del retto sforzo, della retta consapevolezza e della retta concentrazione (la quale è il "samādhi in senso stretto").

Il "samādhi in senso lato" indica globalmente le tecniche di concentrazione e meditazione, cioè consiste in una qualsiasi forma di raccoglimento mentale, l'antitesi della divagazione e dispersione della mente (citta) - la quale normalmente ondeggia qua e là essendo impegnata con gli oggetti dei sensi : è quindi il ritrarsi della mente dai vari campi sensoriali, lo stato di meditazione in generale[1], l'assorbimento del meditante nell'oggetto di meditazione.

I 3 momenti suddetti sono dunque :

a) il "**retto sforzo** (samyag vyāyāma) consiste nel giusto impegno, energia e perseveranza - mediante l'esatto impiego delle proprie capacità - nel

1. coltivare la presenza mentale e la concentrazione ;
2. abbandonare tutti i kleśāvaraṇa[2] e sviluppare l'esperienza della Vacuità, cioè nel
   -prevenire il sorgere degli stati mentali negativi (ostacoli e tendenze sfavorevoli al progresso spirituale) ed eliminare quelli già presenti in noi ;
   -stimolare la nascita di quelli positivi che ancora non esistono e sviluppare quelli già esistenti ;

b) la "**retta consapevolezza o perfetta presenza mentale** (samyak smṛti)" consiste nella giusta capacità di rappresentare e richiamare alla mente fatti e concetti (memoria), cioè l'attenzione che ricorda e contempla oggetti percettibili della meditazione (come il corpo, i sentimenti, i pensieri, ecc.) ; e l'auto-controllo del corpo (e dei suoi organi) e dei processi spirituali al fine di conseguire la meditazione e di affrontare nel senso dovutole situazioni più diverse conservando il pieno dominio di se stessi. In particolare, si tratta di un'attenzione continuamente vigile

---

[1] Sinonimo di "dhyāna in senso lato".
[2] V. il capitolo sui difetti mentali.

data ad ogni fenomeno che si presenti nel campo della coscienza ; cioè, significa esser consapevoli in modo attento e preciso delle attività

1. del corpo (kāya) : es., camminare, guardare, mangiare ;
2. delle sensazioni (vedanā) fisiche o mentali : piacevoli, dolorose, neutre ;
3. degli stati mentali (citta) : es., una condizione di turbamento ;
4. dei dharma (o contenuti) mentali : i 5 ostacoli mentali (nīvaraṇa), i 5 skandha, le 12 sfere sensoriali (āyatana), i 7 fattori dell'Illuminazione, le 4 Nobili Verità (la memoria mantiene tutti questi oggetti di meditazione costantemente presenti nella nostra mente).

Queste 4 consapevolezze vengono poi intensificate con altrettante meditazioni, che consistono nell'osservare analiticamente nei dettagli tutto quanto ci accade momento per momento e nel riconoscerlo per ciò che veramente è, senza concettualizzarlo o giudicarlo. Tali meditazioni rientrano nella "meditazione vipašyanā in senso lato" e possono essere praticate prima di šamatha.

c) la "**retta concentrazione mentale o samādhi in senso stretto** (samyak samādhi)" è un profondo stato (aldilà del pensiero discorsivo) di quieta unificazione mentale ottenuta concentrando l'attenzione su un solo e unico oggetto di meditazione, nel quale la mente (resa uni-versa) è coinvolta, assorbita e focalizzata fermamente senza distrazione, agitazione o torpore : cosicchè il contenuto della meditazione e la mente del praticante sono una cosa sola. Questa stabilizzazione meditativa è ottenuta mediante la pratica dei "dhyāna in senso stretto" : questi rappresentano il processo (che è un graduale processo di assorbimento), mentre il samādhi è il risultato da raggiungere.

La funzione della "retta concentrazione mentale" è di calmare la mente, di affinare la percezione e di far da base alla consapevolezza (šes-pa).

Vi sono 3 tipi di "retta concentrazione mentale" :

-quello grazie a cui controlliamo esattamente i nostri atti fisici e mentali ;

-quello grazie a cui acquisiamo le qualità benefiche degli esseri avanzati spiritualmente (ad es., le 5 abhijñā[1]) ;

-quello grazie a cui agiamo per il bene degli esseri senzienti.

La meditazione in generale

La meditazione (bhāvanā) è una ginnastica mentale : anzichè addestrare i nostri arti, il nostro corpo fisico, si tratta di lavorare sulla mente. E' un processo di disciplina mentale, mediante il quale si rende familiare[2] la propria mente con un certo oggetto positivo - sia esteriore (come un'immagine) sia interiore (come la mente stessa o le sue qualità) - attraverso il pensare ad esso o il concentrarsi univocamente su di esso, allo scopo di sviluppare uno stato mentale controllato ed elevato. Si tratta di un lavoro di osservazione esteriore ed interiore il più possibile neutra ed oggettiva, una pratica di attenzione concentrata su ciò che accade nella mente, nel corpo e nel mondo.

---

[1] Tra cui la chiaroveggenza (in modo da conoscere quali esseri sono maturi e possono essere aiutati).

[2] Si tratta dunque di abituare e familiarizzare (tib. sgom) la mente ad un determinato oggetto (ovviamente positivo), così che divenga tanto chiaro, vivido e presente da sembrare concreto: il che presuppone che bisogna riconsiderarlo ripetutamente. Non si tratta affatto di svuotare la mente, cioè nel bloccare o eliminare i pensieri.

La funzione della mente è di conoscere e sperimentare, è la consapevolezza stessa. Essa è di natura chiara e pertanto - di per sè, per sua essenza - rifletterebbe "ogni cosa che sperimenta" nel suo aspetto naturale, senza distorsioni, proprio come un lago calmo riflette le montagne che lo circondano ; ma purtroppo la superficie di questo lago è spesso agitata e resa turbolenta dalle onde dei nostri avvenimenti mentali temporanei : gioie, ansietà, irritazioni, fantasie, aspettative, noia, preconcetti, opinioni, teorie. Questi fattori ci rendono ciechi alla realtà delle cose e quindi non riusciamo più a vederle che attraverso le lenti deformanti dei nostri gusti e pregiudizi. Il nostro compito, allora, sta nell'eliminarli, e ciò avviene mediante la meditazione : infatti, poichè le distrazioni e le concezioni errate sono create dalla nostra mente, è necessario utilizzare la mente stessa (e non fattori esterni) per sradicarle[1].

La meditazione è il mezzo, la tecnica o il metodo di lavoro per coltivare e sviluppare il potenziale della nostra mente così da trasformarla, cioè per renderla più realistica e positiva, risvegliando un livello molto sottile di coscienza da usare per scoprire direttamente e intuitivamente la natura delle cose. Prendere consapevolezza di ciò che siamo e dei nostri aspetti negativi ci permetterà di controllare le nostre azioni e di migliorare i nostri rapporti col mondo che ci circonda. Tale crescita spirituale porta gradatamente all'Illuminazione.

La pratica fondamentale è essere consapevoli di qualsiasi cosa stia accadendo nel momento presente. Praticare la meditazione non è fuggire dalle cose, ma essere proprio lì, testimoni del presente : un mezzo per scrutare la realtà più in profondità. Non dobbiamo mettere niente davanti a noi per corrergli dietro. Anche quando meditiamo, forse stiamo correndo dietro a qualcosa : illuminazione, buddhità. Ma di fatto, nel momento presente c'è tutto ciò che cerchiamo : l'unico momento che contiene la vita e l'Illuminazione è il momento presente. Il momento presente ci è offerto come porta per la vita, per la felicità e per l'Illuminazione, ma noi siamo abituati a credere che esse siano nel futuro, non adesso. Perciò la vera pratica è quella di essere veramente e completamente nel momento presente. Dobbiamo vuotarci di ogni aspettativa, così da avere la stessa ricettività della terra quando si apre - senza alcuna resistenza - accogliendo la pioggia che cade.

Occorre nutrire consapevolezza in ogni momento della vita : se ci guardiamo attorno con consapevolezza, non siamo persi nel futuro o nel passato, nell'ansia o nel rimpianto, ma siamo svegli, capaci di entrare in contatto con la vita : con una foglia, con una persona, con una certa situazione. Spesso mangiamo il nostro pasto senza consapevolezza : abbiamo così tante cose a cui pensare, tante preoccupazioni e progetti, che mangiamo progetti e preoccupazioni e non mangiamo veramente il cibo. Non dovremmo invece mettere niente in bocca prima di averlo riconosciuto chiaramente ; e quando mastichiamo fagioli, assicuriamoci di masticare fagioli e non altre cose : siamo con i fagioli e gustiamo la loro presenza.

E' il pensiero che ci impedisce di entrare veramente in contatto con ciò che vediamo o facciamo : bisognerebbe invece non fare alcuno sforzo, adagiarsi nel momento presente, arrendersi e lasciare andare la lotta - anche la lotta per diventare un buddha. Ognuno ha la capacità di diventare una persona illuminata, perchè quella potenzialità esiste come un seme sepolto nella nostra coscienza, ma siccome viviamo normalmente nella distrazione, quel seme non ha molte possibilità di essere innaffiato con la consapevolezza. Quando pratichiamo la consapevolezza, diamo una possibilità al buddha che è latente in noi.

---

[1] Con gli occhi siamo in grado di vedere la faccia del nostro prossimo, ma non possiamo vedere i nostri stessi occhi, la nostra stessa faccia. Abbiamo bisogno d'uno specchio. Così, per conoscere l'interno di noi stessi dobbiamo far ricorso alla meditazione.

La consapevolezza ha inoltre il potere di trasformare ciò che è bello in qualcosa di ancora più bello (perchè ce lo fa vivere ed apprezzare) e qualcosa di doloroso in qualcosa di meno doloroso (perchè ci toglie le paure - che riguardano il futuro - o i pensieri che ricamano sulla sofferenza attuale).

La consapevolezza è uno dei 5 fattori mentali determinanti che prevengono la dimenticanza e il vagabondare della mente[1]. Mentre la concentrazione (samādhi) è una funzione mentale esclusiva, nel senso che si piazza su un oggetto (vi si focalizza come un raggio laser) ed ignora tutto il resto, la consapevolezza è una funzione inclusiva che racchiude ogni cosa e perciò è più vasta ed ampia della concentrazione : si pone dietro il fuoco dell'attenzione e guarda attraverso una lente ampia, pronta ad accorgersi di qualunque cambiamento avvenga. La consapevolezza non reagisce a quel che vede, essa semplicemente vede e comprende.

Si è detto che la meditazione non è una fuga dal mondo, ma un mezzo per scrutare la realtà più in profondità. La sua funzione speciale è quella di riunire il mondo interiore e quello esterno, invece di rinunciare all'uno in favore dell'altro. Unità, universalità, infinito, vastità, informe, vacuità, immutabilità, atemporalità, eternità non vanno isolati dai loro poli opposti della diversità, individualità, forma, materialità, movimento, mutamento, sviluppo, trasformazione, perchè la natura della realtà è l'inseparabilità di essi. E isolare l'aspetto che comunemente si ritiene positivo da quello negativo della realtà è un'astrazione puramente concettuale e teorica, come sarebbe il voler separare i due poli di un campo elettrico o di una calamita. L'unità è priva di significato senza la diversità, o l'infinito senza il finito : essi non si escludono a vicenda nè sono opposti inconciliabili, ma poli o aspetti inseparabili della medesima realtà[2]. Proprio come gli oggetti possono esistere solo nello spazio e lo spazio può essere concepito solo in relazione con gli oggetti, così la forma e la vacuità si condizionano e si penetrano reciprocamente e coesistono inseparabilmente. Šūnyatā (vacuità) è appunto la relatività di tutte le cose e condizioni, in quanto nessuna esiste indipendentemente ma solo in rapporto ad altre - e, in ultima analisi, in rapporto all'intero universo.

La meditazione non consiste nell'aggiungere qualcosa allo stato naturalmente semplice, spazioso e quieto della mente. Non si medita qualche cosa nel senso di creare uno stato diverso che si aggiungerebbe alla mente com'è in se stessa[3]. Meditare vuol dire ritrovare lo stato naturale: la mente rimane senza distrazioni nella propria essenza, nel proprio modo d'essere, resta semplicemente distesa, spaziosa, limpida, non si perde in ricordi né in pensieri sul futuro e neppure s'inganna sulla realtà dei pensieri presenti. Rimane in uno stato di vigilanza, senza distrarsi, aperta verso se stessa, senza tensione.

La meditazione può essere formale o no.

---

[1] Gli altri 4 sono l'aspirazione, la fede, la concentrazione e la saggezza.

[2] E' il finito che dà significato all'infinito, poichè questo può esprimersi solo attraverso una forma finita. E viceversa : dove il finito è considerato a sè stante, senza riflettere l'infinito, diviene privo di senso e reca in sè i semi della morte.

[3] La pratica consiste nell'apprezzare ciò che noi siamo, invece di diventare qualcuno che noi non siamo. Questo sé ignorante ed illuso, così com'è, non è nient'altro che il sé illuminato: per cui, se rifiutiamo noi stessi (questo corpo e questa mente), allora rifiutiamo lo stesso veicolo che ci rivela il nostro autentico sé innato. Quindi, anziché cercare di eliminare l'illusione, dobbiamo essere semplicemente attenti a ciascun istante.

La seconda si compie mentre ci si reca in ufficio, si svolge un lavoro puramente manuale, si è in autobus, ecc. : qui si porta un'attenzione concentrata a tutti i movimenti e - ancor prima - alle volizioni mentali che dànno origine ad essi[1].

Quella formale invece è fatta stando seduti nella posizione prescritta e nel luogo adatto, dedicando il proprio tempo espressamente e soltanto all'attività meditativa.

La sessione di meditazione.

Una sessione di meditazione formale si articola nei preliminari, nella meditazione vera e propria e nella dedicazione dei meriti. La procedura più semplice può essere la seguente :

a) i preliminari

1. *il posto :*

si predispone il luogo, che dev'essere accogliente, tranquillo e pulito e preferibilmente sempre lo stesso. In esso si espone un'immagine sacra (ad es., di Buddha), davanti alla quale si dispongono le offerte : si può bruciare incenso o accendere una candela[2].

2. *le prostrazioni e la posizione corretta :*

dopo aver fatto tre prostrazioni[3], si assume la posizione prescritta e cioè :

a) ci si siede comodamente su un cuscino ben imbottito e non soffice, con le gambe nella posizione del "loto completo" (ciascun piede è appoggiato - con la pianta rivolta verso l'alto - alla coscia dell'altra gamba) oppure nella posizione del "mezzo loto" (il piede sinistro è sul tappeto sotto la gamba destra e il destro è sulla coscia sinistra) oppure con tutt'e due i piedi sul tappeto a gambe incrociate . Si può stare anche seduti su una sedia : l'importante è che la colonna vertebrale sia dritta ed eretta e che si stia comodi ;

b) le mani :

--tenere le mani abbandonate in grembo a 5 cm. sotto l'ombelico, con la destra sulla sinistra e con le palme verso l'alto e le dita allineate ; le punte dei pollici si toccano ;

---

[1] Ad es., circa l'azione del mangiare, si tratta di esser consapevoli di guardare il cibo, di metterlo nel piatto, di portare il cibo alla bocca, di masticare, gustare e inghiottire; e - se del caso - di prender nota mentalmente che c'è stato un periodo di distrazione.

[2] Le offerte si distinguono in :

a) esterne : servono per onorare un ospite degno di venerazione (in questo caso, la particolare divinità evocata nella meditazione o nella pūja) : acqua per i piedi, acqua da bere, fiori, incenso, luce, profumo, cibo (oggetti presenti concretamente sull'altare o simboleggiati da ciotole colme d'acqua pura) e musica (spesso rappresentata da una conchiglia o da due cembali) ;

b) interne : consistono nell'offerta simbolica della propria persona, rappresentata dalle sensazioni (piacevoli) sperimentate dai nostri 5 sensi :
-il visibile, simboleggiato da uno specchio ;
-il suono, simboleggiato da cembali ;
-il gusto, simboleggiato da cibi ;
-l'odore, simboleggiato da una conchiglia contenente profumi ;
-il tangibile, simboleggiato da una fascia di stoffa ;

c) segrete : consistono nell'offerta (mentale) delle 16 divinità femminili della gioia (divise in 4 gruppi : musica, danza, offerta e sensi), che simbolicamente indicano l'opportunità di generare la coscienza estatica (l'energia gioiosa) per la massima comprensione della Vacuità.

[3] Le prostrazioni - sia che si tocchi a terra con tutto il corpo o solo con testa, mani e ginocchia - sono un modo per esprimere devozione e superare l'orgoglio.

--porre la mano sinistra distesa orizzontalmente sul grembo, con la palma verso l'alto, e la mano destra sul ginocchio destro, con le punta delle dita che toccano la terra ;

--distendere orizzontalmente a terra entrambe le palme aperte, ai lati del corpo ;

c) le braccia :

non van premute contro il corpo ma tenute lontano da esso alcuni centimetri e rilassate ;

d) la schiena :

va tenuta dritta[1], ma non in tensione ;

e) gli occhi :

van tenuti chiusi (soprattutto se la mente è agitata) o, meglio, socchiusi con lo sguardo obliquo verso il basso in direzione della punta del naso (o di un punto immaginario posto a 4-8 dita da essa);

f) le mascelle :

sono rilassate e non serrate. La bocca è pure rilassata con le labbra unite leggermente ;

g) la lingua :

la sua punta tocca il palato alla radice degli incisivi ;

h) la testa :

il collo è piegato leggermente in avanti in modo da guardare il pavimento davanti a noi. Se la testa è tenuta troppo alta si ha distrazione ed agitazione ; se troppo bassa, si ha sonnolenza e torpore ;

i) il respiro :

non dev'essere nè rumoroso nè forzato, ma morbido e leggero. Per evitare l'eventuale distrazione derivante dalla vista di oggetti, dalla percezione di suoni, odori o sapori e dal contatto con oggetti tangibili, si devono numerare i vari respiri fino al 21° (contando inspirazione ed espirazione come uno) ;

3. *la determinazione della durata :*

all'inizio è bene fare regolarmente 10 o 15 minuti di meditazione stabilizzante ogni giorno o parecchie volte la settimana. Anche se talora non se ne ha voglia, si deve meditare lo stesso - sia pure per alcuni minuti soltanto. E' bene stabilire in anticipo la durata della meditazione e non superarla anche se la concentrazione procede bene.

b) la meditazione vera e propria

1. *la presa di Rifugio e la generazione di bodhicitta :*

come per ogni azione che vogliamo compiere, anche per la meditazione dobbiamo avere una motivazione. Perchè vogliamo meditare ? non certo per rilassarci o per avere semplicemente una pelle migliore o per ottenere la conoscenza della vera natura della realtà come antidoto alla nostra personale infelicità, ma per ottenere l'Illuminazione per poter aiutare gli altri a raggiungere la stessa meta. Prima di meditare dobbiamo riflettere sulla nostra motivazione, recitando la formula del Rifugio e della generazione di bodhicitta ;

---

[1] Diversamente, se si fosse piegati in avanti, si proverebbe una sensazione di assenza di pensieri che poi degenera in opacità mentale; se fossimo inclinati indietro, avremmo una sensazione di vacuità che poi diventa orgoglio; se si fosse inclinati a sinistra, sentiremmo una felicità che poi si trasforma in desiderio.

2. *eventuali preghiere successive :*

se si ritiene, a questo punto si possono recitare le seguenti preghiere :

a) i "*quattro stati mentali illimitati*" (brahmavihara), cioè l'amore/benevolenza, la compassione, la gioia simpatetica e l'equanimità :

""Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e la sua causa, possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalla sua causa, possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dall'estasi priva di dolore, possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità libera dai pregiudizi, dall'odio e dall'attaccamento.""

b) la sintesi della "pūja dei 7 rami" :

questa pūja è una pratica che serve per purificare la mente dalle impronte negative al fine di raggiungere la comprensione intuitiva, specialmente della Vacuità. Procura l'accumulazione di molti meriti. Le 7 parti o "rami" sono :

1. la prostrazione o saluto o omaggio
2. le offerte
3. la confessione delle nostre negatività
4. l'ammirazione e gioia per le virtù e i meriti propri e altrui
5. la supplica ai buddha, ai bodhisattva e al nostro guru di vivere a lungo
6. la richiesta agli stessi di dare insegnamenti sul Dharma per noi e per tutti gli esseri senzienti
7. la dedica dei meriti al beneficio di tutti gli esseri senzienti[1].

c) l' "offerta del maṇḍala" :

per il significato di questa preghiera si rimanda all'omonimo "preliminare straordinario", trattato nell'apposito capitolo.

3. *l' oggetto di meditazione.*

Può essere un'idea (ad es., il concetto di impermanenza) o un'immagine : in questo caso si guarda la statua o il dipinto del Buddha o dello Yi-dam, poi quando si medita lo si visualizza occupandosi dapprima della sua forma generale e quindi dei particolari, passando dalla testa ai piedi. L'oggetto va visualizzato a un 30 cm. di distanza e all'altezza degli occhi o dell'ombelico, se non è diversamente prescritto (ad es., aldisopra della testa del meditante)[2].

Un altro oggetto su cui focalizzare la mente è il nostro respiro, seguendone coscientemente il moto alterno di inspirazione ed espirazione[3] ; oppure la nostra stessa mente.

---

[1] Quella riportata è la forma mahāyāna. Quella tantrica è la seguente :
1. confessione delle nostre negatività, 2. rallegrarsi delle azioni positive nostre ed altrui, 3.promessa di raggiungere il "bodhicitta assoluto" (cioè la Vacuità), 4. presa di Rifugio nei Tre Gioielli, 5.promessa di raggiungere il "bodhicitta di desiderio", 6. e il "bodhicitta d'impegno", 7. dedica dei meriti.

[2] La mente o coscienza è aldilà di forma, colore, tempo o tangibilità, e allora come può essere connessa con un luogo (ad es., essere portata in un cakra)? la mente non può essere localizzata, nel senso di essere contenuta in un luogo ristretto. In realtà, quando "mettiamo" la mente su qualche cosa, concentriamo l'attenzione: creiamo immagini nella mente (cioè visualizziamo qualcosa) o dirigiamo l'attenzione su un oggetto dei sensi. Quando concentriamo la mente su qualcosa, l'oggetto della concentrazione influisce sulle qualità della coscienza, e di conseguenza nel corpo avvengono dei cambiamenti. Le qualità che sorgono nella coscienza sono influenzate dai fenomeni dell'esperienza: ad es., se andiamo in un luogo tranquillo ed attraente, questo ambiente materiale influisce beneficamente sullo stato della coscienza; e se visitiamo un posto lugubre, ci sentiamo a disagio e diciamo che esso ha una "cattiva energia". Ciò vale anche per l'interno del nostro corpo: ad es., se si visualizza il giusto numero di petali di un cakra al posto giusto e col colore giusto, il potere della mente influisce su quel punto energetico e ne è a sua volta influenzata.

[3] La respirazione è il più immediato dei processi fisiologici che possono rappresentare contemporaneamente il divenire (e quindi l'impermanenza della realtà) e la funzione del vuoto

Si può anche guardare a vuoto nello spazio che si trova davanti a noi tenendo gli occhi aperti senza rivolgere la mente su nessun oggetto nè pensiero.

In altri tipi di meditazione il praticante genera la mente in un particolare stato, per es. la meditazione sull'amore, in cui si sviluppa amore all'interno della mente.

La meditazione può essere stabilizzante oppure analitica, come si dirà nell'apposito paragrafo. Comunque, la mente e il corpo devono essere rilassati e a proprio agio : per rilassarsi mentalmente, si decide con fermezza di lasciarci alle spalle (per i pochi minuti della meditazione) tutti i nostri problemi oppure si ricorda un luogo o un'esperienza piacevole e serena ; per rilassarsi fisicamente, prima di sedersi si può saltarellare su e giù, scuotendo le braccia abbandonate lungo i fianchi.

Ma rilassati non significa addormentati : bisogna avere una presenza mentale, stare attenti e vigili, prendendo nota mentalmente di qualsiasi pensiero e sensazione sorga nella nostra mente, ma senza seguirli (commentandoli o compiacendosene o rammaricandosene) e senza lasciarsi coinvolgere da questi. Il principale centro d'attenzione dev'essere sempre l'oggetto di meditazione, che dobbiamo cercare di mantenere senza distrazioni - scartando tutti gli altri pensieri (positivi o negativi che siano). Infatti, nel corso di una sessione di meditazione si alternano 3 stati mentali :

- *concentrazione :* essa conduce la mente all'arresto dei pensieri e ad uno stato di assorbimento (anziché di analisi) in cui si sperimenta la tranquillità. Si giunge così a una condizione di calma mentale ;
- *consapevolezza :* questo stato - in cui la facoltà di analisi è molto potenziata - ci permette di riconoscere le sensazioni, i pensieri, le volizioni e le percezioni come movimenti all'interno dello spazio mentale, movimenti che vanno visti come transitori, insoddisfacenti e insostanziali. Si giunge così a una visione profonda circa la natura del movimento e pertanto a vedere le cose così come sono ;
- *contemplazione :* qui si ha una presenza costante della natura primordiale della mente (vuota, luminosa ed infinita) e la calma o il movimento della mente stessa non sono né afferrati né respinti.

4. *Inconvenienti e rimedi*

Durante la sessione di meditazione possono insorgere alcuni problemi, quali la dispersione e la mollezza mentale: la prima è una forma di distrazione che deriva dall'attaccamento o dall'avversione verso un certo oggetto, la seconda è una scarsa intensità di concentrazione dovuta al fatto che la mente è priva di forza e potenza e soggetta a sonnolenza o torpore. Ora, pur concentrando la maggior parte delle facoltà mentali sull'oggetto di meditazione, si deve utilizzare una parte della mente per sorvegliare ciò che si fa: la vigilanza spia l'apparire di eventuali ostacoli alla meditazione stessa.

Così, per eliminare i seguenti problemi vi sono appositi rimedi :

A) **distrazione :**

a. mediante la prontezza e la vigilanza della mente, si tronca immediatamente alla radice ogni pensiero distraente nel momento stesso in cui sorge : è questa l'inibizione del processo del pensiero ;

(condizione necessaria del divenire stesso). La meditazione che pratica l'attenzione alla respirazione permette:

--di ottenere un risultato efficace dal punto di vista fisiologico (ad es., il rallentamento o la regolarizzazione del ritmo respiratorio) e dal punto di vista psicologico (ad es., calmando il flusso dei pensieri e delle emozioni);

--di diventare sempre presenti, costantemente attenti a tutto ciò che ci accade e a tutto quello che si fa.

b. non si reagisce ai pensieri, nel senso che quando ne sorge uno si riconosce che è semplicemente un pensiero, il gioco della mente simile a un'immagine sullo specchio, e lo si lascia scorrere senza cercare di inseguirlo, di afferrarlo o d'analizzarlo. Si lascia che i pensieri si dissolvano da se stessi come una fila di personaggi che marciano sulla scena d'un teatro senza mai fermarsi ; e si ritorna a concentrarsi sull'oggetto di meditazione ;

B) **agitazione ed eccitazione :**

a. ci si concentra sul respiro ;
b. si visualizza una piccola sfera di luce nera che, diventando pesante, scende dal cuore verso il basso lungo l'avadhūti, esce dal corpo ed entra all'interno della terra attraverso una fenditura ;

C) **sonnolenza e torpore :**

a. si raddrizzano la schiena e la testa, tenendo gli occhi socchiusi guardando il pavimento ;
b. si visualizza una piccola sfera di luce bianca che lungo l'avadhūti sale dal cuore, passa dalla testa ed esce sopra di noi, guizzando nel cielo verso l'alto, dove si fonde con il vasto spazio vuoto (oppure la seguiamo con la mente, la collochiamo lontano nello spazio aldisopra della nostra testa e ci concentriamo su di essa);

D) **malessere fisico, tensione o dolore :**

a. ci si concentra rapidamente su ogni parte del corpo (partendo dalla testa ed arrivando ai piedi) e si immagina che la tensione o il dolore si dissolva ;
b. si respira profondamente e lentamente, immaginando che la tensione o il dolore abbandonino il corpo ad ogni espirazione ;
c. si immagina che tutte le parti all'interno del petto, della testa, delle braccia e delle gambe si dissolvano gradualmente e diventino vuoto ; e la pelle diventi una membrana di luce molto sottile che racchiude questa spazio vuoto. Quindi ci si concentra su questa sensazione del corpo vuoto come un palloncino ;
d. si cambia posizione ;

E) **visioni e sensazioni strane :**

se meditando appaiono ad es. globi di luce o si prova la sensazione che il corpo si dilata o si restringe o che la mente fluttua fuori del corpo, ci si deve limitare ad osservare tali situazioni senza aggrapparsi ad esse o rifiutarle, ma lasciandole andare e venire a loro piacimento.

c) la dedica finale

Prima di alzarsi al termine della meditazione è bene dedicare l'energia positiva, che abbiamo sviluppato, al raggiungimento della meta che ci siamo prefissi con la motivazione. Diversamente, i meriti così accumulati verrebbero dispersi con il primo scatto d'ira o con la prima arrabbiatura a cui andassimo soggetti.

La formula può essere semplicemente :

""Dedico tutti i meriti acquisiti al beneficio di tutti gli esseri senzienti"", oppure *:*

""Grazie ai meriti acquisiti possa io raggiungere lo stato di buddha e guidare ogni essere senziente - senza eccezioni - in quello stato. Possa il supremo gioiello di bodhicitta che non è sorto ancora, sorgere e crescere ; e possa quello che è già sorto non diminuire ma aumentare sempre più"".

Le distinzioni della meditazione.

Tutte le tecniche meditative possono raggrupparsi in 2 tipi fondamentali : meditazione stabilizzante e meditazione analitica. Data l'importanza dell'argomento, ad esso è dedicato un apposito capitolo (v. La meditazione).

3) Addestramento alla Saggezza Discriminante suprema.

La pratica della saggezza discriminante (prajñā) è quella parte del Nobile Ottuplice Sentiero che si articola nei due aspetti della retta visione e del retto pensiero.

a) La "retta visione (o giusta opinione o corretto discernimento)" (samyag dṛṣṭi) è la corretta comprensione della dottrina del Dharma : consiste nell'eliminare le false opinioni e nel comprendere la Vacuità (vedere le cose come sono in realtà, nella loro vera natura, senza pregiudizi ed etichette), la legge del karma e le Quattro Nobili Verità (nel senso che ogni cosa porta solo sofferenza e che il Dharma serve per neutralizzarne gli effetti) ;
b) il "retto pensiero (o retto proposito o giusta intenzione)" (samyak samkalpa) è la risoluzione o ferma decisione di entrare nella via che conduce al nirvāṇa, rinunciando ad ogni piacere e progetto mondano e al desiderio di danneggiare gli altri, al fine di applicarsi alla ricerca meditativa e al bene altrui. Consiste pertanto nell'analisi delle cause che conducono alla realizzazione della Vacuità e nell'analisi delle caratteristiche di quest'ultima, cosicchè sorge

--un pensiero dotato di nobili qualità che - estraneo ad ogni desiderio egoista, malevolenza, odio e crudeltà - ci porta a vivere in armonia con tutta la realtà ;
--il proposito dei bodhisattva di comunicare la propria comprensione (specie della Vacuità) agli altri esseri.

Prajñā, in generale, è la saggezza (o comprensione o consapevolezza) valutativo-discriminante o discriminativo-apprezzativa, cioè la facoltà (o funzione) - inerente e connaturata ad ogni essere senziente - consistente nell'esaminare, analizzare, distinguere ed apprezzare [con la riflessione (ragionamento)[1] oppure direttamente]

---

[1] Gli strumenti che la saggezza usa per indagare ed analizzare i fenomeni sono i 4 tipi di ragionamento :

1. il ragionamento sulla funzione : per es., il comprendere tramite il ragionamento che l'elemento fuoco ha la funzione di bruciare, l'elemento acqua di bagnare, l'elemento aria di essere mobile e l'elemento terra di ostruire :
2. il ragionamento sulla dipendenza : si riferisce alle relazioni che intercorrono tra i fenomeni attraverso la comprensione della dipendenza o relazione che hanno con cause e condizioni ;
3. il ragionamento sulla possibilità : fa riferimento alla validità o correttezza. Ad es .: se batto il tavolo si percepisce un rumore e la ragione per cui questo suono è udibile è perchè si tratta di un fenomeno momentaneo ed impermanente ;

le caratteristiche di qualsiasi oggetto di conoscenza ; è la consapevolezza che distingue tra le singole qualità e difetti (e anche tra le qualità o i difetti) di ciò che si sta valutando ; in breve, è l'intelligente capacità discriminativo-valutativa della mente : consiste nel vedere le situazioni quali sono e nell'usare l'intelligenza su quello che occorre fare qui ed ora. Questa forma di conoscenza è un "fattore mentale" sempre presente nella conoscenza.

Prajñā può essere mondana o sopramondana, contingente o trascendente[1] : quella che qui interessa consiste nel selezionare ciò che è tendente alla vita spirituale, nel discriminare ciò che è appropriato e vero da ciò che non lo è, nel distinguere tra la virtù e l'errore. Si tratta dell'acume intellettuale/spirituale dell'uomo saggio che s'avvia a trascendere il saṃsāra (e il cui sviluppo è impedito da avidyā, l'ignoranza), una funzione che ci consente di andare aldilà dei limiti del nostro atteggiamento non illuminato e di entrare nel reame della spiritualità (cosicchè superiamo i kleša : le "ostruzioni affliggenti" e le "ostruzioni all'onniscienza").

In particolare, prajñā è la comprensione corretta dei fenomeni, libera da ogni concezione dualistica, cioè la profonda conoscenza consistente nell'apprendere la reale natura delle cose : il reale e vero modo in cui esistono i fenomeni è la Vacuità. La comprensione di šūnyatā consiste nel riconoscere l'assenza della natura intrinseca come la Verità Assoluta.

Precisamente, è la consapevolezza che :

1. tutti gli oggetti di conoscenza sono apparenze illusorie della verità relativa e quindi sono vacuità perchè prive di essenza : ogni cosa è dipendente da molte condizioni che si concatenano ma non ha fondamento, sostanza o natura propria[2] ;
2. la stessa mente che conosce quegli oggetti, siccome li trascende (non ha nè inizio nè fine, nè forma, nè localizzazione, ecc.) è priva di qualsiasi propria natura : è vuota. Ma è tale solo quando è calma, cioè nel suo stato naturale (in cui le illusioni di un "io" e di tutte le dualità possono essere fermate) ; mentre normalmente essa è costretta ed agitata dal karma negativo e quindi è insieme "non-vuota" e "non non-vuota", aldilà della comprensione e perciò indefinibile (come lo specchio che riflette immagini colorate a seconda della cosa che vi è posta davanti, pur restando esso sempre uguale a se stesso, cioè incolore).

Per acquisire prajñā è indispensabile lo sviluppo mentale (bhāvanā), cioè la meditazione - che consiste di šamatha e vipašyanā. Con vipašyanā si genera il Sentiero della Preparazione ; inoltre, quando si conosce la Vacuità direttamente ed

---

4. il ragionamento sulla natura dei fenomeni : ad es., il fuoco va verso l'alto perchè è nella sua natura bruciare espandendosi verso l'alto ; oppure : è nella natura dell'acqua scorrere scendendo verso il basso.

[1] Vi sono 3 tipi di prajñā :

a.- quella che comprende la realtà relativa (come il rapporto di causa ed effetto o le Quattro Nobili Verità) ;

b.- quella che comprende la realtà ultima (o Vacuità) ;

c.- quella che comprende ciò che è proficuo e vantaggioso agli esseri, applicando loro la generosità, le parole amabili, la disponibilità a venire in aiuto, ecc. per attirarli al Dharma.

Un'altra distinzione considera la prajñā come la conoscenza profonda che deriva :

--dall'ascolto degli insegnamenti ;

--dalla riflessione su di essi

--dalla meditazione relativa,

a cui si può aggiungere la comprensione che deriva dal capirli.

[2] Ad es., che cosa fa suonare una campana ? il metallo che la compone, il battaglio, la mano che lo muove o l'orecchio che l'ascolta ? sono tutte cause interdipendenti dello stesso fenomeno "suono".

Dove sta la dolcezza di una caramella : nella lingua o nella caramella ? se la mente non lo percepisce, niente è dolce.

intuitivamente per la prima volta, si consegue il Sentiero della Visione ; successivamente, si eliminano passo passo i kleša acquisiti ed innati.

Nella sua forma più alta, completa e perfetta, prajñā corrisponde alla 6^ pāramitā (prajñāpāramitā).

Lo sviluppo di prajñā porta infine a jñāna (la saggezza conoscitiva tipica di un buddha).

Prajñā - in quanto presa di coscienza della vacuità - è il fattore (o elemento o principio) statico, passivo, femminile nel processo dell'Illuminazione. Ad esso è complementare l' upāya (metodo), che è l'azione appropriata (quello che occorre fare qui ed ora) eticamente positiva, consistente nell'esercizio delle prime 5 pāramitā - di cui la compassione rappresenta il fondamento : si tratta quindi dell'amore e della pietà universali ed attivi. Pertanto, upāya è il fattore dinamico e maschile dell'Illuminazione.

La realizzazione dello stato di buddha o Illuminazione dipende dalla pratica simultanea di questi due fattori :

--il *metodo* agisce sul piano della verità *relativa* ; lo sviluppo e la realizzazione di bodhicitta fan parte del metodo ;

--la *saggezza* agisce sul piano della verità *assoluta* ; la penetrazione nella vacuità (ossia la giusta visione della realtà) è la pratica della saggezza.

Infine, con riferimento ai Tre Corpi di un buddha va detto che l'accumulazione di prajñā è la causa principale del Dharmakāya.

VEICOLI E SENTIERI

DELLA REALIZZAZIONE SPIRITUALE

Illustrato il Triplice Addestramento (alla virtù, al raccoglimento, alla saggezza), vediamo ora come viene praticato. Vi sono 3 diverse applicazioni di esso, a seconda della propria inclinazione, dell'aspirazione seguita, del Sentiero praticato e del risultato finale che si vuole ottenere[1].

Queste 3 applicazioni o vie sono dette "veicoli (yāna)" della realizzazione spirituale :

a) due vie appartengono al Theravāda o Hīnayāna :
   -Šrāvakayāna o la via dei Discepoli : si aspira a divenire arhat ;
   -Pratyeka[buddha]yāna o la via dei Buddha Solitari : si aspira a divenire pratyekabuddha.
   Queste due mete sono ispirate da una motivazione strettamente personale ed individuale, per cui vi ci si avvicina con un certo senso di possessività ;

b) la via del Mahāyāna :
   è la via dei bodhisattva, cioè di coloro che - motivati dall'altruismo - fanno voto di raggiungere la perfetta Illuminazione per liberare, a loro volta, tutti gli altri esseri dalla sofferenza : si aspira a divenire un buddha perfetto.
   Due sono i metodi di tale via :
   -il pāramitāyāna, che è basato sui sūtra ;
   -il vajrayāna, che è basato sui tantra.

Le 3 vie comportano ciascuna 5 tappe attraverso cui si attua lo sviluppo spirituale dell'uomo, dette "sentieri (mārga)" :

1. dell'Accumulazione di merito (saṃbhāra-mārga) ;
2. dello Sforzo o Applicazione o Preparazione (prayoga-mārga) ;
3. della Visione Profonda o Intuizione (daršana-mārga) ;
4. dello Sviluppo o Evoluzione o Meditazione (bhāvanā-mārga) ;
5. della Liberazione o Perfezione o Realizzazione o Completamento (vimukti-mārga o niṣṭha-mārga) o del Non-ulteriore-apprendimento (ašaikṣa-mārga).

H Ī N A Y Ā N A

Qui si prendono i voti del Rifugio, di upasaka, di šramanera o di bhikṣu e, seguendo i 5 Sentieri, si evitano le 10 azioni negative e si compiono le 10 positive col desiderio di uscire definitivamente dal saṃsāra : su tale base si coltiva una sintesi di šamatha e vipašyanā che è diretta verso la Vacuità ; alla fine, si raggiunge una

---

[1] Si tratta quindi di 3 aspetti diversi d'una medesima ed unica realtà. E' come se io guardassi un pezzo d'oro da un posto e tu da un altro : ciascuno di noi vedrebbe forme diverse, anche se l'oro è il medesimo. A livello di verità relativa, ognuna di quelle forme è realtà per ciascuno di noi : ciò che noi crediamo esser vero, è vero. A livello di verità assoluta invece, la realtà è una, non importa come noi la consideriamo.
I 3 Veicoli dunque sono considerati tutti appropriati per i diversi tipi di personalità a una data fase del loro sviluppo : sono solo 3 aspetti dell'unico compassionevole insegnamento del Buddha, che ha come scopo la liberazione di tutti.

mera "liberazione dal saṃsāra", estirpando così nel proprio personale interesse e vantaggio le afflizioni mentali insieme con le loro cause (i kleśāvaraṇa), senza però distruggere le "ostruzioni all'onniscienza (jñeyāvaraṇa)" - cioè rimane pur sempre una propensione all'ignoranza. Mancano qui sia bodhicitta sia le pāramitā che troviamo nel Mahāyāna.

A) ŠRĀVAKAYĀNA[1] :

šrāvaka sono coloro che ascoltano i discorsi dei Maestri, dalla cui guida dipendono continuamente per sapere cosa devono fare o non fare per raggiungere la buddhità. Riconoscono la non-esistenza di un sé individuale, accettano e comprendono le Quattro Nobili Verità e si liberano dai kleša (attaccamento, avversione ed ignoranza), si dedicano alle 10 azioni positive, possiedono concentrazione mentale ed altri poteri ma non la compassione del bodhisattva.

I 5 Sentieri si articolano come segue :

a) quando si è consapevoli della sofferenza che ci affligge nel saṃsāra e sorge il desiderio di liberarci da questo, si è arrivati alla soglia del Sentiero dell'*Accumulazione.* In tale Sentiero si raccolgono meriti ad es. mediante la pratica della generosità o il rallegrarsi per la gioia altrui o l'ascolto del Dharma. La meditazione è di 4 tipi : sul corpo, sulle sensazioni, sul pensiero e sul Dharma. Si ottiene una diminuzione degli ostacoli più grossolani (attaccamento, avversione, ignoranza) ;

b) nel Sentiero dell'*Applicazione* (che si suddivide in 4 gradi detti nirvedha-bhāgiyā), da šamatha si comincia a sviluppare vipašyanā, che ha per oggetto le Quattro Nobili Verità : le 3 caratteristiche dell'esistenza (impermanenza, sofferenza ed assenza di un sé) diventano sempre più evidenti. Si manifestano anche le 5 facoltà pure o salutari (kušalendriya) e i 5 tipi di consapevolezza elevata (abhijñā) ;

c) nel Sentiero della *Visione Profonda* si inizia la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero (ārya-aṣṭaṅgika-mārga) e l'addestramento mentale per percepire direttamente ed intuitivamente la Vacuità : si diventa pertanto "ārya"[2], cosicchè si arriva a distruggere i kleša accidentali ed avventizi (ma non ancora quelli innati o sahaja-kleša) ;

d) il Sentiero dello *Sviluppo* consiste in una progressiva ascesa, secondo la visione cosmologica buddhista, attraverso i 9 livelli (bhūmi) nei quali sono suddivisi i 3 dhātu (karmadhātu, rūpadhātu e ārūpadhātu) ; e poiché ogni livello comprende 9 forme di emozioni da abbandonare, in tutto si hanno 81 fasi. In tale Sentiero vengono eliminati - con intense meditazioni - gli ultimi kleša, cioè l'attaccamento alle sensazioni piacevoli (che era sopravvissuto anche alla distruzione della nozione dell'esistenza dell'io avvenuta sub c).

Alla fine del Sentiero, la "concentrazione simile al diamante (vajrasamādhi o vajropamasamādhi)" distrugge ogni minima traccia del più sottile ostacolo alla conoscenza profonda.

In conseguenza degli stadi realizzati coi Sentieri c) e d), il praticante ottiene progressivamente le seguenti condizioni di ārya [3]:

---

[1] Delle 18 scuole originarie sopravvive oggi solo quella della "Dottrina degli anziani" (sansc. Sthaviravādin, pāli Theravādin).

[2] "Ārya" ('essere nobile, superiore') è colui che ha una diretta esperienza della Vacuità, per cui non rischia più di ricadere nel saṃsāra. Si contrappone all'"essere ordinario", che è colui che non ha fatto tale esperienza.

[3] Ciascuno di tali stati comprende 2 livelli, cioè a seconda che si stia entrando in esso oppure vi si dimori stabilmente.

1. šrotāpanna ("colui che è entrato nella corrente [della Liberazione]") : quando ha abbandonato la credenza nell'esistenza di un io personale, la credenza nell'efficacia delle pratiche superstiziose, delle regole e dei rituali e il dubbio o perplessità sull'efficacia dell'insegnamento e della pratica. Ormai sicuro della sua salvezza, per raggiungere la Liberazione dovrà solo rinascere non più di 7 volte nel kāmadhātu, ma non più come essere infernale, preta o animale ;

2. sakṛdāgāmin ("colui che ritorna ancora una volta") : quando riduce al minimo la bramosia sensoriale (o passione) e il malvolere (o inimicizia). Egli rinascerà ancora una volta nel kāmadhātu come uomo, asura o deva ;

3. anāgāmin ("colui che non ritorna") : quando si è sbarazzato completamente dei due difetti sopraindicati. Egli non rinascerà mai più nel kāmadhātu, ma soltanto in paradisi e mondi superiori - dove potrà continuare la propria pratica ;

e) nel Sentiero della *Liberazione* si diventa illuminati, sinonimo dello stato di "arhat" ('persona di valore'). Questo stato viene raggiunto - dopo quelli elencati sub 1, 2 e 3 - quando si è abbandonato l'interesse per ciò che è materiale e per ciò che è immateriale (ossia la voglia di esistere nel rūpadhātu e nell'arūpadhātu), l'eccitamento/ansia (o angoscia esistenziale), la presunzione/arroganza e l'ignoranza. Questo santo/saggio ha realizzato il significato dei 12 nidana del pratītyasamutpāda, è libero da ogni illusione, ha superato completamente ogni passione ed emotività, e non ha più nulla da studiare o apprendere - contrariamente alle prime 3 fasi ; inoltre, mentre l'uomo comune prova dolore sia fisico che morale, l'arhat avverte solo quello fisico. Egli non è più soggetto alle rinascite per aver annullato le conseguenze del karma perché ha abolito i kleša ; raggiunge ancor vivo il sopadhišeṣa-nirvāṇa, cioè il "nirvāṇa con residuo" (perché - sebbene tutti gli elementi d'impurità siano stati eliminati - il corpo e la mente permangono come residui fino alla morte) e, quando muore, consegue il "nirvāṇa senza residuo". Si tratta di un essere che ha ottenuto la libertà dal saṃsāra, eliminando le tendenze karmiche e le emozioni negative che dànno origine all'esistenza condizionata. Lo stato di arhat è la meta ideale a cui aspirano i praticanti dell'hīnayāna.

Costui dunque raggiunge una pace che è l'estinzione di ogni dolore ; libero dal ciclo delle esistenze, non ha più bisogno di denaro, cibo, vestiti e nemmeno di sonno. Non più costretto a rinascere e ormai aldilà di invecchiamento, malattie e morte, può rimanere in stato di estasi anche per mille eoni, che a lui paiono una sola ora. Peraltro, egli non soccorre altri esseri senzienti e non possiede la "conoscenza che tutto abbraccia" e la "consapevolezza che tutto pervade" di un buddha perfetto. Egli non è ancora un buddha completamente illuminato, perché - pur avendo eliminato le emozioni negative - non ha superato totalmente tutte le abituali tendenze impresse nel proprio continuum mentale : infatti, la realizzazione della piena Illuminazione richiede il superamento di tutti i limiti personali, che si può ottenere solo mediante l'unificazione degli abili mezzi della compassione universale (metodo) con la consapevolezza discriminativa che percepisce direttamente la vera natura della realtà (saggezza).

Lo stato di nirvāṇa dell'arhat o del pratyekabuddha è detto "nirodha (cessazione)" : è privo di caratteristiche specificanti, è un'entità indipendente e non impermanente, è pieno di pace e sicurezza, è un'evasione dal saṃsāra, è

stazionario (quello del bodhisattva è invece attivo, perché compassionevole e coincide con lo stesso saṃsāra).
L'arhat o il pratyekabuddha può venir destato dal nirodha solo per l'intervento miracoloso di Buddha Amitābha : così destato, accede al Mahāyāna.

B) P R A T Y E K A B U D D H A Y Ā N A :

la via dei praticanti che vogliono diventare buddha-per-se-stessi o indipendenti o solitari è quasi simile allo šrāvakayāna.

Essi differiscono dagli šrāvaka perché non hanno avuto la fortuna di nascere al tempo di un buddha. Nelle loro vite passate ebbero l'occasione di ricevere l'insegnamento e di praticarlo, ma negli ultimi stadi del loro sviluppo spirituale (almeno nella loro vita immediatamente precedente) non hanno richiesto l'aiuto di un Maestro e hanno praticato per conto proprio, giungendo ad una personale comprensione della Vacuità del sé e della non-esistenza degli oggetti esterni all'osservatore (ossia che questi non esistono separatamente e indipendentemente dal loro venir sperimentati e che quindi il soggetto e l'oggetto non sono delle sostanze differenti). In breve, essi si realizzano senza seguire un Maestro, ma in forza della pratica compiuta in precedenza.

A causa della loro abitudine a star soli e ritirati e per la mancanza di confidenza con gli insegnamenti formali, dopo aver raggiunto la Liberazione sono incapaci di insegnare agli altri con le parole (ma solo col gesto o con l'esempio).

I 5 Sentieri sono gli stessi di quelli già esaminati, ma l'accumulazione dei meriti comporta un periodo di tempo estremamente lungo. Inoltre, la realizzazione dell'Illuminazione qui si basa con priorità sulla corretta comprensione delle cause e delle condizioni (hetu-pratyaya) delle cose, cioè sulla comprensione della natura della causalità (Produzione Condizionata) piuttosto che su quella delle Quattro Nobili Verità.

Anche la condizione di Pratyekabuddha o Arhat Solitario è uno stato d'Illuminazione, ma non è la completa Illuminazione del vajrayāna perché manca la "grande compassione (mahākaruṇā)".

M A H Ā Y Ā N A.

La via del Hīnayāna diventa quella del Mahāyāna quando il Sentiero precedente ha per motivazione il bene e la felicità di tutti gli esseri, cioè quando nella mente del praticante si è generata "bodhicitta". Qui il fine è dunque la Liberazione di tutti gli esseri : i metodi per conseguire ciò sono il Pāramitāyāna e il Vajrayāna, che sono complementari l'uno all'altro.

Entrambi si basano sulla generazione di bodhicitta, sull'esercizio delle pāramitā, sulla Via di Mezzo di Nāgārjuna, sulla Vacuità[1], sul raggiungimento della completa buddhità[2].

Colui che - avendo fatto proprio l'insegnamento di Buddha Šākyamuni - aspira alla buddhità per la salvezza di tutti gli esseri senzienti è detto "bodhisattva".

---

[1] Diversa è invece la mente che ha per oggetto tale Vacuità, perché solo nel Tantra tale coscienza ha la natura della beatitudine.

[2] Che nel vajrayāna è detta "stadio di Vajradhara" o "stadio della luce completa" e che nel pāramitāyāna è la condizione successiva al 10° bhūmi.

Inizialmente si tratta di una persona come noi ; poi, resosi conto che la felicità nel saṃsāra è solo illusoria e che in realtà vi è solo sofferenza, decide di eliminare quest'ultima. Essendo l'ignoranza la causa prima di ogni dolore, l'unico modo possibile è di conseguire una conoscenza superiore (saggezza), ma il conseguirla in funzione personale è un agire imperfetto e quindi egli si assume la responsabilità della salvezza di tutte le creature : inizia così la compassione. Compassione e saggezza sono i due elementi fondamentali della buddhità : l'impulso spontaneo di aiutare gli altri sgorga dal riconoscimento che tutti quanti siamo essenzialmente uguali, perché accomunati dalla sofferenza e dal desiderio di essere felici.

A) PĀRAMITĀYĀNA o la "via delle Perfezioni" :

Il pāramitāyāna è basato sugli insegnamenti dei Sūtra, i quali si preoccupano soprattutto di analizzare le capacità conoscitive dell'uomo e pongono l'attenzione sulla necessità di avere un punto di vista non distorto e non ristretto, cioè sulla "prajñā", la comprensione intuitiva della natura profonda (o Vacuità) di tutto ciò che è.

Contrariamente al vajrayāna - che esprime delle esperienze che costituiscono una conoscenza "sentita e vissuta" piuttosto che una conoscenza "circa" qualche cosa - il pāramitāyāna esprime cose che possono essere capite intellettualmente, senza che l'uomo vi si senta coinvolto personalmente con tutto il proprio essere e senza una sua così intima partecipazione.

Questo metodo si basa sulle 6 "pāramitā" : con esse il bodhisattva accumula meriti e conoscenza attraverso 3 "cicli cosmici infiniti"[1], salendo progressivamente le 10 "Terre" (bhūmi o livelli spirituali) e percorrendo i 5 Sentieri uno dopo l'altro : dei quali i primi due sono quelli dei bodhisattva comuni, gli altri sono quelli degli "āryabodhisattva" (cioè di coloro che han trasceso il saṃsāra con la piena e diretta comprensione di šūnyatā).

1. IL SENTIERO DELL'ACCUMULAZIONE.

Questo sentiero può essere iniziato direttamente da chi aderisce al Dharma per la prima volta oppure da chi ha già completato tutti gli analoghi Sentieri del Hīnayāna : la differenza è che quest'ultimo vi giunge già libero dalle illusioni grossolane (klešāvaraṇa), mentre il primo non lo è.

Il Sentiero inizia non appena - sorta l'idea di rinunciare al saṃsāra - si genera bodhicitta (bodhicittotpāda), ossia col "voto" che esprime la decisione d'ottenere l'Illuminazione non solo per noi stessi, ma anche per liberare tutti gli esseri dalla sofferenza : tale bodhicitta è prodotto dalla compassione (karuṇā). Con questa determinazione si diventa "bodhisattva".

In questo Sentiero si pongono le basi per l'Illuminazione col prestare attenzione al Dharma, con l'adottare l'atteggiamento del bodhicitta e con l'accumulare meriti praticando le 6 pāramitā ed acquisendo consapevolezza spirituale mediante la meditazione.

Questo Sentiero è diviso nei seguenti 3 stadi, lungo i quali ci sono 12 fattori o cause essenziali per realizzare l'Illuminazione (bodhipakṣita dharma) :

1. stadio inferiore o iniziale :

---

[1] Tre "asamkhyeya" (incalcolabili epoche), ciascuna delle quali corrisponde a 10^{51} o ad altre cifre elevatissime (10^{140}, ecc.).

qui si perviene ala piena comprensione dei 4 fondamenti della presenza mentale, cioè dei "4 oggetti (o basi) della consapevolezza" (corpo, sensazioni, mente, contenuti mentali) ;

2. *stadio intermedio :*

si coltivano la fede nei Tre Gioielli, il vigore in ogni pratica, il tener presenti gli altri, la concentrazione libera da discriminazione tra soggetto e oggetto, la conoscenza dei dharma. Non si hanno più pensieri motivati dall'egoismo e si compiono i "4 sforzi o tentativi" di abbandonare il male già commesso ed impedire che si sviluppi ulteriormente e - in opposizione - di generare il bene ed incrementare quello già esistente ;

3. *stadio superiore :*

si raggiungono i "4 fattori che ci rendono capaci di restare in samādhi in ogni momento" : determinazione (o volontà), perseveranza (o impegno), disposizione mentale, investigazione o indagine degli insegnamenti sul samādhi. Inoltre, si è in grado di sviluppare le "5 conoscenze soprannaturali (abhijñā) e alcuni poteri psichici (ṛddhi) - come la capacità di visitare i regni celesti per portare offerte e così ottenere meriti, e la facoltà di vedere i Maestri e le statue del Buddha come veri e propri buddha.

Raggiunto il 3° stadio, si acquisiscono meriti compiendo le prostrazioni, l'offerta del maṇḍala, la presa di Rifugio, il guru-yoga, ecc. Quindi si inizia a meditare sulla Vacuità, il cui senso non è ancora molto chiaro al praticante.

2. IL SENTIERO DELLA PREPARAZIONE.

Vi si entra appena il bodhisattva raggiunge la perfezione di šamatha e vipašyanā ; ora, l'oggetto di quest'ultima è la Vacuità. E secondo il grado di visione interiore di šūnyatā, abbiamo 4 stadi :

--calore meditativo o samādhi del conseguimento della percezione della Vacuità;

--culmine o samādhi dell'accrescimento della percezione della Vacuità ;

--accettazione paziente o "samādhi che conosce e comprende la talità unilateralmente" (perché per la prima volta il praticante consegue la chiara percezione concettuale della Vacuità degli oggetti, ma non dei soggetti) ;

--sublimità o suprema realizzazione mondana o samādhi.

Durante i primi due si raggiungono i 5 "poteri di controllo (indriya)" : fede, perseveranza entusiastica, memoria (o consapevolezza), assorbimento meditativo (o concentrazione), saggezza discriminativa (prajñā) ; durante i successivi due, quei "poteri" diventano le 5 "forze o poteri indistruttibili", che conducono rapidamente al 3° Sentiero.

3. IL SENTIERO DELLA VISIONE INTERIORE.

Mentre precedentemente la Vacuità veniva confusa con l'impressione o immagine che si ha di essa, ora šūnyatā viene sperimentata direttamente ed intuitivamente e quindi è sradicata la dicotomia di soggetto e oggetto : in altre parole, si diventa āryabodhisattva.

Gli ārya dunque hanno la comprensione non-illusoria delle Quattro Nobili Verità e di šūnyatā, ma hanno ancora la coscienza illusoria dei 5 sensi ; e mentre hanno eliminato i kleša derivanti dall'ignoranza, conservano tuttora quelli innati (istintivi) o ignoranza sottile (jñeyāvaraṇa).

In questo Sentiero si è poi liberi per sempre dal "karma proiettante" causato dall'attaccamento all'io.

Inoltre, i fattori o cause dell'Illuminazione sono i "7 bodhyaṅga" : memoria (o consapevolezza), saggezza discriminativa (prajñā o comprensione della non-

esistenza in sé), perseveranza entusiastica, stato di gioia (o estasi), stato di calma e serenità, concentrazione (samādhi), stato di equanimità.

Questo Sentiero corrisponde alla 1ª bhūmi (detta "pramuditā", la gioiosa) degli āryabodhisattva sul cammino dei sūtra. In tale livello essi hanno l'esperienza diretta e continua della natura fondamentale della mente in quanto vuota, chiara e non-impedita e prendono i grandi 10 voti, cioè di :

1. provvedere al culto di tutti i buddha senza eccezione alcuna ;
2. mantenere la disciplina religiosa che è stata insegnata da tutti i buddha e preservare l'insegnamento ;
3. discernere tutti gli avvenimenti della vita terrena di un buddha ;
4. realizzare bodhicitta, acquisire tutte le pāramitā e purificare tutti gli stadi del Sentiero ;
5. far maturare tutti gli esseri e far nascere in loro la conoscenza del Buddha ;
6. percepire l'intero universo ;
7. purificare tutti i "Campi di buddha" ;
8. entrare nel Mahāyāna e sviluppare un pensiero e uno scopo comuni in tutti i bodhisattva ;
9. rendere produttivi e fruttuosi tutti gli atti del corpo, della parola e della mente ;
10. acquisire la perfetta Illuminazione e predicare la dottrina.

Nella suddetta 1ª bhūmi gli āryabodhisattva rinascono come sovrani regnanti sul nostro mondo, praticano soprattutto la pāramitā della *generosità* e sperimentano le "12 centinaia", cioè 12 situazioni in ciascuna delle quali vi sono 100 stati simultanei di assorbimento meditativo (samādhi) in un singolo istante: si tratta della facoltà - in un attimo - di:

a) scorgere e incontrarsi con 100 buddha ;
b) ricevere le benedizioni di 100 buddha ;
c) recarsi in 100 Terre di Buddha ;
d) illuminare tali Terre ;
e) far vibrare 100 regni terreni ;
f) vivere per la durata di 100 ere cosmiche ;
g) guardare con saggezza nel passato e nel futuro per un periodo di 100 ere cosmiche (oppure: di ricordare 100 esistenze precedenti o prevedere 100 rinascite future);
h) penetrare in 100 samādhi e quindi da essi risvegliarsi ;
i) aprire 100 diverse porte della dottrina ;
j) far maturare spiritualmente 100 esseri senzienti ;
k) emanare 100 repliche del proprio corpo nei vari regni d'esistenza per il beneficio degli esseri;
l) far circondare ciascuno di questi propri cento corpi da 100 bodhisattva e buddha[1].

---

[1] Il numero 100 che figura in ciascuna di queste 12 facoltà della 1ª bhūmi si moltiplicherà per 10 ad ogni bhūmi successiva oppure - per altri testi - crescerà progressivamente nelle successive 9 Terre, diventando nella
2ª : mille
3ª : centomila
4ª : un miliardo
5ª : dieci miliardi
6ª : mille miliardi
7ª : un miliardo di miliardi
8ª : un numero corrispondente a quello delle particelle contenute in un miliardo di mondi
9ª : un numero corrispondente a quello delle particelle contenute in dieci milioni di miliardi di mondi

Dal momento della percezione diretta della Vacuità, occorrono di solito altre 7 vite per diventare un buddha: saranno esistenze in cui dovremo sempre invecchiare e morire, ma saranno vite piacevoli per tutta la loro durata e nelle quali le condizioni per praticare il Dharma saranno perfette. Continueremo sempre a vedere le cose come esistenti in sé, ma sapremo che questa nostra percezione è falsa e illusoria e non ci prenderemo sul serio. Quando poi in seguito fermeremo questa nostra tendenza innata ad afferrarsi alle cose come intrinsecamente esistenti, allora realizzeremo lo stato del Nirvāṇa.

4. IL SENTIERO DELLO SVILUPPO.

Durante questo Sentiero si sviluppa una migliore conoscenza della Vacuità e si abbandonano tutti i klešāvaraṇa (sia innati che intellettuali).

Vi sono 8 fattori o cause essenziali per l'Illuminazione, che costituiscono il "Nobile Ottuplice Sentiero", descritto nell'apposito paragrafo.

Si realizzano tutte le bhūmi degli āryabodhisattva dalla 2ª alla 10ª : il periodo passato in ciascuna di esse può essere smisurato, reincarnandosi l'ārya innumerevoli volte su questo Sentiero (a meno che non segua le pratiche tantriche, che gli permettono di raggiungere la buddhità anche nel corso di una sola vita).

Ad ogni bhūmi egli elimina uno strato sempre più profondo di ostacoli, per cui quando arriva all'8ª ha sradicato completamente ogni klešāvaraṇa e alla 10ª ogni jñeyāvaraṇa : a questo stadio tutti gli ostacoli sono stati eliminati e la sua saggezza è illimitata, e così pure la sua compassione - per cui si rivolge spontaneamente a tutti gli esseri senza alcuna discriminazione.

In dettaglio, le bhūmi dalla 2ª alla 10ª sono :

a] VIMALĀ ("incontaminata") :

vi si rinasce come "sovrano dei 4 continenti" (che è un livello superiore rispetto al tipo di nascita che si verifica sulla 1ª bhūmi) ; si diviene maestro, guida e protettore degli altri ; e si pratica soprattutto la pāramitā dell'*etica,* astenendosi dalle 10 azioni negative e da ogni trasgressione dei precetti. E si rifiutano i kleša derivanti dall'attaccamento e dall'avversione - sebbene rimangano ancora le possibilità di manifestarsi ;

b] PRABHĀKARĪ ("luminosa") :

vi si rinasce come un sovrano regnante sulla "Terra dei 33 Dèi" e si pratica soprattutto la pāramitā della *pazienza.* Si gode di ottima intelligenza, memoria e concentrazione. Si compiono molti miracoli e si vedono chiaramente i karma e le incarnazioni proprie e di molti esseri. La persona del bodhisattva emana uno splendore color rame. Egli realizza più compiutamente l'impermanenza e agisce eliminando ogni forma di desiderio ed avversione, acquisendo forme ancora più elevate di assorbimento meditativo e conseguendo così i 5 poteri sovrannaturali ;

c] ARCIṢMATĪ ("radiante o fiammeggiante") :

vi si rinasce come un sovrano della "Terra Senza Conflitti" e si pratica soprattutto la pāramitā del *vigore entusiastico.* Ci si adopera per ottenere i 37 elementi che preparano la propria Illuminazione e ci si stacca definitivamente dalla

---

10ª : un numero pari a quello delle particelle contenute in un inesprimibile numero di un numero inesprimibile di Terre di Buddha.

credenza nel proprio io e da tutte le false convinzioni basate su questa (compresi i desideri e le passioni) ;

d] SUDURJAYĀ ("difficile da conquistare") :
il bodhisattva vi rinasce come un sovrano della "Terra Gioiosa" e pratica soprattutto la pāramitā della *concentrazione meditativa* (dhyāna), con cui acquista un'incrollabile consapevolezza dell'essenza del Dharma insegnato dai buddha del passato, del presente e del futuro, tra cui le Quattro Nobili Verità : sperimenta così correttamente tutte le verità sia fondamentali (ultime) che convenzionali (relative), rendendosi conto che ogni dharma è privo di esistenza intrinseca e questo fa aumentare il suo amore e la sua compassione per gli esseri che sono coinvolti nella sofferenza del saṃsāra. Inoltre, egli apprende tutto lo scibile secolare : tutte le arti e le scienze (storia, matematica, medicina, ecc.) che possono essergli utili nel suo lavoro di liberazione degli esseri. Infine, in questa bhūmi egli non può più essere vinto dai demoni né da nessun'altra forza del male ;

e] ABHIMUKHĪ ("che si avvicina") :
vi si rinasce come un sovrano della "Terra dell'Emanazione Gradevole" (Nirmāṇa-rati) e vi si pratica soprattutto la pāramitā della *saggezza*, cosicchè si intuisce appieno la "legge della produzione condizionata" e si è ormai in grado di determinare da se stessi le condizioni delle proprie nascite. E qui il bodhisattva, avendo reciso ogni forma di attaccamento residuo, non accumula più karma e gli resta solo da estinguere quello rimanente ;

f] DŪRAṄGAMĀ ("che va lontano") :
vi si rinasce come un sovrano della "Terra del Controllo delle Altrui Emanazioni" (Paranirmita-vāšavārtin) ; vi si ottiene la rivelazione della incondizionata, indefinibile realtà delle cose e si è in grado di penetrare le infinite varietà di credenze, comprensioni, desideri e temperamenti degli esseri senzienti ; questa perfetta sapienza consente che il bodhisattva applichi allora la pāramitā dell'*opportunità* (utilità benefica) ossia l'upāya-kaušalya (padronanza o abilità nei mezzi), con cui può guidare alla salvezza gli esseri servendosi di volta in volta dei mezzi consentanei a ciascuno di essi ;

g] ACALĀ ("irremovibile") :
il bodhisattva vi rinasce come un Grande Brahmā signore di mille mondi e vi pratica la pāramitā del *voto o risoluzione* (praṇidhāna), ma senza sforzarsi coscientemente di raggiungere la perfezione. Infatti, ora il compimento di qualsiasi sua azione fisica o verbale non è più preceduto da pensieri o intenzioni : a partire dall'8ª bhūmi questi si attenuano a poco a poco fino a scomparire. Così, durante l'8ª, 9ª e 10ª Terra, il bodhisattva lavora per il bene del mondo senza sforzo mentale ; a malapena sussiste ancora qualche sottile considerazione preliminare prima di agire, cioè dei pensieri estremamente tenui precedono e legano le azioni. Solo alla 10ª Terra non vi sarà più alcun sottile ostacolo alla conoscenza e allora ogni azione sarà veramente spontanea.

Egli sradica completamente gli "ostacoli alla Liberazione" (klešāvaraṇa) e comincia ad abbandonare gli "ostacoli all'onniscienza" (jñeyāvaraṇa). Ha ormai eliminato le forme abitudinarie del pensiero e ha la padronanza dei reami puri dei buddha. In ogni istante - e non solo durante la meditazione - egli vede le cose così come sono. Tutto ciò che compie in questa bhūmi e nelle ultime due scaturisce direttamente dalla sua grande compassione e saggezza ; egli agisce in modo spontaneo e distaccato, senza alcuno sforzo, per il bene di tutti gli esseri.

E' così in grado di portare a perfezione gli esseri in una determinata parte dell'universo, che egli trasforma lentamente in una "Pura terra" (o "Campo di buddha").

In questo 8° stadio ha già raggiunto un tale livello di purificazione per il quale è definitivamente impossibile che egli decada dalla sua posizione divenuta incrollabile : cioè, col raggiungere questo grado egli recide ogni vincolo samsarico, esaurendo così la causa della rinascita nei mondi (e se vi fa ritorno, è solo in forza della sua compassione per il prossimo).

Egli ottiene qui i "10 poteri di un āryabodhisattva" (vivere quanto desidera, ecc.) ed è ormai onnisciente come un buddha, anche se non ha ancora raggiunto - in questo stadio - i "10 poteri", la "quadruplice intrepidità" e le "18 qualità speciali" di un buddha. Pertanto, i buddha delle varie ere (di cui egli può definitivamente assumere l'aspetto per operare in nome del benessere altrui) si pongono difronte a lui e lo invitano a raggiungere la buddhità ;

h] SĀDHUMATĪ ("molto intelligente" o "giusta discriminazione") :

vi si rinasce come un Grande Brahmā signore di un milione di mondi e vi si pratica soprattutto la pāramitā del *potere* (bala), per cui il bodhisattva ha tutte le facoltà per discernere senza errore i karma individuali ed è davvero qualificato per insegnare, far da guida e condurre tutti gli esseri senzienti a completa maturazione spirituale. Infatti, qui egli acquisisce la cognizione e i compiti relativi a ogni "veicolo" o "via" : lo šrāvakayāna, il pratyekabuddhayāna e il samyaksaṃbuddhayāna ; espone quindi il Dharma a beneficio di tutti coloro che vivono nella sofferenza ;

i] DHARMAMEGHA ("nube del Dharma") :

vi si rinasce come il Devaputra Maheśvara della Somma Terra e vi si pratica soprattutto la pāramitā della *consapevolezza trascendente* (jñāna), il che significa l'onniscienza : ogni ostacolo (sia innato che intellettuale) alla conoscenza profonda, anche il più sottile, viene stroncato dal vajr[opam]a-samādhi ("concentrazione [o stabilizzazione meditativa] simile al diamante"). La prajñā si è trasformata in jñāna.[1]

Qui il bodhisattva appare seduto in meditazione su uno splendido trono di loto adorno di pietre preziose detto "Il grande sovrano dei gioielli". Compaiono altri bodhisattva da ogni direzione e i raggi di luce emanati alleviano i dolori degli esseri comuni. Dopo altri atti straordinari e miracolosi, i buddha celebrano la condizione raggiunta dal bodhisattva, che ha ormai ottenuto tutte le realizzazioni : può racchiudere in un granello di polvere interi mondi, emettere da ogni poro della sua pelle flussi continui di buddha e bodhisattva, può manifestarsi ovunque, quante volte vuole e sotto qualsiasi forma, e - come una benefica nube - fa scendere su tutte le creature (anche in molti sistemi cosmici contemporaneamente) la pioggia della Legge apportatrice di ogni bene.

A questo stadio finale si riceve il titolo di "mahāsattva" ('grande essere') e si è ad un solo passo dalla piena buddhità. Infatti, l'ultimo istante di questo Sentiero è la suddetta "concentrazione simile al diamante". Dopo tale istante si ottiene il

5. IL SENTIERO DELLA PERFEZIONE.

Qui il bodhisattva non ha più nulla da imparare e non può far altro che percepire le cose e i fenomeni come essi sono intrinsecamente e come qualcosa di armoniosamente interrelato. Le azioni dell'uomo e la sua stessa vita diventano ora

---

[1] Si percepisce la Vacuità chiaramente e completamente, ma non si possono percepire simultaneamente a ciò i fenomeni convenzionali.

più ricche di significato e di valore : infatti, non c'è nulla che debba essere respinto o accettato dopo che si sia compresa la natura della realtà.

Con questo Sentiero si oltrepassa la 10ª bhūmi nella consapevolezza che tutte le cause dell'infelicità hanno perso il loro potere e non sorgeranno mai più. Diviene così manifesto il frutto da ottenere, cioè lo stato di buddha nei suoi 4 kāya. Infatti, aldilà delle 10 bhūmi, v'è la meta suprema, la "Terra Pura Suprema", 11° ed estremo stadio di purificazione, posto in un certo senso aldilà della 'carriera' stessa del bodhisattva e in cui egli raggiunge la buddhità.

In altre parole : abbandonati completamente e definitivamente tutti gli "ostacoli alla liberazione" e gli "ostacoli all'onniscienza", il bodhisattva consegue in una Terra Pura Suprema - il cielo Akaniṣṭha[1] - lo stato di buddha, ossia realizza la condizione dei 4 "Corpi di buddha" :

a) lo Svābhāvikakāya o Corpo di Natura, distinto in :

--"Corpo di Natura essenzialmente puro" (che è la vacuità della mente di un buddha in quanto è sempre stata naturalmente libera dalle contaminazioni) ;

--"Corpo di Natura come libertà dalle contaminazioni provvisorie" (che è la vacuità della mente di un buddha in quanto si è liberata dalle afflizioni provvisorie) ;

b) il Dharmakāya, che è la perfezione delle proprie prosperità (consistenti nell'abbandono delle ostruzioni e nella comprensione della non-esistenza del sé) ;

c) il Rūpakāya (cioè Saṃbhogakāya e Nirmāṇakāya), che è la perfezione delle attività per la prosperità altrui.

La buddhità è il Nirvāṇa, che è appunto la Vacuità mentale nel continuum di chi ha completamente e definitivamente abbandonato *tutte* le afflizioni. Qui si ha una consapevolezza simultanea della realtà assoluta e di quella relativa : la mente (come ognuno degli organi sensoriali) vede e conosce tutte le cose, e percepisce la Vacuità in tutte le cose e solo attraverso di esse.

B) V A J R A Y Ā N A o la "via di diamante" :

Questo metodo si basa sui tantra. Il tantra fu insegnato da Buddha Šākyamuni[2] sotto la forma del "Buddha primordiale Vajradhara" - che successivamente assunse l'aspetto delle diverse divinità (Guhyasamāja, Hevajra, Cakrasaṃvara, Kālacakra, ecc.) associate ai tantra che, a seconda dei casi, esponeva ai vari Bodhisattva che gliene facevano richiesta (Mañjušrī, Vajrapāṇi, ecc.). Tali insegnamenti sono contenuti in testi esoterici, simbolici e mistici, rivolti solo ad ascoltatori capaci di raggiungere una conoscenza particolarmente approfondita. Essi consistono di recitazioni di mantra, descrizioni di diagrammi mistici, posizioni del corpo e gesti delle mani, oggetti simbolici, atti di culto, rituali, meditazioni e pratiche yogiche relative al "corpo sottile".

I tantra, sulla base dei princìpi mahāyāna (Scuola Mādhyamika), dettano metodi sperimentali e pratici per la realizzazione della buddhità : essi in effetti trattano soprattutto il sādhana (pratica religiosa) e non sistemi speculativi di astratta filosofia. I tantra non realizzano infatti una conoscenza intellettuale ma una coscienza estatica che apporta felicità e realizzata tramite celebrazioni rituali che

---

[1] Cioè, la condizione di buddha è conseguita col corpo speciale di chi si trova in una Terra Pura Suprema. Questa è il luogo in cui risiede un Saṃbhogakāya immortale che insegna il Sentiero del Mahāyāna agli āryabodhisattva.

[2] Dei 1000 buddha che appariranno durante questa età del mondo, solo il 4° (Šākyamuni), l'11° e l'ultimo insegnano il Sentiero del Tantrayāna.

suscitano slanci emozionali che rinnovano e trasformano l'individuo : il quale accede così gradualmente - sulla sola base della propria forza e volontà - a piani superiori d'esperienza vissuta, quelli più degni che un uomo possa provare, al fine di raggiungere il raffinamento della personalità, la coltivazione dei valori umani, la liberazione dell'uomo dalla sua schiavitù alle cose e dall'idea erronea e svilente che egli stesso sia un'entità circoscritta in una massa di cose impersonali e disumane, ed al fine di impedire che la vita diventi una semplice funzione vegetativa anziché significativa.

Nel tantrismo i metodi effettivi di addestramento sono innumerevoli e sono oggetto di spiegazioni private e personali che il Maestro dà ai discepoli che egli ha accettato.

Il sistema tantrico buddhista si è fissato in forma definitiva verso il 3° sec. d.C.

I tantra si possono considerare come la 4ª divisione scritturale dopo le 3 divisioni dei sūtra (che sono gli insegnamenti del Buddha - costituiti dalle sue parole autentiche - rivolti a tutti coloro che seguono l'ideale del bodhisattva) :

--vinaya = disciplina, cioè l'esercizio dell'etica ;

--sūtrānta = raccolta dei discorsi, cioè l'esercizio del samādhi ;

--abhidharma = metafisica, cioè l'esercizio della saggezza.

Peraltro, dato che i tantra contengono dei mezzi straordinari per conseguire il samādhi, possono esser compresi tra i sūtrānta.

Il Sentiero del Tantra è detto anche "Sentiero del Mantra Segreto", intendendosi per 'mantra' la protezione della mente dalle apparenze e concezioni ordinarie o - nell'anuttarayogatantra - la consapevolezza di Vacuità simultanea con la grande beatitudine.

Differenze tra pāramitāyāna e vajrayāna.

La principale differenza tra i due "veicoli" sta nel fatto che il secondo ci dà mezzi più potenti, veloci[1] ed abili[2] per accumulare meriti e saggezza, cosicchè si può raggiungere l'Illuminazione nel corso di una sola vita. Nel Vajrayāna infatti vi è una più veloce e rapida accumulazione di merito, che fa passare più presto dal Sentiero dell'Accumulazione al Sentiero della Visione : e ciò per effetto del devayoga, che è un metodo speciale e più rapido per ottenere il samādhi. Grazie a questo rafforzamento della coscienza che coglie la Vacuità, tale coscienza è in grado di sradicare - nel corso di una sola vita - gli "ostacoli all'onniscienza", la cui rimozione fa ottenere così la buddhità.

Nel Pāramitāyāna invece occorre addestrarsi nelle 6 pāramitā per 3 successivi periodi di "grandi ere cosmiche" (e quindi nel corso di molte esistenze) al fine di completare i Sentieri di Preparazione e di Accumulazione : l'accumulazione di merito così conseguita conferisce alla mente che coglie la Vacuità una potenza sempre maggiore tanto che alla fine questa è in grado di rimuovere gli "ostacoli all'onniscienza" che si frappongono al raggiungimento della buddhità.

La differenza di metodi tra i due Veicoli non riguarda l'ottenimento del Dharmakāya (causato per entrambi dalla bodhicitta e dall'accumulazione di saggezza), ma il Rūpakāya : infatti per il Pāramitāyāna la causa specifica del Rūpakāya si trova contemporaneamente nel bodhicitta e nell'accumulazione di

---

[1] Il tantrismo però non dev'essere praticato per questa sua caratteristica fine a se stessa, ma solo perché - vedendo la grande sofferenza che c'è oggi nel mondo - si è mossi da profonda compassione per alleviare il dolore altrui nel più breve tempo possibile.

[2] Così, nell'anuttarayogatantra vi sono tecniche per generare dal desiderio stati mentali di maggior sottigliezza in grado di cogliere la Vacuità e per impiegare i rluṅ (che di quegli stati sono il veicolo) come causa sostanziale di un vero e proprio corpo divino.

meriti dovuta alla pratica delle 6 pāramitā ; mentre per il Vajrayāna consiste nelle dottrine e riti tantrici praticati con l'aiuto del devayoga.

Inoltre :

a) mentre il Pāramitāyāna si limita ad enunciare le condizioni preliminari per ottenere la buddhità ma non dà la possibilità di goderne durante il Sentiero, il Vajrayāna si serve di tecniche meditative, psico-somatiche e yogiche per suscitare uno stato d'estasi e di sublimazione, in virtù del quale in questa vita samsarica possiamo vivere (e godere) temporaneamente gli stati di coscienza propri della buddhità ;
b) mentre il Pāramitāyāna mira alla trascendenza dell'io, il Tantra non parla di soppressione o superamento dell'io (perché è un atteggiamento troppo dualistico), bensì di trasmutazione dell'io (analoga alla pratica alchemica dove non si respinge la qualità metallica del piombo ma semplicemente la si cambia in quella dell'oro) : non si tratta di "andare là", ma di "restare qua". Si tratta di trasformare l'io facendo tralucere l'intelligenza primordiale e innata (jñāna) in noi, cioè la nostra "natura di buddha" : ossia, di trasmutarlo nello stato di risveglio (bodhi) o originario stato di apertura mentale ;
c) mentre il Pāramitāyāna induce ad abbandonare il saṃsāra e a sforzarci di conseguire il nirvāṇa, col Tantrayāna si capisce l'essenza di quest'ultimo solo se si esamina a fondo l'essenza del saṃsāra : in tal modo non ci si limita alla semplice comprensione non-dualistica del Mahāyāna, ma si va oltre la *negazione* della dualità perché si vede l'aspetto *positivo* di "ciò che è" (tathata), ossia la "luminosità" ('od-gsal) della forma ;
d) mentre il Pāramitāyāna insegna a sviluppare la prajñā (conoscenza trascendente), il Tantra insegna a lavorare ed operare con l'energia - che è la forza motrice dei kleša e del pensiero nello stato confuso e della compassione e della saggezza nello stato illuminato.

Per poter seguire la via tantrica occorre possedere la ferma "determinazione di uscire dal saṃsāra" (ṅe-byuṅ) : tale disgusto sorgerà addestrando la propria mente con le "pratiche preliminari" comuni ai Tre Veicoli (cioè, le meditazioni sulle 4 idee che distolgono la mente dal saṃsāra : il prezioso corpo umano, l'impermanenza, la sofferenza, il karma).[1]

Occorre inoltre possedere la bodhicitta e la comprensione di šūnyatā, almeno a livello iniziale. Quando il discepolo è pronto, riceve l'iniziazione dal suo Maestro, osserva i propri voti e precetti e inoltre coltiva sia la pratica della divinità di cui ha ricevuto l'iniziazione (tramite questa pratica otterrà il Rūpakāya di un buddha) sia l'esperienza della Vacuità (tramite cui otterrà il Dharmakāya).

A ciò seguiranno altri metodi potenti e segreti, quali ad esempio le "6 dottrine di Nāropa" e infine si realizzerà l' "Unione della grande beatitudine e della vacuità" - che è la Mahāmudrā.

Sentieri e bhūmi.

Anche nel Tantrayāna ritroviamo i 5 Sentieri.

Il tantrismo peraltro, dopo le 10 bhūmi del bodhisattva, aggiunge alle 10 bhūmi dei Sūtra altri 2 (o 3) livelli spirituali. Così, nel Mahāyoga

---

[1] A queste potranno seguire i "preliminari tipici del Vajrayāna", consistenti nelle 5 "centomila" :
-recitazioni della formula del prendere Rifugio e bodhicitta ;
-prosternazioni davanti al simbolo dei Tre Gioielli ;
-recitazioni del mantra di Vajrasattva ;
-offerte del maṇḍala dell'universo ;
-guru-yoga.

- l'11° è il "livello della Luce Totale" (raggiunto attraverso il 5° Sentiero), nel quale si manifestano i 3 Kāya di un buddha ;
- il 12° è il "livello del Loto" ;
- il 13° è il "livello della Grande Assemblea della Ruota delle Lettere" o "livello di Vajradhara", caratterizzato dalla perfezione dell'attività buddhica.

LE TERRE MITICHE DEL DHARMA

Connesse con i Sentieri del Mahāyāna vi sono le Terre mitiche del Dharma, che devono essere considerate contemporaneamente :

• come sfere simboliche, magiche e spirituali trascendenti il mondo, cioè fonti di ispirazione e di esperienze mistiche quali terreni di crescita per realizzare l'Illuminazione ; qui il devoto di un dato Buddha desidera rinascere affinché la propria pratica meditativa possa maturare alla Sua presenza;

• luoghi fisici effettivamente situati sulla Terra e quindi aventi una collocazione geografica nel saṃsāra, anche se attualmente ci è sconosciuta.

Si tratta quindi di "Terre Pure di Buddha" a livello terrestre[1]. Esse possono essere viste solo da chi ha la mente pura ed una connessione karmica con loro. In altre parole, sono stati meditativi da lui ottenibili in questa stessa vita e sperimentabili in una nuova percezione sensoriale del paesaggio che lo circonda.

1) Il regno centro-asiatico di ŠAMBHALA (Žam-bha-la, bDe-'byaṅ) :

è un vasto paese, chiuso ed inaccessibile, simile a un loto ad 8 petali, posto a nord del fiume Šītā. Il suo centro è circondato da una catena di invalicabili montagne innevate e dalle 8 regioni a forma di petalo separate da fiumi e valli profonde, mentre alte montagne - coperte di nevi eterne e di ghiacciai - segnano i loro confini. Con i suoi laghi, stagni e boschi di alberi profumati cosparsi da un'infinita varietà di fiori, Šambhala è una terra meravigliosa.

Ognuna delle 8 regioni è suddivisa in 12 province o distretti (per un totale di 96), ciascuno dei quali è retto da un governatore e comprende un milione di villaggi meravigliosi (che sono quindi, in tutto, 96 milioni).

Al centro di questo paese, sul ghiacciaio principale, splende la capitale Kalāpa, costruita con pietre preziose e coperta di gioielli. Il palazzo del re, posto nel mezzo della città, è tempestato di smeraldi, cristalli, perle, coralli e diamanti e il suo splendore rischiara persino il buio della notte : qui, in una magnifica sala, si erge il trono del re che discende da una dinastia di maestri tantrici[2] che insegnano ad un numero infinito di discepoli il Dharma e soprattutto il Kālacakratantra ; tali sovrani appartengono alla famiglia degli Šākya (e quindi di Gautama Buddha) e sono emanazioni di bodhisattva.

A sud del palazzo reale c'è il boschetto (o giardino) Malaya, a est il lago Upamānasa (a forma di luna piena) e a ovest il lago Puṇḍarīka (a forma di mezzaluna) - ciascuno dei tre dell'estensione di 12 yojana[3]. Il boschetto citato sta in mezzo a questi due laghi e nel suo centro si trova un grande maṇḍala tridimensionale del Kālacakra, costruito con pietre preziose da re Sucandra - che è il nirmāṇakāya di Vajrapāṇi. Poco distante sorgono gli altri meravigliosi maṇḍala voluti dai suoi successori.

Gli abitanti di Šambhala sono divisi in 4 caste, la più alta delle quali è quella dei monaci che vestono di bianco, parlano il sanscrito e praticano i tantra. Tutti gli abitanti sono giovani ed attraenti. Anche i più deboli hanno la forza fisica di due o tre elefanti. Vivono tutti nell'abbondanza e non conoscono la malattia. Sono gentili, molto intelligenti, portati per natura alla virtù. Possiedono facoltà straordinarie -

---

[1] Secondo ghesce Tenzin Gonpo (gennaio 1983) - che si riferiva particolarmente a Šambhala - si tratta di località e di territori ben definiti (non di paradisi o di luoghi mistici) dove coloro che riescono a sdoppiarsi si ritrovano materialmente e conseguono delle iniziazioni speciali.

[2] Il nome della dinastia è Rigs-ldan (in sanscr. Kulika = buona famiglia).

[3] Un yojana corrisponde a 9 miglia.

quali la chiaroveggenza e la telepatia - e molti, attraverso il Kālacakra o altri metodi dell'anuttarayogatantra, ottengono l'Illuminazione in una sola vita. Anche la persona più comune, usando la capacità di trasferire la coscienza al momento della morte ('pho-ba), rinasce in una Terra Pura. In questa nazione la tecnologia era già progredita ed avanzata 2500 anni fa.

I re di Šambhala hanno molte regine e numerosi figli. A succedere al re, tuttavia, non è il primogenito, ma il figlio la cui nascita è accompagnata da una pioggia di fiori di loto e il cui corpo appare come un gioiello che irradia luce per 7 giorni.

Ogni volta che in un distretto nasce una principessa, scende una pioggia di fiori di utpala. La nascita di una futura regina invece è annunciata dall'apparizione di un magnifico fiore di loto nella sua casa.

Šambhala è famosa perché è il paese dove il suo re, il bodhisattva Suchandra, portò e sviluppò la pratica del Kālacakratantra, di cui aveva ricevuto l'iniziazione e gli insegnamenti direttamente da Buddha in India, in un grande assemblea di buddha, bodhisattva, deva e nāga tenuta nella città di Dhānyakaṭaka[1].

Circa l'identificazione geografica di Šambhala, questa Terra Pura corrisponderebbe - sul piano fisico - ad una di queste zone:

- l'estremo settentrione del nostro globo (forse nelle regioni artiche) o, meglio, dell'India e quindi l'Himālaya ;
- l'oasi di Khotan (= Ho-t'ien, tib. Li-yul) nel Tarim[2];
- il Kašmir settentrionale ;
- la regione tra l'Hindukuš, il Pamir, il Turkestan e il Tibet, in particolare le zone afghane orientali del Badakhshan e del Wakhan ;
- il Kazahstan orientale, tra Karagandà e il lago Balkhaš, oppure (secondo una tradizione locale) nella zona del monte Belukha (4506 m.), il più elevato della catena montuosa dell'Altaj ;
- la città di Šambalpur nell'Orissa[3].

Un'altra ipotesi tiene conto del fatto che il fiume Šītā (Šiṅ-rta) - a nord del quale vi è Šambhala - è identificato col Tarim, uno dei 4 grandi fiumi[4] che nascono dal mitico lago Anavatapta, lago situato al centro del Jambudvīpa, a sud del monte Gandhamādana e a nord dell'Himālaya. Šambhala potrebbe pertanto trovarsi in Cina tra il Qinghai e il Gansu a sud-ovest di Lanzhou - e precisamente tra il monastero di La-braṅ (presso Xiahe = Hsia-ho), quello di Ragyagonba e il villaggio di Hor.

La tesi migliore sembra quella che pone Šambhala tra la catena montuosa dell'Altaj e quella del Tian Shan. Infatti, poiché a Šambhala i giorni sono in teoria esattamente di 16 ore al solstizio d'estate, se ne deduce una latitudine precisa, pari a 47-48 gradi Nord: essa corrisponde alla punta più settentrionale del Hsin Chiang Uighur, a nord del lago Ulungur, dove c'è la catena dell'Altaj[5]. Non lontano, in questa stessa catena sorge - come si è visto - il monte Belukha (49°N, 86°E).

Per quanto riguarda Šambhala non come luogo geografico ma come simbologia esoterica ed esperienza mistica, «fare il viaggio a Šambhala» significa venire iniziati al Kālacakratantra e compiere le pratiche relative ; e praticarlo per il resto della vita costituisce una via rapida verso l'Illuminazione. Tutti coloro che così fanno,

---

[1] Sul Kālacakratantra v. l'apposito capitolo.

[2] Tale zona fu colonizzata dall'India verso il 3° sec. ad opera del principe indù Šākya Šamba, il quale apparteneva al clan del Buddha, i Šākya.

[3] E' questa l'opinione della Scuola dKar-ma-pa.

[4] Gli altri 3 sono la Gaṅgā il Gange), la Sindhu (l'Indo) e la Vakṣu (l'Oxus o Lohita).

[5] In questa regione vivono gli Uighur (Hor) e qualcuno prospetta che Šambhala sia un nome speciale del loro regno con capitale Khocho (che fiorì dall'850 al 1250).

potranno rinascere al seguito del re di Šambhala che sconfiggerà le forze del male e potranno partecipare con lui all'opera di restaurazione del Dharma.[1]

2) la montagna del POTĀLA (Ri Po-tā-la, Gru'-dzin-ri) :

questo monte è la residenza dei bodhisattva Tārā e Avalokitešvara, ed è ubicato in un'isola paradisiaca sulla costa occidentale dell'India del sud. In cima al monte c'è un lago le cui acque sono terse come uno specchio ; vicino ad esso c'è la dimora di Avalokitešvara ; dal lago esce un grande fiume che fa 20 volte il giro dell'isola scendendo al mare. La popolazione non ha alcuna religione in particolare, ed usa la magia per proteggere le proprie case.

Molto prima che buddha Šākyamuni apparisse nel nostro mondo, sul Potāla Avalokitešvara enunciò i tantra di Tārā a più riprese ; successivamente, sempre su tale montagna, vennero proclamati da Šākyamuni - dopo la sua Illuminazione - ad assemblee di bodhisattva, nāga ed altri esseri non umani[2].

Avalokitešvara e Tārā sono i bodhisattva patroni del Tibet, il primo dei quali è incarnato nella linea tradizionale dei Dalai Lama. E' per questo che il palazzo a Lhasa, che era la loro dimora, si chiama Potāla. Questo palazzo simboleggia la residenza celeste di Avalokitešvara e ne è come il riflesso in Terra : esso fu in origine così chiamato perché il re Sroṅ-btsan sGam-po - che lo fece costruire nel 7° sec. - era considerato un'emanazione di Avalokitešvara, così come lo saranno più tardi i Dalai Lama.

Benchè Avalokitešvara risieda sul Potāla celeste, egli dimora nello stesso tempo anche nel bDe-ba-can[3] ; ma è dalla prima sede che egli veglia più particolarmente sulla nostra Terra[4].

3) UḌḌIYĀNA o OḌḌYĀNA (U-rgyan, O-rgyan) :

è un paese magico, situato nel tratto superiore dell'attuale valle del fiume Swāt (Pakistan settentr.)[5] - che, secondo alcuni testi, comprende anche la terra di Šambhala.

Come luogo di nascita di Guru Padmasambhava divenne noto col nome di "paradiso delle Ḍākinī", una dimensione nirmāṇakāya ("O-rgyan mkha'-'gro liṅ"). Infatti, in questa regione vi era a sud-ovest il lago Dhanakoša, che in origine era abitato da nāga. Essi furono convertiti dal bodhisattva Vajrapāṇi e furono dati loro i tantra, scritti con lapislazzuli su fogli d'oro. I nāga divennero degli eroi e camminavano per il cielo (ḍāka e ḍākinī) e costruirono una città sulle rive del lago. E qui, in questo terreno di crescita per il buddhismo tantrico, buddha personificate sotto forma di ḍākinī custodiscono e conservano gli insegnamenti dei tantra-madre Hevajra-tantra e Paramasukha-Cakrasaṃvara-tantra e soprattutto quelli del ciclo tantrico detto Guhya-samāja, particolarmente adatto come cammino spirituale per coloro che hanno forti passioni ed attaccamento al mondo dei sensi. Fu il re Indrabhūti (o Indrabodhi) 1° a chiedere allo stesso Šākyamuni Buddha l'iniziazione e l'insegnamento del Guhya-samāja-tantra. Si tratta dunque di un luogo speciale per

---

[1] Di Šambhala si riparlerà nel capitolo dedicato al Tantra di Kālacakra.

[2] Questi tantra di Tārā non sono però quelli che possediamo ora, i quali ci vennero rivelati nel 3° sec. av.C.

[3] In tale Terra Pura ubicata in occidente - estremamente lontana dal nostro mondo - egli succederà ad Amitābha quando costui partirà per altri Campi Puri.

[4] Queste distinzioni peraltro hanno senso solo nel contesto della realtà relativa. Dal punto di vista di quella assoluta, le manifestazioni dei buddha e i loro Campi Puri sono "di uno stesso sapore" : non si possono applicar loro le nozioni di molteplicità o di unità.

[5] Per altri, è situato nel Pamir, nell'Hindukuš, nel Kašmir, nel Tibet occ., in Afghanistan (Ghaznī oppure Kabul) o, secondo tesi più recenti, nello stato indiano dell'Orissa o nella regione di Kañci (India merid.).

i tantra, in quanto vi esisteva la "biblioteca" dei tantra più preziosi : non una biblioteca in senso materiale (scaffali e libri), ma in senso mistico, cioè nel senso che lì vi sarà sempre conservata tutta la tradizione tantrica. Chi, in Uḍḍiyāna, rilevò dal possesso delle Ḍākinī i tantra succitati fu l'āchārya Guhyašila. Da questo loro paradiso le Ḍākinī visitano il mondo esterno per ispirare la pratica tantrica degli adepti.

Inoltre, secondo alcuni, il suddetto re Indrabodhi 1° fu anche colui che in tale regione scoprì Padmasambhava nato in un loto sul lago Dhanakoša[1] nel 536 av.C.[2] e ne divenne padre adottivo. Per altri, invece, il padre di Padmasambhava fu Indrabhūti 2°, che visse nel 750/800 d.C..

Uḍḍiyāna fu anche il paese d'origine degli insegnamenti dello rDzog-chen, che sorsero per merito del maestro dGa'-rab rDo-rje (nato nel 516 av.C.), nipote del re Indrabhūti 1°.

4) l'isola di Ňa-YAB [MKHA'-'GRO] GLIŇ :

è il regno della Consapevolezza personificata dalle Ḍākinī, isola mitica situata a sud-ovest di Jambudvīpa (forse nell'India sud-occidentale, in Arabia o in Africa), al centro della quale sorge la Gloriosa Montagna Color Rame o la Montagna dello Splendore Ramato (Zaňs-mdog-dpal-ri), l'attuale Paradiso di Padmasambhava - dove egli risiede eternamente e continua ad istruire i suoi adepti.

Questo Paradiso ha la forma di un maṇḍala. Le mura interne sono guardate da quattro porte difese dai quattro re-guardiani. Al centro sorge una pagoda dal tetto a tre strati. Nello spazio tra le mura e la pagoda, una comunità di iniziati pratica gli insegnamenti di Padmasambhava. In aria, attorno alla cima della pagoda, volteggiano ḍāka e ḍākinī, che stanno praticando anch'essi i suoi insegnamenti. All'interno della pagoda siede in trono lo stesso Padmasambhava, circondato dalle sue consorti indiane e tibetane, da lama e yogi suoi seguaci. Al centro del piano intermedio c'è Avalokitešvara e all'ultimo piano Amitābha.

5) la MONTAGNA DAI 5 PICCHI (Ri-bo-rtse-lňa)[3] :

si trova ad est di Jambudvīpa, e precisamente in Cina a nord dello Shan-si col nome di Wu-t'ai. E' il Paradiso del bodhisattva Mañjušrī, dove i pellegrini hanno la possibilità d'incontrarlo in persona[4] e dove è più proficua la coltivazione della saggezza trascendente. Sul picco meridionale di questa montagna si trova il tempio più elevato, sul cui pinnacolo più alto c'è una piccola torre dalle cui finestre si ha una visuale per chilometri e chilometri di spazio vuoto senza impedimenti : ora, poco dopo la mezzanotte, da quella torre si assiste ad uno strano fenomeno (che è una manifestazione del bodhisattva stesso) consistente nel fatto che una quantità innumerevole di soffici palle di fuoco di color arancione[5] fluttuano nello spazio,

---

[1] La nascita di guru Padmasambhava avvenne a causa di una preghiera del re Indrabhūti, che viveva nel "Palazzo di Smeraldo" a Jatumati, la capitale del paese. Egli aveva perso il suo unico figlio e desiderava inutilmente di averne un altro. Mosso a pietà, Avalokitešvara invocò il buddha Amitābha, nel cielo Sukhavati, e questi emanò dalla propria lingua un raggio di luce rossa che - come una meteora - entrò nel centro di quel lago, da cui apparve un'isoletta ; da questa spuntò un fiore di loto. Contemporaneamente, dal cuore di Amitābha uscì un vajra d'oro a 5 punte che cadde nel centro del fiore. Più tardi, quale incarnazione di Amitābha, apparve in quel loto un bellissimo bambino di circa un anno (o di 8 anni, secondo altri), circondato da un'aureola e somigliante al Buddha. Indrabhūti lo adottò col nome di "Nato dal loto".

[2] Per altri testi tibetani, invece, ciò avvenne 12 o 24 anni dopo la morte del Buddha.

[3] In cinese "Wu T'ai Shan".

[4] Vi apparì infatti talvolta come un mendicante o come un vecchio.

[5] E' uno dei colori con cui viene raffigurato il bodhisattva.

senza fretta e maestosamente, apparentemente a circa 100 o 200 metri oltre la finestra, scomparendo poi in direzione ovest.[1]

Altre identificazioni del suddetto paradiso o comunque altre dimore di Mañjuśrī sono l'oasi di Khotan, la valle di Kathmandu, il monte Riwo Tsenga (a sud di Lhasa).

[1] Testimoniato da John Blofeld. Un caso, invece, di luci vivide che di notte si muovevano a grandissima velocità su difficili terreni collinari e montuosi nei pressi di Gangtok è stato riferito da Anagarika Govinda e confermato dal mahārāja del Sikkim dell'epoca.

LA MEDITAZIONE

Parlando dei tre aspetti dell'addestramento si è trattato della meditazione in generale, argomento che ora verrà esaminato in modo specifico.

Le distinzioni della meditazione.

Come si è accennato, tutte le tecniche meditative possono raggrupparsi in 2 tipi fondamentali : meditazione stabilizzante e meditazione analitica. Infatti, ogni forma di pratica meditativa non può che riguardare o l'assorbimento nell'oggetto di meditazione o la sua analisi. Entrambe sono metodi di coltivazione dell'attenzione, ma i loro fini sono diversi :

A) Meditazione stabilizzante (šamatha) :

essa consiste nello sviluppare la capacità di concentrarsi, senza interruzione, su un oggetto (il respiro, un concetto, un'immagine visualizzata, una statua) abbandonando ogni altro pensiero. Normalmente invece la nostra mente è sempre impegnata in qualcosa che varia, in un continuo lavorio, vagando in modo dispersivo e incontrollato da un oggetto all'altro; cioè, di solito la mente è occupata da un'incessante produzione di pensieri simile all'acqua che bolle: dal pensiero del proprio lavoro al desiderio di bere un caffè, dal timore per un rumore improvviso al ricordo d'un amico.

Il proposito di questa meditazione è di calmare e stabilizzare la volubilità della mente mediante il progressivo acquietarsi di ogni processo mentale (ottenuto con l'escludere via via tutti gli stimoli sensoriali e l'attività discorsiva e razionale della mente). Šamatha è appunto lo stato di tranquillità, calma e serenità della mente, che è completamente fissata sull'oggetto di meditazione (cioè stabilmente assorbita in esso per quanto tempo si desidera) : tale condizione deriva dall'aver acquietato le emozioni perturbatrici e le distrazioni.

Ciò non significa svuotare del tutto la mente da ogni pensiero, cioè mettersi in uno stato privo di pensieri; il frutto della meditazione non è l'assenza di pensieri, ma il fatto che non siano più nocivi: se sorgono, si lascia che passino naturalmente. E' come veder passare in lontananza le automobili sull'autostrada: passano e le si lascia passare, non fanno né bene né male.

Questa meditazione consente di raggiungere certi "stati rarefatti di coscienza pura" (dhyāna), ma soltanto per la durata degli esercizi meditativi ; per ottenere invece un cambiamento e un superamento durevoli e stabili dei nostri abituali fattori istintivo/emotivi ed intellettuali, si deve ricorrere successivamente alla vipašyanā.

Lo sviluppo di šamatha conduce

--al nirvāṇa dello hīnayāna, se è accompagnato solo dalla rinuncia al saṃsāra ;

--alla Perfetta Buddhità, se è unito alla compassione.

Mentre šamatha si sviluppa nel Sentiero dell'Accumulazione, vipašyanā si perfeziona in quello di Preparazione ;

B) Meditazione analitica (vipašyanā) :

questa meditazione è penetrativa ed introspettiva e consiste nel capire concettualmente e intellettualmente la realtà delle cose (che sono caratterizzate dall'impermanenza, dall'insoddisfazione e dall'assenza di un sè) : il che avviene, ad es., analizzando la legge di causa ed effetto (le nostre attuali esperienze sono il risultato di nostre azioni passate e la causa delle nostre future esperienze), la Vacuità (il fatto che tutti i fenomeni mancano di natura autonoma ed intrinseca), i benefìci della pazienza, gli svantaggi dell'ira.

Qui dunque si assorbe la mente nell'argomento in esame, penetrandolo col pensiero intellettuale, con le immagini e i ricordi derivati dagli insegnamenti ricevuti o dalla nostra esperienza personale. L'analisi e la discriminazione generano una penetrante percezione interiore circa l'aspetto più profondo dell'oggetto di meditazione.

La funzione di questa meditazione è di riconoscere ed eliminare le attitudini negative e le idee errate che ci provocano infelicità ed insoddisfazione : in altre parole, si tratta di purificare la mente. Ottenendo una giusta visione delle situazioni, si vive poi in un'altra maniera, cioè con equilibrio e con piena disponibilità di fronte a tutto ciò che succede.

C) Le due meditazioni congiunte [1]:

i due tipi di meditazione suddetti sono complementari se si vuole davvero trasformare la mente, cosicchè spesso vengono usati insieme in una medesima seduta di meditazione[2]. Ad es., si analizza la Vacuità attentamente fino a che non se ne ha una percezione diretta ed intuitiva : a questo punto si smette di pensare ed analizzare e si trattiene quella sensazione con la nostra attenzione il più a lungo possibile, cioè si fa la meditazione stabilizzante (cosicchè la mente diventa letteralmente un'unica cosa con quest'esperienza). Quando questa percezione o la concentrazione cominciano a diminuire, si torna al processo analitico.

Secondo i sūtra e le prime 3 classi dei tantra, šamatha e vipašyanā sono due processi distinti ed indipendenti : infatti, šamatha va ottenuto per primo e in modo concentrativo, mentre vipašyanā viene conseguito successivamente ed in modo analitico.

Invece, nell'anuttarayoga-tantra le due realizzazioni possono essere ottenute simultaneamente e non sequenzialmente. Così, ad es., nel devayoga

a) pratichiamo dapprima šamatha : la nostra mente resta posata senza distrazione sul corpo della divinità nel suo complesso oppure su un suo dettaglio, il che ci permette di sviluppare la pacificazione mentale ;
b) poi pratichiamo vipašyanā : quando il corpo della divinità appare chiaramente nella nostra mente, resta tuttavia sprovvisto di entità propria e di realtà materiale, simile al riflesso della luna sull'acqua o analoga a un'immagine

---

[1] L'unione di šamatha e vipašyanā è detta "dhyāna in senso lato", mentre i "dhyāna in senso stretto" sono gli 8 assorbimenti meditativi (rūpadhātu e arūpadhātu) di šamatha.

[2] Nello Stadio di Completamento (dell'anuttarayogatantra) ci si serve principalmente di šamatha per far convergere i rluṅ nell'avadhūti ; fra una seduta e l'altra invece si continua ancora a compiere analisi sulla vacuità ricorrendo a vipašyanā.

nello specchio. Riconoscere questa natura vuota dell'apparenza - che è anche la natura ultima della nostra mente - è la "visione superiore" ;

c) cosicchè alla fine riconosciamo che la divinità è dunque apparenza-vacuità. Ma essa non è apparenza da una parte e vacuità dall'altra, ora apparenza e ora vacuità. Pur essendo apparenza essa non perde la sua vacuità, pur essendo vuota non perde la sua apparenza. E' l'unione dell'apparenza e della vacuità, non nel senso di due cose accostate e sequenzialmente congiunte, ma nel senso di due cose che formano simultaneamente una sola cosa indissociabile (come l'oro e il suo colore giallo). Rimanere senza distrazione in questo stato d'unione, è la contemporaneità di šamatha e vipašyanā : questa contemporaneità è detta "mahāmudrā".

A) **La meditazione stabilizzante in dettaglio :**

Per praticare šamatha (ži-gnas: "calma dimorante" o "il calmo dimorare") si possono usare vari metodi:

a) servendosi di un supporto (cioè di un oggetto che si sceglie per applicarvi la concentrazione): può essere qualsiasi raffigurazione che abbia carattere sacro, come il corpo di Buddha visualizzato difronte a noi nello spazio oppure una piccola sfera (thig-le) di luce bianca viva e brillante immaginata all'altezza della fronte (e che dobbiamo ritenere indifferenziata dal nostro guru); può essere, come si è detto, il nostro respiro;

b) senza usare alcun supporto, cioè lasciando la mente (priva di un oggetto specifico di concentrazione) libera, distesa e contemporaneamente senza distrazione.

Il processo di concentrazione per conseguire šamatha si articola in 9 fasi, che sono dette :

1. posizionamento della mente o posare la mente
2. consolidazione imperfetta o posare la mente con continuità
3. consolidazione o concentrazione a toppe
4. consolidazione completa o posare strettamente la mente
5. mente disciplinata o soggiogata
6. mente acquietata o tranquillizzata
7. mente completamente acquietata o del tutto pacificata
8. mente unificata o concentrata su di un punto
9. posizionamento della mente con equanimità.

Durante questi stati mentali progressivi - che si realizzano mediante "6 poteri" - si hanno "4 attività mentali" (o modi in cui la mente impegna il suo oggetto), come è indicato nel prospetto di pagina seguente :

6 POTERI	9 STATI DI CONCENTRAZIONE	4 ATTIVITA' MENTALI
1. ascolto (o apprendimento) degli insegnamenti sulla concentrazione	1. si distoglie la mente dagli oggetti esterni e la si dirige verso l'oggetto di meditazione (su cui va focalizzata)	1. attenzione (o attenzione pressante) : la mente viene energicamente fissata sul suo oggetto (dal quale peraltro si distrae spesso)
2. pensiero o riflessione sugli insegnamenti ascoltati	2. si prolunga la concentrazione, cioè si trattiene la mente sull'oggetto per qualche minuto	
3. presenza mentale	3. la mente rimane focalizzata sull'oggetto più a lungo (dai 10 ai 15 minuti) e riconosce la distrazione non appena sorge per cui immediatamente si riporta sull'oggetto	
	4. la concentrazione passa dagli aspetti grossolani dell'oggetto ai sottili particolari dello stesso, sui quali la mente viene ora fissata sempre più fermamente	2. attenzione discontinua o interrotta : la concentrazione avviene a intervalli perchè distratta da torpore, eccitazione, ecc.
4. comprensione o consapevolezza	5. si vedono gli svantaggi della distrazione e le buone qualità della stabilizzazione meditativa, a cui ora la mente prende piacere	
	6. se ci si annoia o si è insoddisfatti della stabilizzazione meditativa, ciò viene considerato un difetto e così viene represso completamente	
5. sforzo assiduo o perseveranza entusiastica	7. ci si sforza di abbandonare il torpore o l'eccitazione anche nelle loro forme sottili	
	8. la mente percepisce immediatamente l'oggetto con poco sforzo e la stabilizzazione meditativa non è più interrotta da torpore o eccitazione	3. attenzione regolare o ininterrotta : la mente sta ferma sull'oggetto senza interruzione per un lungo periodo
6 .completa dimestichezza o abitudine o familiarizzazione	9. ci si concentra spontaneamente sull'oggetto senza che sia necessario lo sforzo dell'attenzione e della consapevolezza	4. attenzione spontanea : la mente rimane sull'oggetto automaticamente senza sforzo

Il raggiungimento della 9ª fase (detta anche "upacāra samādhi" = raccoglimento d'accesso) non è ancora però il šamatha vero e proprio. Il completamento di quest'ultimo avviene solo successivamente, cioè dopo l'esperienza di "laghutā" : che è l'ottenimento di una leggerezza, docilità e flessibilità della mente e del corpo - che vengono pervasi da un'estasi o intensa felicità (prīti). Ma la sua stessa intensità tende a turbare la meditazione, per cui - progredendo nel raccoglimento (samādhi) - questa gioia va a diminuire un po', mentre la sostituisce l'equanimità (upekṣā), finchè quella si stabilizza : la mente in questo modo può fermarsi sull'oggetto ed assorbirsi in esso con una stabilità e una lucidità maggiori (questa esperienza è detta "samādhi-upacāra-acala-prašrabdhi" = la tranquillità irremovibile dell'accesso al raccoglimento)[3]. Con tale esperienza si entra in uno stato molto prossimo al 1° dhyāna (assorbimento mentale) ; continuando a praticare, quest'ultimo verrà poi raggiunto effettivamente.

Nella pratica di šamatha, gli 8 dhyāna sono il più alto livello di realizzazione. Šamatha è quindi necessario per sviluppare gli 8 dhyāna e - come vedremo - è anche la tappa preliminare a vipašyanā.

Gli 8 dhyāna si ottengono tramite l'applicazione di 6 "attenzioni" particolari (con cui si vedono di volta in volta le imperfezioni dello stadio già raggiunto e i vantaggi di quello superiore) ; essi si distinguono nei 4 "dhyāna del rūpadhātu" e nei 4 "dhyāna dell'arūpadhātu". Questi 8 dhyāna fanno parte del Sentiero dello Sviluppo (bhāvanāmārga).

a) i "dhyāna del rūpadhātu"

Questi "assorbimenti formali" sono 4 fasi del processo meditativo che conservano ancora un riferimento a delle forme (rūpa) determinate, cioè che dipendono da percezioni provviste di forma (si tratti di una percezione rivolta verso l'esterno o verso se stessi).

Nel 1° dhyāna il meditante - avendo sgombrata la mente dalle idee degli oggetti sensibili e dai desideri dei sensi - si stacca dal kāmadhātu ; e, liberatala dalla malevolenza, dall'indolenza e torpore, dall'irrequietezza ed ansia e dal dubbio - concentra il pensiero su un oggetto specifico (ad es., l'impermanenza di tutti i fenomeni), fissando su questo pensiero l'attenzione e il ragionamento. In altre parole : la mente si concentra fermamente su un unico oggetto (ekāgratā) finchè tutte le contaminazioni mentali più grossolane svaniscono dalla coscienza e resta unicamente un sentimento sereno di gioia (prīti) e di beatitudine (sukha), ma le attività dell'intelletto (quali il ragionamento discorsivo [vitarka] e il discernimento o riflessione [vicāra]) continuano ad esercitarsi sull'oggetto di concentrazione.

Quando queste due attività intellettuali - che arrecano disturbo - si arrestano e vengono sostituite da un senso di profonda tranquillità interiore, si ha il 2° dhyāna, in cui la mente continua a restare concentrata con un sentimento di gioia e di beatitudine.

Nel 3° dhyāna, un grado più profondo di concentrazione fa abbandonare la gioia (che ha un aspetto eccitante), per cui rimane solo un sentimento di beatitudine - che comprende un inizio di equanimità (upekṣā), caratterizzata da uno stato di serenità.

Nel 4° dhyāna ci si lascia alle spalle anche la beatitudine, mentre la coscienza è ora pervasa da perfetta equanimità e presenza mentale (smṛti). In altre parole : il

---

[3] Si avrà realizzato il samādhi quando si potrà restare in perfetta concentrazione su un solo e medesimo oggetto per la durata di 4 ore.

meditante non ha esperienza nè di dolore nè di piacere e diviene conscio della pura lucidità della propria mente e dell'equanimità del suo cuore. Questo dhyāna è contraddistinto da un alto grado di concentrazione e quiete (la mente è tranquilla, attenta e chiaramente consapevole) ; ed è il punto di partenza per i "dhyāna dell'arūpadhātu".

Praticando i "dhyāna rūpadhātu" si ottengono le 4 "virtù illimitate" (apramāṇa : amore/benevolenza, compassione, gioia simpatetica, equanimità) e le 5 "conoscenze soprannaturali" (abhijñā : chiaroveggenza, chiaroudienza, conoscenza dei pensieri altrui, ricordo delle vite passate, conoscenza del momento della morte futura). Inoltre, raggiungendo in questa vita tali dhyāna si potrà rinascere tra gli abitanti dei cieli del rūpadhātu.

b) i "dhyāna dell' arūpadhātu"

Questi "assorbimenti immateriali" sono 4 fasi progressive del processo meditativo - successive ai 4 rūpadhyāna - consistenti in stati altamente sottili e rarefatti di coscienza, molto lontani dal nostro ambiente quotidiano, mentale e fisico (perchè si verificano dopo aver superato tutto ciò che dipende dalle percezioni relative alla forma).

Dunque, dopo aver ottenuto il "4° dhyāna rūpadhātu" ci si allontana e ci si distoglie completamente dal tatto, dalla vista, ecc. e dai dharma ordinari, fisici (sia grossolani che sottili) applicandocisi a sviluppare l'idea che "tutti i dharma sono simili allo spazio infinito". Si deve fissare la mente su questo pensiero e svilupparlo ; una volta sviluppato, si è raggiunta

1.- *l'esperienza dell'infinità dello spazio* (ākāšanañcāyatana), in cui lo spazio diventa il principale oggetto di contemplazione e costituisce l'oggetto diretto ed intuitivo della coscienza.

Dopodichè si prosegue contemplando tale stato di coscienza e sviluppando il pensiero : "la coscienza è vuota e vasta (infinita) come lo spazio." Dopo un certo periodo, questa concentrazione permette di ottenere

2.- *l'esperienza dell'infinità della coscienza o della coscienza infinita* (vijñānañcāyatana). Qui la stessa "coscienza dell'infinità dello spazio" diviene oggetto di meditazione : l'infinito diviene cosciente, per cui rivela l'infinità della coscienza, ossia la coscienza si identifica completamente con l'infinità dello spazio. Poichè nel corso di un'esperienza intuitiva la coscienza si identifica totalmente con l'oggetto e si fonde in esso, se questo è infinito (come lo è lo spazio), anche la coscienza diviene infinita, illimitata. Si tratta di un'esperienza di estensione illimitata e di libertà e in cui i poteri della percezione e della comprensione sono infiniti.

Dopo aver acquisito le realizzazioni di questi due dhyāna, il meditante si accorge che esse hanno ancora un "oggetto" e si basano sulla coscienza di un oggetto di pensiero. Egli allora si applica a sviluppare l'idea che "non vi è nulla da capire", arrivando così alla

3.- *realizzazione di* šūnyatā *o sfera della non-cosalità* (nañcāyatana o ākiñcanyāyatana) o coscienza dell'assenza di tutte le cose materiali o immaginate : è l'esperienza del nulla assoluto, la sfera della nullità, cioè vuota di concetto : qui i poteri discriminativi della mente sono soggiogati.

Infine, comprendendo che queste tre sfere hanno ancora, ciascuna, un oggetto - benchè molto sottile -, si procede ulteriormente pensando così : "benchè non vi sia percezione grossolana, ordinaria, materiale, non vi è assenza di percezione sottile." Si accede così allo

4.- stato di *"nè-percezione nè-non-percezione"* (naivasaṃjñānasaṃjñāyatana) : è la sfera del limite ultimo della percezione, poichè è scomparsa la distinzione tra sperimentatore ed oggetto sperimentato ; soggetto e oggetto sono diventati una cosa sola, è stata raggiunta la perfetta unificazione o "samādhi in senso stretto", in cui il meditante diviene uno con l'oggetto di meditazione. Questa unificazione è la fase finale, l'ottenimento raggiunto attraverso il processo di assorbimento (dhyāna), ossia il culmine dell'esperienza meditativa (unità di soggetto ed oggetto). Il fine della meditazione non è però il raggiungimento di samādhi, bensì upekṣā o equanimità - che non è altro che il samādhi tradotto nella vita pratica ; in altre parole, il samādhi consente al meditante di ritornare al mondo quotidiano e trasformare in azione la conoscenza e l'esperienza che ha ottenuto nella meditazione.

Questo 4° stato che implica simultaneamente l'assenza sia della percezione che della non-percezione è detto *"vertice (o vetta) del divenire"* (bhavāgra) ; qui compare la saggezza intuitiva.

Praticando nella vita umana i "dhyāna arūpadhātu" si può rinascere tra gli abitanti dei cieli dell'arūpadhātu : in essi, lo "skandha della forma" è estinto completamente e sussistono solo i 4 skandha mentali.

Per chi padroneggia tutti gli 8 dhyāna (e anche la pratica di vipašyanā) c'è infine uno stato di supremo assorbimento in cui le funzioni fisiologiche e il corso della mente sono quasi completamente soppressi, per cui il meditante sembra morto : questo stato può durare al massimo 7 giorni e si chiama "**realizzazione della cessazione**" (nirodha-samāpatti).

B) La meditazione analitica in dettaglio.

Vipašyanā (lhag-mthoṅ: "visione interiore, penetrante intuizione") è una concentrazione in cui la mente - pur restando fissata in modo immobile sull'oggetto di meditazione - si dedica ad un esame analitico e preciso della natura e delle varie qualità e funzioni dell'oggetto stesso.

In senso lato, tale pratica dell'attenzione viene rivolta al corpo (ad es., camminare, mangiare, guardare), alle sensazioni fisiche o mentali (piacevoli, dolorose, indifferenti), agli stati mentali (ad es., una condizione di turbamento) e ai contenuti mentali (ad es., i 5 skandha) e consiste nell'osservare nei dettagli tutto quanto ci accade momento per momento e nel riconoscerlo per ciò che veramente è, senza concettualizzarlo o giudicarlo ; e può esser fatta prima di šamatha.

Ma, più in particolare, vipašyanā è l'assorbimento meditativo che - effettuato dopo aver realizzato šamatha - esamina in modo esplorante ed investigante la vera natura (o modo d'essere) della realtà (e quindi anche della mente stessa), riconoscendola nella Vacuità[4]. Con šamatha la mente è diventata come uno

---

[4] *Pensare* alla mente come vuota è una situazione ben poco naturale: infatti, significa usare la mente per cercare la mente stessa, e quindi è un circolo vizioso. Il soggetto osserva l'oggetto che è il soggetto che è l'oggetto e - finché la mente continua a cercarsi in questa cornice intellettuale o concettuale - non si scoprirà mai: è una ricerca senza fine. Invece, per sperimentare in modo diretto la natura vuota della mente è necessaria la meditazione: qui non si cerca la mente né la si osserva, né la si dirige in alcun modo, ma la si lascia semplicemente riposare - rilassata - nel suo stato naturale di nuda consapevolezza, senza distrazione né torpore.

specchio limpido ; ora, con vipašyanā esaminiamo la natura dello specchio e le immagini che vi si riflettono.

Poichè la Vacuità è la vera natura della realtà, si può dire che vipašyanā è il mezzo per ottenere la consapevolezza discriminante della realtà in quanto tale, cioè per ottenere la prajñā.

Si usa dunque la capacità ottenuta con šamatha, per meditare in modo analitico e discriminante le argomentazioni relative alla "mancanza di esistenza intrinseca", iniziando dapprima col convincersi della vacuità della persona e poi passando a quella dei fenomeni. Si acquista così una dimestichezza e familiarità con la meditazione sul significato della Vacuità, che è stato prima accertato con lunghe riflessioni in proposito. A questo punto si produce uno stato di beatitudine fatto di docilità fisica e mentale, esattamente come in occasione di šamatha (con la differenza che ora tale docilità non è indotta dallo stabilizzare la meditazione, bensì è prodotta dal potere dell'analisi del modo in cui il sè esiste).

Il procedimento può essere il seguente :

1.- Dopo aver praticato šamatha - per cui si prova un'esperienza di calma mista a un senso di felicità - si osserva la *mente* in questo stato equilibrato di totale *quiete e stabilità,* libera da idee e preoccupazioni ansiose, per analizzarne la natura: ma ci si scopre incapaci di darne qualsiasi descrizione. Infatti, non si può affermare che abbia un colore, una forma o che sia fatta in un certo modo, nè può esser descritta concettualmente o identificata con altro : non si è in grado di trovare nulla che si possa chiamare "mente calma", non c'è nulla dietro di essa che osservi e le invii dei messaggi, cioè la mente opera su se stessa, senza alcuna base, fondamento o sostanza. Non ha una natura intrinsecamente esistente, ossia è vuota come lo spazio, anche se la sperimentiamo come una chiara, limpida e luminosa consapevolezza. La natura ultima ed invariata della mente è la sua vacuità (la mente che comprende la vacuità è della natura della vacuità - come ogni altro fenomeno).

Anche se cerchiamo di vedere dove risiede la "mente calma" (che pur abbiamo sperimentato) - esaminando se si trova in un luogo specifico del corpo (testa, cuore...) oppure in tutto il corpo - non riusciamo a trovarla in nessun posto;

2.- Dopo essersi posti in uno stato mentale di contemporanea beatitudine, chiarità e pura non-concettualità, si lascia che sorga improvvisamente *un pensiero* passeggero oppure si crea un pensiero su un qualsiasi argomento. Ad es., se guardiamo bene il tavolo davanti a noi, facciamo nascere nella mente il pensiero del tavolo, cioè la sua immagine. Ora osserviamo il pensiero del tavolo senza bloccarlo od afferrarlo: esso è presente alla mente, ma non siamo capaci di dire

--da quale luogo è venuto, cioè qual è la sua origine: esso si trova nella nostra mente senza essere venuto da nessun posto;

--in quale luogo si trova attualmente, se cioè è fuori del corpo oppure dentro;

--di che cosa è fatto;

--che forma e che dimensioni ha.

Ora creiamo un nuovo pensiero, guardando attentamente - ad es. - questo vaso di fiori. Il pensiero del tavolo è ancora nella mente quando questa è occupata ad osservare i fiori? da dove è venuto il pensiero dei fiori? quando il pensiero del tavolo è cessato - soppiantato dal pensiero dei fiori - come e dove se ne è andato? quando è passato, non ha lasciato alcuna traccia o ne è restata invece un'impronta? I pensieri non vengono da nessun luogo, non si trovano in nessun luogo, non vanno in nessun luogo: non hanno esistenza propria. Quando non si conosce la natura della mente siamo convinti che i pensieri esistano davvero: presi per reali, diventano anche motivo di sofferenza (come il leone che ci appare in sogno spaventandoci). Invece, tramite la meditazione si capirà che la natura sia della mente stabile (di cui al

precedente n.1) sia della mente pensante è esattamente la stessa : anche i pensieri sono allo stesso tempo vividi e vuoti. I pensieri non sono altro che la mente. E quando un pensiero sorge o scompare, esso non altera la mente originaria, così come un disegno fatto sull'acqua o una nuvola che passa nel cielo non alterano l'acqua o il cielo. La mente è come uno specchio, che possiede sempre la medesima vuota chiarità - sia che rifletta o no un oggetto : la consapevolezza è per natura la stessa, indipendentemente da ciò di cui essa è consapevole.

Il meditante che riconosce la vera natura della mente smaschera l'irrealtà dei pensieri e non è quindi spinto a reagire, essendo libero dalle paure e dalle gioie che gli creerebbe una situazione reale. Nella mente appare ogni specie di pensieri ed immagini, ma non hanno esistenza reale; non si tratta di cancellare la facoltà creatrice della mente, ma di vedere il suo carattere privo di esistenza propria. Un leone, per quanto falso, appare come una forma: è l'aspetto "manifestazione"; sapere però che non è reale corrisponde all'aspetto "vacuità". Vipaŝyanā riconosce contemporaneamente la forma del leone e la sua irrealtà, l'unione di manifestazione e vacuità;

3.- Poi si cerca di riconoscere *l'inseparabilità della mente e delle apparenze che vi vengono riflesse* (cioè gli oggetti di senso esterni) quali le forme (o immagini), i suoni, gli odori, i sapori e le sensazioni tattili. Così, ad es., si focalizzano occhi ed attenzione su di un vaso difronte a noi, poi si osserva di volta in volta se c'è una differenza nella natura tra un suono acuto ed uno smorzato, tra un odore fragrante ed uno cattivo, tra un sapore delizioso e uno disgustoso, tra una sensazione di freddo ed una di caldo : in questi momenti è l'apparenza che entra nella mente dall'esterno oppure è la mente che quando riflette qualcosa va fuori e l'afferra ? esiste una differenza tra coscienza (soggetto) e un'apparenza (che è l'oggetto della coscienza) ? se si afferma che

- questo oggetto *non è reale,* si dovrebbe dedurre che non vi è differenza alcuna fra esso e la mente (la quale allora non potrebbe trattenere alcunchè come suo oggetto e nella quale niente potrebbe apparire) ;
- questo oggetto *è reale* e quindi è separato e staccato dalla mente, c'è da chiedersi se l'oggetto del pensiero stesso che ci fa fare questa affermazione è qualcosa che si trova là, esistente in modo autonomo fuori dalla mente.

In realtà, l'oggetto e la mente che lo sta osservando non sono nè la stessa cosa nè una cosa diversa ;

4.- Quindi si cerca di osservare *la mente in relazione al corpo,* arrivando a capire che anche in questo caso

a) non sono la stessa cosa (o una cosa sola) :

se lo fossero infatti, vi sarebbe un'assurda identità tra qualcosa che nasce e muore (il corpo) e qualcosa che è permanente per sua natura (la mente non compare dal nulla al momento della nascita nè cessa di esistere con la morte) ;

b) non sono due cose distinte, separate e staccate l'una dall'altra :

se lo fossero infatti, ne deriverebbe l'assurdo che le sensazioni sarebbero possedute o solo dal corpo (e allora anche un cadavere dovrebbe poterle avvertire) o solo dalla mente (mentre è un fatto che noi possiamo avvertirle in tutto il corpo - proprio perchè la mente non è localizzata qui o là ma lo pervade completamente ed è collegata ad esso).

In realtà, il corpo e la mente non sono nè la stessa cosa nè una cosa diversa : sono due oggetti inseparabili che condividono un rapporto di interdipendenza, un'unità di apparenza e di vacuità.

Se l'apparenza (o riflesso) della luna in una pozzanghera e l'acqua di quest'ultima fossero *la stessa cosa*, mettendo la mano su di essa l'apparenza dovrebbe rimanere

dov'è ; se fossero *due cose diverse*, si dovrebbe poter sollevare l'apparenza dalla pozzanghera come se fosse un pezzo di carta.

Le apparenze dunque non sono realmente esistenti, ma sorgono simultaneamente alla Vacuità (come un oggetto e la sua ombra).

La visualizzazione.

E' una tecnica mentale che consiste nell'usare la nostra immaginazione creativa in meditazione, cioè nella capacità di pensare per immagini : ad occhi chiusi ci si raffigura mentalmente (secondo regole ben precise) un'immagine, la quale appare all'interno della nostra mente.[5]

I due tipi di meditazione - analitica e stabilizzante - vengono usati insieme nelle tecniche di visualizzazione : per costruire l'immagine abbiamo bisogno del pensiero analitico, mentre ci occorre la meditazione stabilizzante per trattenerla senza distrazione per periodi di tempo sempre più lunghi.

Lo scopo della visualizzazione è di ottenere il controllo della mente, diventare esperti nel creare le costruzioni mentali, entrare in contatto con potenti forze (esse stesse prodotto della mente) ed ottenere stati di coscienza più elevati, in cui si sperimenta - a livello di sentimento e non più di semplice credenza - la non-esistenza del proprio essere e la natura non-duale della realtà (ossia l'identità fondamentale e la compenetrazione di tutte le cose dell'universo).

La visualizzazione insegna che tutto quello che partecipa della forma (sia pure divina) è in ultima analisi illusorio e lascia posto soltanto a quello che non ha nè forma nè nome nè attributi esprimibili.

Parrebbe un controsenso : creare identificazioni mentre si aspira ad una totale disidentificazione ; ma paradossalmente proprio il coessenziarsi con una divinità - cioè con un'immagine che in qualche modo infonde nel praticante la forza corrispondente - conduce aldilà delle immagini e della pluralità.

Una specifica pratica tantrica di visualizzazione è detta "sādhana". Qui, praticando la meditazione di una determinata divinità e recitandone il mantra, si realizza la visione della divinità stessa : ciò procura i siddhi, risvegliando i poteri psichici e spirituali latenti in noi.

Il culmine della tecnica della visualizzazione è raggiunto nel tantrismo con lo "yoga della divinità", al cui capitolo si rimanda.

---

[5] Ad es., si visualizza la forma del Buddha di fronte a sé: la si può immaginare di qualsiasi taglia, ma è meglio se molto piccola.

LA VACUITA'

Il "vuoto o vacuità" (šūnyatā) è il modo ultimo di essere di tutti i fenomeni : questi cioè hanno la natura, la realtà del vuoto. "Vuoto" non significa "nulla in senso assoluto", ma vuol dire "esser privo di essenza, non avere un'esistenza inerente, autonoma, indipendente sostanziale, oggettiva, auto-sussistente, stabile".

Tutti i fenomeni hanno sempre avuto natura di vuoto, ma noi - per effetto della nostra ignoranza - siamo [stati] incapaci di conoscerli come tali. Infatti, tutte le cose ci appaiono, istintivamente ed abitualmente, come se esistessero indipendentemente, come se fossero dotate di una loro propria esistenza in sè e di un'identità concreta. Ma ciò non è vero.

Ogni forma materiale, ogni sensazione, ogni percezione ed ogni altro contenuto della coscienza non ha natura propria: nessun elemento - sia fisico che psichico - sussiste "in sé", perché non possiede un'identità ab-soluta (sciolta dal rapporto con ogni altro-da-sé). Ad es., l'"io" dipende da altri fattori, sarebbe inconcepibile tutto solo: la nozione di "io" è concepita solo in relazione a ciò che non è "io", vale a dire in rapporto a ciò che si considera come "altro". Non si può concepire l'"io" senza avere l'idea dell'"altro". I due termini sono dunque interdipendenti.

Esistere intrinsecamente vorrebbe dire esistere per proprio conto, indipendentemente da ogni fattore condizionante. Per es., un albero che esistesse intrinsecamente dovrebbe essere un albero che, in qualche modo, esiste esclusivamente per sua natura sostanziale ed essenziale : qualche cosa che pulsa solo di vita propria, che non potrebbe mai cambiare (così, se un buon albero da frutta fosse inerentemente esistente per via della propria entità o della propria base intrinseca, non perderebbe mai i suoi frutti e non diventerebbe spoglio e brullo). Poichè il divenire è la trama della realtà e le cose sono impermanenti, esse sono sprovviste di natura propria - altrimenti esse resterebbero eternamente simili a se stesse, avrebbero un'identità perpetua ed immutabile.

E' abbastanza facile capire che questo modo di esistere è logicamente impossibile[1] :

per es., una *montagna*, vista dalla sua parte, sembra possedere una massa ed una sostanza proprie, indipendente da qualsiasi condizione. Eccola ergersi davanti a noi : imponente, stabile e concreta ; ma se riflettiamo, scopriremo gradualmente che essa deve la sua esistenza ad una varietà di cause e condizioni e ad innumerevoli particelle atomiche tanto piccole da non essere visibili. E' solo l'unione di tutte queste parti (che a loro volta dipendono l'una dall'altra) a formare la montagna. Essa esiste solo in questo modo dipendente ; non c'è un'entità "montagna" esistente indipendentemente, un qualcosa di separato dalle cause e dalle parti componenti che sono la base della sua esistenza.

Ciò è vero per tutti i fenomeni materiali. Anche le *onde del mare* - che, viste in un certo modo, sembrano possedere un'identità propria, un inizio ed una fine - in realtà non esistono in se stesse perchè non sono altro che l'attività dell'acqua : un'onda è "vuota" di identità separata, ma "piena" d'acqua. Inoltre, ogni onda è strettamente legata alle altre.

Anche per un *chicco d'uva* esiste un gran numero di svariate condizioni responsabili della sua attuale esistenza : per es., il campo in cui è cresciuto, la vigna da cui proviene, il lavoro del contadino, il sole e la pioggia che l'hanno aiutato a

---

[1] E d'altra parte, se così fosse, gli esseri ordinari non potrebbero mai cambiare e diventare dei buddha.

svilupparsi. In questo modo possiamo capire come ogni fenomeno debba la sua esistenza ad una miriade di fattori condizionanti.

Pure lo *spazio*, sebbene non abbia una causa o una condizione, non esiste indipendentemente essendo composto di parti (cioè, le quattro direzioni cardinali e le direzioni intermedie). Se lo spazio fosse indipendente e diverso dalle sue parti, si dovrebbe concludere che lo spazio orientale e quello occidentale sono la stessa cosa ; ma questo non può essere, perchè può stare piovendo in occidente mentre splende il sole in oriente.

Anche il *tempo* è composto di parti : l'anno 2001, che sembra essere un concetto ben definito ed a sè stante, è in realtà composto di mesi, di settimane, di giorni, di ore, ecc. Pertanto, il tempo nel senso di durata è un'idea senza realtà, una vuota costruzione della mente.

Quando un fenomeno appare inerentemente esistente, se esso veramente esistesse nello stesso modo in cui appare, l'entità della sua esistenza inerente dovrebbe divenire più chiara e il suo fondamento più fermo allorchè il suo modo di esistere fosse accuratamente ricercato ed analizzato : analogamente a quanto avviene per una forma lontana, che - più le ci si avvicina - e più è vista chiaramente.

Invece, se mi domando, ad esempio, che cosa sia l'*individuo umano*, analizzandolo troverò che - singolarmente presi - il suo corpo e la sua mente non sono l'individuo umano e che - separatamente da questi due - non c'è un "individuo umano" o "io"[1] :

A) Infatti, se il **corpo** si divide nelle sue singole parti (gambe, braccia, ecc.), non si trova un corpo. Inoltre, le gambe e le braccia si possono dividere in articolazioni, queste in dita, ecc. e queste in parti ancora più piccole : quando sono divise in questo modo, quelle entità non sono reperibili. Tanto meno si trova una parte che possiamo definire "questo è l'io".

Anche la **mente**, quando è analizzata, è irreperibile. Se cerco infatti di dividere nei suoi singoli attimi quella che convenzionalmente si considera l'entità (o continuità) della mente, troverò che essa non è che un insieme (o collezione) di molti istanti, cioè dei suoi attimi precedenti o seguenti. Ma anche l'attimo più breve ha le singole parti di un principio e di una fine. Se infatti i singoli attimi fossero indivisibili (se non fossero cioè composti di diverse parti), non potrebbero formare una "continuità" (un solo istante non ha continuità, non ha durata).

Inoltre, ogni stato mentale *dipende* da svariati fattori mentali : la mente che ha meditato per un'ora sembra avere un'identità propria e indipendente, ma se la analizziamo troveremo che essa dipende totalmente da diversi singoli pensieri, percezioni e sentimenti sperimentati in quell'ora, oltre che dagli oggetti di meditazione. Anche particolari fattori mentali (come ad es. le sensazioni di piacere e dolore) dipendono da svariate condizioni che, una volta riunite, provocano quella particolare impressione. Nemmeno il flusso ininterrotto della coscienza che migra da una vita all'altra fino a raggiungere la buddhità esiste in modo indipendente : essa esiste in uno stato costante di cambiamenti momentanei e perciò dipende da un numero infinito di momenti di esistenza (precedenti e successivi) che formano la sua continuità.

D'altronde, se la coscienza esistesse invece *indipendentemente* come un tutto (ossia, come un'unità singola), ciò significa che non potrebbe avere alcuna parte : per cui si dovrebbe dedurre assurdamente che tutti i momenti (o stati) della coscienza esisterebbero in un solo momento e pertanto la coscienza di stamattina non potrebbe

---

[1] Comunemente si intende per "io" (atman) quel complesso di funzioni psico-fisiche in cui siamo identificati e che viviamo quindi come fossero realtà concrete e permanenti. Così, crediamo di essere un'individualità personale, unica e separata.

esser differente da quella di stassera. Ma poichè la coscienza di stamattina non può esistere la sera, si dovrebbe concludere che la coscienza di oggi è non-esistente.

Ma c'è di più.

Tra la persona umana (o "io") da un lato e la mente e il corpo dall'altro non sussiste neppure un rapporto d'identità o di differenza.

a) Infatti, se l'io fosse la *medesima* cosa che mente e corpo :
- dal momento che mente e corpo sono due entità, duplice sarebbe pure la persona (il che è un assurdo) ; oppure
- dal momento che la persona è una, un'unica entità sarebbero illogicamente pure mente e corpo (cioè mente e corpo non sarebbero due cose distinte).

Analogamente, se l'io fosse la medesima cosa degli skandha (fisici e mentali), essendo questi in numero di cinque la persona stessa sarebbe quintuplice ; oppure, dal momento che la persona è una, anche gli skandha sarebbero assurdamente un'unica entità (per cui, ad es., la materia del nostro corpo coinciderebbe con la nostra coscienza).

Da tutti questi ragionamenti si arriverà alla conclusione che gli skandha da una parte e l'io dall'altra non sono la stessa cosa, cioè non vi è un rapporto d'identità. Il che significherebbe allora che

b) l'io da un lato e corpo e mente dall'altro sarebbero due entità *distinte e separate*.

Ma eliminando mentalmente gli skandha, si verifica che quell' io che in origine sembrava possedere una propria essenza, non è effettivamente afferrabile senza far riferimento a mente e corpo. Quando lo si cerca, dunque, non lo si trova in alcun luogo : insomma, l'io non solo non è la stessa cosa che mente e corpo, ma non è nemmeno una cosa diversa da mente e corpo.

Una giusta e corretta comprensione della realtà non nega l'esistenza dell'io, ma ci dice che esso - nella sua realtà ultima - non è auto-sufficiente, non si può localizzare in alcun posto, nè definire come qualcosa, e che il suo modo d'esistere è diverso dall'esser separato dal corpo, o dall'esser parte di essi o la stessa cosa di (o uguale ad) essi ; piuttosto, esso esiste *in dipendenza* da entrambi. Questo è il vero modo in cui esiste l'io, e tale io compie azioni, crea il karma e ne sperimenta i risultati. Crediamo di essere un'individualità personale, unica e separata, ma in realtà essa dipende da una serie infinita di puntelli che la sorreggono : nome e cognome, la nostra "biografia", la moglie o il marito, la famiglia, la casa, il lavoro, gli amici, le carte di credito... Se ci togliessero tutto ciò, non avremmo più idea di chi siamo veramente.

B) Lo stesso discorso vale per gli oggetti esterni - per es., un rosario di 108 grani : convenzionalmente, esso appare alla nostra mente come esistente in modo indipendente, ma analizzandolo osserveremo che esso è irreperibile. Infatti :

- l'intero (cioè il rosario) ha 108 grani come sue parti. Le parti e l'intero sono convenzionalmente differenti, perchè il rosario è uno e le sue parti sono molte ; pure, quando si eliminano le parti è impossibile trovare il rosario, cioè non c'è un rosario che esista separatamente : perciò non è inerentemente o fondamentalmente diverso dalle sue parti ;
- poichè il rosario non esiste separato dalle sue parti, non dipende inerentemente dalle sue parti, nè le parti dipendono inerentemente da esso. Inoltre i grani non appartengono inerentemente al rosario ;

- similmente, poichè la forma (come il colore, ecc.) del rosario è una delle sue qualità, questa forma non è il rosario ;
- inoltre, l'insieme dei grani col filo è soltanto la base da cui si fa dipendere il rosario : perciò non è il rosario ;
- anche se si cercano i singoli grani "come una cosa sola con le loro parti" o "come differenti dalle loro parti", anch'essi sono irreperibili.

Gli oggetti non è che non esistano affatto (altrimenti per causa loro non avremmo alcun piacere o dolore) ; essi esistono solo in modo relativo[1], il che vuol dire **"in dipendenza da cause, condizioni e parti componenti",** ma anche **"in dipendenza d'una proiezione della nostra mente"** (mente che è essa stessa relativa) : si tratta cioè di una designazione mediante il nome fatta dalla nostra mente. Ad es., le parti del rosario, cioè 108 grani e un filo, provocano - raggruppate - una designazione particolare, ossia il nome "rosario"[2]. Altro esempio : il nome "sedia" è attribuito ad un insieme di quattro gambe, uno schienale ed un sedile, ma "sedia" non è nessuna di queste parti prese singolarmente, nè è separata (avulsa) da queste parti nè è l'insieme di esse (se "sedia" fosse un'unica entità costituita dall'insieme delle parti della sedia, significherebbe assurdamente che l'insieme non ha parti, mentre vediamo che ha quattro gambe, ecc.). Dunque, un oggetto per noi comunemente esiste come entità auto-sufficiente, mentre in realtà esso esiste *in relazione al nome* con cui lo chiamiamo e questo nome (o imputazione o attribuzione o designazione verbale[3]) è dato ad un aggregato *dipendente da varie parti, cause e circostanze.* La sedia quindi dipende dalle sue parti, ma anche dal nome che le applichiamo: di comune accordo abbiamo deciso (o accettato) di chiamare 'sedia' ogni oggetto di questo genere. Se avessimo deciso di chiamarla 'vaso', non la chiameremmo più 'sedia', ma 'vaso', e tutti ne converrebbero. Dunque, ciò che noi chiamiamo 'sedia' dipende pure dalle convenzioni in merito, che abbiamo più o meno tacitamente stipulato tra noi o comunque accettato: è 'sedia' perché le abbiamo conferito questa denominazione.[4] Anche il mio computer risulta dipendere da cause (le materie prime, il costruttore, il rivenditore...), parti (il processore, il disco rigido, il programma installato...), condizioni (l'energia elettrica, la manutenzione..), ma anche da imputazioni mentali: infatti, che cosa sarebbe mai un PC senza almeno una mente che lo pensa e lo definisce con un nome?

Non ci sono entità indipendenti ed irriducibili : una casa, un uomo, un atomo sono soltanto espedienti per esprimere qualcosa per un certo scopo pratico, perchè in realtà tutte le cose non hanno una natura definita e determinata bensì esistono solo eventi e strutture momentanee sotto condizioni relative : così, un uomo può essere

---

[1] Da un punto di vista relativo, il mondo esiste, non è una pura non-esistenza (come sarebbe il figlio di una donna sterile o le corna di una lepre). Se non esistesse come verità relativa, il Dharma non avrebbe alcun senso e non si potrebbe più pervenire alla verità assoluta.

[2] Quindi ogni cosa o fenomeno è "puramente nominale" o "meramente designato". Ma cosa significa essere "meramente designato" ? Se immaginiamo di guardare da una certa distanza un pezzo di corda colorata avvolta su se stessa, potremmo facilmente scambiarla per un serpente, a cui ci avvicineremmo cautamente, convinti che si tratti proprio di un tale animale. Naturalmente, mentre ci avviciniamo, capiamo che non si tratta di un serpente ma di un semplice pezzo di corda. Ebbene, il serpente di questo esempio era una semplice designazione mentale (concettuale) o etichetta o postulato convenzionale effettuato dal pensiero.

[3] L'imputazione è un processo mentale che attribuisce all'oggetto dell'esperienza una rappresentazione schematica, elaborata dal pensiero (ad es., un nome).

[4] E' un procedimento analogo a quello con cui prendiamo dei pezzetti di carta rettangolari e ci stampiamo sopra '1000 lire', '5000 lire', '10000 lire': questi pezzi di carta non possiedono di per sé questo valore (il loro valore intrinseco è irrisorio), ma poiché è stato deciso che rappresentano un valore determinato, li possiamo utilizzare in modo convenzionale per fare un sacco di acquisti.

amato dai suoi amici e contemporaneamente odiato dai suoi nemici. Tutto è indeterminato, cioè relativo : le cose sono così e così solo in relazione a questo e a quello nell'àmbito di un particolare parametro referenziale. A è A non perchè A possieda un proprio essere autonomo, ma perchè B, C, D, ecc. (cioè una combinazione di fattori) fanno in modo che sia così ; ossia l'esistenza dell'evento A dipende dagli eventi B, C, D, ecc. e viceversa (interdipendenza). Ad es., quando ci specchiamo pare che l'immagine riflessa esista indipendentemente dal nostro corpo, dallo specchio e dalla luce ; invece, senza il concorso di questi elementi non ci sarebbe immagine riflessa. Ciò però non significa che essa non esista completamente : infatti, esiste come un'apparenza (così come il cane che ci appare in sogno).[1]

Ogni fenomeno sembra esistere realmente sulla base della sua apparenza, ma in realtà non esiste affatto come noi lo vediamo attraverso le elaborazioni ingannatrici (māyā) della mente : se guardiamo la neve con gli occhiali gialli, essa ci appare gialla e quindi - sebbene esista realmente - non esiste nel modo di come appare a chi ha gli occhiali colorati.

Le due verità (quella ultima della vacuità e quella convenzionale dei fenomeni empirici) non si contraddicono, ma anzi si completano a vicenda. Proprio perchè i fenomeni sono per loro stessa natura privi (vuoti) di una qualsiasi esistenza in sè, possono così efficacemente interagire, obbedendo alle leggi causali. La vacuità non è qualcosa che esiste separatamente, in un mondo a sè stante, a prescindere dai fenomeni del mondo empirico, ma è una qualità presente in ogni fenomeno, senza eccezioni. La vacuità è la vacuità di qualcosa. Non si può fare esperienza di una vacuità separata dalle apparenze fenomeniche. Non si deve cercare qualcos'altro da ciò che è qui ed ora. Non si deve abbandonare il relativo per qualcosa di irraggiungibile : l'assoluto è il relativo, la vacuità è la forma e la forma è la vacuità[2]. La dimensione assoluta o ultima (dharmadhātu) non è qualcosa di staccato da quella relativa o storica (lokadhātu), come l'acqua non è distinta dalle onde: queste sono la condizione per la manifestazione dell'altra. Per cui non dobbiamo gettar via la dimensione relativa per avere la dimensione ultima: se buttiamo via tutte le onde non rimarrà più acqua.[3]

I due livelli di verità, quello relativo e quello ultimo, l'apparenza (o forma) e la vacuità, sono inseparabili. Dobbiamo ottenere la realizzazione simultanea di entrambi, così come ad un uccello sono necessarie due ali per poter volare. Evitiamo di cadere in uno dei due estremi : che le apparenze sono o completamente inesistenti o che esistono realmente. Negando l'esistenza indipendente dei fenomeni, evitiamo l'estremismo degli *eternalisti :* i quali ritengono che ogni cosa sperimentata sia assolutamente reale e dotata di esistenza intrinseca, senza possibilità di un'altra realtà ultima. Ed affermando l'esistenza designata e dipendente di tutti i fenomeni, sfuggiamo all'estremismo dei *nichilisti :* i quali negano completamente ogni esistenza dei fenomeni (dato che interpretano la Vacuità come la negazione di tutto e ritengono che nulla esista e nulla sia vero). La vera natura dei fenomeni è libera da entrambi gli estremi, poichè essi non esistono intrinsecamente ma esistono come

---

[1] Le visioni che abbiamo in sogno non sono reali rispetto allo stato di veglia, però ci appaiono tali finchè dura il sogno.

[2] Forma (cioè l'apparenza, i fenomeni relativi) e vuoto non sono opposti che si escludono a vicenda, ma due aspetti d'una stessa realtà, coesistenti ed in continua cooperazione e che si condizionano l'un l'altro. La vacuità non può diventare per noi realtà senza discendere nella forma.

[3] Ne consegue anche che - per toccar l'acqua - dobbiamo toccare le onde: ma toccare le onde (la realtà delle onde, le onde in se stesse) non significa toccare la nozione di onde. Per toccare le onde, per entrare in contatto con esse profondamente, dobbiamo liberarci da nozioni, pregiudizi, illusioni (come nascita, cessazione, essere, non-essere, permanenza ed impermanenza).

designazioni. Ecco perchè si dice che essi occupano per natura la "via di mezzo" (madhyamaka)[1].

Poichè i fenomeni sono "vuoti", sono liberi anche dagli "8 estremi" : cessazione (morte) e produzione (origine), annientamento e permanenza (durata), arrivo e andata, differenza e medesimezza (uguaglianza).

Forma e vacuità

1)

Tutte le forme (rūpa) sono vuote : ciò significa che la forma è priva di vera esistenza e che la natura ultima della forma è la semplice vacuità della forma. In altri termini, gli esseri e le cose del mondo fenomenico[2] **non differiscono dalla vacuità** - ed è così perchè :

a) esse cambiano incessantemente e di momento in momento. Ogni cosa momentanea viene annientata non appena appare ; essa non sopravvive [identica] fino al momento successivo. La sua esistenza durevole è un'illusione, come al cinema la sequenza di tante immagini singole che sembra un tutto continuo. Ogni cambiamento comporta la perdita di identità, che è incompatibile col concetto di "sè".

Se i fenomeni sono impermanenti (non rimangono uguali a se stessi in due istanti successivi), vuol dire che in essi non c'è un'entità o sè autonomo, e quindi significa che essi sono privi di una sostanza o essenza inerente. Possiamo quindi dire che se l'impermanenza è la natura della realtà considerata dal punto di vista del *tempo,* la vacuità di esistenza intrinseca lo è dal punto di vista dello *spazio* (dal momento che nel loro interno non esiste un sè).

Ma se una cosa non è fatta "di se stessa", di che sarà composta ? la risposta è che ogni cosa è fatta di tutte le altre. Ad es., una foglia di quercia non ha un'esistenza a sè stante, non può esistere di per se stessa, come un sè separato, ma deve coesistere con tutto il resto del cosmo : essa può solo inter-essere con tutte le altre cose, cioè è fatta solo di elementi di non-foglia, quali l'albero da cui proviene, le nuvole, la pioggia, la luce del sole... (perchè sappiamo che senza nuvole non c'è pioggia e, se non c'è questa, non ci sono foglie ; anche senza sole non ci possono essere la foglia e l'albero a cui appartiene). Niente può esistere di per sè, ogni cosa deve inter-essere con tutto il resto : questa è la vacuità ;

b) tutte le forme vengono prodotte - attraverso il principio dell'originazione dipendente (pratītya-samutpāda) - da una combinazione di varie cause e fattori, per cui sono prive di un "sè autonomo" o di "autonomia di essere" : debbono la loro esistenza ad altre cose. Niente in questo universo è un evento isolato. Ogni fenomeno non è indipendente ed auto-prodotto (avente cioè in se stesso le ragioni del proprio essere), ma è composto e prodotto da cause e condizioni. Ogni cosa è

---

[1] L'attaccamento alla vacuità sarebbe più grave dell'attaccamento all'esistenza, perchè - quando la medicina della vacuità ha sortito l'effetto di curare la malattia della credenza nell'esistenza - chi ricorresse ancora a quella medicina finirebbe col riammalarsi.

[2] Il discorso vale anche per tutti i fenomeni e gli eventi : in una parola, per qualsiasi dharma.

creata, composta, unita da una concatenazione di cause interdipendenti e di effetti interferenti. Retti dalla legge d'interdipendenza, i fenomeni sono correlati gli uni agli altri, come i nodi di una stessa rete. La loro esistenza è subordinata alla legge di causa ed effetto, ed è relativa [1] ;

c) le forme hanno certe caratteristiche (ossia, sono così o così) solo in relazione a questo o a quello, cioè nell'àmbito di determinate e specifiche condizioni [2]. Quando si muta il parametro referenziale, le cose in questione muteranno anch'esse o scompariranno addirittura dalla scena [3]. Questa mancanza di determinatezza (cioè, di natura definita) indica che la loro esistenza è soltanto relativa, non assoluta. Così, ad es., una persona che ci è antipatica sarà invece percepita da altri - poniamo, dai suoi figli - come una persona piacevole ed amata. Essa non può però avere contemporaneamente la natura di essere antipatico e quella di essere amabile, in quanto queste due qualità sono contraddittorie e un medesimo fenomeno non le può implicare entrambe nello stesso tempo. Se quella persona possedesse in se stessa, come propria natura essenziale, il fatto d'essere un individuo piacevole, allora chiunque lo incontrasse dovrebbe sempre invariabilmente percepirlo come tale. Ma di nessuna persona è possibile affermare una cosa del genere. Ovviamente, lo stesso vale per l'affermazione opposta : ciò che determina la natura di apparente simpatia o antipatia di un individuo è in realtà la percezione che si ha di lui.

I fenomeni perciò dipendono dal pensiero, nel senso che solo se esiste il pensiero che *designa* un oggetto quest'ultimo può proporsi come convenzionalmente esistente. Se siamo in grado di percepire una forma, questo avviene proprio perchè la forma è vacua (ossia, priva di esistenza inerente ed indipendente) ; ed è vacua perchè dipende da cause e condizioni, nonchè dalla mente che la percepisce ; e poichè è dipendente dalla mente che la percepisce, può apparire alla mente.

2)

Se le forme sono vuote, è però anche vero che **la Vacuità non differisce dalla forma.**

Infatti, la Vacuità non è il vuoto annichilante in opposizione alle forme. Dal momento che essa non è annientamento, la Vacuità non nega e non distrugge le forme : essa non impedisce l'esistenza illusoria di forme, perchè è attraverso di esse che viene rivelata la Vacuità. In altre parole, la Vacuità appare come forma, ossia la forma è una manifestazione della Vacuità[4].

In effetti, essa non è inerte o statica, nè un qualcosa che è divenuto o che è esistente in sè, ma è una dimensione dinamica e vitale che si esprime in un processo creativo[5], in un movimento senza inizio nè fine, in un'infinità di possibilità,

---

[1] La loro relatività è essa stessa l'essenza, il vuoto. L'essenza quindi non può esistere aldifuori dei fenomeni. In altre parole : il Vuoto non è una dimensione aldifuori della forma, ma è contenuto nella forma stessa.

[2] Ad es., un oggetto osservato da diverse posizioni mostra aspetti e forme diverse ; un uomo può essere contemporaneamente odiato dai suoi nemici, amato dai suoi amici, ignorato dagli estranei o dagli animali ; un bicchier d'acqua può esser semplicemente un mezzo per placare la propria sete o può esser visto come il composto chimico H_2O.

[3] Come nel caso dei concetti "qui" e "là".

[4] "Manifestazione" nel senso che l'uno non può esistere senza l'altro (come il negativo e il positivo).

[5] Ecco perchè la Vacuità è associata al femminile (la funzione della femmina è la creazione).

potenzialità[1] e relazioni reciproche. Essa è una fonte inestinguibile di dinamismo creativo operante nei fenomeni che costituiscono il mondo che ci circonda.

Questa potenzialità è dunque un'energia che ha insita la capacità di operare e il potere di funzionare, cioè di svolgere delle funzioni - che sono quelle dei 5 elementi : così, la funzione della "terra" è la stabilità, quella dell' "aria" è il movimento, quella del "fuoco" è l'irradiazione, ecc. Pertanto, la Vacuità esprime la propria energia (e quindi si manifesta) come realtà del mondo e degli esseri.

E' a causa della Vacuità che possono esistere tutte le forme ; e le forme, dal momento che sono illusorie e non sostanziali, non sono in grado di contraddire od ostruire la Vacuità : esse sono, per loro stessa natura, vuote, sono la Vacuità stessa fin dall'inizio (come le onde non sono diverse dal mare).

Ogni volta che ci appare una forma, dobbiamo avere la convinzione che questa forma è una manifestazione della Vacuità, e che oltre alla sua Vacuità non vi è alcuna forma esistente dalla sua propria parte.

La natura ultima della forma è la Vacuità della forma. Di tutte le varie parti o aspetti della forma, solo la sua vacuità è vera : un orologio da polso, ad es., ha molte parti, ma entro l'insieme di tutte queste parti solo la sua vacuità è vera e reale. Possiamo tenere l'orologio in mano, ma se lo esaminiamo più da vicino per cercare il "reale" orologio, non possiamo trovarlo affatto. Quando cerchiamo di vedere l'orologio, tutto ciò che possiamo vedere sono le parti dell'orologio. Le parti dell'orologio non sono l'orologio stesso, ma aldilà di queste parti non c'è alcun orologio. Questa "impossibilità di trovare" è la reale natura dell'orologio. Se l'orologio fosse veramente esistente, possederebbe una sua propria esistenza indipendente dagli altri fenomeni, e sarebbe possibile mentalmente rimuovere tutti i fenomeni che non sono l'orologio e rimarrebbe proprio l'orologio. Il fatto che ciò non sia possibile indica che l'orologio è privo - o vuoto - di una vera esistenza. La mancanza di vera esistenza dell'orologio è la reale - o ultima - natura dell'orologio. Poiché la vacuità dell'orologio è la reale natura dell'orologio, l'orologio non esiste separatamente dalla sua vacuità. L'orologio e la sua vacuità sono due aspetti di una singola entità, come una moneta d'oro e l'oro di cui è fatta. La reale natura dell'orologio è proprio la sua vacuità, ma la vacuità ci appare nell'aspetto di un orologio.

Se un attore maschile mette una parrucca e veste abiti femminili, apparirà agli spettatori come una donna : la donna che vediamo è semplicemente quell'attore travestito ; potremmo dire che essa è una manifestazione dell'attore. In modo simile, le forme sono come la vacuità travestita. Benchè le forme sembrino avere le loro proprie caratteristiche ed esistere per proprio diritto, se le esaminiamo più da vicino troveremo solo la vacuità. Questa vacuità è la loro reale natura, ma appare come forma. Le forme sono perciò le manifestazioni della vacuità.

[1] Sotto questo aspetto la Vacuità è simile allo spazio (il vuoto in cui può esser contenuta ogni cosa) o allo zero (che di per sè non ha valore, ma può assumerne moltissimo a seconda delle cifre a cui è posposto). Vuoto e Vacuità sono simili ma non uguali : infatti, vuoto è assenza di ogni cosa, Vacuità è assenza di esistenza inerente.

Se la natura ultima dei fenomeni è la Vacuità e questa si manifesta in quelli, ne deriva che **la forma è identica al vuoto e il vuoto è identico alla forma.**

Infatti, la relazione tra forma e vuoto (o vacuità) non va vista come uno stato di opposti escludentisi a vicenda, ma soltanto come due aspetti d'una stessa realtà, coesistenti ed in continua e reciproca cooperazione. Forma e vacuità si condizionano l'un l'altra[1]. La condizione assoluta e la sua manifestazione relativa sono inseparabili come l'oro e il suo colore giallo. In altre parole, la realtà fenomenica (transeunte) e quella sopramondana (perfetta) sono indissolubilmente unite : il saṃsāra ha già la natura del nirvāṇa, ossia la sua condizione è sin dal principio quella pura e perfetta del nirvāṇa. Solo chi può sperimentare l'informale (o ciò che è aldilà della forma) nel formale, o che può vedere il formale nell'informe - cioè solo chi sperimenta la simultaneità del vuoto e della forma - può prendere coscienza della realtà superiore.

Se si realizza che il vuoto è identico alla forma e viceversa, non vi sarà più nulla che debba essere respinto od accettato (nonostante il fatto di non seguire il male e di fare il bene), non si vedranno esseri senzienti da liberare (nonostante il fatto che ogni pensiero del bodhisattva sia dedicato alla loro salvezza), nè si vedrà il frutto della buddhità da conseguire (nonostante il fatto che la sua mente sia rivolta interamente alla ricerca dell'Illuminazione) : la completa perfezione è priva di qualsiasi idea di acquisizione di saggezza e conseguimento.

Medesimezza e Vacuità.

Mentre šūnyatā indica l'aspetto (o modo d'essere) negativo della realtà [nel senso che quest'ultima - essendo relativa - è priva d'esistenza intrinseca], tathatā o bhūtathatā ne è invece l'aspetto positivo. Šūnyatā infatti non è vuota, essendo vuota anche del concetto del vuoto : esiste anche la Vacuità della vacuità.

Si tratta cioè della medesimezza o inseità di ogni cosa, della quiddità di ciò che esiste : è la realtà (l'essere-tale o talità) in antitesi all'irrealtà (o apparenza), è l'invariabile (l'eternamente tale, il sempre così) in antitesi alle forme ed ai fenomeni mutevoli. In altre parole : è la natura assoluta ed incondizionata di tutte le cose. E' ciò che è espresso in tutte le cose separate, che non è diverso da esse e non è diviso da esse. E' quindi l'assolutezza, la pienezza del tutto, l'eternità.

In particolare, assolutezza significa stato in cui si è liberi dalla relatività, dagli opposti e dalla dualità. Dal punto di vista psicologico, inseità è la condizione mentale di superamento di tutte le distinzioni conoscitive (nella quale si trascende il dualismo che è effetto delle discriminazioni soggettive operate dalla mente) : la Verità assoluta (paramarthasatya) oltrepassa ogni definibilità logica e tutte le descrizioni relative[2].

---

[1] Analogamente al rapporto intercorrente tra l'oggetto e il soggetto. Un oggetto, come tale, dipende dall'esistenza di un soggetto allo stesso modo che il soggetto dall'oggetto : essi esistono relativamente l'uno all'altro. Se invece un oggetto esistesse indipendentemente dal soggetto, si potrebbe dire che ha un'esistenza inerente : però, se così fosse, non sarebbe più un oggetto. In effetti, un fenomeno - oltre che dipendere dalle proprie parti, cause e condizioni e dal proprio nome - dipende anche dalla mente che lo percepisce.

[2] Vacuità è l'aspetto aperto (la dimensione aperta) della natura della nostra mente - proprio come il cielo (anche se la natura della mente non è il cielo o lo spazio perchè la mente ha qualcosa che il cielo non ha : la conoscenza o coscienza).

Benchè i due aspetti di šūnyatā e tathatā siano rispettivamente negativo e positivo, essi hanno però identica natura : infatti, la relatività nel più alto senso della relazione universale è indistinguibile dall'assoluto. Tathatā non è altro che šūnyatā espressa positivamente. In essenza, sono entrambe una sola cosa col Dharmakāya.

Grazie alla vacuità ogni cosa è possibile. Infatti, quando qualcosa è *vuoto* di sè, significa che è *pieno* delle altre cose : vacuità significa *assenza* di un'esistenza separata e *presenza* dell'intero cosmo dentro il singolo fenomeno (magari solo a livello potenziale). Quindi la vacuità - che letteralmente è un "nulla" - va interpretata come un mezzo per arrivare al "tutto", quel tutto dell'altra sponda verso la quale si dirige la zattera del Mahāyāna. La negazione si trasforma in un'affermazione, la vacuità si trasforma in pienezza, in una visione positiva della vita.

L'insegnamento derivante dalla Vacuità

La Vacuità ci insegna la pratica del "lasciar andare", cioè di smettere di aggrapparci alla visione che abbiamo di noi stessi (ossia l'immagine artefatta con cui ci identifichiamo mentalmente, nella quale si coagulano tutte le idee e le opinioni che abbiamo di noi stessi).

Si pensa normalmente che avere (o essere) qualcosa di solido, stabile ed immutabile cui attaccarci crei sicurezza e tranquillità, ma in realtà la sicurezza si ottiene col non attaccarsi a nulla: se non c'è niente, non c'è minaccia da parte di alcunché né paura di perdere alcunché. La sicurezza risiede nel semplice fatto che in verità non abbiamo niente e non siamo niente che non sia privo di esistenza intrinseca.

IL BODHICITTA

Comprendendo la natura dolorosa del saṃsāra, nascerà l'aspirazione di liberarsene a tutti i costi. La motivazione di fare ciò può essere il desiderio di eliminare così

a) soltanto la propria sofferenza (e questo è l'atteggiamento mentale hīnayāna) ; oppure
b) anche la sofferenza altrui (che è l'attitudine mahāyāna).

In effetti, circa il punto b), è facile constatare che non solo noi ma pure tutti gli altri esseri sono soggetti al dolore del saṃsāra : anche il più piccolo insetto è simile a noi nel non voler soffrire e nel volere la felicità. Ma poichè essi sono incapaci di realizzarlo da sè, dobbiamo noi metterci in grado di liberarli dal dolore e guidarli verso l'Illuminazione. Per fare questo, dovremmo noi per primi raggiungere la buddhità : diversamente, non saremmo che dei ciechi che cercano di condurre altri ciechi[1]. Ora, "bodhicitta" è questo atteggiamento (o attitudine) mentale - che scaturisce da una profonda compassione - consistente nell'aspirazione di realizzare l'Illuminazione allo scopo di poter poi guidare anche gli altri esseri alla stessa meta[2]. L'impegno è di salvare *tutti* gli altri esseri; e poiché questi sono innumerevoli, si tratta di un proposito che non dura solo una vita, ma in cui si è impegnati per sempre.

Quando si sviluppa bodhicitta in modo continuo e spontaneo (cioè senza bisogno di coltivarlo nelle sessioni formali di meditazione), si diventa **"bodhisattva"** e si entra sul Sentiero dell'Accumulazione ; e quando si combina bodhicitta con la pratica della Vacuità - che viene sperimentata direttamente ed intuitivamente - si diventa "ārya[bodhisattva]"[3]. Abbiamo così due tipi di bodhicitta :

a.- quello convenzionale o relativo, più sopra definito ; è essenzialmente *compassione* ;

b.- quello assoluto, che consiste nella comprensione della Vacuità : cioè, che nessun fenomeno esiste di per se stesso, in modo intrinseco ed indipendente ; che anche la coscienza che lo percepisce è essa stessa priva di esistenza inerente ; e che infine è tale pure la realizzazione stessa della Vacuità. Questo tipo di bodhicitta è essenzialmente *saggezza*.

Il "bodhicitta relativo" a sua volta si distingue in :

a) *"bodhicitta di desiderio o dell'aspirazione o dell'intenzione" :*

consiste nel far sì che la propria mente si familiarizzi, nella meditazione, col significato dei "quattro incommensurabili", che sono 4 aspirazioni o auspici :

1. l'amore/benevolenza : il desiderio che tutti gli esseri possiedano la felicità ;
2. la compassione : il desiderio che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza ;
3. la gioia simpatetica : il desiderio che i meriti e le prosperità altrui possano accrescersi e ciò senza che noi proviamo alcun tipo di gelosia od invidia ;

---

[1] Altra analogia è quella di due persone che stanno per annegare: se restano nell'acqua tutt'e due, l'una non potrà salvare l'altra, mentre se riesce a salire sulla riva potrà tenderle una mano ed aiutarla ad arrampicarsi a sua volta.

[2] Diverso è il significato di "bodhicitta" nel tantrismo a proposito del "corpo sottile" : v. il capitolo. su questo argomento.

[3] I 4 fattori che conducono allo stato di ārya sono:
-avere desideri moderati;
-accontentarsi di poco per quanto riguarda l'abbigliamento e il nutrimento;
-accontentarsi di un ambiente modesto e di pochi comfort;
-provare piacere nell'abbandonare i kleša e amare la meditazione.

4. l'equanimità : il desiderio che tutti gli esseri - poichè sono stati nostro padre o madre in altre vite - siano considerati in egual modo, senza cadere nell'attaccamento per gli amici, nell'odio per i nemici e nella noncuranza per gli sconosciuti.

Si tratta dunque di un'attività mentale a livello di aspirazione simile a quella di chi desidera compiere un viaggio ;

b) *"bodhicitta della messa in pratica o dell'azione" :*

consiste nel compimento di tutte le azioni positive necessarie per realizzare l'intento del punto a), cioè nell'attuazione delle 6 pāramitā. Questo comportamento è paragonabile a quello di chi - dopo aver progettato il suo viaggio - riesce finalmente a partire.[1]

Allenandosi al "bodhicitta relativo" attraverso i Sentieri dell'Accumulazione e dell'Applicazione, si giunge infine al Sentiero della Visione che permette di realizzare il "bodhicitta assoluto".

Ma perchè dovremmo preoccuparci delle sofferenze altrui ?

a) una prima risposta è la seguente : perchè - avendo noi avuto da un tempo senza inizio un numero infinito di reincarnazioni (e quindi di nascite) - abbiamo pure avuto un numero infinito di madri : ogni volta c'è stata una madre che ci ha partorito. Così, tutti gli esseri senzienti (compreso nostro padre) - per quanto numerosi siano - sono stati, prima o poi, nostra madre; e ciò, non una, bensì molte volte.

Ora, caratteristica tipica delle madri è la loro amorevolezza nei confronti dei figli : li hanno creati, nutriti, allevati, educati con affetto. Pertanto, se tutti gli esseri sono stati, in passato, nostra madre, ciò significa che essi hanno avuto la stessa gentilezza per noi.

Sorge quindi spontaneo il desiderio di ricambiare questa amorevolezza. Se si vedesse nostra madre cieca che sta inciampando sull'orlo di un burrone, il nostro affetto per lei ci farebbe accorrere subito per aiutarla ; così, allo stesso modo, tutti gli esseri viventi (che furono nostra madre) stanno vagando ciecamente sul precipizio del saṃsāra e sarebbe cosa insensibile e sconsiderata non aiutarli. Il modo più efficace non è quello di dar loro aiuti materiali, ma - come si è detto - di raggiungere prima noi stessi l'Illuminazione per poi condurli altruisticamente alla stessa meta ;

b) un'altra risposta è questa : non c'è una valida ragione per dare a noi stessi il primo posto e mettere tutti gli altri in ultima fila. Infatti

1. noi prediligiamo noi stessi perché desideriamo liberarci dalla sofferenza ed essere felici. Ma anche gli altri vogliono ugualmente avere la felicità. Ora, poiché abbiamo tutti le stesse aspirazioni, noi non avremmo alcuna ragione o giustificazione di creare una differenza tra gli altri a causa di nostre preferenze od avversioni. Tutti gli ammalati vogliono essere guariti e il medico non si limita a curarne solo alcuni e non altri : per lui sono tutti uguali. Si potrebbe pensare che forse c'è una differenza fra gli esseri perchè attualmente alcuni ci stanno in effetti facendo del male mentre altri ci aiutano davvero. Ma se si pensa che in altre esistenze essi sono stati tutti nostre madri (e quindi ci han dato le necessità basilari della vita), quel male lo dobbiamo considerare inferiore al bene ricevuto. Inoltre, i concetti di "amico" e "nemico"

---

[1] Ci si potrebbe chiedere se tocca veramente a noi eliminare la sofferenza altrui. Per rispondere a tale domanda riflettiamo sul fatto che - se abbiamo una spina nel piede - non ci rifiutiamo certo d'utilizzare la mano per toglierla, solo perchè il piede e la mano sono differenti : noi li consideriamo in effetti come delle parti, che eseguono diverse funzioni, di un tutto coerente. Allo stesso modo gli altri appartengono - come noi - allo stesso "corpo" : l'umanità. E se l'umanità fosse tutta più felice, anche noi lo saremmo.

sono del tutto relativi ed interdipendenti : una persona è amica o nemica non sempre[1] e comunque, per sua natura, ma solo in relazione ad altro (è come il concetto di "qui" e "là", che non esistono di per se stessi, ma solo relativamente ad un punto di riferimento);
2. inoltre, per quanto importante possa essere la mia persona, essa è soltanto *una* mentre le altre sono *numerosissime,* cioè la maggioranza. Se si fa un confronto democratico in termini di quantità, io sono davvero insignificante se paragonato a miliardi di persone: la maggioranza è più importante di me. Ora, poichè tutti gli altri desiderano la felicità ed hanno un uguale diritto di raggiungerla, siccome sono più importanti di me stesso è giusto e logico dedicarmi al loro benessere: il bisogno di ottenere la felicità di tutte queste persone, così vaste di numero, conta di più della mia unica felicità;
3. quando pensiamo a noi stessi e agli altri, ci appaiono le nozioni di "io" e "altri" come completamente differenti l'uno dall'altro. Ora, questa percezione è erronea. Infatti, noi indichiamo noi stessi col nome "io" o "me"; poi designiamo l'altra persona col termine "l'altro". Ma anche costui è - in certo qual modo - "io, me", perché parlando di se stesso si definisce "io, me": anch'egli è persuaso di essere questo "io", questo "me", e quando mi guarda o parla di me mi definisce "l'altro".

Una volta che abbiamo capito che tutti gli altri esseri sono più importanti di noi e devono essere considerati uguali, allora sorgerà la compassione per loro, abbandonando l'amore per noi stessi e ponendo gli altri al nostro posto[2]. Il buddhismo è quindi un metodo per superare i limiti e le restrizioni del sé individuale ; non si preoccupa solamente del destino personale, ma della vita e della coscienza di tutti gli esseri. Ciò comporta inevitabilmente un coinvolgimento nelle questioni sociali e politiche.

Si è detto che la motivazione di bodhicitta è la compassione (karuṇā). Essa consiste nel provare quel che prova ogni altro, il condividere le sofferenze altrui e conseguentemente - poichè nessuno vuole soffrire - è il desiderio che tutti gli esseri senzienti siano liberati dai propri dolori e problemi fisici e mentali.

La compassione è - per antonomasia - il mezzo o strumento (upāya) attivo per il conseguimento dell'Illuminazione. Karuṇā sono le nostre azioni quando sono compiute alla luce della 'saggezza discriminante' (prajñā) ; infatti, quando la nostra consapevolezza è aperta e viva, allora il nostro a agire - che si basa sulla nostra comprensione - diventa idoneo ed opportuno : così, più siamo consapevoli d'un'altra persona e più siamo capaci d'agire appropriatamente nel nostro rapporto con essa, rendendoci conto di cosa abbia bisogno davvero e cessando d'imporre l'idea di ciò che noi pensiamo debba aver bisogno. E nel far questo si agisce (ad es., si insegna il Dharma) in modo abile, prendendo in considerazione le varie necessità, capacità, attitudini e difetti dell'altro - ricorrendo anche a metodi ed insegnamenti strani in apparenza ma efficaci per la persona cui sono rivolti.

A sua volta, il fondamento necessario per sviluppare la motivazione compassionevole è l'equanimità (upekṣā) - che consiste nel superamento di ogni discriminazione nel senso sia di imparzialità (equilibrio) mentale ed emotivo sia di totale disponibilità verso tutti, e che si ottiene vincendo l'abitudine di classificare gli

---

[1] Il nostro attuale nemico (colui che oggi ci ispira avversione), anche se ci ha nociuto in questa vita, in altre esistenze è stato nostro amico, lo abbiamo aiutato e in altre occasioni è lui che ci ha tratto d'impaccio - per cui ora è fuori luogo odiarlo. Analogamente avviene per le persone per cui ora proviamo attaccamento: in altre vite sono state nostri nemici, noi siamo stati i loro nemici e ci siamo a lungo offesi o combattuti - per cui non c'è alcuna ragione per provare oggi un tale attaccamento.

[2] Il principale ostacolo allo sviluppo di bodhicitta è l'auto-gratificazione o attitudine egocentrica di considerare più importante la propria felicità personale di quella altrui.

altri come amici, nemici ed estranei. Questa imparzialità e disponibilità deve rimanere costante in ogni situazione, sia nel bene che nel male.

Vi sono 5 poteri (o forze) da applicare durante la vita per sviluppare bodhicitta:
--la **determinazione** è la forte volontà di non permettere ai kleša di avere il sopravvento su di noi, influendo le nostre azioni fisiche e verbali. Bisogna addestrarsi a non farli sorgere per un giorno, per una settimana, per un mese, per un anno, fino a pensare: "Non li farò sorgere fino a quando non avrò ottenuto l'Illuminazione." Contemporaneamente ci si determina a sviluppare sempre più amore, compassione e saggezza per arrivare all'Illuminazione per il bene di tutte le creature pensando: "Non mi separerò mai da questo proposito e oggi, in particolare, non mi separerò mai da questi pensieri";
--**il seme bianco** consiste nell'impegnarsi in azioni positive - come la generosità, la moralità e la meditazione - che ci permettano di sviluppare bodhicitta e la saggezza che sorge dal contemplare la natura della realtà;
--**il dispiacere** riguarda i nostri comportamenti del passato (tesi ad occuparci di se stessi più che degli altri). Dopo aver riflettuto sugli svantaggi della mente egocentrica, si cerca di abbandonare le azioni e le tendenze egoistiche, che sono basate su una concezione distorta della natura del sé - che in realtà è vuoto di esistenza incondizionata;
--**la preghiera** ha soprattutto lo scopo che i meriti - derivati dalle nostre azioni positive compiute in passato - possano far nascere in noi stessi e negli altri la bodhicitta che non è ancora nata e far crescere sempre più forte quella già nata;
--la **familiarità** è la capacità di prendere confidenza e restare in contatto con i pensieri detti in precedenza in tutte le situazioni della vita.

La generazione di bodhicitta dovrebbe avvenire non solo durante la sessione di meditazione, ma anche tra una seduta e l'altra dovremmo pensare il più a lungo possibile al bene degli altri, utilizzando ogni occasione della nostra vita quotidiana. Così, quando

1. saliamo una rampa di scale, pensiamo :"Ora sto salendo verso l'Illuminazione, portando con me tutti gli esseri" ;
2. scendiamo le scale : "Ora sto scendendo nei regni abitati dagli esseri sfortunati per portarvi l'annuncio del Dharma" ;
3. apriamo una porta :"Con la stessa facilità con cui entro in questo luogo, possano tutti gli esseri entrare nella condizione della buddhità" ;
4. chiudiamo una porta :"Possano tutte le negatività restare ben rinchiuse, senza nuocere a nessuno" ;
5. laviamo i piatti :"Che io possa aiutare gli altri a estinguere le macchie dei difetti mentali" ;
6. scopiamo il pavimento :"Possa la polvere dell'aggressività, dell'attaccamento e dell'ignoranza essere spazzata via dallo specchio della mente di tutti gli esseri" ;
7. ci sediamo :"Possano tutti gli esseri raggiungere l'Illuminazione come fece il Buddha seduto sotto l'albero della bodhi" ;
8. ci alziamo :"Possano tutti gli esseri arrivare a capire chiaramente che tutti i fenomeni composti sono mutevoli per natura" ;
9. ci laviamo :"Possa l'afrore delle conseguenze delle azioni negative di tutti gli esseri esser lavato via da quest'acqua" ;
10. entriamo in un luogo di meditazione :"Possano tutti gli esseri venire da me condotti nel luogo sublime del nirvāṇa" ;

11. usciamo da un luogo di meditazione :"Possano tutti gli esseri liberarsi dalla dolorosa prigione del saṃsāra" ;
12. ci accingiamo a leggere un libro :"Possano tutti gli esseri comprendere perfettamente ogni parola del Dharma" ;
13. stiamo per scrivere :"Possano tutti gli esseri ottenere quella saggezza che farà loro comprendere la verità convenzionale e quella assoluta" ;
14. accendiamo una luce :"Che io possa estinguere le tenebre dell'ignoranza degli esseri, mettendoli in grado di percepire la loro stessa natura ultima" ;
15. pranziamo o ceniamo :"Possa io percepire la fame e la sete degli esseri al fine di poterli nutrire col nettare della saggezza vittoriosa sul male" ;
16. ammiriamo un paesaggio :"Possano tutti gli esseri ottenere l'onniscienza che perfettamente valuta gli innumerevoli stati d'esistenza penetrandone la natura ultima".

Dopo che si è dato vita al bodhicitta (e precisamente al 'bodhicitta di desiderio'), comincia la pratica delle "pāramitā" (che è il 'bodhicitta dell'azione').

L E P Ā R A M I T Ā

Dopo aver sviluppato il bodhicitta, si deve cominciare a seguire la pratica delle "pāramitā" (perfezioni o virtù trascendenti) : generosità, moralità, pazienza, impegno entusiastico, meditazione, saggezza discriminativa.

Delle 6 pāramitā, le prime 5 costituiscono il "metodo" (mezzi salutari o azione appropriata), mentre la sesta è la "saggezza discriminante" : la pratica di quelle comporta l' "accumulazione di meriti", mentre questa comporta l'"accumulazione di saggezza (consapevolezza)". Le due accumulazioni sono le cause per ottenere - finchè si sta nel saṃsāra - un corpo umano pienamente qualificato, nonchè per raggiungere rispettivamente il Rūpakāya e il Dharmakāya : esse sono quindi i mezzi per maturare la mente e diventare un buddha. Gli occhi sono la saggezza, i piedi sono le altre 5 pāramitā, che devono andare - per così dire - di pari passo, se si vuole arrivare al nirvāṇa : sono indispensabili entrambe come le due ali ad un uccello per poter volare.

La pratica delle pāramitā - purchè sia ispirata dal bodhicitta - è la via percorsa da tutti coloro che seguono i sūtra ed un preliminare per chi intende poi dedicarsi al tantra. Il bodhisattva le coltiva così lungo i 5 Sentieri, soprattutto a partire da quello della Visione Interiore.

Oltre alle 6 pāramitā vi sono 4 "perfezioni supplementari o realizzazioni supreme", che sono aspetti della 6^ pāramitā - per cui si parla anche di 10 pāramitā in totale.

1) g e n e r o s i t à (dāna)

Consiste nel donare senza attaccamento o desiderio di remunerazione, ma solo per il benessere degli altri. Si distingue in :

a) offerte fatte, con fede e rispetto, ai Tre Gioielli : cose reali (come incenso, musica, ecc.) e mentali (ad es., offrendo mentalmente cose che esistono in realtà, ma di cui non abbiamo la disponibilità : il mare, una bellissima aurora, ecc. oppure visualizzando ricchezze, belle forme, suoni gradevoli, ecc.)[1] ;

b) doni fatti con compassione a chi si trova nel saṃsāra :
   - doni materiali : ad es., dare cibo ad un affamato ;
   - dono della protezione : ad es., proteggere una persona dal pericolo di un incendio ;
   - dono dell'amore : ad es., confortare chi è infelice ;
   - dono del Dharma : ad es., insegnare il Dharma verbalmente.

Nel dare, dobbiamo considerare ciò che serve veramente al destinatario e non ciò che piace a noi ; inoltre, si deve dare nell'àmbito della nostra effettiva disponibilità e non sulla scia dell'emotività, che ci potrebbe poi procurare rimpianti o ripensamenti.

2) e t i c a (šīla)

[1] I Tre Gioielli non hanno ovviamente bisogno di queste offerte, che in realtà servono solo a noi per eliminare il nostro attaccamento.

Il comportamento corretto consiste nell'abbandonare i "10 atti negativi" (uccidere, ecc.) e nel compiere i "10 atti virtuosi" illustrati nel § "Addestramento alla virtù o etica suprema".

Vi sono 3 tipi di moralità, che consistono nel controllare il proprio comportamento

--mantenendo i propri voti, nonchè gli impegni presi nelle iniziazioni ;

--aiutando gli esseri senzienti (ad es., mostrando loro gli effetti negativi delle azioni non-virtuose) ;

--avendo il bodhicitta come unico movente in tutte le nostre azioni.

Inoltre il nostro comportamento dev'essere di buone maniere : stare composti, non parlare con durezza o in modo sboccato, non desiderare ardentemente guadagni e onori, ecc.

I semi delle azioni negative che non sono ancora maturati in sofferenza possono esser distrutti col pentimento, che consiste ne

a) sentire che quella data azione è sbagliata, cioè provare un'angoscia di coscienza oppure il risveglio di una migliore comprensione ;
b) ammettere a noi stessi l'errore che abbiamo fatto ;
c) rivolgerci al Buddha e pentirci profondamente ;
d) promettere di non farlo più (come chi si è ammalato per aver ingerito del veleno, si ripromette di non prenderlo più).

Per le nuove colpe commesse ci si deve pentire subito, in meno di un'ora (considerando anche che la morte può arrivare in ogni momento).

3) p a z i e n z a (kṣānti)

Questa virtù consiste nella capacità di sopportare e tollerare (senza reagire con collera o vendicarsi)

A) gli atteggiamenti sgradevoli o cattivi delle altre persone, pensando che
   a] se qualcuno è negativo con noi, significa che non sa essere migliore di così perchè è accecato dai suoi kleša (difetti mentali), non può controllare se stesso e sta soffrendo lui stesso ;
   b] quando tali suoi atti negativi matureranno, dovrà soffrirne molto e quindi col suo comportamento attuale sta costruendo qualcosa di cattivo per se stesso ; il che ci deve far sorgere una grande compassione per lui ;
   c] d'altronde, quel suo comportamento negativo verso di noi sta rimuovendo un po' del nostro cattivo karma (è come il gusto cattivo di una medicina, che ci farà bene in seguito) ;
   d] inoltre, quella persona che ora ci fa del male può essere stata nostra madre o padre o fratello o amico o maestro nelle vite precedenti, nelle quali siamo stati da essa amati e aiutati (amore e aiuto certamente superiori al male che ci fa oggi) ;
   e] il male che ora stiamo soffrendo fu causato karmicamente da un'azione simile da noi commessa in precedenza ; perciò, poichè è colpa nostra, sarebbe ingiusto rendere la pariglia ;

B) le difficoltà che si incontrano nell'accettare il dolore e le contrarietà fisiche e mentali (ad es., nell'assumersi le sofferenze derivanti dal salvare la vita ad una persona) ;

c) la fatica derivante dallo sforzo di capire il Dharma il più profondamente possibile, di compiere pratiche come le 100.000 prostrazioni o nel sedere a lungo nella posizione del loto mentre si medita.

4) vigore o perseveranza entusiastica (vīrya)

E' l'impegno entusiastico (l'opposto dell'apatia, dello scoraggiamento, della pigrizia e della procrastinazione), che consiste in una grande diligenza nel comprendere ed attuare il Dharma : diligenza gioiosa, e non vista come un dovere pesante. Quindi significa

- innanzitutto, usare energia e zelo nel rivolgersi al Dharma, compiendo azioni e pratiche positive (anzichè perdere tempo in banali attività mondane) ;
- non stancarsi della pratica spirituale o non cadere nell'indifferenza che ce la fa rimandare di giorno in giorno ;
- continuare con entusiasmo ad agire in modo positivo (ad es., praticando le pāramitā) : da un lato, senza la presunzione di ritenersi soddisfatti delle esigue azioni virtuose che abbiamo finora compiuto ; e dall'altro, con l'ottimistica convinzione della nostra capacità innata d'ottenere dei risultati positivi.

5) concentrazione meditativa (dhyāna)

La "perfezione della concentrazione meditativa" è lo stato in cui la mente è mantenuta ferma sui pensieri positivi (senza distrazione nè torpore) ed è in grado di controllare - come un potente governante - l'attività mentale stessa e il sorgere dei difetti mentali (kleša).

Tale pāramitā si ottiene quando si sono realizzati i dhyāna tanto del Rūpadhātu che dell'Arūpadhātu, come descritto nel § "Addestramento al raccoglimento supremo".

Entrando nei dettagli, vi sono 3 tipi di concentrazione meditativa :

a) un modo di meditare in cui si ha l'intenzione di voler provare esperienze di piacere, chiarezza ed assenza di pensieri ;
b) un modo di meditare in cui si è superato l'attaccamento a quelle esperienze e si resta attaccati al concetto di vacuità come antidoto ;
c) un modo di meditare in cui si è superato anche l'attaccamento al concetto di vacuità e ci si trova nella condizione priva di pensiero discorsivo nella quale si coglie la vacuità in maniera diretta, immediata, intuitiva e spontanea.

Come allenamento secondario alla "perfezione della concentrazione meditativa" è necessario meditare su :

- l'uguaglianza fra sè e gli altri, perchè tutti quanti desideriamo la felicità e non vogliamo la sofferenza ;
- lo scambio di sè con gli altri, offrendo a questi la nostra felicità ed accogliendo in noi tutte le loro sofferenze ;
- l'aver cari gli altri più di noi stessi, augurandoci che la loro sofferenza ricada su di noi e che essi possano esser felici prendendo la nostra felicità.

6) s a g g e z z a d i s c r i m i n a n t e (prajñā)

Si tratta della consapevolezza discriminante o intelligenza discriminativa, che deve ispirare il compimento di tutte le pāramitā precedenti.

Essa consiste nella consapevolezza dell'essenza, delle differenze, delle caratteristiche (particolari e generali) di ogni oggetto di percezione : ossia, è la facoltà dell'intelligenza presente nel continuum mentale di tutti gli esseri senzienti che permette di esaminare gli oggetti e di formulare giudizi e decisioni.

Può essere :

- ♦ comune : ogni genere di conoscenza ordinaria, come ad es. l'intelligenza che ci permette di guidare un'automobile ;
- ♦ non-comune : la percezione della sofferenza, dell'impermanenza dei fenomeni, dell'assenza di un ego concreto e, in ultimo, della vacuità.

Vi sono 3 tipi di quest'ultima specie di "saggezza discriminativa" :

a) quella derivante dall'ascoltare gli insegnamenti e dal comprenderne il significato a livello concettuale;

b) quella derivante dall'esaminare il significato dei vari concetti, riflettendo ripetutamente su di essi ed eliminando i possibili dubbi; dal riferire alla propria condizione la comprensione degli insegnamenti, confermandoli con l'esperienza personale ; dal dedicarsi alla pratica senza dover chiedere chiarimenti ad altri ;

c) quella derivante dalla meditazione in cui si comprende l'assenza di un' "entità indipendente ed auto-esistente" sia nella persona sia nei fenomeni (Vacuità). Lo scopo essenziale della meditazione consiste nell'eliminazione dell'ignoranza, causa di tutte le nostre imperfezioni ; ora, la saggezza (comprensione della vacuità) è appunto l'opposto dell'ignoranza.

Ci sono molte tappe per arrivare alla conoscenza di šūnyatā (vacuità) : dapprima dobbiamo ricorrere al ragionamento e all'analisi, da cui sorgerà un tipo di comprensione concettuale e deduttiva della vacuità tipica di chi si trova sui Sentieri dell'Accumulazione e della Preparazione ; successivamente si sviluppa la concentrazione univoca avente come oggetto la vacuità accertata con l'analisi : entrando costantemente e ripetutamente in rapporto con šūnyatā, si raggiunge un punto in cui il contenuto concettuale svanisce e la visione della vacuità diviene talmente chiara e diretta che non si avverte più distinzione tra la vacuità e la mente che la contempla. E' questo il Sentiero della Visione, in cui si diventa āryabodhisattva.

Dunque, nella sua forma più alta e completa (cioè quale prajñāpāramitā), la prajñā è una conoscenza immediata, cosicchè percepisce direttamente le cose come sono (ne vede la natura illusoria e vuota) e le apprezza come valide in se stesse (senza bisogno di manipolare le nostre percezioni secondo categorie preconcette e lasciando che le cose siano come sono). Questo atteggiamento è peraltro tuttora un processo di apprendimento, uno strumento, per scoprire la "saggezza vera e propria" (jñāna), cioè la conoscenza (o consapevolezza) suprema, che è trascendente ed originaria :

--trascendente significa che è aldilà della dualità di soggetto ed oggetto e di ogni altra concettualizzazione dualistica. Essa percepisce spontaneamente con un singolo atto mentale l'aspetto duale di ogni fenomeno (cioè la sua verità relativa ed assoluta) ;

--originaria significa che è il nostro stato primordiale da sempre perfetto, che normalmente viene oscurato da illusioni e concetti sbagliati[1].

Le caratteristiche di jñāna sono 3 : a) l'onniscienza, b) l'infinita compassione, c) il potere illimitato.

Prajñā quindi porta a jñāna, che è il risultato che trascende quel processo di apprendimento.

Le 4 "pāramitā supplementari" sono :

7) upāya[kauŝalya]

è l'azione appropriata, l'abilità o l'ingegnosità nell'applicazione (o uso) dei mezzi e metodi salvifici, dei molteplici insegnamenti che conducono tutti gli esseri alla Liberazione[2].

8) praṇidhāna

è l'intensa aspirazione o impegno o voto o risoluzione (e quindi lo sforzo conseguente) a realizzare l'Illuminazione e liberare gli altri, cioè ad affrontare ogni difficoltà fino a quando - per i nostri meriti - il maggior numero di esseri sia stato strappato al saṃsāra ;

9) bala

sono le 5 forze morali, poteri o impulsi spirituali - derivanti dall'aver praticato le precedenti 8 pāramitā - tali da far procedere decisamente verso il nirvāṇa : fiducia, diligenza, introspezione, concentrazione meditativa, saggezza discriminante ;

10) jñāna

è la suprema conoscenza o sapere trascendente, che - abbattendo l'apparente differenza stabilita tra l'assoluto e il relativo - permette di vedere le cose nella loro realtà non illusoria e afferra la natura ultima dei fenomeni. Consiste pertanto nel superamento di ogni dubbio, nella visione chiara di ogni fenomeno e nella consapevolezza lucida del modo di conseguire l'Illuminazione.

Queste 10 virtù corrispondono ad altrettanti gradini o tappe o stadi che il bodhisattva deve percorrere - impiegando anche migliaia di esistenze - per raggiungere la buddhità. Queste 10 tappe (bhūmi) costituiscono il Sentiero dello Sviluppo del Pāramitāyāna.

Se con le prime 5 pāramitā si accumula merito e con la 6ª si accumula conoscenza, con le ultime 4 si sviluppa e si completa il progredire morale di tutte le precedenti pāramitā fino al conseguimento della conoscenza suprema.

---

[1] Sebbene tutti gli esseri senzienti possiedano il potenziale per realizzare questa saggezza nel loro continuum mentale, la confusione psicologica e le tendenze illusorie che oscurano la mente impediscono l'espressione di questa potenzialità : da ciò proviene la necessità della purificazione mentale (parisodhana).

[2] Sul concetto di upāya, v. il § "Metodo e saggezza".

METODO E SAGGEZZA

La reazione del bodhisattva al mondo è un amore universale, che lo spinge a compiere quelle azioni che sono benefiche per il prossimo.

Ci sono due forme di amore spirituale, "maitri" e "karuṇā", di cui il secondo è un aspetto del primo:

1) "maitri" (benevolenza) è desiderio e capacità di offrire gioia e felicità agli altri senza desiderare nulla per noi stessi ;
2) "karuṇā" (compassione) è desiderio e capacità di togliere la sofferenza degli altri, cioè di liberarli dai loro dolori e problemi sia fisici che mentali (la cui causa è dovuta alla nostra esistenza samsarica).

La compassione è la condivisione sincera della sofferenza altrui, è il mettersi nei panni dell'altro che sta soffrendo. Essa è più nobile della pietà (che nasce dalla paura, dall'arroganza o dall'auto-compiacimento del tipo "Meno male che non è toccato a me"). "Quando viene in contatto col dolore altrui, la paura diventa pietà, ma l'amore (maitri) diventa compassione". Essa è un requisito essenziale per lo sviluppo di bodhicitta. La compassione nasce quando riconosciamo che tutti gli altri sono uguali a noi nel non voler soffrire e nel volere la felicità, e che tutti hanno diritto di perseguire tali scopi.

La vera compassione non è basata sul comportamento della persona che soffre, ma tiene in considerazione la natura della sua sofferenza : quando si comprende tale natura, la compassione e i sentimenti del bodhisattva non cambieranno, indipendentemente dal modo di comportarsi dell'altro.

Ma se non capiamo l'altra persona, anche se cerchiamo di farla felice rischiamo di continuare a farla soffrire, in nome del nostro amore. Dunque, l'amore è impossibile senza la comprensione, la buona volontà non basta all'amore. Se vogliamo offrire gioia ad una persona, dobbiamo conoscerne la vera natura. Pertanto, l'azione senza comprensione - anche se animata dalle migliori intenzioni - può causare molti danni.

Questa comprensione è la visione delle cose così come veramente sono, l'intuizione della realtà, la conoscenza non-duale (cioè l'abolizione di tutti i punti di vista particolari che restringono e distorcono la realtà e, in special modo, la negazione degli opposti) : in una parola, la PRAJÑĀ o saggezza discriminante.

Dotato di prajñā, il bodhisattva agisce nel modo più idoneo per ottenere la propria Illuminazione e per il bene degli esseri : il bene supremo è quello di liberarli dalla sofferenza del saṃsāra. L'abile ed ingegnosa utilizzazione delle situazioni e delle energie, la via d'azione migliore possibile in un particolare momento - indicata dalla conoscenza (prajñā) della situazione reale - al fine di raggiungere l'Illuminazione è chiamata UPĀYA, cioè "metodo (o mezzo abile)". I "mezzi abili" consistono nell'applicazione *pratica* del principio di karuṇā, cioè nell'attuazione delle prime 5 pāramitā. A tale scopo il bodhisattva terrà presenti ed utilizzerà le singole e diverse indoli e capacità dei vari esseri: il che non significa esser sempre carini con tutti, ma - a volte - la cosa migliore da fare in una certa situazione è di essere duro e severo con qualcuno. Una decisione equilibrata dipende da condizioni, tempo, luogo e persone implicate nella situazione.[1]

---

[1] Talora, anche certi difetti mentali del bodhisattva (come l'ira e perfino l'odio) possono recare beneficio agli altri ; ma per utilizzarli a scopi positivi si deve mantenere costantemente viva l'aspirazione altruistica a raggiungere l'Illuminazione per il bene altrui. In altre parole, solo se c'è un interesse compassionevole

Come è già stato accennato in precedenza[1], al suo livello massimo la prajñā è una conoscenza che ha per oggetto la verità assoluta e dunque la vacuità (śūnyatā) : possiede una natura simile al diamante (vajra), cioè indistruttibile aldilà di ogni dualità (nirvāṇa). Poichè l'atto conoscitivo non implica un "fare", la prajñā è considerata il fattore (o principio) statico e passivo e dunque femminile (e negativo).

L'upāya è invece l'attività compassionevole, cioè tutta la varietà dei mezzi salvifici messi in opera dal bodhisattva per favorire la realizzazione della prajñā. Esso è la cornice morale senza la quale la prajñā sarebbe sterile ed entro la quale la prajñā agisce. Corrisponde alla verità relativa, provvisoria e pragmatica, ma tuttavia indispensabile per raggiungere quella assoluta. Poichè presuppone un "fare", un'azione, upāya è considerato il fattore (o principio) attivo e dinamico, e dunque maschile (e positivo).

L'esistenza *convenzionale* dell'io (come pure quella del piacere e del dolore) rende necessario generare la compassione, mentre la vacuità oggettiva dell'esistenza (che è la natura *ultima* di tutti i fenomeni) ci fa coltivare la saggezza.

L'Illuminazione è l'unione indissolubile (e la stretta cooperazione) dell'apertura mentale cognitiva (prajñā) e della compassione attiva (upāya), cioè lo stato di perfetta sintesi della testa e del cuore, dell'intelletto e del sentimento. L'Illuminazione sorge quando ci si rende conto sperimentalmente che questi apparenti opposti sono in verità una cosa sola. Questa realizzazione viene quindi rappresentata dal simbolo più umano ed universale : l'unione (maithuna) della deità femminile (yum) - che rappresenta la saggezza o la vacuità - con quella maschile (yab) - che simboleggia la compassione - nell'estasi dell'amplesso. Tale unione (chiamata yuganaddha, in tib. yab-yum) non rappresenta la soddisfazione di impulsi fisici, ma è il simbolo dell'unità degli opposti : colui che sa (buddha) diventa una cosa unica con la sua conoscenza, proprio come l'uomo e la donna diventano una cosa sola nell'abbraccio dell'amore e questo "divenire uno" apporta la più alta felicità (mahāsukha) o Illuminazione[2]

Nel simbolismo tantrico, il "metodo" è rappresentato dal vajra (rdo-rje), uno strumento liturgico per lo più di metallo, costituito da un nucleo centrale sferico da cui si irradiano - una a destra e una a sinistra - due sezioni simmetriche di 5 raggi ricurvi, che subito s'allargano per poi riavvicinarsi sino a toccarsi con le punte. Invece, la prajñā è simboleggiata dalla campanella.

Va infine ricordato che, mentre l'upāya è la causa principale per ottenere il Rūpakāya, la prajñā lo è per l'ottenimento del Dharmakāya.

---

rivolto al beneficio altrui (cioè se la propria motivazione è sincera e positiva) può esser giustificato l'uso della forza o un comportamento aspro (anziché tranquillo e gentile), quando le circostanze lo richiedono.

[1] V. alla fine del capitolo "I tre aspetti dell'insegnamento".

[2] E infatti nel tantrismo, il sentiero del metodo comprende la pratica dell'unione con la consorte (pratica in cui si sviluppano gli yoga interiori delle nāḍī, dei rluṅ e dei thig-le).

LE PRATICHE PRELIMINARI STRAORDINARIE

Le pratiche preliminari tipiche del Vajrayāna costituiscono i cd. "preliminari straordinari"[1], che consistono in 100.000[2]

- prostrazioni e prese di Rifugio[3]
- recitazioni del mantra di Vajrasattva
- offerte del maṇḍala
- recitazioni del guru-yoga

da compiersi ovviamente in successive sedute di meditazione[4].

Le prostrazioni e la recitazione del mantra di Vajrasattva servono alla purificazione, cioè ad eliminare gli ostacoli mentali che potrebbero intralciare la strada verso l'Illuminazione ; gli altri preliminari invece servono ad accumulare meriti e saggezza.

Il compimento di queste pratiche - ripetuta ognuna per 100.000 volte - costituisce la qualifica necessaria per intraprendere pienamente il Sentiero tantrico.

1) PROSTRAZIONI E PRESA DI RIFUGIO

La presa di Rifugio (normalmente connessa con lo sviluppo di bodhicitta) serve per approfondire il nostro impegno e la nostra motivazione.

Tutte e quattro le principali Scuole tibetane sottolineano l'importanza di prendere Rifugio nei Tre Gioielli e nelle Tre Radici[5] ; sono però diverse le particolari visualizzazioni e le liturgie adoperate dalle singole Tradizioni.

Così, secondo i bKa'-rgyud-pa - dopo esserci seduti a gambe incrociate davanti ad una rappresentazione delle Sorgenti di Rifugio - si immagina il cd. Campo dei Meriti o Albero di Rifugio : ossia, che l'ambiente circostante perda il suo solito aspetto per diventare un prato bello e grande, al cui centro si trova un vasto lago, dalle acque speciali e miracolose (su cui riposano bellissimi uccelli acquatici) e dalle rive colme di fiori ; al centro del lago cresce un albero enorme, dal cui tronco si dipartono 5 rami principali coperti di foglie, boccioli e frutti : quello centrale si innalza verticalmente e gli altri 4 si protendono verso ognuno dei punti cardinali.

Sul ramo *centrale* visualizziamo un trono (ornato di splendidi gioielli e preziosi metalli, sostenuto da 8 leoni), che regge un seggio a forma di fiore di loto

---

[1] Thun-moṅ ma-yin-pa'i sṅon-'gro bẑi. "Preliminari ordinari" sono invece le "4 meditazioni che rivolgono la mente al Dharma" : il prezioso corpo umano, l'impermanenza, la legge del karma, la struttura sofferente del saṃsāra.

[2] O, meglio, 111.111 per sopperire ad eventuali errori.

[3] Nell'Ordine dGe-lugs-pa a un praticante possono essere assegnati fino a 9 tipi di "preliminari straordinari", ossia 9 serie di "centomila" : rifugio, prostrazioni davanti al simbolo dei Tre Gioielli (che costituiscono un 'preliminare' a sé stante), offerte d'acqua, offerte del maṇḍala semplice, fabbricazione e offerte di tsa-tsa, mantra lungo di Vajrasattva, mantra dei voti di purificazione (mantra di Vajraḍākinī e mantra di Samayavajra), offerta del fuoco, guru-yoga..

[4] Va eseguita almeno una seduta al giorno, tutti i giorni, fino ad esaurimento dell'impegno.

[5] Del Rifugio abbiamo già parlato nell'apposito capitolo.

pienamente sbocciato : su questo è posto il disco piatto della luna e - su di esso - quello del sole. Qui sta seduto il nostro guru-radice, che si manifesta come il buddha Vajradhara, di colore blu, luminoso e splendente, ed ornato di vesti di seta e gioielli : è l'aspetto dharmakāya del Buddha.

Sulla sommità della testa del nostro guru visualizziamo l'immagine del suo guru e, sopra di essa, quella del guru del suoi guru e così via, in modo da formare una progressione del lignaggio sotto forma di una colonna che sale verso l'alto. Sulla sommità delle immagini c'è di nuovo Vajradhara, che è la fonte del lignaggio stesso.

Riuniti attorno all'asse centrale di tale lignaggio principale visualizziamo anche tutti gli altri lignaggi : Sa-skya-pa, dGe-lugs-pa, rÑiṅ-ma-pa.

Sul ramo posto *difronte* a noi[1] vi sono gli Yi-dam : la figura più importante può essere Cakrasaṃvara oppure Vajravarahī (circondati da altre divinità tantriche, quali Kālacakra, Mahāmāyā, Guhyasamaja, Hevajra, Vajrakalaya, ecc.).

Sul ramo posto alla nostra *sinistra* immaginiamo buddha Šākyamuni, di color dorato, seduto su un trono sostenuto da leoni sul quale poggia un seggio formato da un fiore di loto e da un disco lunare ; egli è circondato dalla vastissima assemblea dei buddha "dei 3 tempi e delle 10 direzioni".

Sul ramo posto *dietro* il lignaggio dei guru, visualizziamo il Dharma sotto forma di libri o scritture - consistenti nel bKa'-'gyur e nel bsTan-'gyur - immaginati come un'enorme pila di testi che vibrano del suono degli insegnamenti che contengono.

Sul ramo rivolto alla nostra *destra* visualizziamo il Saṅgha formato dagli "8 Grandi Bodhisattva" (Avalokitešvara, Mañjušrī, Vajrapāṇi, ecc.) e da innumerevoli arhat.

Nello spazio *aldisotto* dell'albero immaginiamo una folla di ḍākinī e di dharmapāla (Mahākala, dPal-ldan Lha-mo, ecc.) come se stessero sostenendo l'albero stesso.

Visualizziamo noi stessi in piedi sul suolo difronte all'albero, circondati dall'immensa folla di tutti gli esseri senzienti : tutti quanti veneriamo le Sorgenti di Rifugio con le mani giunte e recitiamo la formula del Rifugio[2] mentre ci prosterniamo nel modo più sotto indicato.

Successivamente, tutta la visualizzazione si fonde in luce in Vajradhara, questo si dissolve in luce e poi in noi ; si lascia riposare la mente nel suo stato naturale non-concettuale e si conclude la seduta con la dedica dei meriti.

Le prosternazioni, a cui si è accennato, consistono in un tipo di inchino (che può essere semplice o completo) per mostrare rispetto e venerazione al guru o alle rappresentazioni di corpo, parola e mente di un buddha. E si effettuano nel modo seguente :

a) stando in piedi, si portano le mani giunte (= unione di saggezza e metodo)
in cima alla testa (= desiderio di rinascere in Sukhavatī),
alla fronte (= purificazione dalle negatività fisiche),
alla gola (= purificazione dalle negatività verbali),
al cuore (= purificazione dalle negatività mentali) ;

b) si separano quindi le mani giunte (= simboleggiando così le attività del saṃbhogakāya) e ci si inginocchia (= simboleggiando così il raggiungimento dei 10 bhūmi e dei 5 Sentieri del Mahāyāna) ;

---

[1] Si tratta del ramo orientale, secondo la terminologia tibetana. Al quale seguono il ramo rivolto a sud, quello ad ovest e quello a nord.

[2] Nella Tradizione bKa'-rgyud-pa, la formula del Rifugio è sempre accompagnata dal voto del bodhisattva (detto anche sviluppo di bodhicitta) : "Da oggi fino all'Illuminazione prendo rifugio nel Guru, nel Buddha, nel Dharma, nel Saṅgha. Per i meriti acquisiti mediante la pratica della generosità e delle altre pāramitā, possa io raggiungere lo stato di buddha per essere d'aiuto a tutti gli esseri senzienti".

c) poi si tocca il suolo con la fronte (= desiderio di perfezionamento e di completo abbandono dell'io) ;
d) quando ci si rialza, si immagina di staccarci definitivamente dalle sofferenze del saṃsāra e di giungere allo stato di completa Liberazione.

La prostrazione arreca inoltre benefici fisiologici : durante ogni prostrazione infatti l'avadhūti - in corrispondenza della colonna vertebrale - si curva, causando lo sciogliersi dei nodi che impediscono il libero passaggio dell'energia , cosicchè - ergendosi poi in piedi - la circolazione del prāṇa è libera e priva di ostacoli.

Poiché ci vuole più tempo per recitare una presa di Rifugio che per compiere una prosternazione, dovendone fare 100.000 di entrambe, le recitazioni che mancano possono essere aggiunte sia dopo aver terminato tutte le prosternazioni sia dopo ogni sessione di prosternazioni.

2) RECITAZIONE DEL MANTRA DI VAJRASATTVA.

Per purificarci dalle nostre negatività, cioè per neutralizzare il nostro karma negativo, è necessario l'intervento di un certo numero di forze o poteri diversi :

1. un sentimento di profondo e sincero pentimento e rimorso per l'azione negativa compiuta, da confessare al Buddha o al Saṅgha, cioè il riconoscimento di non aver agito secondo una giusta moralità e il dispiacere (il rammaricarsi) nel renderci conto degli effetti negativi di quell'azione;
2. l'applicazione di antidoti (o rimedi) per neutralizzare il karma negativo accumulato col corpo, con la parola e con la mente, cioè rispettivamente facendo prostrazioni, recitando sūtra, preghiere e mantra (comprendendo anche i nomi dei 35 Buddha della Confessione), leggendo testi sacri (specialmente il Prajñāpāramitāsūtra), eseguendo (o facendo eseguire a nostre spese) pitture o statue sacre, stūpa, atti d'offerta, meditando su bodhicitta, sul Rifugio e sulla Vacuità dell'azione negativa commessa, di chi l'ha compiuta e della vittima;
3. la rinuncia a compiere in futuro azioni negative, cioè la sincera determinazione (o proposito) di non agire mai più (o almeno per un certo periodo) in modo sbagliato ;
4. la presa di Rifugio e la generazione di Bodhicitta: cioè la fede nel Buddha, Dharma e Saṅgha (a cui ci si affida), rivolgendo sempre il pensiero all'Illuminazione per il beneficio degli esseri senzienti (bodhicitta).

Questi 4 poteri costituiscono la "confessione" (bšags-pa) : con essa ci si può purificare di ogni karma negativo, anche di quello derivante dai "5 tipi di azioni inespiabili"[1] oppure dall'infrazione del samaya fondamentale (cioè dell'impegno che abbiamo assunto verso un guru particolare ricevendone l'iniziazione).

Tra le varie pratiche di purificazione la migliore è la meditazione di Vajrasattva, nella quale visualizziamo tale divinità sulla sommità del nostro capo e recitiamo il suo mantra.

Vajrasattva è la divinità che personifica il potere di tutti i buddha di purificare la nostra mente dagli ostacoli creati dal karma negativo (compresa la rottura dei voti tantrici). Nella tradizione bKa'-rgyud-pa, la meditazione si articola come segue :

visualizziamo noi stessi nell'aspetto usuale, con un fiore di loto bianco sulla sommità della testa ; su di esso è posato il disco piatto della luna piena, in modo da formare un trono su cui siede Vajrasattva (che rappresenta il nostro guru-radice,

[1] Ānantarika-karma (uccisione del proprio padre, della propria madre, ecc.).

manifestato in un aspetto puro). Egli è bianco, tiene con la mano destra un vajra d'oro all'altezza del cuore e con la sinistra una campanella d'argento, è adorno di abiti di seta e di gioielli : è questo il "samayasattva", una nostra creazione mentale, cioè il concetto visualizzato che noi abbiamo della divinità.

Nel suo cuore visualizziamo un disco lunare, su cui stanno la bianca sillaba-seme di Vajrasattva HŪṀ e - intorno al margine esterno del disco - il 'mantra delle 100 sillabe", pure di color bianco.

Dalla sillaba HŪṀ si irradia una luce per tutto l'universo, evocando la divinità vera e propria (jñānasattva) - che è invitata a fondersi con il samayasattva e ad impregnarlo. Ciò avviene immaginando che i buddha e i bodhisattva di tutte le direzioni appaiano sotto forma di innumerevoli Vajrasattva che vengono assorbiti in quello precedentemente visualizzato sulla testa : ora la divinità è veramente presente su di noi.

Riconoscendo quindi tutte le azioni negative commesse, ce ne pentiamo sinceramente e supplichiamo Vajrasattva di purificarci. In risposta a tale preghiera, dalla HŪṀ e dal mantra nel cuore di Vajrasattva inizia a scorrere del nettare bianco simile a latte luminoso, che riempie il corpo della divinità fino a traboccarne, fluendo da essa nel nostro corpo attraverso un'apertura posta sulla nostra testa. Mentre esso ci pervade il corpo, espelle ogni negatività sotto forma di fuliggine o sporcizia attraverso gli orifizi di escrezione, i pori della pelle, i palmi delle mani e le piante dei piedi.

Durante la visualizzazione si recita continuamente il "mantra delle 100 sillabe", che va ripetuto fino a 100.000 volte in successive sedute di meditazione[1].

Al termine di ogni seduta supplichiamo Vajrasattva, riconosciamo tutte le nostre colpe e immaginiamo che la divinità (che è identica al nostro guru) ci dica che esse sono state purificate : al che dobbiamo sviluppare un atteggiamento di gioia.

Poi Vajrasattva si dissolve in luce e viene assorbito in noi, identificando il nostro corpo, parola e mente con i suoi. Infine, lasciamo riposare la mente in quello stato non-concettuale per un breve periodo.

Il testo del 'mantra delle 100 sillabe' è il seguente :

«OṀ! Vajrasattva samaya manupālaya,
Vajrasattva tenopatišta,
driḍho me bhawa,
sutokayo me bhawa,
supokayo me bhawa,
anurakto me bhawa.
Sarva siddhim me prayatza,
sarva karma sutza me.
Tsittaṃ šrīyaṃ kuru hūṃ.
HA HA HA HA HOḤ !
Bhagawan sarva Tathāgata
vajra mā me muntza.
Vajra bhawa,
mahāsamaya sattva.
ĀH HŪṀ PHAṬ !»

Il suo significato è il seguente :

«OṀ![2] Vajrasattva, mantieni la (tua) promessa![1]

---

[1] Va anche recitato il mantra breve di Vajrasattva ("OṀ VAJRASATTVA HŪṀ") per 600.000 volte, con ripetizioni addizionali - per tener conto degli errori - fino ad un totale di 666.666 volte.

[2] Simbolo degli indistruttibili corpo, parola e mente dei buddha, premesso all'intero mantra quale espressione di buon augurio.

Vajrasattva, che io sia sorretto da te !
Rimani fermamente con me,
sii soddisfatto di me,
sii compiaciuto di me,
sii amorevole con me !
Concedimi tutte le realizzazioni,
rendi positive le mie azioni,
rendi più chiara la (mia) mente, HŪṀ![2]
HA HA HA HA HOḤ![3]
Benedetto, diamante di tutti i Tathāgata[4],
non abbandonarmi!
Natura adamantina,
Essere della grande promessa!
ĀḤ, HŪṀ, PHAṬ![5]»

3) L' OFFERTA DEL MAṆḌALA.

Questo 'preliminare straordinario' - con cui il meditante si arricchisce di karma positivo e di suprema conoscenza - si concretizza in una costruzione simbolica dell'universo concepito secondo la cosmogonia dell'Abhidharma e nella sua offerta alle Fonti di Rifugio per ringraziare i Maestri per il dono inestimabile della Dottrina.

Dunque, questo tipo particolare di maṇḍala rappresenta l'intero universo e tutto quanto di bello, piacevole e prezioso vi è contenuto (compresi il nostro corpo, i nostri beni materiali, i nostri meriti e quelli di tutti gli esseri): facendo l'«offerta del maṇḍala» si presenta ai buddha e si dedica all'ideale del raggiungimento della buddhità tutto ciò che esiste e tutto ciò che si possiede ; e inoltre, liberandoci mentalmente dai nostri beni, ci si stacca gradualmente dall'attaccamento che proviamo per essi.

In questa pratica si usano due piccoli piatti di metallo, detti "maṇḍala"[6] :

- quello detto "sgrub-pa'i mandal" ('maṇḍala del raggiungimento') è il più bello dei due : esso viene posto sull'altare - con 5 mucchietti di riso (o miglio) sistemati uno al centro e gli altri nei 4 punti cardinali - e costituisce la base per visualizzare le 6 Fonti del Rifugio alle quali offriamo l'universo. Tale visualizzazione è simile a quella descritta nella "presa di Rifugio", ma il lago e l'albero (con la sua assemblea di Esseri Illuminati) vengono immaginati all'interno di un enorme palazzo nel cielo difronte a noi, a base quadrata e con un ingresso ad ogni lato ;

---

[1] Promessa assunta nei confronti di tutti gli esseri senzienti quando Vajrasattva aveva fatto il voto di bodhicitta per diventare un buddha per il beneficio altrui.
[2] Simbolo dell'indistruttibile mente dei buddha e quindi anche di quella di Vajrasattva.
[3] Simboli dei 5 tipi della saggezza trascendentale : saggezza del Dharmadhātu, simile allo specchio, discriminante, dell'uguaglianza, che tutto realizza.
[4] "Tu che personifichi la natura adamantina di tutti i buddha".
[5] ĀḤ è il simbolo dell'indistruttibile parola dei buddha e quindi anche di quella di Vajrasattva.
HŪṀ : v. la precedente nota 1.
PHAṬ (pronunciato 'pè') indica l'auspicio che ogni difetto mentale ed ogni negatività esterna vengano distrutti dalla natura adamantina.
[6] Si può usare anche un solo piatto, che allora verrà tenuto in mano. Se non ne abbiamo alcuno, la pratica verrà svolta interamente con la visualizzazione.

• l'altro maṇḍala, che è tenuto nella mano sinistra, è il "mchod-pa'i mandal" ('maṇḍala per fare offerte') : costituisce la base per visualizzare l'universo offerto alle Fonti di Rifugio.

La seduta inizia strofinando il 2° piatto con la parte interna del polso destro, pulendolo e lucidandolo tre volte in senso orario e tre in senso antiorario[1], mentre recitiamo il 'mantra delle 100 sillabe' di Vajrasattva. Quindi, iniziamo la costruzione su 3 livelli (concentrici e di diametro decrescente) dell'universo, costituito da 37 mucchietti di riso (o miglio) secondo una disposizione che corrisponde alla configurazione della cosmologia tibetana[2] : al 1° livello mettiamo sul piatto (visualizzato come la base o fondamento del nostro universo) alcuni granelli in senso antiorario per formare un cerchio intorno al bordo del piatto stesso (per rappresentare la catena montuosa che circonda esternamente il nostro mondo) ; poi sistemiamo il 1° mucchietto di riso al centro del piatto per raffigurare il monte Meru e altri 4 nei punti cardinali per simboleggiare i continenti, a cui seguono gli 8 subcontinenti.

Nel 2° livello - di diametro inferiore al precedente - sistemiamo ai 4 punti cardinali altri mucchietti che rappresentano gli attributi particolari dei suddetti continenti, a partire dall'est (che corrisponde al nostro sud) in senso orario:
la montagna di gioielli e sostanze preziose, il boschetto di alberi magici che concedono a chi li avvicina tutto ciò che desidera, la mandria di mucche che concedono a chi le avvicina tutto ciò che vuole, il campo di messi miracolose che crescono spontaneamente e in modo inesauribile. I successivi elementi della visualizzazione sono gli 8 preziosi attributi del 'monarca universale' (cakravartin) : ruota, gioiello, consorte, ministro, elefante, cavallo, generale, vaso. Seguono 8 bellissime dee nell'atto di offrire diversi piaceri sensoriali : la dea della gioia, quella delle ghirlande di fiori, del canto, della danza, dei fiori, dell'incenso, della luce, dell'acqua profumata.

E' poi la volta del 3° livello, più ridotto dei precedenti : qui si dispongono il sole e la luna, nonché il parasole (simbolo di maestà e di potere) e il vessillo della vittoria (simbolo del superamento delle forze del male).

Per completare questo 'preliminare straordinario' si ripete 100.000 volte l'offerta del maṇḍala come è stata ora descritta oppure nella sua versione abbreviata nota come "il maṇḍala di 7 punti", in cui ci si limita a sistemare altrettanti mucchietti di riso

– nel centro del maṇḍala per rappresentare il Meru
– ai punti cardinali per raffigurare i 4 continenti
– a nord-est e a sud-ovest per simboleggiare rispettivamente il sole e la luna.

L'offerta è abbinata alla seguente preghiera (che va quindi ripetuta anch'essa 100.000 volte) : "All'assemblea dei buddha che stanno davanti a me offro questo maṇḍala costruito su una base splendente di fiori, acqua di zafferano e incenso, e adorno del monte Meru e dei 4 continenti, del sole e della luna. Possano tutti gli esseri partecipare agli effetti benèfici di questa offerta."

Dopo l'offerta si rovescia il maṇḍala verso di noi : mentre i grani ci cadono in grembo, si immagina di ricevere una pioggia di benedizioni e si dedicano a tutti gli esseri le energie positive così accumulate.

Si recitano varie preghiere - tra cui una forma abbreviata della "preghiera dei 7 rami" - e quindi immaginiamo che l'assemblea visualizzata nel cielo si dissolva in luce e venga assorbita in noi stessi. Identifichiamo il nostro corpo, parola e mente

---

[1] Rispettivamente simbolo di purificazione dagli atti negativi compiuti con corpo, parola e mente e simbolo dell'ottenimento delle virtù di corpo, parola e mente divini.
[2] Descritta nel capitolo dedicato al saṃsāra.

con quelli delle divinità e lasciamo riposare la mente in questo stato di consapevolezza non-concettuale.

4) IL GURU-YOGA.

Come abbiamo visto nel capitolo dedicato al Rifugio, ogni Maestro spirituale dal quale abbiamo ricevuto iniziazioni ed insegnamenti vajrayāna diventa uno dei nostri guru-radice. Il rapporto guru-discepolo viene paragonato ad un uncino e ad un anello : con l'«uncino della compassione del guru» e con l'«anello della fede del discepolo» è possibile creare un legame che non potrà spezzarsi finchè l'allievo non avrà raggiunto l'Illuminazione.

Il guru-yoga è una pratica devozionale al nostro guru-radice, nella quale egli viene visualizzato nell'aspetto di un Essere Illuminato, viene ripetuto il mantra del suo nome, gli vengono fatte suppliche ed offerte[1] ; pratica che permette di far entrare in contatto diretto e in unione (yoga) la nostra mente ordinaria con la mente di saggezza del Maestro, ricevendo così l'influenza spirituale di tutti i guru del lignaggio (cioè la grazia o benedizione o ispirazione della discendenza di trasmissione iniziatica).

Pertanto, non si tratta solo di una pratica in cui si visualizza una divinità, ma è soprattutto il riconoscimento che il proprio guru-radice è in realtà un autentico buddha. Con tale atteggiamento il praticante si applica in modo da compiacere effettivamente il proprio guru, seguendo i suoi consigli e soprattutto mettendo in pratica i suoi insegnamenti : in tal modo trasferisce nel proprio continuum mentale le realizzazioni del guru.

In questa pratica il nostro guru è visto come identico a tutti i buddha, al nostro yi-dam e alla natura pura ed essenziale della nostra mente, dei quali egli è l'effettiva incarnazione. Pertanto, rispetto ai Tre Gioielli, il suo corpo personifica il Saṅgha, la sua parola il Dharma e la sua mente il Buddha ; rispetto alle Tre Radici, il suo corpo incarna la forma fisica del Guru stesso, la sua parola è la manifestazione delle Ḍākinī e dei dharmapāla, la sua mente lo è degli Yi-dam. Egli è quindi identico al livello assoluto di essere illuminato, cioè al livello dharmakāya della realizzazione ultima che è simboleggiato da Vajradhara[2]. Pertanto, egli è una fonte di benedizioni : si rivolgono preghiere al Maestro per ricevere le sue benedizioni e il suo potere spirituale e quelli del lignaggio cui appartiene[3].

Nella pratica del Guru-yoga secondo la Scuola bKa'-rgyud-pa, visualizziamo come figura centrale il nostro guru-radice sopra la nostra testa (oppure nel cielo difronte a noi), seduto sul seggio formato dal trono, dal loto e dai dischi del sole e della luna : egli è rivolto nella nostra stessa direzione, coi guru del lignaggio - uno sull'altro - posti sul suo capo ; è circondato dai guru degli altri lignaggi, mentre gli yi-dam (Cakrasaṃvara, ecc.) sono difronte a noi, Šākyamuni e tutti i "buddha dei 3 tempi e delle 10 direzioni" sono alla nostra sinistra, il Dharma è dietro i guru del

---

[1] Una pratica di guru-yoga è la guru-pūjā, che è il 'metodo per fare offerte al guru' e contiene tutti i punti essenziali dei sūtra e dei tantra.

[2] Il guru-radice, a seconda dei casi, può essere visualizzato anche nell'aspetto del Karmapa, di Je Tzoṅ-kha-pa o altro. Il guru-yoga di Tzoṅ-kha-pa è il dGa'-ldan lha-bgya-ma.

[3] La sādhana quotidiana del "guru-yoga in 6 sessioni" serve per mantenere la continuità con l'iniziazione ricevuta a suo tempo dal Lama.

lignaggio, il Saṅgha (gli 8 Grandi Bodhisattva) si trova alla nostra destra e i dharmapāla stanno sotto l'intera assemblea[1].

La liturgia comincia con la descrizione della suddetta assemblea e continua con la "preghiera dei 7 rami" ; quindi si supplicano i guru del lignaggio bKa'-rgyud-pa di accordarci la loro benedizione così da poter scoprire e sperimentare in modo autentico e diretto la natura fondamentale della mente.

Si recita quindi la "preghiera dei quattro ma-rnams" (così detta perché ognuno dei suoi 4 versi comincia con tale parola tibetana) : con essa il praticante riconosce che il guru personifica il Buddha e i suoi Tre Kāya.

A questo punto ripetiamo il "mantra del Karmapa" : «Karma-pa mkhyen-no»[2].

Il corpo principale della pratica del Guru-yoga è una preghiera di 7 versi, che comincia con le parole "Io supplico il prezioso guru". In essa

a) si riconosce che il nostro egocentrismo è l'ostacolo maggiore al raggiungimento dell'Illuminazione ;
b) si chiede la benedizione per far cessare il concetto dell'io auto-esistente ed ottenere così uno stato di appagamento in cui non abbiamo nessun bisogno da soddisfare ;
c) si prega per realizzare direttamente la natura della mente come non-originata e non soggetta a nascita e morte ;
d) si chiede che - attraverso l'esperienza della vera natura della mente - vengano eliminati tutti i livelli di ignoranza mentale e l'intero mondo fenomenico venga percepito come la manifestazione dell'essenziale vacuità della mente.

Al termine di ogni seduta del Guru-yoga, le figure visualizzate intorno al Guru centrale si dissolvono in una luce che viene poi assorbita in quello.

Quindi cominciamo la meditazione detta "Il ricevere iniziazioni dal guru", immaginando che

1] dalla fronte del guru emerge un raggio di luce bianca (che è la benedizione del corpo di tutti i buddha), il quale tocca il cakra della nostra fronte e vi si assorbe. Questa "iniziazione del vaso"

–purifica il karma accumulato con le azioni negative del nostro corpo,
–rende pure le nostre nāḍī,
–ci consente di meditare sulle immagini delle divinità rafforzando la nostra capacità di visualizzazione nella Fase di Sviluppo dell'anuttarayoga-tantra,
–ci dà il potere di raggiungere il nirmāṇakāya (la manifestazione dell'Illuminazione nel corpo fisico), cioè di trasformare le nostre facoltà fisiche dall'aspetto ordinario al loro equivalente illuminato (unione di forma e vacuità) ;

2] dalla gola del guru emerge un raggio di luce rossa (che è la benedizione della parola di tutti i buddha), la quale tocca il cakra della nostra gola e vi si assorbe. Questa "iniziazione segreta"

–purifica il karma accumulato con le parole negative che abbiamo pronunciato,
–rende puro il prāṇa delle nostre nāḍī e dei cakra,

---

[1] E' dunque la stessa visualizzazione del 1° preliminare straordinario.

[2] Pron. «karmapa cenno□». Il significato può essere "Karmapa, mi appello a voi" o "Karmapa, conoscimi !" o "Il Karmapa sa". Il termine Karma-pa indica

a) in senso lato : una manifestazione di attività illuminata, cioè un'emanazione dell'attività di tutti i buddha (ogni maestro spirituale è tale) ;

b) in senso stretto : titolo dei lama che presiedono la sottoscuola dei Karma bKa'-brgyud-pa e sono i principali trasmettitori del lignaggio bKa'-brgyud-pa, detti "Gyalwa Karma-pa", dal 1° (che era Dus-gsum mkhyen-pa) all'attuale 17ª incarnazione (nirmāṇakāya).

–ci consente di praticare (nella Fase di Completamento) col 'corpo sottile' e rafforza la nostra capacità di recitare i mantra,

–ci dà il potere di raggiungere il saṃbhogakāya (il livello dell'Illuminazione del suono puro), cioè di trasformare le nostre ordinarie facoltà verbali (parola, linguaggio e comunicazione) nel loro equivalente illuminato (unione di suono e vacuità);

3] dal cuore del guru emerge un raggio di luce blu (che è la benedizione della mente di tutti i buddha), la quale viene assorbita dal cakra del nostro cuore. Questa "iniziazione della comprensione della saggezza"

–purifica il karma accumulato coi nostri pensieri negativi,

–rende puro il thig-le (permettendoci di controllarlo),

–ci consente di praticare gli yoga più avanzati (come la meditazione yab-yum),

–ci dà il potere di raggiungere il dharmakāya (unione di beatitudine e vacuità), cioè di trasformare le nostre ordinarie facoltà mentali nel loro equivalente illuminato (l'esperienza che la natura della mente è intangibile e senza forma)[1];

4] le 3 luci suddette emergono simultaneamente dai rispettivi punti del corpo del guru e vengono contemporaneamente assorbiti nel nostro. Questa "quarta iniziazione" (o "iniziazione della preziosa voce")

–produce la simultanea purificazione delle nostre negatività fisiche, verbali e mentali,

–ci introduce all'esperienza della Mahāmudrā (esperienza diretta della vera natura della mente),

–ci dà il potere di raggiungere lo svabhavikakāya (l'integrazione dei succitati 3 aspetti dell'Illuminazione come un'unica esperienza e non come tre cose separate e distinte).

Infine, meditiamo che il guru si dissolve in luce, che viene assorbita in noi : il nostro corpo, parola e mente si identificano così con quelli del guru. La meditazione termina in uno stato rilassato di spaziosità e di consapevolezza non-concettuale, nel quale lasciamo riposare la mente finchè lo desideri.

---

[1]In effetti, col Guru-yoga si può ottenere il "Corpo Illusorio puro" e l'effettiva consapevolezza della Chiara Luce, fattori che conducono all'Illuminazione.

IL TANTRISMO

Il tantrismo è l'insieme degli insegnamenti spirituali, dei metodi rituali, delle pratiche meditative e delle tecniche yogiche[1] con cui - manipolando abilmente i componenti del "corpo sottile" (prāṇa, nāḍī, cakra, bindu) - si raffinano le nostre capacità mentali introspettive, si raggiunge il pieno controllo sul corpo, sulla parola e sulla mente e quindi si ottiene la purificazione delle nostre energie interne e dei nostri elementi costitutivi fisici e mentali (che ordinariamente si trovano allo stato grossolano e samsarico sotto forma di emozioni negative e di aggregati dell'ego) ; attraverso questo sottile cambiamento - che avviene in modo più rapido e diretto che non seguendo i sūtra[2] - il praticante si trasmuta e si evolve in quello che è chiamato l' "Essere adamantino" - cioè realizza la sua essenziale ed innata 'natura di buddha', che è indistruttibile e pura come il diamante[3].

Si tratta di un processo di evoluzione interiore, a cui si accede esclusivamente per iniziazione e dove gli impulsi emotivi, estetici e sessuali sono una preziosa fonte di energia spirituale ; i livelli di coscienza più profondi - non raggiungibili attraverso il pensiero concettuale - sono ottenibili direttamente mediante l'uso di simboli appropriati ; la pratica effettiva che impegna corpo, parola e mente è l'unico mezzo per mettere in luce i valori della buddhità che già sono impliciti nell'individuo - cosicchè egli possa esistere autenticamente, qui ed ora, attuando l'armonia di sensualità e spiritualità.

"Tantra" (rgyud) significa letteralmente "continuità, flusso ininterrotto", in un duplice senso :

- continuità nella trasmissione degli insegnamenti da guru a discepolo e da un guru al successivo[4] ;
- continuità della natura della mente nel flusso di coscienza del praticante. La natura della mente (o natura di buddha) - che sia velata dai kleša o che sia pura e svelata - è sempre presente in ogni essere, senza alcuna discontinuità : sia quando, all'inizio, essa è impura ("base"), sia mentre avviene la sua purificazione ("sentiero"), sia quando si ottiene la mente purificata o buddhità ("risultato"). Infatti, le tecniche ed i metodi tantrici permettono di trasformare i kleša in stati di realizzazione colmi di beatitudine senza alcuna rinuncia o rigetto : per cui il praticante può coltivare un continuum ininterrotto tra la sua mente ordinaria iniziale, l'avanzata mente del sentiero e la risultante mente illuminata d'un buddha (che non è qualcosa di nuovo, di 'costruito' mediante la pratica). Vi è dunque una continuità dall'attuale condizione di base fino alla meta attraverso il sentiero : questi 3 fattori sono indivisibili.

Inoltre, "tantra" è il corpo letterario di testi che espongono quelle tecniche e quei metodi : sono opere indiane - composte in ambienti buddhisti[5] a partire dal 4° sec.[6] che contengono quegli insegnamenti mistici ed esoterici :

---

[1] Meditazioni, visualizzazioni, esercizi di respirazione, uso di maṇḍala, ripetizione di mantra, ecc.

[2] Infatti, nel sūtrayāna, affidandosi soltanto alla pratica delle pāramitā occorrerebbero 3 'incommensurabili grandi eoni' per ottenere l'Illuminazione.

[3] In altre parole : le componenti del "corpo sottile" si rivelano come i Tre Kāya innati della buddhità.

[4] V. il paragrafo sul Guru nel capitolo del Rifugio.

[5] Esistono anche tantra induisti (šivaiti e viṣnuiti), che peraltro qui non interessano.

[6] Il primo tantra buddhista è il Guhyasamāja, redatto in sanscrito per iscritto alla fine del 4° sec. o nel 5° sec. d.C. nell'Oḍḍiyāna. Del 6° sec. è il Guhyagarbhatantra , mentre il Mañjušrī Nāma Samgiti è del 7°. Dell'8° sec. sono l'Hevajratantra e il Cakrasaṃvaratantra (o Herukatantra), elaborati in Bengala. Il Kālacakratantra è del 10° sec. I "tantra dello rDzogs-chen" - benchè definiti 'tantra' - sono

– “mistici” significa che tentano di stabilire una relazione interiore delle cose (il parallelismo del microcosmo e del macrocosmo, della mente e dell’universo, dei riti e della realtà, del mondo della materia e di quello dello spirito) ;
– “esoterici” significa che non furono oggetto di predicazione in pubblico (cioè, rivolti a tutti indistintamente) ma solo ad ascoltatori dalle facoltà più acute e trasmessi per lungo tempo solo oralmente da maestro a discepolo[1].

Questi insegnamenti furono rivelati da buddha Šākyamuni soprattutto nella sua manifestazione esoterica di Vajradhara - che successivamente assunse l’aspetto delle diverse divinità (Cakrasaṃvara, Kālacakra, ecc.) connesse ai singoli specifici tantra che, a seconda dei casi, esponeva.[2] Tali insegnamenti vennero richiesti da Bodhisattva quali Mañjušrī, Samantabhadra, Vajrapāṇi ed altri, a cui la forma saṃbhogakāya di Šākyamuni - in disparte dai suoi discepoli ordinari - espose i diversi tantra in luoghi e condizioni particolari[3]. Più in particolare:

a] i kriyā-tantra furono insegnati da Šākyamuni sotto l’aspetto di un monaco ordinario nella Terra Celeste dei Trentatrè Dèi in cima al Meru e nel mondo umano dove Mañjušrī ed altri Bodhisattva erano i principali uditori. I tantra Puň-zaň furono insegnati nel regno di Vajrapāṇi. Altri furono insegnati dal Buddha stesso e con la sua benedizione alcuni furono spiegati da Avalokitešvara, Mañjušrī e Vajrapāṇi, mentre altri furono predicati dagli dèi mondani ;

b] i carya-tantra furono pure insegnati da Šākyamuni nell’aspetto del suo nirmāṇakāya adorno dei segni di un essere illuminato in molte Terre Celesti, ma soprattutto in quella chiamata “Fondamenta ed essenza fiorite” ;

c] gli yoga-tantra furono insegnati dall’Illuminato assumendo l’aspetto delle diverse divinità principali di ciascuno dei maṇḍala di questi tantra in posti come la cima del Meru, la Terra Celeste detta “Reame divino del desiderio” ed altri luoghi paradisiaci ;

d] gli anuttarayoga-tantra furono pure insegnati dal Buddha :

1. nella Terra di Oḍḍiyāna Egli, avendo assunto l’aspetto di Guhyasamāja e avendo manifestato il maṇḍala relativo, insegnò a re Indrabodhi questo tantra su richiesta di quest’ultimo ;
2. i tantra di Yamāntaka furono insegnati al tempo del soggiogamento delle forze demoniache e furono richiesti o dalla consorte di Yamāntaka stesso o da quella di Kālacakra ;
3. l’Hevajratantra fu insegnato da Buddha quando sorse nell’aspetto di Hevajra nel paese di Magadha (l’attuale Bihar) al tempo della distruzione dei Quattro Māra ; il tantra fu richiesto da Vajragarbha, consorte di Hevajra ;
4. su richiesta di Vajrayoginī, il Buddha - nella manifestazione di Heruka sulla cima del Meru - insegnò il tantra-radice di Heruka e, quando fu richiesto da Vajrapāṇi, insegnò il relativo tantra esplicativo ;

---

insegnamenti che non si basano sulla trasformazione , ma sull’autoliberazione (sono stati compilati da dGa’-rab rDo-rje).

[1] Sinonimo di “tantra” è “mantra segreto” : cioè metodi per proteggere la mente dalle apparenze e concezioni ordinarie e da energie (esterne ed interne) impure, mantenuti segreti per salvaguardare lo yogi dalle interferenze e i profani da fraintendimenti dottrinali.

[2] Alcune serie di tantra appartenenti alle classi inferiori sono state insegnate direttamente dal Buddha nel corso della sua esistenza storica di monaco (bhikṣu) e in tale forma, ma nella maggior parte dei casi egli ha insegnato ciascuno specifico tantra dopo aver assunto la forma della principale divinità del maṇḍala di quel particolare tantra. Questi insegnamenti sono stati ricevuti anche a livello mistico, cioè mediante profonde visioni intuitive, da individui altamente realizzati.

[3] Mentre i sūtra sono i discorsi che vennero pronunciati da Šākyamuni - dopo aver conseguito l’Illuminazione - nel suo aspetto ordinario di monaco (cioè quale nirmāṇakāya) ai suoi discepoli che erano comuni esseri umani.

5. circa il Kālacakra tantra, il Buddha si recò al santuario di Dhānyakaṭaka (presso Amarāvatī, nell'India meridionale) e qui insegnò questo tantra - nell'aspetto di Kālacakra - al re Chandabhadra (Suchandra) di Šambhala, dietro sua richiesta.

La maggior parte dei buddha non insegnerà i tantra perché vi è il pericolo che praticanti non qualificati (che sono la maggioranza) li usino per ottenere piaceri mondani. Solo il 4°, l'11° e l'ultimo dei 1000 buddha di questo Eone Fortunato insegneranno personalmente i tantra. Così - ad es. - il prossimo buddha, Maitreya, darà solo insegnamenti di sūtra, praticando i quali molti suoi seguaci raggiungeranno la 10ª bhūmi dei sūtra; ma poi i 5 Dhyānibuddha appariranno dalle 10 direzioni, concederanno loro le iniziazioni tantriche, mostrando come ottenere la Chiara Luce Effettiva dello Stadio di Completamento. Meditando su tale Chiara Luce, alla fine quei bodhisattva potranno raggiungere la buddhità secondo il sentiero tantrico.

I REQUISITI PER PRATICARE IL TANTRA.

Una volta concluse le "pratiche preliminari straordinarie", si possono cominciare quelle tantriche.

Comunque, per praticare il tantra, l'adepto deve

1.-- avere una formazione spirituale basata sui metodi dei sūtra, consistente nell'aver ottenuto i "tre fondamenti" del Sentiero :

a] nella comprensione della natura dolorosa e impermanente della nostra vita condizionata e nel conseguente desiderio di liberarsi dal saṃsāra, desiderio accompagnato dalla risoluzione di abbandonare senz'altro l'esistenza ciclica : questa è la rinuncia al saṃsāra (anche se non spontanea, basta che si tratti di quella che sorge dietro sforzo)[1] ;

b] nella generazione di bodhicitta (è sufficiente quella che sorge non spontaneamente ma a seguito dei rituali) ;

c] nella corretta comprensione della vacuità dei fenomeni e della persona - almeno a livello intellettuale - e nella sua applicazione nelle pāramitā.

In mancanza di una realizzazione completa dei "tre fondamenti" è accettabile - come si è visto - aver avuto anche solo una qualche esperienza di essi. Infatti, nel kaliyuga è considerato di beneficio ricevere un insegnamento tantrico anche se i praticanti non possiedono i pre-requisiti necessari : perché - se si aspettasse di realizzare effettivamente i "tre fondamenti" prima di ricevere l'iniziazione che ci abilita alla pratica tantrica - probabilmente non riusciremmo ad esser pronti in questa vita.

E' davvero difficile incontrare gli insegnamenti tantrici, perché dei 1000 buddha che appariranno in questo eone solo 3 insegneranno il tantra : il 4° (Šākyamuni), l'11° e l'ultimo. Perciò, data la rarità della nostra occasione, è estremamente importante studiare e praticare il tantra ;

2.-- aver fede nell'insegnamento del tantra stesso e negli esseri che vivono e comunicano l'esperienza tantrica (in particolare, nel proprio Lama) ;

---

[1] Allontanarsi semplicemente dal mondo non porta beneficio spirituale, a meno che la motivazione non sia quella di aiutare gli altri. Diversamente questa scelta può essere causa di orgoglio e di repressione. Se una persona stesse anche cento anni in ritiro senza compassione, sarebbe come un animale selvaggio nella tana : non ne ricaverebbe alcun beneficio spirituale.

3.-- aver ricevuto l'iniziazione da un Lama qualificato e mantenere i voti e gli impegni presi nel corso della stessa.

L' ESSERE UMANO NEL TANTRISMO.

Ogni essere esistente è diverso, ma non isolato - perché è in correlazione con tutto il resto della realtà. In particolare, l'essere umano è in relazione

a) sia con l'universo nel suo insieme (macrocosmo) ;
b) sia con le singole altre persone.

Pertanto, per ritrovare se stesso l'uomo deve frantumare le barriere dell'individualità e stimolare (o espandere) la propria consapevolezza, effettuando un cambiamento di prospettiva su entrambi i livelli suddetti, come ora vedremo.

A)
L'essere umano in rapporto con l' universo.

Sia l'universo nel suo insieme (macrocosmo) sia ogni essere vivente nella sua individualità fisiologica (microcosmo) risultano composti dai medesimi elementi costitutivi, organizzati nel medesimo ordine, tale da permettere di stabilire una similitudine od omologia tra uomo ed universo. Ciò significa che ogni microcosmo (tra cui l'uomo) è partecipe delle medesime leggi del macrocosmo o - in altre parole - che il cosmo, il tutto, è riflesso nell'uomo e che i suoi aspetti vi corrispondono. Si tratta di energie fisiche, di forze dinamiche, che formano - sia nel macrocosmo che nel microcosmo - tutti i fenomeni fisici, materiali.

Abbiamo già parlato - nel capitolo dedicato ai 5 aggregati psico-fisici - della materia e delle sue qualità o caratteristiche funzionali, dette "elementi" : terra, acqua, fuoco, aria, spazio. Essi sono energie dinamiche che formano tutti i fenomeni cosmo/fisici in natura (cioè a livello macrocosmico), ma sono presenti anche nel microcosmo :

a) nel macrocosmo le corrispondenze degli "elementi" (secondo il simbolismo dello stūpa) sono le seguenti :

elemento	colore	forma	punto cardinale	stagione	momento della giornata
terra	giallo	cubo, quadrato	sud	autunno	metà mattino
acqua	bianco	sfera, cerchio	est	inverno	alba
fuoco	rosso	cono, triangolo	ovest	primavera	tramonto
aria	verde	semisfera, mezzaluna	nord	estate	crepuscolo
spazio	blu	punto	centro	tempo, continuità	eternità (eterno presente)

b) invece nel microcosmo i 5 elementi - come già sappiamo - sono responsabili dei fattori costitutivi del corpo umano (carne, ossa, sangue, linfa, respiro, ecc.)

Inoltre le corrispondenze ed il parallelismo degli elementi relativamente all'individuo umano sono anche di natura psicologica oltre che fisica. E su tale piano (psicologico, appunto) abbiamo due aspetti contrapposti, nel senso che ogni elemento corrisponde sia ad un atteggiamento mentale distorto, confuso, samsarico sia all'equivalente atteggiamento mentale puro ed illuminato.

Così abbiamo i seguenti significati :

TERRA :
la natura della terra è quella di essere solida ; ma nello stesso tempo è ricca, fertile e generosa perché permette alle piante di crescere e nutre tutti gli esseri con l'equanimità e la pazienza di una madre, ai cui occhi tutti i viventi sono uguali. La natura della terra è la concretezza, solidità, possenza e magnificenza (che si manifesta nelle catene montuose più alte, che con la loro grandiosità e splendore ci soggiogano, facendoci sentire piccoli) ; e può divenire arroganza quando la sua energia si esprime nel suo aspetto distorto di terremoto o di valanga ;

ACQUA :
nel suo aspetto impuro è opaca e torbida, gelata oppure agitata (spumeggia tra gli scogli o schizza con furia prorompendo da una sorgente geotermica) : in tal caso simboleggia la natura difensiva ed aggressiva della collera ; quando invece è bianca, trasparente, limpida e calma la sua superficie tranquilla rispecchia perfettamente il cielo e allora rappresenta l'acuta, precisa e chiara capacità di riflessione buddhica e la pura, splendente, incolore luce indifferenziata come la coscienza panoramica che tutto pervade ;

FUOCO :
è una forza che - nel suo aspetto negativo - consuma ogni cosa con cui entra in contatto. E' simbolo dello stato confuso della mente che (appunto come il fuoco) non discrimina tra le cose che ghermisce, brucia e distrugge.
In senso positivo, illumina l'oscurità e quindi ha la capacità di far distinguere le cose che si trovano al buio, produce il calore vitale degli uomini e degli animali, li riscalda, cuoce il cibo, modella il metallo e agisce come raggio laser in microchirurgia. Nella sua qualità pura è simbolo dello stato di risveglio, in cui l'incandescenza della passione si trasmuta nel calore dell'ispirazione (diventiamo poeti) e della compassione (diventiamo gentili, accoglienti, ospitali o amanti meravigliosi, senza distruggere l'altro).

ARIA :
l'aria si sposta in tutte le direzioni e - senza paura d'essere ostacolata - scivola sulla superficie delle cose, spesso senza lasciar traccia del suo passaggio (come nel caso della brezza leggera e piacevole) o trasformandosi in una burrasca distruttiva (come nel caso d'un uragano o di un tornado). Nella prima ipotesi, e dunque in senso positivo, è ciò che ci consente di respirare, è la funzione (ed il principio) del movimento e del respiro (prāṇa) che dà la vita ; nel secondo caso, ha invece un significato negativo, perché è un turbine violento che spazza via ogni cosa. Questo

elemento è dunque la qualità attiva e dinamica dell'aria che si estende dovunque e tocca ogni cosa nel suo percorso.

SPAZIO :

esso è concepito come femminile per le sue caratteristiche simili all'utero : lo spazio infatti è una vacuità essenzialmente creativa e genera continuamente il mondo fenomenico. Lo spazio viene spesso chiamato 'la Grande Madre', perchè è l'origine (senza inizio e fine) degli altri elementi, è esso che permette al mondo fenomenico di manifestarsi come tale : è il fondamento dal quale nascono e nel quale si dissolvono le apparizioni del mondo fenomenico. E' nello spazio che gli altri 4 elementi mettono in atto il gioco primordiale della realtà e quindi esso è il grembo materno di ogni potenzialità. Quindi, per 'spazio' - oltre a quello matematico o fisico - s'intende quello vitale e fondamentale della fertilità da cui sorge il gioco del saṃsāra e del nirvāṇa ; e psicologicamente va inteso quale sfera della conoscenza (cioè la vacuità in cui si muove l'attività delle potenzialità inerenti alla mente liberata), ossia la percezione della vacuità (saggezza o prajñā).

Come lo spazio (che è non-ostruzione) comprende - nel senso di "contiene" - tutte le cose e le potenzialità dell'esperienza, così la saggezza comprende - nel senso di "capisce" - la natura di tutte le cose o Vacuità.

Nella sua qualità pura, esso - come lo 'skandha della coscienza' panoramica ed indifferenziata - permea tutto e tutto abbraccia e quindi è onnipervadente spaziosità e pienezza : è il regno delle nostre possibilità, che si estende all'infinito, la dimensione libera ed aperta del nostro essere. Infatti la vastità dello spazio è il grembo della potenzialità incondizionata (in cui si dissolve ogni dicotomia), è vacuità di esistenza intrinseca o spazio creativo. Invece, nel suo aspetto non puro, indica lo spazio limitato dell'ego, la vuotezza, la desolazione e l'isolamento: un'assenza o un vuoto in cui non c'è nulla, non può succedere nulla e non c'è nessuno per rendersi conto che non succede nulla, cioè una situazione di morte che ci procura panico ed introversione.

Secondo il Bar-do Thos-grol le correlazioni psicologiche dei singoli elementi sono le seguenti :

ELEMENTO	ASPETTO PSICO-FISICO	ATTEGGIAMENTO MENTALE		SIMBOLO DELLA BUDDHITA'
		SAMSARICO	ILLUMINATO	
terra	sensazione[1]	orgoglio, arroganza	equilibrio,armonia, saggezza dell'equanimità	Ratnasambhava
acqua	forma/corporeità[1]	collera, odio	visione profonda, saggezza simile allo specchio	Akṣobhya
fuoco	discriminazione	desiderio, attaccamento	compassione, saggezza discriminante	Amitābha
aria	volizione	invidia, gelosia	capacità d'azione libera e fluida, saggezza che realizza spontaneamente ciò che va fatto	Amoghasiddhi
spazio	coscienza	ignoranza, ottusità o torpore intenzionali	apertura mentale, conoscenza della Vacuità, onniscienza, saggezza penetrante	Vairocana

Ma oltre alle corrispondenze degli elementi singolarmente considerati, il nostro stesso corpo - che contiene tutte le energie dell'universo - può essere messo in relazione con il macrocosmo. Il nostro corpo è il maṇḍala dell'universo e quindi vi è un'omologia tra microcosmo e macrocosmo[2] :

1) il monte Meru - che è la montagna sacra, asse del mondo - corrisponde alla spina dorsale (o colonna vertebrale) del meditante, oppure al suo corpo ; in questo secondo caso le 4 pareti del monte (est, ovest, sud e nord) sono assimilate alla parte anteriore, posteriore, destra e sinistra del corpo stesso ;
2) i 4 continenti principali (in corrispondenza dei 4 punti cardinali) sono assimilati ai 4 arti principali ;
3) gli 8 continenti-satellite corrispondono alle membra minori ;
4) il sole e la luna corrispondono rispettivamente all'occhio destro e sinistro, nonché alle due nāḍī idā e piṇgalā ;
5) il pianeta Rāhu corrisponde all'avadhūti ;

[1] Per altri testi, alla sensazione corrisponde l'acqua e alla forma/corporeità la terra.

[2] Talora, la tartaruga cosmica - simbolo dell'universo - rappresenta nello stesso tempo la struttura energetica del corpo umano : il suo asse testa-coda è contemporaneamente il Meru e l'avadhūti. Dalla sua testa escono 3 vajra : quello della sommità della testa, nell'asse del corpo, indica la nāḍī centrale, di color azzurro ; quello di destra, rosso, la nāḍī laterale destra ; e quello di sinistra, bianco, la nāḍī laterale sinistra. A livello della sua coda esce un altro vajra ; dei serpenti avvolti attorno al vajra della coda e ai vajra laterali della testa rappresentano le energie sottili del corpo.

6) i 7 pianeti (Sole, Luna, Marte, Mercurio, Venere, Giove e Saturno) sono corrispondenti alle 7 parti del viso (occhi, orecchie, naso, bocca, lingua, mento e fronte) ;
7) i 5 elementi che costituiscono i 7 pianeti corrispondono ai 5 organi solidi (fegato, polmoni, cuore, reni, milza) e - nel Kālacakra - ai 5 cakra del 'corpo sottile' : corona (spazio), fronte (aria), gola (fuoco), cuore (acqua), ombelico (terra) ;
8) la rotazione dei corpi celesti (sole, luna e pianeti) e il fluire delle energie comiche nello spazio sono assimilati ai thig-le e ai rluṅ che ruotano nei cakra e scorrono nelle nāḍī ;
9) le 28 costellazioni corrispondono alle 28 vertebre ;
10) le 12 case dello zodiaco negli aspetti lunare e solare corrispondono alle 12 costole di destra e sinistra[1] ;
11) le stelle sono omologhe ai milioni di atomi e cellule del corpo ;
12) alcune località geografiche (es., Uḍḍiyāna, Himālaya) - cioè i 12, 24 o 32 pīṭhasthāna ('posti di potere', ossia 'luoghi di pellegrinaggio') - corrispondono ad alcune parti del corpo e ad alcuni cakra, nāḍī e dhātu.

E' quindi logico che vi sia anche un parallelismo tra la formazione del mondo e quella del bambino : infatti, i maṇḍala dei 5 elementi si sviluppano in modo analogo sia nel cosmo che nel corpo umano :

a) nello spazio siderale (maṇḍala-vajra dello spazio) - che permette agli altri 4 elementi di sorgere, operare ed interagire - a causa del karma collettivo degli esseri nasce l'energia dell'aria (creando il maṇḍala-vajra dell'aria) ;

analogamente, nello spazio dell'utero, a causa delle forze karmiche e dei rluṅ (elemento aria) la coscienza di un 'essere del bar-do' si insinua ed entra nell'unione di sperma ed ovulo dei genitori ;

b) nell'universo la circolazione dell'aria produce frizione, che genera calore, cioè l'attrito causato dal movimento dell'aria nello spazio per milioni di anni produce l'elemento fuoco ;

analogamente, la frizione di sperma ed ovulo produce il calore, cioè il maṇḍala-vajra del fuoco ;

c) nell'universo, appena l'energia del calore tocca lo spazio, si crea una reazione che forma il vapore acqueo, ossia produce particelle d'acqua (maṇḍala-vajra dell'acqua) ;

analogamente, il calore derivato dalla frizione di sperma ed ovulo si solleva e si raffredda, formando l'embrione che contiene la qualità della coesione e della liquidità ;

d) nell'universo, il vapore acqueo, per condensazione, crea infine la terra (maṇḍala-vajra della terra) ;

analogamente, la liquidità dell'embrione si solidifica e dà vita al corpo fisico del nuovo bambino.

B)
L' essere umano in rapporto con le altre persone

[1] In certi trattati tantrici di Tzoṅ-kha-pa e Padmavajra, si parla di 12 (anziché 8) 'petali' al livello del cakra del cuore, identificati come uno zodiaco interiore. Il prāṇa vi circola in relazione col movimento diurno e notturno dei segni zodiacali nel cielo.

L'uomo - per trovare se stesso - necessita anche dell'«altro», cioè di un'altra persona concreta che entri nel mondo della sua vita : io incontro me stesso nel prossimo che, a sua volta, s'incontra in me, perché fra soggetto (io) ed il prossimo (l'altro) sussiste un rapporto d'interazione e reattività. Questo «altro» - dato che l'umanità è composta da maschi e femmine - è una persona di sesso diverso dal mio. La sessualità è infatti l'istinto umano più naturale e più potente, e il tantrismo lo considera parte inalienabile dell'essere umano : un impulso o forza che non è soltanto fisiologica o biologica, ma che permea tutta la vita emozionale ed intellettuale dell'individuo e facilita l'interazione reciproca. Il rapporto sessuale scuote l'ingenua fede nell'individuo come monade autonoma ed autosufficiente ed elimina la sua egoità, in ciascuno dei partner scompare l'idea dell'altro come entità isolata, il che fa sorgere un equilibrio in cui non c'è un soggetto che manipola né un oggetto da utilizzare ma ci sono unità (trascendenza del dualismo) e perfetta reciprocità di valori (c'è consapevolezza con cui si apprezzano le reciproche qualità mentali e spirituali e le relative risposte). Non si rimuove il sesso, ma si approfitta di esso per trasformarlo in qualche impulso di attività psichica superiore e ciò al fine d'ottenere la consapevolezza trascendente (prajñā).

Questa interazione tra uomo e donna è detta 'mudrā' (sigillo).

Il tantrismo affronta in 4 modi diversi il problema dell'essere e delle sue situazioni relazionali (dato che ogni persona si trova sempre in interazione con qualcuno). E poiché tale relazione avviene tra persone che sono uomini e donne, si usano dei simboli maschili e femminili - quali le 4 fasi del corteggiamento amoroso - per illustrare la differenza tra le 4 classi del tantra. Le 4 fasi sono :

1. il semplice scambio degli sguardi, con cui inizia ogni relazione d'amore ;
2. il sorriso amabile di simpatia o d'incoraggiamento ;
3. l'afferrare le mani (il tenersi per mano) o l'abbraccio ;
4. l'unione sessuale : questa integrazione simboleggia l'unità e l'armonia fra desideri, pensieri, propositi ed azioni all'interno della persona, il che si riflette anche nei riguardi degli altri.

A queste fasi corrispondono le seguenti classi dei tantra :

1. kriyā-tantra]
2. carya-tantra] tantra inferiore
3. yoga-tantra]
4. anuttarayoga-tantra o tantra superiore.

Nell'ambito dello "yoga della divinità" il praticante purifica se stesso fino ad immaginarsi come un dio (es. Vairocana) e visualizza una dea attraente (es. Locanā) davanti a sé ; queste divinità mostrano desiderio l'uno per l'altra in uno dei 4 modi più sopra indicati (reciprocamente guardandosi, sorridendosi, ecc.)[1] ; questo desiderio genera la beatitudine, che viene impiegata per comprendere la Vacuità (cioè, per ottenere la saggezza), e quindi in definitiva per liberarci dall'illusione e dalla sofferenza. In altre parole, il tantra usa il desiderio/attaccamento secondo metodi che agiscono sulle nostre energie interiori così da ottenere uno stato mentale felice e beato, che espande a tal punto la mente da farci superare i nostri limiti e penetrare la realtà ultima[2]: l'uso del piacere sessuale ci apre a quel profondo stato

---

[1] Carattere comune a tutte le 4 classi è l'utilizzo del desiderio ; tuttavia il livello di desiderio impiegato differisce da una classe all'altra.

[2] Quando godiamo delle 5 sensazioni proviamo la felicità, ma questa sfortunatamente finisce col generare l'attaccamento e quindi agisce come causa di una rinascita samsarica e dunque di *sofferenza*. In particolare, siamo normalmente molto attaccati all'attività sessuale e la consideriamo la più grande beatitudine. Il tantrismo invece trasforma il piacere mondano in cammino spirituale, cioè in causa della *felicità ultima* o buddhità.

fondamentale che è la vera natura della mente (aldilà del dualismo di soggetto ed oggetto).

Quando l'esperienza della beatitudine è simultanea ed inscindibile dalla comprensione della Vacuità, si 'consuma' lo stato mentale negativo dell'attaccamento e si sperimenta la non-dualità. La consapevolezza di tale non-dualità è detta «conoscenza-vajra». Questa unificazione di beatitudine e saggezza è raffigurata dall'immagine di una divinità maschile (il piacere) e di una femminile (la consapevolezza) in unione sessuale.

La Vacuità e lo "yoga della divinità" sono dunque i mezzi per utilizzare il desiderio (e la corrispondente beatitudine) ; al fine di realizzarli vi sono 4 modi diversi, cioè le 4 classi di tantra suelencate.

Quindi, ciascuno dei 4 tipi di tantra ha le sue tecniche per trasformare il piacere sensuale (derivante dal contatto con i 5 oggetti del desiderio : belle forme, suoni piacevoli, sapori gradevoli, ecc.) nel Sentiero spirituale, cioè per mescolare una di quelle esperienze di beatitudine con la comprensione della Vacuità e rimanere con mente univoca sull'unificazione di beatitudine e Vacuità. Così :

1*. quando i praticanti del Kriyā-tantra generano se stessi come una deità maschile quale Mañjušrī o Avalokitešvara, essi visualizzano una dea bella ed attraente davanti a sè[1] e guardandola generano una beatitudine che poi usano per meditare sulla Vacuità. Per aumentare tale esperienza di beatitudine, chiara apparenza e 'orgoglio divino' essi inoltre si impegnano in molte pratiche rituali esteriori, quali mudrā ed abluzioni ;

2*. i praticanti del Carya-tantra, oltre che visualizzare un'attraente dea davanti a sè[2], immaginano che essa sorride loro in modo seducente, e in tal modo generano una beatitudine che poi impiegano per meditare sulla Vacuità. Essi si impegnano anche in pratiche rituali, ma queste hanno un'enfasi uguale a quella data alla meditazione ;

3*. i praticanti dello Yoga-tantra immaginano di toccare e tenere le mani della dea[2] e usano la beatitudine che ne deriva per meditare sulla Vacuità. Quando si impegnano nei rituali, essi accentuano l'importanza della meditazione rispetto alle pratiche esteriori ;

4*. i praticanti dell'Anuttarayoga-tantra immaginano di essere in unione sessuale con la dea[2] e usano la beatitudine che ne proviene per meditare sulla Vacuità. Quando si impegnano in pratiche rituali, viene sottolineata rispetto a queste l'importanza della meditazione.

Se siamo capaci di far questo, nella vita ordinaria sapremo trasformare il nostro godimento dei 5 oggetti di desiderio in potenti cause per ottenere la buddhità. Così, sapremo trasformare in un veloce sentiero per la buddhità il piacere che deriva - a seconda delle varie classi di tantra - dal guardare una persona attraente dell'altro sesso, dal vedere il nostro partner che ci sorride, dal toccarci e tenerci per mano, dall'unione sessuale col nostro consorte.

---

[1] O viceversa : ci si genera come dea e si visualizza una divinità maschile.

[2] Sia che il praticante sia maschio o femmina, se si genera - ad es. - come Heruka si visualizza unito a Vajrayoginī e se si genera come Vajrayoginī si visualizza unito a Heruka.

IL CORPO SOTTILE

L'essere umano non è costituito soltanto da un corpo grossolano, tangibile e visibile, come sembrerebbe ad un primo esame. Infatti, all'interno dei confini della nostra forma fisica ordinaria, esiste un altro corpo molto più sottile. In altre parole, nello skandha fisico della forma rientra sia il nostro corpo grossolano che quello sottile : il primo è composto di carne, ossa, ecc., per cui è una struttura statica ed anatomica, il secondo non ha - come invece l'altro - la forma concreta e tangibile della materia, ma possiede la forma radiante dell'energia[1].

Nel tantrismo dunque, l'uomo è considerato soprattutto come un campo di forze, come una struttura dinamica ed energetica, ossia nella sua caratteristica funzionale (anzichè statica ed anatomica), cioè come processo vivente

1. sia con le sue varie funzioni organiche vitali (respirazione, digestione, ecc.),
2. sia come comportamento : noi agiamo, parliamo, pensiamo, cioè il nostro psico/organismo consiste di azione, parola e mente (il che vuol dire essere nel mondo, comunicare con gli altri ed essere responsivi alle varie situazioni della vita).

Questa è la nostra natura. Il diagramma o struttura o modello di tale natura è costituito dalle nāḍī, dai cakra, dai vāyu e dai bindu - che formano il "**corpo sottile**". Tutti questi termini - come vedremo - possono avere un duplice significato : tanto fisiologico quanto psicologico/mentale, e in effetti il "corpo sottile" è il ponte di collegamento tra il corpo fisico grossolano e la mente (che sono così diversi fra di loro)[2]. Anzi, esso è intimamente in contatto coi livelli più profondi e più sottili della coscienza, dai quali - tramite la meditazione - può scaturire l'energia della saggezza unita alla beatitudine[3] : con questa mente sottilissima e chiara sarà possibile penetrare nella natura ultima e non-duale della realtà.

Il corpo sottile si separa spontaneamente dal corpo grossolano

1. al momento della morte, in via definitiva
2. durante il sonno, in via temporanea ;

inoltre, tale separazione può avvenire volutamente, da svegli, mediante la forza della meditazione al fine di ottenere il "Corpo Illusorio", tappa per raggiungere l'Illuminazione secondo il tantrismo.

Il corpo sottile è chiamato "corpo di vajra" (vajrakāya) anche se di per sè non lo è effettivamente : solo con la meditazione tantrica è infatti possibile trasformare il "cosiddetto vajrakāya" nell'effettivo "corpo di vajra" vero e proprio (la sintesi dei Tre Kāya)[4]. Il corpo umano ha dunque un "maṇḍala interno" o sistema di energia sottile che può essere usato come una base per la pratica che mira ad ottenere la Realizzazione spirituale : così, una volta purificate, le nāḍī corrispondono al Nirmāṇakāya, il prāṇa al Saṃbhogakāya e il bindu al Dharmakāya.

Vi è pertanto una strutturazione tridimensionale della realtà, che - pur essendo unica - si articola su tre inseparabili ma distinti livelli o piani :

---

[1] La sua luminosità e densità cambia coi nostri pensieri e sensazioni ; e la sua radiosità naturale diventa un colore grigio-fumo in caso di malattia.

[2] E una volta entrati in rapporto col "corpo sottile" tramite la meditazione, il corpo fisico grossolano non sarà più un problema perché lo avremo trasceso.

[3] Questa esperienza tantrica dell'unità della "Grande beatitudine" con la simultanea "comprensione della Vacuità" (o "saggezza") è detta 'Mahāmudrā'.

[4] Viene qui attribuito - per motivi di buon auspicio - al fattore causale (o base) il nome del risultato che si otterrà solo in seguito.

1. quello esteriore o fisico/materiale
2. quello interiore o sottile/vitale
3. quello segreto o mentale/spirituale.

Il 'corpo sottile' è stato scoperto inizialmente attraverso la pratica e la realizzazione di molti praticanti. Allora non c'era nessuna lingua che potesse descrivere la loro scoperta a coloro che non avevano avuto le medesime esperienze. Furono pertanto create delle immagini da usare come metafore rituali, a cui altre persone potessero riferirsi. Così, tali immagini sono solo un aiuto simbolico per la mente, come una mappa, che usiamo per concentrare l'attenzione sui componenti del 'corpo sottile'. Ad es., i cakra in realtà non sono come vengono raffigurati, cioè simili a loti che si aprono e si chiudono, con un certo numero di petali e un determinato colore. Il fatto è che un cakra dà sensazioni diverse da un altro, e queste sono rappresentate dai vari colori; le variazioni di concentrazione e complessità dell'energia nei vari cakra sono invece rappresentate dai diversi numeri di petali; infine, l'immagine del loto suggerisce l'idea che l'energia intorno ad un cakra si espande e si contrae come l'aprirsi e chiudersi di un fiore.

IL PRĀṆA IN GENERALE.

Si è detto che il nostro psico/organismo va visto, nel tantrismo, come energia. Il prāṇa è la somma di tutte le energie e forze contenute nell'universo, è l'energia cosmica in tutte le sue forme nel mondo attorno a noi : magnetismo, gravitazione, elettricità, forza vitale sono manifestazioni del prāṇa universale. Questa forza primordiale si manifesta in tutte le qualità dinamiche, in tutto ciò che provoca movimento, mutamento o trasformazione, in ogni processo organico (ad es., la funzione della respirazione o della circolazione sanguigna) o psichico (cioè le funzioni delle attività mentali). A livello di macrocosmo, è il ritmo dell'universo in cui le creazioni e le distruzioni del mondo si susseguono l'un l'altra come l'inspirazione e l'espirazione nel corpo umano.

Si tratta dunque di una forza o energia invisibile che è insita nel mondo fisico della materia : ogni oggetto (anche quelli che consideriamo comunemente inanimati, come le rocce e le montagne) ed ogni energia cosiddetta materiale (ad es., la luce) ha il suo prāṇa[1]. Pertanto, sotto tale aspetto, si può dire che tutto vive, che l'universo è vivente[2]. Il prāṇa alimenta quindi di energia anche tutti gli esseri viventi, come la corrente della centrale elettrica alimenta di elettricità le lampade e i motori.

L'aria atmosferica è la grande riserva di questa sottile energia vitale psichica, che con ogni inspirazione viene attinta dall'ambiente circostante e immessa nel corpo mediante due conduttori o nāḍī.

La parte vitale di aria inspirata non è principalmente l'ossigeno (che viene assorbito dal sangue attraverso i polmoni), bensì il prāṇa, che è essenziale per tutte le attività o processi psico/fisici dell'individuo.

---

[1] Ad es., il rluṅ è l'energia vitale delle piante : è l'energia che le fa crescere e le aiuta ad assorbire l'acqua, a produrre nuove foglie, ecc.

[2] In effetti, in alcuni testi tantrici il rluṅ è chiamato "vita" o "energia vitale".

Oltre alle narici vi sono altre 8 'porte' attraverso cui questi flussi vitali in continua agitazione entrano nel nostro corpo e lo abbandonano : la corona della testa, l'organo sessuale, gli occhi, le orecchie, la bocca, l'ombelico, l'ano e il punto tra le sopracciglia. Inoltre i rluṅ possono anche passare attraverso qualsiasi poro della nostra pelle.[1]

IL VĀYU (rluṅ).

Il prāṇa cosmico, di cui abbiamo parlato, penetra nel nostro corpo fisico e vi costituisce il "corpo sottile" o energetico o pranico (che è ciò che anima il nostro organismo visibile e tangibile) ; e cambia nome, diviene "vāyu" (rluṅ)[2], che è il corrispondente pranico dell'aria intesa in senso fisico (cioè della miscela gassosa che respiriamo coi polmoni), il soffio vitale o energia che assicura e controlla le diverse funzioni ed attività vitali del corpo (digestione, circolazione sanguigna, ecc.) e coordina le molecole fisiche e le cellule riunendole in un organismo definito (senza di essa, il corpo non sarebbe altro che un ammasso di cellule sconnesse, slegate tra loro).

La forza vitale che scorre in noi è quella dei 4 elementi (terra, acqua, fuoco, aria) : essa è ciò che rende possibile il mutamento, il movimento, la crescita e la morte.

E come il corpo fisico ha i suoi organi (cuore, cervello, ecc.), così il corpo pranico ha i suoi, detti "cakra" ; e come il sangue circola nelle arterie e nelle vene, e la corrente nervosa nei nervi, così l'energia pranica circola entro condotti fluidici detti "nāḍī".

Il prāṇa nell'individuo è veicolato dal respiro che circola e fluisce continuamente lungo le due nāḍī che partono dalla narice di destra e di sinistra[3].

Il prāṇa è una sostanza diversa dalla materia (cioè non è nè liquida nè solida nè gassosa nè aeriforme), ma non è neppure immateriale, bensì semi-materiale o fluidica o eterica ; è normalmente invisibile e non tangibile, è assai più leggera dei gas e più sottile e rarefatta dell'aria atmosferica, ma non del tutto imponderabile ; è mobile.

Prāṇa (rluṅ) dunque sono le correnti o flussi di energia vitale del "corpo yogico o sottile" : è il movimento spontaneo della forza interiore lungo le nāḍī - il quale non consiste nello spostamento di qualcosa nello spazio, ma esprime il processo vivente del corpo. Quindi, i rluṅ sono flussi (vitali) o correnti di energie sottili che sostengono le varie funzioni organiche (come la respirazione, la digestione, il parlare, ecc.). E' a causa del loro movimento che avvengono tali funzioni.

Inoltre, dal punto di vista psichico, tali flussi fungono da supporto o base per la coscienza (sems), nel senso che i vari livelli di coscienza (grossolani e sottili)

---

[1] Ecco perché è opportuno lavarsi frequentemente : in caso contrario, i pori si bloccherebbero e la nostra salute ne soffrirebbe.

[2] Letteralmente "rluṅ" significa "aria, vento", termine che - con riferimento al corpo pranico - si potrebbe tradurre con la locuzione tecnica di "aria sottile", la quale è in realtà un'energia : un'energia che non è statica, ma è dotata di movimento (cioè, ha la proprietà di modificare la propria posizione), cosicchè spira (o soffia) come l'aria, cioè si comporta come una corrente o flusso d'aria. Insomma, una corrente di energia sottile.

[3] Grazie all'*espirazione* dell'aria si ha la dissoluzione degli elementi del corpo, cioè un indebolimento dell'organismo fisico; invece durante l'*inspirazione* si ha un accrescimento degli elementi, cioè un rafforzamento dell'organismo.

dipendono dai rluṅ come un cavaliere dal suo cavallo. Il rluṅ è inseparabile ed interdipendente rispetto alla coscienza o mente, è l'energia attiva che fa da sostegno e veicolo alla coscienza, la fa muovere e le permette di manifestarsi[1]. La principale funzione del rluṅ è quella di muovere le mente verso i suoi oggetti : la funzione della mente è di apprendere gli oggetti, ma senza un rluṅ che agisca come sua cavalcatura essa non può muoversi verso [o stabilire una connessione con] il proprio oggetto. Perché una mente funzioni, un rluṅ le deve dare il potere di rivolgersi al suo oggetto[2]. E' solo agendo insieme con il rluṅ che la mente può funzionare.[3]

Ciò significa anche che un certo tipo di stato mentale è sempre accompagnato da un tipo di prāṇa corrispondente : il che si riflette nel fenomeno della respirazione (ad es., l'ira rende la respirazione aspra e concitata), anche se il prāṇa non va confuso col respiro (perchè questo è solo un veicolo di quello). La respirazione controlla l'energia sottile e questa controlla il pensiero, la mente concettuale[4]. Il rluṅ è quindi come un ponte che congiunge il corpo e la mente : è una sostanza intermedia che - partecipando della natura dello spirito e della materia - crea un'interdipendenza fra questi ultimi. Infatti, è tramite il rluṅ che la mente sperimenta ciò che accade al corpo e quindi si può dire che esso è la radice di tutta la realtà samsarica (quando scorre nelle nāḍī laterali e non in quella centrale)[5].

I rluṅ si suddividono in 5 principali e 5 secondari.

I rluṅ *principali* sono responsabili delle funzioni fisiologiche, mentre quelli *secondari* permettono il funzionamento dei sensi. Entrambi i tipi sono poi associati ai vari elementi[6].

I 5 rluṅ *principali* sono :

1. **"sostenente la vita" o "detentore della vita" o "vitalizzante" (**prāṇa-vāyu**) :** sostiene la vitalità della persona mantenendo la connessione fra corpo e forza vitale, ed è responsabile della respirazione, della deglutizione, dello starnutire e delle percezioni visiva, olfattiva, uditiva, gustativa e tattile (che mantiene attive). E' il rluṅ più potente perchè dirige le funzioni degli altri quattro e perché da esso derivano i 5 rluṅ secondari.

Fa da supporto all'elemento acqua del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' bianco.

Risiede nel cuore (e precisamente nella "vena della vita")[1] [2], ma si diffonde in tutto il corpo insieme al sangue.

---

[1] Il rluṅ è il responsabile dei movimenti della mente : esso è la mobilità della coscienza, che va dove la porta il rluṅ.

[2] Ne deriva pertanto che per poter controllare la mente (onde evitare di sviluppare pensieri negativi) è indispensabile controllare i rluṅ.

[3] La mente è talora paragonata ad uno zoppo che può vedere e il rluṅ a un cieco che può camminare.

[4] Nelle 24 ore vi sono 21.600 respirazioni (intendendosi per "respirazione" la successione di inalazione, ritenzione ed esalazione). "Prāṇāyāma" è la pratica di respirazione per avere il controllo sul prāṇa e quindi sulla mente (che dal prāṇa è influenzata). Consiste in una tecnica con cui si riduce la velocità di respirazione e si trattiene il respiro sempre più a lungo, così da arrestare le distrazioni mentali, in modo che è possibile tener la mente ferma e fissa su un unico oggetto di meditazione (la cd. mente "uni-versa").

[5] Quando sono soltanto nell'avadhūti consentono invece alla mente di riconoscere la Vacuità.

[6] Lo yogi che stabilizza la sua meditazione su uno dei 5 elementi, ottiene le siddhi relative, quale il controllo completo su di esso, che così non lo potrà più danneggiare (ad es., se si tratta del fuoco, non sarà più disturbato dal caldo ; se si tratta dell'aria, il corpo diventerà così leggero da poter levitare o volare).

Quando espiriamo, se ne esce da entrambe le narici, fluendo dolcemente verso il basso.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Akṣobhya (e precisamente nel suo Rūpakāya).

E' di 3 tipi :

- grossolano (rluṅ rags-pa), quando sostiene gli ordinari pensieri concettuali e dualistici ;
- sottile (phra-ba'i rluṅ), quando sostiene le menti (sottili) della bianca apparizione, del rosso accrescimento e del nero quasi-ottenimento ;
- sottilissimo (šin tu phra-ba'i rluṅ) : è il rluṅ che appare quando sperimentiamo lo stato mentale sottilissimo della Chiara Luce : la "mente sottilissima" (šin tu phra-ba'i sems) della Chiara Luce si appoggia su di esso, essendo tra loro interdipendenti e sempre insieme. E' detto "indistruttibile" (mi-gšigs-pa) e risiede nel vacuolo dell'avadhūti del cakra del cuore, racchiuso in una piccola sfera formata dai thig-le bianco e rosso sottilissimi (detta "thig-le indistruttibile").

Esso agisce da una vita all'altra ed è la base, cioè il fondamento, sia del saṃsāra sia della buddhità : se non lo controlleremo, sarà la causa di una rinascita samsarica, mentre se lo controlleremo diverrà la causa sostanziale del Corpo Illusorio e del Rūpakāya di un buddha. Se si manifesta un "rluṅ sottilissimo" contaminato, tutti i rluṅ che si sviluppano da esso saranno anch'essi impuri e si svilupperanno pensieri concettuali negativi, mentre se esso è purificato tali pensieri saranno pacificati. Tutte le meditazioni usano la consapevolezza mentale, e il rluṅ della consapevolezza mentale è necessariamente un "rluṅ sostenente la vita".

2. **"discendente"** (upāna-vāyu) :

rluṅ grossolano, la cui funzione è di determinare e controllare il sistema escretivo e riproduttivo (emissione seminale e mestruale, defecazione, minzione, parto).

Fa da supporto all'elemento terra del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' giallo.

Risiede nel perineo, ma si diffonde all'organo sessuale, all'ano, agli intestini, alla vescica, alle cosce.

Quando espiriamo, se ne esce orizzontalmente da entrambe le narici, fluendo fortemente in avanti.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Ratnasambhava (e precisamente nel suo Rūpakāya).

3. **"ascendente"** (udāna-vāyu) :

rluṅ grossolano che determina e controlla l'emissione della voce (ci fa parlare e ci consente di tossire), i sapori, il colorito corporeo, il peso del corpo, la forza fisica, il senso di disciplina la memoria, la chiarezza delle percezioni, l'entusiasmo e il coraggio.

Fa da supporto all'elemento fuoco del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' rosso.

---

[1] "Vena o canale della vita" (srog-rtsa) è il tratto (lungo circa 2 cm.) di una vena collegata al cuore che si trova tra la 6^ e la 7^ vertebra (contando dalla vertebra cervicale) e nella quale fluisce l'energia sottile che sostiene lo scorrere del sangue.

[2] Secondo insegnamenti diversi, le sedi dei rluṅ n.1 e n.5 sono invertite.

Risiede nel petto, ma si diffonde alla lingua, al naso, alla gola.

Quando espiriamo, se ne esce dalla narice destra, scorrendo violentemente verso il basso.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Amitābha (e precisamente nel suo Rūpakāya).

4. **"costante" o "equilibrato"** (samāna-vāyu) :

rluṅ grossolano che provoca e controlla la digestione, l'assimilazione dei cibi, il calore corporeo.

Fa da supporto all'elemento aria del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' verde.

Risiede nell'ombelico, ma si diffonde allo stomaco e all'intestino.

Quando espiriamo, se ne esce dalla narice sinistra, muovendosi a sinistra e a destra dell'estremità di tale narice.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Amoghasiddhi (e precisamente nel suo Rūpakāya).

5. **"pervadente" o "pervasivo"** (vyāna-vāyu) :

rluṅ grossolano che è responsabile dei tessuti e consente il movimento muscolare (aprire e chiudere gli occhi, camminare, piegarsi, ecc.)

Fa da supporto all'elemento etere o spazio del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' blu pallido.

Risiede nella sommità della testa[1], ma si diffonde nelle 360 giunture ossee e in tutto il corpo.

Questo rluṅ non fluisce dalle narici, salvo che al momento della morte.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Vairocana (e precisamente nel suo Rūpakāya).

I 5 rluṅ *secondari* - che sono tutti grossolani - sono così chiamati perché si diramano dal "rluṅ sostenente la vita" che risiede nel centro del cuore. La loro ubicazione principale e originaria è nei raggi dei 4 canali del cakra del cuore, da dove essi fluiscono lungo le nāḍī fino ai rispettivi organi di senso, permettendo alla mente di muoversi verso l'oggetto percepito (che viene rispettivamente visto, odorato, udito, gustato e toccato) ; in altre parole, svolgono la funzione dei 5 sensi e relative coscienze[2] :

a) "fluente" o "mobile" o "moventesi" :
scorre dal cuore attraverso gli occhi per consentire alla coscienza visiva di muoversi verso il proprio oggetto (le forme visive) e di contattarlo. Il motivo per cui non possiamo vedere quando dormiamo, è che questo rluṅ si è ritirato dagli occhi alla sua sede nel cuore. E' rosso ed associato alla terra ;

b) "moventesi intensamente (o realmente)" :

---

[1] Vedi la precedente nota 4.

[2] Poiché la loro funzione è di sviluppare le coscienze sensoriali, questi rluṅ son detti anche "i rluṅ delle facoltà sensoriali".

scorre dal cuore alle orecchie, consentendo alla coscienza uditiva di muoversi verso i suoni. E' blu ed associato all'acqua ;

c) "moventesi perfettamente (o interamente)" :
scorre dal cuore alle narici, consentendo alla coscienza olfattiva di muoversi verso gli odori. E' giallo ed associato al fuoco ;

d) "moventesi fortemente (o rapidamente)" :
scorre dal cuore alla lingua, consentendo alla coscienza gustativa di muoversi verso i sapori. E' bianco ed associato all'aria ;

e) "moventesi definitivamente (o risolutamente o molto rapidamente)" :
scorre dal cuore in tutto il corpo, consentendo alla coscienza tattile di muoversi verso gli oggetti tattili. E' verde e collegato allo spazio.[1]

Tutti i 10 rluṅ (principali e secondari) sorgono e crescono insieme al nostro corpo fisico nel grembo della madre[2], fino a diventare completi al momento della nascita. La morte invece è dovuta al fatto che essi si dissolvono l'uno dopo l'altro : dissolti tutti i rluṅ grossolani e le coscienze grossolane, il rluṅ più sottile e la coscienza più sottile[3] passeranno nell'altra vita. Dopo che le parti grossolane della coscienza e delle energie sono estinte, dopo l'apparizione delle visioni bianca, rossa e nera diverremo consapevoli della Chiara Luce : in quel momento potremo integrare la meditazione fatta in vita con la Chiara Luce e potremo in seguito ottenere la buddhità. La Chiara Luce si verifica dopo che è cessato l'ultimo respiro : essa - se abbiamo praticato da vivi - può essere un'esperienza favorevole ; altrimenti, è un attimo che passa. Dopo la percezione della Chiara Luce, si ha la separazione della coscienza dal corpo ed inizia il "corpo del bar-do" ; una volta che quest'ultimo è morto, ciò che entrerà nel ventre della nuova madre saranno ancora il rluṅ sottile e la coscienza sottile (che sono sempre congiunti fra loro).

Del rluṅ non si parla nei sūtra, bensì nei tantra - che insegnano come controllarlo ; controllando il rluṅ, si arriva a disciplinare la mente e ad eliminarne i difetti (responsabili del karma negativo e della conseguente sofferenza).

LE NĀḌĪ (tsa).

---

[1] Ciascuno dei 5 "rluṅ secondari" e il "rluṅ sostenente la vita" grossolano ha due parti : un rluṅ che sviluppa il tipo specifico di consapevolezza, e un rluṅ che muove la consapevolezza verso il proprio oggetto. Questi 12 rluṅ normalmente scorrono lungo le nāḍī destra e sinistra e sono i principali oggetti che devono essere purificati mediante la Recitazione Vajra. Se desideriamo eliminare le distrazioni è importante far entrare, dimorare e dissolvere questi 12 rluṅ nell'avadhūti.

[2] Quando si forma l'embrione, le 3 nāḍī principali hanno origine dai difetti mentali che contaminano la mente della vita immediatamente precedente ; così,

- l'avadhūti deriva dall'ignoranza ;
- il piṅgalā dall'attaccamento ;
- l'iḍā dall'odio.

[3] Tali rluṅ e coscienza sottili - che sono sempre insieme - oggi non sono in funzione in noi (pur essendo presenti), ma cominceranno a manifestarsi nel momento della Chiara Luce.

Nel nostro corpo il prāṇa non circola a caso, ma è canalizzato e guidato, segue circuiti o tracciati ben definiti[1]. Le nāḍī sono appunto questi invisibili canali attraverso cui fluiscono le energie psichiche e che possono coincidere parzialmente coi percorsi e coi tracciati dei nervi, dei vasi sanguigni, dei condotti (biliari, linfatici, ecc.)[2], ma non sono la stessa cosa : infatti, non sono sezioni anatomiche o fisiche, ma sentieri strutturali dell'organismo umano, posti all'interno del nostro corpo lungo i quali scorrono i rluṅ (energia vitale) e i thig-le (essenze vitali).

Secondo i tantra, le nāḍī - escludendo le più sottili - sono 72.000[3], di cui 32 le principali e, tra queste, le fondamentali sono 3 : quella di destra, quella di sinistra e quella centrale (che scorre lungo la colonna vertebrale)[4]. Queste ultime sono simili a canne di bambù, trasparenti, lucenti, cave e soffici.

In accordo con la teoria secondo cui il corpo umano è una replica dell'universo o, più esattamente, un microcosmo (cioè un universo in scala ridotta), le correnti del prāṇa che fluiscono attraverso il corpo sono chiamate "forze (o energie) solari [sūrya-svarūpa] e lunari [candra-svarūpa]" :

1. le **solari** rappresentano le forze centrifughe (cioè rivolte all'esterno) tendenti alla consapevolezza conscia, alla conoscenza oggettiva, alla discriminazione intellettuale, simboleggiano l'aspetto creativo (o principio attivo, maschile o positivo). Fluiscono lungo il "canale" di destra o PIṄGALĀ ;
2. le **lunari** simboleggiano le forze centripete (cioè rivolte all'interno) del subconscio che tendono a riunificare ciò che è stato separato dall'intelletto, rappresentano l'aspetto percettivo (o principio passivo, femminile o negativo). Fluiscono lungo il "canale" di sinistra o IḌĀ.

Le caratteristiche di queste nāḍī variano a seconda del lignaggio della Scuola e del tipo di pratica. Tali diversità nella loro descrizione suggeriscono il fatto che il meditante deve scoprire le nāḍī per proprio conto e localizzarle secondo le proprie capacità yogiche e meditative e secondo la particolare pratica spirituale (sādhana) che egli segue[5]. Comunque, una classificazione può essere la seguente :

1) P IṄ G A L Ā (ro-ma) :

è detta anche "rasanā". E' la nāḍī laterale *destra*, che si dirama dall'avadhūti 4 dita aldisotto dell'ombelico, sale davanti alla spina dorsale, attraversa il cervello e raggiunge la sommità del capo per poi piegare in

---

[1] Si tratta di invisibili percorsi obbligati, analoghi alle correnti marine o alla canalizzazione software di impulsi elettrici in alcuni schemi magnetici attorno al disco fisso di un computer.

[2] Così, l'avadhūti - dal punto di vista fisico - corrisponde al midollo spinale.

[3] Mentre secondo alcuni sūtra, ad es. l'«Ingresso di Nanda nel grembo» (Nandagarbhāvakrāntinirdeša), esse sono 80.000.

[4] Vi è poi un'altra nāḍī che scorre parallela - e dietro - alle 3 nāḍī suddette, chiamata "sok tza" ("canale che sostiene la spina dorsale").

[5] Nello rDzogs-chen le 3 nāḍī sono :

- solare (rkyaṅ-ma) : rossa ; nel maschio è situata nella parte sinistra del tronco, nella femmina è a destra. E' il canale della saggezza, nel quale circola l'energia virtuosa o "rluṅ karmico positivo";
- lunare (ro-ma) : bianca ; nel maschio è situata nella parte destra del tronco, nella femmina a sinistra. E' il canale del metodo, nel quale circola l'energia delle emozioni negative, cioè il "rluṅ karmico negativo";
- centrale (dbu-ma) : rossa internamente e bianca esternamente ; oppure è blu. E' più stretta alla base (circa 4 dita sotto l'ombelico) e più larga alla sommità (la cima della testa). E' il canale della non-dualità, nel quale circola l'energia della coscienza primordiale (rig-pa), che è neutra, cioè aldilà delle esperienze positive e negative.

giù e sfociare nella narice destra. Peraltro, in alcune meditazioni l'estremità inferiore si trova nel perineo, alla base della spina dorsale.[1]

E' rossa sfumata di bianco all'esterno ; rossa all'interno.

Lungo tale nāḍī scorre prevalentemente il "thig-le rosso" (creatività femminile).

Rappresenta la polarità *oggettiva* (che consiste nei 5 elementi) : i rluṅ che scorrono in tale nāḍī generano la concettualità in termini di oggetto (grāhya), creano l'idea dell'oggetto [2].

Ordinariamente non funziona bene, per cui la nostra mente è pervasa dalle interferenze dell'*attaccamento/desiderio.*

E' associata all'elemento fuoco e alle consonanti della lingua sanscrita.

E' identificata simbolicamente col *metodo* (upāya), cioè la compassione.

Astrologicamente parlando, è connessa col *sole* (da cui è influenzata).

Dal punto di vista medico, è associata all'umore *bile* (sistema secretivo/endocrino).

2) IḌĀ (rkyaṅ-ma) :

Detta anche "lalanā". E' la nāḍī laterale *sinistra*, che si dirama dall'avadhūti 4 dita aldisotto dell'ombelico, sale davanti alla spina dorsale, attraversa il cervello e raggiunge la sommità del capo per poi piegare in giù e sfociare nella narice sinistra. Peraltro in alcune meditazioni l'estremità inferiore si trova nel perineo, alla base della spina dorsale.

E' di color bianco sfumato di rosso, all'esterno ; rossa all'interno.

Vi scorre prevalentemente il fluido seminale maschile ("thig-le bianco").

Rappresenta la polarità *soggettiva* (che consiste nei 5 skandha) : i rluṅ che scorrono in tale nāḍī generano la concettualità quale stato mentale soggettivo, cioè creano l'idea del soggetto [3].

Ordinariamente non funziona bene, per cui la nostra mente è pervasa dalle interferenze dell'*avversione/odio.*

E' associata all'elemento acqua e alle vocali della lingua sanscrita.

E' identificata simbolicamente con la *saggezza discriminante* (prajñā).

Astrologicamente parlando, è connessa con la *luna* (da cui è influenzata).

Dal punto di vista medico, è associata all'umore *aria* (sistema nervoso).

3) AVADHŪTI (dbu-ma) :

Detta anche "dhūti" o "suŝumna", in sanscrito ; kun-dar-ma, in tibetano. E' la nāḍī *centrale o mediana*, estendentesi - 4 dita davanti alla colonna vertebrale (a cui è parallela)[4] - dal mūlādhāracakra (e precisamente 4 dita sotto l'ombelico) fino alla cima della testa (brahmārandra)[5],

---

[1] Nel Kālacakratantra, le 3 nāḍī principali (ro-ma, rkyaṅ-ma, avadhūti) iniziano all'estremità dell'organo sessuale, giungono all'ano e poi salgono dritte fino al centro del corpo con una leggera curvatura ; infine arrivano all'interno del cranio e poi curvano terminando rispettivamente alla sommità dell'apertura delle narici e al punto intermedio tra queste.

[2] Talora queste caratteristiche sono attribuite all'iḍā e viceversa.

[3] V. la nota precedente.

[4] Immediatamente davanti alla spina dorsale c'è la 'vena della vita' e davanti ad essa vi è l'avadhūti.

[5] Il brahmārandra (tshaṅs-bu) - che corrisponde alla sutura sagittale, dove si connettono le due ossa parietali - è l'apertura in cima alla testa che corrisponde all'estremità superiore dell'avadhūti in cui questo si curva per terminare nella fronte fra le sopracciglia. Essa è l'unica uscita attraverso cui la

dove curva discendendo ad arco sino al punto intermedio tra le sopracciglia (alla radice del naso). Alla sua estremità inferiore le 2 nāḍī laterali si congiungono innestandosi con l'avadhūti, formando un collegamento a tre.

In alcune meditazioni peraltro l'estremità inferiore va visualizzata nel perineo alla base della colonna vertebrale (dove incontra l'iḍā e il piṅgalā) o nell'organo sessuale (a metà dell'apice del fallo o della vagina), mentre talora l'estremità superiore coincide col brahmārandra (cioè termina alla sommità della testa).

L'avadhūti collega tra loro i 5 cakra principali, passando attraverso il centro di ciascuno come l'asta di un ombrello.

All'esterno è di color blu pallido, all'interno è rosso oleoso come sangue vivo. E' soffice e flessibile.

Le energie che vi scorrono sono neutre.

E' collegato all'elemento spazio.

Astrologicamente parlando, è identificato col (ed influenzato dal) pianeta Rāhu.

In medicina è associata all'azione dell'umore *flemma* (sistema immunologico).

Ordinariamente l'avadhūti non funziona bene, per cui la nostra mente è pervasa dalle interferenze dell'*ignoranza/confusione* (che a loro volta causano quelle contenute nelle due nāḍī laterali). Quando invece funziona correttamente, questa nāḍī stabilisce un collegamento diretto, una sintesi, tra la corrente solare e quella lunare, tra le due polarità umane (realizzabile tramite pratiche yogiche, quale il gtum-mo).

Le nāḍī iḍā e piṅgalā, laterali e adiacenti all'avadhūti, le si avvolgono intorno (formando dei nodi) in corrispondenza dei cakra dell'ombelico, del cuore, della gola e della corona della testa[1].[2] A causa di queste strozzature, in condizioni normali i rluṅ non possono scorrere e circolare verso l'alto o verso il basso all'interno dell'avadhūti, se non alla morte o durante il sonno profondo o durante certe meditazioni dell'anuttarayogatantra.

In senso metaforico/spirituale, l'avadhūti è lo spazio primordiale dell'individuo, cioè il dharmadhātu o dimensione di pienezza unitaria (non-duale) della realtà, in cui il polo dell'oggetto non è opposto a quello del soggetto ; è lo spazio della Vacuità, nel quale si estende e si espande il thig-le o bodhicitta che è la consapevolezza intesa come potenzialità conoscitiva (in quanto è sempre pronta ad unirsi con un termine e ad essere da questo riempita). E' all'interno dell'avadhūti che, ad un certo punto del Sentiero, il processo psico/fisico realizza la saggezza suprema che conosce direttamente la Vacuità di tutti i fenomeni.

Ciò significa che solo in tale nāḍī - nel suo interno - può funzionare la mente pura. Infatti, la pura intrinseca natura della mente - detta anche "la natura di buddha" o "la natura della luce chiara della mente" - esiste in ogni essere senziente (così come il fuoco esiste in modo latente e potenziale in un fiammifero) ; ma nel corpo d'una persona ordinaria l'energia della mente pura non può scorrere ed estendersi, cioè non può funzionare (riusciamo a percepire solo le nostre illusioni anzichè questa mente pura) perchè è bloccata ed oscurata dai kleša, le cui energie (rluṅ) sono sfasate e disperse dato che vagano attraverso la maggior parte delle

---

coscienza umana può lasciare il corpo per nascere in una Terra Pura di buddha (Le altre "porte" sono lo spazio tra le sopracciglia, gli occhi, le orecchie, il naso, la bocca, l'ombelico, i genitali, l'ano).

Spesso nelle meditazioni tantriche da questa apertura vengono assorbite le divinità visualizzate o il nettare luminoso e purificante che da loro proviene.

[1] Ad ognuno di tali punti - tranne che al livello del cuore - vi è un nodo duplice formato da una spira della nāḍī destra e da una di quella sinistra. A livello del cuore vi è invece un nodo sestuplice formato da 3 spire sovrapposte di ciascuna delle nāḍī che lo fiancheggiano.

[2] Peraltro, per facilitare la meditazione, si può anche non visualizzare tali strozzature.

nāḍī, ad esclusione dell'avadhūti[1]. Questi rluṅ sono guidati dagli oscuramenti mentali/emotivi della forza karmica e sono detti "rluṅ karmici" (o "energie karmiche" o "motilità dell'azione"[2]) : essi sono impuri ed attivano gli schemi mentali dualistici.

Al contrario, i rluṅ che si trovano nell'avadhūti sono chiamati "rluṅ della saggezza" (o "energia - o motilità - della consapevolezza"[3]) : essi sono puri e positivi. Sono i rluṅ coinvolti nel primissimo momento di ogni esperienza, quando c'è solo pura percezione perché non è ancora sopraggiunta una reazione. E' un momento brevissimo, un lampo di esperienza pura di cui di solito non siamo coscienti (infatti, quel che pensiamo come nostra esperienza è la reazione successiva a questo momento: l'attaccamento o l'avversione). Il "rluṅ della saggezza" è dunque l'energia sottostante l'esperienza, prima (o senza) che sopravvengano l'attaccamento o l'avversione.

In altri termini, si tratta della consapevolezza trascendente (jñāna) nel suo scorrere lungo l'avadhūti : ossia, mentre si trova al centro dell'esistenza umana ed avanza e si espande nella sua attività creatrice/arrangiatrice. E' quindi la consapevolezza vista come comportamento dinamico e motorio (cioè considerata come motilità) nel suo aspetto non-dicotomico (cioè, che non crea la distinzione concettuale tra soggetto ed oggetto). Essa è detta anche "chiara luce" (prabhāsvara) o "mente in quanto mente" (citta-eva, sems-ñid). Le esperienze mistiche, quelle di beatitudine, vacuità e chiarezza hanno dunque la loro base energetica nel canale centrale.

Il "rluṅ karmico" invece è diviso in 2 correnti polarizzate - bianca e rossa, oggettiva e soggettiva - che creano uno stato di tensione e la struttura di un universo dualistico, il saṃsāra. In altre parole, attraverso l'attività di questo rluṅ appare la scissione (dicotomia) in soggetto ed oggetto : passando lungo il piṅgalā innalza il polo oggettivo[4], passando lungo l'iḍā innalza quello soggettivo[5]. In quanto tale, il karma-vāyu serve da veicolo degli 80 "modelli di reazione" (di cui 33 derivano dalla potenzialità di odio, 40 da quella di attaccamento e 7 da quella di ignoranza). Il comportamento conscio e manifesto (azioni) è determinato da essi.

Il "rluṅ karmico" è dunque l'energia sottostante alle (e coinvolta nelle) nostre esperienze quotidiane in cui normalmente è presente una nostra reazione di attaccamento o di avversione. Tali esperienze hanno la loro base energetica nel "rluṅ karmico", ossia quest'ultimo dà vitalità e forza alle "tracce karmiche"[6] (derivanti dalle nostre azioni precedenti e immagazzinate nel nostro continuum mentale), permettendo loro di avere un effetto sulla mente.[7]

Poichè dunque i "rluṅ karmici" sono impuri, gli stati mentali che essi sostengono sono altrettanto impuri, ossia continuano ad attivare le varie concezioni negative che ci irretiscono nel saṃsāra [8]: tutti i nostri pensieri sono incontrollati

---

[1] In particolare, il prāṇa normalmente circola o nella nāḍī solare o in quella lunare, e passa dall'una all'altra 2 volte nel giro di 24 ore. La circolazione del prāṇa nel corpo femminile è l'immagine speculare di quella del corpo maschile.

[2] Las-kyi rluṅ = karma-vāyu.. Con l'inspirazione l'aria introdotta attraverso le narici gonfia le nāḍī laterali, dove porta la forza dei kleša.

[3] Ye-[šes-kyi] rluṅ = jñāna-vāyu.

[4] Ed è detta "motilità che crea l'oggetto" (gzuṅ bskyed-kyi rluṅ) o "il sole".

[5] Ed è detta "motilità del soggetto" ('dzin-gyi rluṅ) o "la luna".

[6] Sanscr. vāsanā, tib. bag-chags.

[7] Quando la mente è instabile, distratta o priva di concentrazione, il "rluṅ karmico" si muove: ad es., quando sorge un'emozione e la mente non la controlla, esso trascina la mente dove vuole, cosicché la nostra attenzione vaga qua e là, spinta ed attratta da avversione o desiderio.

[8] Il fattore che provoca il formarsi di concezioni errate che sono la causa del saṃsāra è - secondo i sūtra - la credenza nell'esistenza di un sè autonomo, mentre - dal punto di vista dei tantra - sono i rluṅ

ed indisciplinati, la mente è irrequieta ed ha molte fantasie, e sorgono le illusioni. Ogni volta che la mente incontrollata presta attenzione ad un movimento d'energia di un particolare cakra, le sensazioni negative aumentano.

Ora, solo all'interno dell'avadhūti la mente pura può viaggiare ed espandersi attraverso il corpo (mentre l'energia delle varie illusioni fluisce lungo tutte le altre nāḍī). Ma attualmente l'energia mentale pura non può scorrere liberamente nell'avadhūti (cioè, non può trovarsi al centro dell'esistenza umana), perchè esso è bloccato dai nodi di energia negativa che si trovano nei 4 cakra già citati e nei quali essa è concentrata.

E' con certe pratiche meditative (come il gtum-mo) che si può rallentare e anche far cessare questo flusso di energia negativa nelle nāḍī laterali : i rluṅ impuri vengono controllati, convogliati e riversati - col potere della meditazione yogica - nell'avadhūti e qui dissolti, cosicchè non sosterranno più quei pensieri concettuali e
dualistici. Da ciò deriva automaticamente che la mente non riceve più informazioni pervase da illusioni, e quindi non produce più concezioni errate, non fa errori di discriminazione, e diviene calma e tranquilla. Dunque, le "energie karmiche" dell'iḍā e del piṅgalā svaniscono e lasciano il posto alla circolazione delle "energie di saggezza" in tutte le nāḍī dell'individuo. Così, se i rluṅ vengono fatti entrare e dissolvere nell'avadhūti col potere della meditazione dell'anuttarayogatantra, il praticante può ottenere - volutamente e consapevolmente - la diretta realizzazione della luminosità della natura della mente, la "Chiara Luce". Egli imita insomma ciò che avviene - naturalmente e spontaneamente - alla morte o durante il sonno profondo : i nodi delle nāḍī si sciolgono, i rluṅ si riuniscono nell'avadhūti e viene sperimentata una momentanea Illuminazione.

La meditazione suddetta va effettuata focalizzando la nostra concentrazione su uno dei 10 cakra collocati lungo l'avadhūti.[1]

Tutto ciò avviene perchè il rluṅ è legato e fa da sostegno alla mente ; cosicchè esso la segue quando è guidato dalla concentrazione : il rluṅ si raccoglie dove la mente lo concentra. Finchè il rluṅ circola nelle varie nāḍī, funzionano solo i grossolani pensieri concettuali che osservano gli oggetti esterni e persiste la mente dualistica ; ma quando è portato - attraverso i cakra - nell'avadhūti, la sua natura essenziale (thig-le) vi è attivata : la mente dualistica è allora superata, e la realizzazione è raggiunta.

Quando i rluṅ impuri si dissolvono nell'avadhūti si verificano *8 segni* : cioè, le apparizioni simili a un miraggio, al fumo, a lucciole, a una lampada a burro, le luminosità di color bianco, rosso e nero e infine la chiara luce. E la dualistica mente concettuale - che è la sorgente del saṃsāra - non trova più il suo fondamento o base e perciò scompare[2]: in tale condizione si otterrà l'unificazione dei poli soggettivo ed oggettivo della nostra sfera sensoriale in una dimensione di pienezza unitaria della realtà : cioè, la sfera sensoriale sarà sperimentata come l'originaria purezza delle percezioni (non più alterate dallo schermo dei concetti nè colorate

---

che fluiscono nelle nāḍī secondarie anzichè nell'avadhūti : infatti, finchè la mente e i venti psichici scorrono nelle nāḍī laterali, sorgono ira, gelosia, bramosia, ignoranza, ecc.

[1] Di solito, per far entrare i rluṅ nell'avadhūti ci si concentra sul centro del cakra del cuore o dell'ombelico, o sulle estremità (inferiore o superiore) dell'avadhūti stesso.

[2] La respirazione controlla i movimenti del rluṅ nelle nāḍī.
Rispetto al processo respiratorio, la procedura può esser così sintetizzata : l'aria introdotta con l'*inspirazione* attraverso le narici gonfia le nāḍī laterali, dove porta la forza dei kleša ("rluṅ karmico") ; lo yogi - controllando il proprio respiro - fa entrare questo rluṅ nell'avadhūti dove si trasforma in consapevolezza e potere trascendentale, cioè diventa il "rluṅ della saggezza", che vi viene *trattenuto,* mentre con l'*espirazione* espelle i kleša e i karma negativi.

dalle nostre emozioni o aspettative). In altre parole : si sperimenterà una diretta realizzazione della verità ultima o Vacuità, per cui si potrà sviluppare intuitivamente ogni qualità positiva. L'unità delle due correnti laterali - cioè lo stato di "due in uno" - costituisce l'integrazione e il completamento della nostra individualità : la fusione di cuore e mente, di compassione e saggezza, di azione e comprensione, per cui l'uomo diviene un essere armonico, completo, totale e perfetto.

Dunque, quando le energie solare e lunare del "corpo sottile" sono portate nello stato d'unione - che è la loro condizione inerente, latente, originaria - l'essere umano può diventare illuminato : così come quando i poli positivo e negativo di un circuito elettrico sono uniti, si accende la luce. Tali energie infatti sono i costituenti fondamentalmente inseparabili e reciprocamente interdipendenti di un'unità totalmente integrata[1].

I BINDU (thig-le).

Il termine (che letteralmente significa "goccia, sfera, cerchio, punto") può essere visto da due angolazioni, cioè dal punto di vista fisico e da quello psichico/spirituale.

1) *In senso fisico o relativo*

Si tratta di una sottile sostanza fisiologica, comprendente vari elementi (inclusi i fluidi rigenerativi dell'uomo e della donna) e diffusa in tutto il corpo.

a) <u>In rapporto al "corpo grossolano</u>" :

nell'uomo, indica il fluido seminale maschile (sperma) ; nella donna, le secrezioni vaginali e il sangue mestruale (in cui viene ricompreso l'ovulo). In senso più ampio indica le secrezioni interne del corpo, specialmente quelle del sistema endocrino (essenze ormonali).

Secondo la medicina tibetana, nel corpo umano vi sono 7 elementi costitutivi fondamentali : l'essenza nutritiva (cioè l'essenza del cibo), il sangue, la carne, il grasso, le ossa, il midollo, il fluido rigeneratore o essenziale. Ogni elemento è il distillato (o essenza o parte raffinata) del precedente : così, 7 gocce dell'essenza nutritiva producono una goccia di sangue ; da una tazza di sangue si produce una goccia di liquido seminale. Nell'uomo, il liquido seminale non si produce solo nei testicoli, ma si forma dai fluidi presenti in tutte le membra per poi raccogliersi dalle varie parti del corpo ed essere emesso dai genitali ; la donna, che non ha liquido seminale, ha solo una secrezione.

Il liquido seminale maschile è paragonato alla luna perché si forma e si trova - allo stato freddo - alla cima della testa. Esso si sposta nelle varie regioni del corpo giorno dopo giorno : sono le fasi lunari che determinano la sua circolazione, facendo sì che i centri dell'eccitazione sessuale (che vanno dalla cima della testa ai piedi) diventino più attivi in determinati giorni del mese lunare[2] ;

---

[1] Come vedremo parlando dei thig-le, la pratica yogica della "karmamudrā" utilizza l'unione sessuale per effettuare l'unificazione di quelle energie.

[2] Così, nel 16° giorno il fluido rigenerativo si trova nella cima del capo ; dal 17° alla fine del mese attraversa - un giorno alla volta - le orecchie, il naso, la bocca, le guance, le spalle, il petto, l'addome,

b) in rapporto al "corpo sottile" :

i thig-le sono concentrazioni (o particelle) dell'energia sottile che opera attraverso il nostro corpo, si esprime in esso e lo anima[1], cioè sono la forza vitale (bioenergia) nella sua forma più essenziale : creativa e procreativa. La sua funzione consiste - dal punto di vista naturale ed ordinario - nell'impulso dell'auto-conservazione e della riproduzione (comuni a tutti gli animali)[2].

In altre parole, si tratta dell'essenza (o natura essenziale) e della potenzialità del prāṇa e pertanto il thig-le non è una cosa separata da questo. Esso scorre nelle nāḍī e si concentra e circola nei cakra secondo il movimento spontaneo dei rluṅ.

Queste microscopiche "gocce d'energia" (o "gocce d'essenza vitale") sono di due tipi[3], presenti entrambi sia nei maschi che nelle femmine :

- quello **rosso** è l'energia (o vitalità) che è derivata e si è sviluppata dall'originario ovulo proveniente da nostra madre al momento del nostro concepimento. E' la forza pro-creativa femminile (o "negativa"), l'essenza (o parte pura e raffinata) dell'ovulo ;
- quello **bianco** è l'energia (o vitalità) che è derivata e si è sviluppata dall'originaria goccia di sperma proveniente da nostro padre al momento del nostro concepimento. E' la forza pro-creativa maschile (o "positiva"), l'essenza (o parte pura e raffinata) dello sperma.

A seguito del concepimento, i thig-le dei nostri genitori formano - nel cakra del cuore dell'embrione - una specie di involucro o guscio o padiglione (dove la "goccia" del padre è nella parte superiore e quella della madre nella inferiore), che è la dimora sia della mente (o coscienza mentale) sottilissima sia del rluṅ sottilissimo (che l'accompagna)[4] provenienti dalla vita precedente. Questa unione delle due "gocce" sottili, dalla forma di un piccolo pisello, chiaro e luminoso, metà bianco e metà rosso, si chiama "thig-le indistruttibile (o primordiale) del cuore" (mi-šigs-pa'i thig-le)[5]. Più precisamente : al cakra del cuore vi è un sestuplice nodo formato dalle nāḍī destra e sinistra che s'avvolgono attorno all'avadhūti e lo comprimono, bloccandolo ; ora, al centro di questo nodo, all'interno dell'avadhūti, vi è un piccolissimo vacuolo e al suo interno vi è il "thig-le indistruttibile". E' detto 'indistruttibile' perché le sue due metà non si separano mai fino al momento della morte e perché esso risiede sempre

---

la vita, l'ombelico, il pube, le cosce, le ginocchia, i polpacci e il collo del piede ; poi, il 1° giorno del mese successivo risale nei polpacci, nelle ginocchia e così via.

[1] Potrebbe essere paragonato al "codice genetico", che è presente nel DNA di ogni singola cellula; o a un neurotrasmettitore (sostanza prodotta e rilasciata nel sangue da un neurone del sistema nervoso centrale e che consente la trasmissione dell'impulso nervoso ad un altro neurone attraverso la sinapsi).

[2] Nel suo aspetto di forza procreativa o libido (energia psichica che scaturisce dall'istinto sessuale), il thig-le è noto anche come "kuṇḍalinī", termine derivato dalla tradizione induista - in cui esso è rappresentato dal serpente omonimo, attorcigliato intorno al liṅgam (il sesso maschile) posto al centro di un triangolo raffigurante la yonī (il sesso femminile).

La parola "kuṇḍalinī" indica anche la mescolanza di thig-le maschile e di thig-le femminile, ottenuta nell'atto procreativo, cioè nell'unione sessuale dello yogi con la yoginī (o mudrā).

[3] Il Kālacakratantra però cita 4 tipi di 'gocce' : 1. quella che si trova al centro della fronte (ossia tra i sopraccigli), che si manifesta nel periodo di veglia ; 2. quella alla gola, che si manifesta nello stato di sogno ; 3. quella al cuore, che si manifesta nello stato di sonno profondo ; 4. quella all'ombelico, che si manifesta nell'orgasmo o culmine dell'esperienza sessuale.

[4] Questo è il "rluṅ sostenente la vita" nel suo aspetto sottilissimo ; esso e la mente sottilissima sono detti 'indistruttibili' e sono sempre insieme da un tempo senza inizio né mai si separeranno in futuro.

[5] Si intende 'indistruttibile durante la vita', non in senso assoluto.

nell'avadhūti in corrispondenza del cakra del cuore fino a quel momento[1]. Mentre le due "gocce" si cambiano di vita in vita (perchè sono costituite dagli elementi dei genitori, che sono diversi da un'esistenza all'altra), il continuum della mente sottilissima e del rluṅ sottilissimo è sempre lo stesso durante tutte le rinascite e ce lo porteremo appresso fino all'ottenimento dell'Illuminazione [2].

Sviluppandosi l'embrione, dal "thig-le indistruttibile" l'elemento *bianco* aumenta di volume ed una parte di questo si stacca e *sale,* fermandosi al cakra del *capo* ; essa è la base per sperimentare il piacere e la beatitudine durante la vita. La stessa cosa avviene per l'elemento *rosso*, di cui una parte si stacca e *scende,* andando a risiedere nel cakra dell'*ombelico* ; essa è la base per sviluppare il calore del fuoco del gtum-mo (che può sciogliere la goccia dell'elemento bianco del capo). Pertanto, quando l'individuo è nato, i due tipi di thig-le pervadono tutto il corpo, ma quelli rossi scorrono prevalentemente nella nāḍī di destra ed hanno la sede principale nel cakra dell'ombelico (nonchè in quello della gola e del "luogo segreto"), mentre quelli bianchi scorrono soprattutto nella nāḍī di sinistra ed hanno la sede principale nel cakra della corona (nonchè in quello della fronte e del "gioiello")[3] ; nel cakra del cuore i due tipi di thig-le risiedono con uguale forza ed intensità.

Ma nell'avadhūti i thig-le di solito non scorrono mai, se non nei casi eccezionali cui si è accennato parlando dei rluṅ : al momento della morte e quando si ricorre alle meditazioni dello "stadio del completamento" dell'anuttarayogatantra, come vedremo tra poco.

2) *In senso psichico/spirituale od assoluto.*

Abbiamo visto che nel suo aspetto *ordinario,* la funzione di questa energia, ciecamente creativa e procreativa, si esaurisce nell'impulso dell'auto-conservazione e della riproduzione senza alcun significato od orientamento discriminante : normalmente tale forza è latente (cioè non ne siamo coscienti), assorbita dalle funzioni subconsce e puramente fisiologiche, e - fintantochè non venga risvegliata - chiude e blocca l'entrata inferiore dell'avadhūti. E il mondo esteriore viene percepito negativamente e non in modo consapevole.

Invece, nella sua forma *sublimata* diventa forza psichicamente creativa e fisicamente salutare, ossia potenzialità spirituale : in altre parole, se la si fa fluire e scorrere lungo l'avadhūti[4], viene attivata e trasformata in un mezzo che ci fa ottenere la graduale scomparsa della nostra ordinaria visione dicotomica della realtà e la graduale realizzazione della beatitudine sino a che non siano raggiunti il perfetto spiegamento e la realizzazione cosciente, diventando così consapevoli

---

[1] Quando si muore, tutti i rluṅ si dissolvono nel "thig-le indistruttibile" e ciò fa sì che esso si apra. Come le due metà si separano, la coscienza abbandona immediatamente il corpo e va nella prossima vita.

[2] Nel gtum-mo è visualizzato come una goccia di rugiada, delle dimensioni di un pisello, è bianco (con sfumatura rossiccia) e brilla di una luce splendente dai 5 colori (bianco, rosso, blu, verde e giallo), corrispondenti ai 5 elementi. In altre meditazioni (ad es., nello yoga del sogno), viene visualizzato come uno splendente seme di mostarda o di sesamo, fatto di una brillante luce nera, bianca, rossa, blu, verde o gialla.
La luminosità del thig-le rappresenta la nostra mente (che - come la luce - non è composta da atomi); i colori simboleggiano invece diverse qualità della mente.

[3] Le suddette sedi delle gocce rosse (dove quelle bianche sono scarse e più deboli) agiscono quale base di sviluppo ed incremento delle energie femminili; e quelle delle gocce bianche (dove le gocce rosse sono scarse e più deboli) agiscono quale base di sviluppo ed incremento delle energie maschili.

[4] Il thig-le s'incanala e scorre nell'avadhūti assieme ai rluṅ, che lì diventano - come sappiamo - "rluṅ della saggezza".

della relazione interiore tra idee, fatti, cose, dati sensori e forze. E' questo uno stato di pienezza, che consiste nella sintesi tra funzioni (e qualità) spirituali, mentali, emotive ed organiche (tra le quali esiste solo una differenza di misura, non di essenza). Pertanto, la funzione del thig-le nel suo aspetto sublimato è quello di provocare l'esperienza tantrica della beatitudine : il risveglio di kuṇḍalinī (l'energia di beatitudine latente[1] nel corpo fisico e pervadente tutto il corpo sottile), provocato con lo hatha-yoga e mantenendo la consapevolezza di se stessi come divinità, non avviene allo scopo di soddisfare un piacere ordinario, ma per generare la penetrante visione intuitiva della vera natura della realtà ed ottenere il controllo dei livelli più sottili del corpo e della mente, e perciò per raggiungere la buddhità.

Questa sublimazione avviene in due occasioni : al momento della morte o attraverso la meditazione dello "stadio di completamento".

1. **Al momento della morte,** avviene in modo naturale e spontaneo che la goccia bianca dal capo *scende* lungo l'avadhūti verso il cuore, mentre il thig-le rosso *sale* dall'ombelico al cuore - provocando rispettivamente l'apparizione bianca e quella rossa. Quando le due gocce si uniscono al cakra del cuore (dove si assorbono i rluṅ), esse ricoprono il "thig-le indistruttibile", racchiudendo la coscienza sottilissima come in una scatola o in un guscio : il che provoca l'apparizione nera del "quasi-ottenimento". Poi, i nodi del cakra si sciolgono e i due thig-le si separano, riprendendo il rosso a salire e il bianco a scendere, perchè si è disfatta quella specie di involucro : e si ha l'esperienza della Chiara Luce della morte. Se il morente è un vero yogi, saprà utilizzare questa Chiara Luce stabilizzando su di essa la propria meditazione : da questa deriverà l'unione della Grande Beatitudine e della Vacuità ;
2. invece, **da vivo**, lo yogi sarà in grado di far scorrere il thig-le mediante la pratica del gtum-mo e quella della karmamudrā :
   - nella pratica del *gtum-mo*, le fiamme del fuoco visualizzato all'ombelico salgono lungo l'avadhūti verso l'alto e bruciano i nodi creati dalle nāḍī laterali attorno all'avadhūti stesso : il thig-le o energia pura che si trova come coagulata nel cakra della sommità del capo si scioglie e *scende* lungo l'avadhūti libero da ostruzioni, provocando una sensazione gioiosa e felice in corrispondenza dei cakra della testa, della gola, del cuore e dell'ombelico[2], che si diffonde poi in tutte le nāḍī del corpo.

   Questa ovviamente non è una discesa nel senso letterale della parola, ma è l'estensione della pura consapevolezza fino ai più estremi limiti dell'esistenza umana ; e l'avadhūti metaforicamente simboleggia lo spazio primordiale (dell'individuo) nel quale si espande quella consapevolezza. Come automatico risultato di ciò, ora percepiamo le cose in modo diverso e scopriamo che esiste in noi la potenzialità di una felicità permanente (per cui smetteremo di dipendere dagli oggetti esterni dei sensi).

   A questo processo discendente segue il processo inverso : dall'ombelico il thig-le *sale* ai vari cakra fino a quello della testa, dove si manifesterà una sensazione di beatitudine ancora più intensa : questo stato mentale verrà usato proficuamente per meditare sulla Vacuità ;
   - nella pratica con la *karmamudrā* si ha la discesa - lungo l'avadhūti - del "thig-le bianco" dello yogi che si mescola nel cakra sessuale con

[1] Cioè, di cui normalmente non siamo coscienti.
[2] O della gola, del cuore, dell'ombelico e dell'organo sessuale.

quello rosso nel "loto" della yoginī e quindi si ha la risalita di questa mistura (kuṇḍalinī) lungo la stessa nāḍī.
L'*ascesa* della kuṇḍalinī dal cakra sessuale alla testa lungo l'avadhūti carica e riattiva tutti i cakra : tutto lo psico/organismo viene vitalizzato da una corrente di energia così forte da dissolvere la normale percezione dualistica e da provocare un'intensa percezione interiore e di grande beatitudine.
L'avadhūti è il simbolo per indicare la sfera della percezione non-duale delle apparenze illusorie, la dimensione unitaria della realtà - che in questo caso è il risultato della consumazione sessuale. Esso stabilisce un collegamento tra i cakra, unisce le forze di quello più alto e di quello più basso e causa una sintesi fra la corrente lunare e quella solare : le due energie (rluṅ) integrate vengono così sublimate e *sollevate* di cakra in cakra sino al raggiungimento di quello della corona, il livello (o dimensione) superiore della coscienza - che comprende quelli inferiori senza annullarne le qualità e in cui si estingue ogni auto-limitazione e dualità. Cessando il pensiero concettuale e dualistico, si ha l'unificazione dei poli oggettivo e soggettivo della nostra sfera sensoriale in una dimensione di pienezza unitaria della realtà.

In senso **psichico/spirituale** il thig-le è pertanto la *creatività* (naturale, pura e originaria) *della mente*, cioè la sua responsività o reattività prima che sia cristallizzata in concetti, illusioni, pensieri e preconcetti, ossia aldilà di ogni dualismo : è la completa immediatezza dell'esperienza prima che venga dicotomizzata in "soggetto" ed "oggetto". Si tratta della *potenzialità conoscitiva,* che non ha una sua struttura e sta alla base di ogni cognizione : la consapevolezza è una potenzialità in quanto il campo percettivo non è un'entità ben definita e circoscritta, ma è una dimensione aperta ad infinite possibilità ed è sempre pronta ad unirsi con un termine e ad essere da un termine riempita[1]. E' la speciale *percettività della mente* - o capacità cognitiva - che permette di vedere le cose in un modo nuovo, fresco, pieno, autentico e soddisfacente e di vivere perciò molto di più nel mondo del reale che in quello dei concetti e dei preconcetti. Infatti, è la mente che trascende la sua tendenza ad oggettivare e va aldilà dell'ego e quindi è consapevolezza trascendente (jñāna) o pura trascendenza - che è assoluta vacuità : è l'assenza della dicotomia soggetto/oggetto e la conseguente beatitudine non-separativa[2] che è tanto conoscenza quanto sentimento.

Questa energia psichica caratterizzata da intensa percezione interiore e da intensa beatitudine - in una parola, il thig-le - ha la potenzialità immanente di farci attualizzare e realizzare il nostro essere, è la forza rigenerativa di una coscienza illuminata, cioè capace di farci raggiungere la buddhità.

Ciascun uomo è dotato della potenzialità interiore della "natura di buddha", ma essa non può essere attivata e destata se non viene fecondata dal seme di bodhicitta (l'aspirazione altruistica al raggiungimento della buddhità). Come una donna - fecondata dal seme del maschio - resta incinta, per cui il *concepimento* dell'embrione trasforma la sua vita facendo sorgere in lei una nuova energia, gioia

---

[1] "Thig-le" significa anche "punto" : metafisicamente parlando, il punto senza dimensioni (cioè la suprema unità) in cui è ricompresa in modo potenziale la pluralità di tutte le infinite possibilità della realtà (che sono pertanto trascese in esso). In quanto tale, è raffigurato come un cerchio (o una piccola sfera) di luce di 5 colori (corrispondenti ai 5 elementi) : esso indica qualcosa che non ha nè inizio nè fine, la luce simboleggia la non-materialità e la consapevolezza.

[2] Che solo inadeguatamente può esser paragonata alla gioia dell'orgasmo (nel quale la persona diventa "dimentica di sè", realizzando una specie di auto-trascendenza).

e capacità intuitiva, così il bodhisattva (cioè, colui che ha sviluppato bodhicitta) *concepisce* compassione per tutti gli esseri e sa cogliere intuitivamente la verità ultima (la saggezza della Vacuità). Ecco perchè nel tantrismo viene usato il termine **bodhicitta** come sinonimo onorifico di "thig-le in senso psichico/spirituale". Così, quello che a livello fisico era lo sperma dello yogi e il sangue mestruale della yoginī, viene misticamente a simbolizzare (a livello spirituale) la compassione e la saggezza. Il mondo viene ora percepito in modo positivo e la nostra consapevolezza fiorisce come beatitudine e pace.

I CAKRA.

I cakra sono i punti in cui si intersecano e da cui si diramano le nāḍī (così come i raggi d'una ruota si incentrano nell'asse). Si tratta di centri che - alimentati dall'iḍā e dal piṅgalā - accumulano e trasformano il prāṇa ricevuto e a loro volta lo irradiano e lo distribuiscono (come l'energia da una centrale elettrica) attraverso molte altre nāḍī in tutto l'organismo pranico. Sono quindi degli epicentri della struttura dinamica ed energetica del corpo umano, i centri della forza (o energia) psico-cosmica nel nostro organismo , i punti focali in cui le forze psichiche e le funzioni corporee si incontrano, si uniscono e si compenetrano.

Questi centri di energia all'interno del corpo sono connessi col sistema immunitario. Essi svolgono un ruolo cruciale nell'incremento o nel calo dei vari stati emozionali all'interno della nostra mente. E' dovuto proprio ai cakra e all'intima relazione tra corpo e mente il fatto che speciali tecniche meditative dirette al controllo mentale possono avere effetti positivi sulla salute.

I cakra principali si trovano lungo l'avadhūti (come se fossero infilati lungo la colonna vertebrale) in corrispondenza dei 4 punti in cui le due nāḍī laterali si avvolgono intorno all'avadhūti stesso, formando i cd. "nodi" (che ostruiscono il flusso della sottile energia all'interno del "canale" centrale) : perineo, ombelico, cuore, gola. Questi 4 punti sono altrettanti cakra ; e con quello posto alla sommità della testa costituiscono i 5 cakra principali.

Ciascun cakra è raffigurato come un fiore di loto con un certo numero di petali : questi sono nāḍī secondarie più piccole che si diramano a raggio dall'avadhūti come le stecche di un ombrello aperto. Al chiaroveggente appaiono come vortici o come depressioni a forma di coppa, di materia che rotea vorticosamente : cerchi larghi da 5 a 15 cm , emananti una luce di vari colori.

Nell'anuttarayogatantra, i cakra (collocati lungo l'avadhūti) - sui cui vacuoli ('bub-stong), mediante apposite tecniche meditative, va focalizzata la concentrazione per portare i rluṅ in tale nāḍī - sono 10 :

1. corona (apice del cranio)
2. "del rluṅ" o ājñācakra (fronte)
3. punto tra le sopracciglia (estremità superiore dell'avadhūti)
4. gola (nella sua parte posteriore)
5. "del fuoco" (tra gola e cuore)
6. cuore (tra le due mammelle)
7. ombelico
8. "luogo segreto" (che inizia 4 dita sotto l'ombelico)
9. "gioiello" (al centro dell'organo sessuale presso la sua estremità)
10. estremità dell'organo sessuale : glande o clitoride (estremità inferiore dell'avadhūti).

Essi sono detti "le 10 porte del cd. Corpo di Vajra" [1].

I 5 cakra principali sono i seguenti :

1) m ū l ā d h ā r a [2]

a) Nome tibetano :
"Detentore della felicità (o della beatitudine)" ;
b) Ubicazione :
è posto alla base della colonna vertebrale, inizia 4 dita sotto l'ombelico e comprende la regione pelvica, il perineo e il "luogo segreto" ;
c) Corrispettivo fisiologico :
il sistema riproduttivo :
d) Corrispettivo psicologico :

- nell'uomo *non risvegliato* e psichicamente immaturo, questo cakra è la sorgente delle forze vitali ciecamente creative, le cui funzioni si esauriscono nell'auto-conservazione priva di quella cognizione discriminante che potrebbe dare significato e orientamento a questa forza cieca ;
- nella sua forma *sublimata* invece, questo cakra - attraverso la trasformazione cosciente delle sue funzioni (ossia, nella meditazione) - diventa la sede delle forze psichicamente creative e fisicamente salutari : la sua energia vitale, se viene sublimata, si trasforma in potenzialità spirituale ;

e) Malattie connesse :
dei reni, vescica, organi genitali ; problemi sessuali, mestruali ; costipazione, ritenzione idrica, dolori alle ginocchia, sciatica, spondilite, infezioni ;

2) m a n i p ū r a

a) Nome tibetano :
"Emanazione (o Trasmutazione)"
b) Ubicazione :
è posto nell'ombelico
c) Corrispettivo fisiologico :
il plesso solare, che controlla il sistema della nutrizione (digestione, assimilazione, ecc.) e quindi gli organi dello stomaco, fegato, ecc.
d) Corrispettivo psicologico :

---

[1] Nel sistema Kālacakra vi sono i seguenti 6 cakra :
- sotto l'apertura della corona del cranio ; ha 4 petali
- nella fronte ; ha 16 petali
- nella gola ; ha 32 petali
- nel cuore ; ha 8 petali
- nell'ombelico ; ha 64 petali
- nell'organo sessuale, con 2 diramazioni : all'ano (con 32 petali) e al centro del "gioiello" (con 8 petali).

[2] Comprende i due cakra induisti mūlādhāra e svadhistana.

quando questo cakra è sublimato, diviene l'organo dell'assimilazione delle forze subconsce materiali ed immateriali ;

e) Malattie connesse :

dei reni, vescica, milza, articolazioni, pelle ; ritenzione idrica, infezioni, tumori non infiammati ;

3) a n ā h a t a

a) Nome tibetano :

"Fenomeni"

b) Ubicazione :

è posto nel cuore

c) Corrispettivo fisiologico :

il plesso cardiaco (regola e controlla il sistema circolatorio)

d) Corrispettivo psicologico :

attraverso la sua sublimazione o trasformazione cosciente delle sue funzioni,

diventa la sede della coscienza intuitivo/spirituale, cioè l'organo della mente intuitiva, del sentimento spirituale (la compassione) e l'organo del processo di meditazione in cui il cosmico/astratto è trasformato in esperienza umana, cioè in vita ed azione ;

e) Malattie connesse :

ansia, nervosismo, panico, manie, rabbia, stress, tensioni ed isterismi, ipertensione, angina ; disturbi di circolazione, del sistema nervoso, di fegato, di cistifellea, di cuore, di intestino, di duodeno, di plasma, di siero ; artriti, ritenzione idrica, eccessiva sudorazione, infiammazioni.

Particolare importanza hanno le 8 nāḍī che si diramano da questo cakra. Infatti, ognuna di esse (associate ai 4 elementi e ai 4 oggetti dei sensi) si biforca formando una rete di 24 canali[1], divisi in 3 gruppi chiamati :

1. *canali della mente :* vi scorre energia mobile di color blu (che è il colore della mente). Raggiungono la fronte all'attaccatura dei capelli, la volta del capo (al centro), le orecchie, un punto nel collo sotto la nuca, il punto tra le sopracciglia, gli occhi e le spalle ;
2. *canali della parola :* di color rosso, contengono soprattutto le "gocce" del costituente rosso, da cui ha origine il sangue (visto qui nella sua componente "mentale"). Raggiungono le ascelle, la punta del naso, i capezzoli, la bocca, la gola, la zona cardiaca, l'ombelico, i testicoli o le ovaie ;
3. *canali del corpo :* di colore bianco, contenenti soprattutto le "gocce" del costituente bianco. Raggiungono l'organo sessuale (al glande o al clitoride), l'ano, le cosce, i polpacci, le dita dei piedi, la zona anteriore dell'anca, le dita della mano e le ginocchia.

La diramazione di ognuno dei 24 canali nel corpo avviene in modo triplice e le 72 nāḍī risultanti a loro volta si suddividono ciascuna in 1000 canali sottili, pari ad un totale di 72.000 nāḍī ;

---

[1] Queste 24 nāḍī, nella pratica mistica, vengono associate ai 24 luoghi sacri presenti nella deità tantrica Cakrasaṃvara allorchè si visualizza il suo "maṇḍala del corpo".

I 24 luoghi sacri sono :

a) in senso esteriore : le principali località sacre dell'India e del Tibet, a cui presiedono le ḍākinī ;

b) in senso interiore : i "24 centri di energia" dell'individuo.

4) v i š u d d h a

a) Nome tibetano :
"Fruizione (o Godimento)"
b) Ubicazione :
è posto nella gola
c) Corrispettivo fisiologico :
il plesso laringo-faringeo (che controlla il sistema respiratorio)
d) Corrispettivo psicologico :
quando le sue funzioni vengono sublimate, diventa l'organo del suono mantrico, in cui il respiro fisico è trasformato in prāṇa cosciente, la vibrazione spirituale della conoscenza (formulata mentalmente ed udibilmente) ;
e) Malattie connesse :
nervosismo, impazienza, intolleranza ; disturbi della memoria, di fegato, di cistifellea, di sangue, di intestino, di duodeno, di polmoni, di colon, di circolazione, di tiroide, di gola, di lingua, di bocca, di naso ; difficoltà di parola, febbri, infezioni, infiammazioni ;

5) s a h a s r ā r a [1]

a) Nome tibetano :
"Grande beatitudine"
b) Ubicazione :
è posto alla sommità della testa (corona)
c) Corrispettivo fisiologico :
il sistema nervoso volontario e riflesso ;
d) Corrispettivo psicologico :

- nell'uomo *non risvegliato* e psichicamente immaturo : rappresenta l'attività mondana dell'intelletto che ci separa dalle sorgenti della vita e dall'unità interiore di tutti gli esseri. Infatti :
  - se l'intelletto è rivolto all'esterno, ci coinvolge nel processo del divenire, nel mondo delle cose e nell'illusione di un io distinto (donde : attaccamento, odio, ecc.) ;
  - se l'intelletto è rivolto all'interno, esso si perde nel mero pensiero concettuale, in un vuoto di astrazioni, nella morte della fossilizzazione mentale ;
- invece, nella sua forma *sublimata :* tale cakra diventa la sede della coscienza cosmica, universale e trascendente ;

e) Malattie connesse :
confusione e ottusità mentale, stupidità ; problemi ghiandolari e linfatici, di digestione, dei polmoni, dei reni, del sangue, del condotto seminale, della pelle, dei muscoli, del midollo osseo ; sterilità, infezioni.

Le altre principali relazioni e corrispondenze dei 5 cakra sopra illustrati sono riportate nella pagina seguente - con l'avvertenza peraltro che le voci enunciate nel diagramma possono avere una diversa sistemazione a seconda delle differenti Scuole o dei diversi testi tantrici :

---

[1] Include i due cakra induisti sahasrāra e ājñā (che nel Kālacakra sono invece distinti).

	SAHASRARA	ANAHATA	MANIPURA	VISUDDHA	MULADHARA
1. rluṅ generatore	sostenente la vita	pervasivo	simile al fuoco	ascendente	discendente
2. colore	bianco	blu	giallo	rosso	verde
3. direzione	centro/ zenit	est	sud	ovest	nord
4. parte della persona	intera persona	anteriore	destra	posteriore	sinistra
5. elemento e relativa	spazio / etere	acqua	terra	fuoco	aria
- forza	spaziosità	coesione	solidità	temperatura	movimento
- forma	punto (thig-le)	cerchio / sfera	quadrato / cubo	triangolo / cono	semicerchio (mezzaluna) / semisfera
- bīja	KHAṀ o EH	VAṀ	LAṀ	RAṀ	YAṀ
- colore	blu	bianco	giallo	rosso	verde
6. ghiandola	pineale e pituitaria	surrenale	pancreas	tiroide	gonadi
7. nāḍi del cakra	32	8	64	16	32
8. kleša	ignoranza / ottusità	odio/ avversione	orgoglio / superbia	attaccamento / / bramosia	invidia / gelosia
9. periodo della giornata	eternità (eterno presente)	alba	metà mattino	tramonto	crepuscolo
10.regno samsarico	deva o animali	inferni	uomini	preta	asura
11.skandha	coscienza	forma	sensazione	discriminazioni	strutture mentali
12.capacità	intelligenza	compassione	umiltà	soddisfazione	rigioire / rallegrarsi
13.potere	pacificazione	stabilità	incremento	controllo	distruzione
14.Dhyānibuddha	Vairocana	Akṣobhya	Ratnasambhava	Amitābha	Amoghasiddhi

La purificazione dei cakra dai rispettivi kleša avviene proiettando davanti a sè o all'apice della testa lo yi-dam, dai cui cakra della testa, gola e cuore provengono delle luci colorate che vengono assorbite dai corrispondenti cakra del meditante. La luce che entra

1. nella fronte è bianca e purifica il corpo, le azioni karmiche e le nāḍī ;
2. nella gola è rossa e purifica la parola, i kleša emotivi e i rluṅ ;
3. nel cuore è blu e purifica la mente, i kleša mentali e i thig-le [1].

Quando i cakra sono purificati e completamente aperti, diventano i maṇḍala interiori delle divinità (ad es., i 5 Buddha Innati). Allorchè una persona ha realizzato la buddhità, nel suo corpo si manifestano interi regni di divinità e maṇḍala luminosi : così, in un maṇḍala posto

-al cakra del cuore risiedono 42 divinità pacifiche ;
-al cakra della testa risiedono 58 divinità adirate ;
-al cakra della gola risiedono 10 divinità del lignaggio, cioè i guru della tradizione dell'iniziato.

A conclusione di questo capitolo sul "corpo sottile", si può dire - in sintesi - che, come abbiamo visto, di tutte le nāḍī la più importante è l'avadhūti, lungo il quale vi sono i cakra : nel 'cakra del cuore' e precisamente nel 'thig-le indistruttibile' risiedono - inseparabilmente uniti - il 'rluṅ sottilissimo'[2] e la mente sottilissima di chiara luce (o coscienza originale). La funzione di questa mente è di penetrare nella natura ultima ed universale (non-duale) della realtà ; ma ciò è impedito dal continuo sorgere (nella nostra mente) dei numerosi stati mentali grossolani ; infatti, fino a quando i rluṅ fluiscono attraverso tutte le altre nāḍī, essi attivano solo le menti grossolane, mentre la mente di chiara luce si manifesta solo quando essi entrano, dimorano e si dissolvono nell'avadhūti (e quando capita ciò, sperimentiamo gradualmente gli "8 segni", l'ultimo dei quali è appunto la sottilissima mente della Chiara Luce[3]).

Quest'ultimo processo avviene sempre automaticamente e naturalmente al momento della morte e durante il sonno ; ma lo yogi lo provoca anche volutamente, nello Stadio di Completamento dell'anuttarayoga-tantra, mediante una profonda concentrazione sul "corpo di vajra" al fine di eliminare i livelli grossolani della mente, entrando in contatto con la propria mente originale. Egli può usare questa mente fortemente concentrata allo scopo di meditare sulla Vacuità, liberandosi da ogni illusione ; e mentre si assorbe nello spazio chiaro della non-dualità, sperimenta contemporaneamente la beatitudine.

L'esperienza tantrica dell'unità della Grande beatitudine con la simultanea Comprensione della Vacuità è detta Mahāmudrā.

---

[1] Lo yogi, con la pratica meditativa sui cakra, riequilibra gli elementi fisici sbilanciati e cura quindi gli organi ammalati.

[2] Cioè il 'rluṅ sostenente la vita' nel suo aspetto sottilissimo, ossia in quanto sostenente la 'mente della Chiara Luce'.

[3] E contemporaneamente diviene manifesto anche il "rluṅ sottilissimo" : il quale, fino a che non realizzeremo il Corpo Illusorio, non manterrà una forma o un colore definito.

MORTE, STATO INTERMEDIO, RINASCITA

Il karma, che a suo tempo aveva provocato la nascita di un essere e quello da lui accumulato successivamente, gli permettono di vivere per una certa durata ben determinata. Quando questo periodo si è esaurito[1], in quel momento si deve morire. La morte è l'interruzione irreversibile del legame tra mente e corpo ; più precisamente, è il momento in cui "corpo e mente sottilissimi" si separano definitivamente e spontaneamente dal "corpo grossolano". Si pensa spesso di morire perché ci siamo ammalati, ma quasi mai di ammalarci perché dobbiamo morire.

Del resto, in natura nascere e morire sono due eventi paralleli : quando festeggiamo la nascita di un bambino, dovremmo sapere che da quel momento in lui (come in ogni essere vivente) è presente anche il seme della morte. Questa consapevolezza non deve spaventare o creare problemi : viviamo nel tempo e siamo impermanenti.

Morire è un processo in cui elementi materiali e mentali reciprocamente interconnessi si disgregano simultaneamente. Con la dissoluzione dei rluṅ vengono meno le funzioni corporee e sensoriali ; i cakra collassano e, privati dei loro rluṅ di sostegno, gli elementi si dissolvono passando dal grossolano al sottile. Il risultato è che ogni stadio della dissoluzione ha precisi effetti fisici e psicologici sul morente, che si riflettono in segni corporei esterni e in esperienze interne. In particolare, il processo della morte consiste nel fatto che

- le correnti di energia (rluṅ) associate ai 4 elementi presenti nel corpo perdono la loro capacità di agire come sostegni o basi della coscienza ;
- i livelli grossolani di coscienza (le coscienze sensoriali e la coscienza mentale concettuale) cessano gradualmente di funzionare.

Il suddetto processo consiste di 8 fasi, che fanno parte del periodo denominato "bar-do dell'esperienza della morte".

---

[1] Ciò può accadere anche a causa di un incidente, che provoca una morte prematura. Vi sono sintomi che segnalano in anticipo (di giorni, mesi o anni) un tale pericolo : si tratta di segni che appaiono sul corpo, sogni particolari e premonizioni fondate sull'osservazione della propria ombra in certi momenti e giorni del mese. In tali casi si può ricorrere a "pratiche di lunga vita" che raccolgono l'energia vitale dagli elementi e dall'universo attraverso il potere della meditazione e della visualizzazione ; oppure alla consuetudine di comprare e liberare gli animali destinati al macello o a morte sicura (ad es., pesci e lumache portati al mercato).

A) “bar-do dell’esperienza della morte”[1]

(‘chi-kha’i bar-do)

E’ il periodo che intercorre tra l’inizio del processo della morte (cioè il momento in cui contraiamo una malattia terminale o una condizione che porta alla morte) e il sorgere della Chiara Luce.

Durante questo lasso di tempo sperimentiamo una “dissoluzione esterna” (cioè degli elementi e dei sensi) e una “dissoluzione interna” (cioè degli stati mentali : pensieri ed emozioni).

La DISSOLUZIONE ESTERNA inizia col disgregarsi dei 4 elementi e dei fattori che vi sono connessi. Questi fattori sono 4 per ogni elemento :

- lo skandha
- la facoltà dell’organo sensoriale
- l’oggetto di tale facoltà
- la capacità mentale.

Oltre a questi fattori esterni il morente sperimenta un segno interno, ossia una visione che si manifesta solo alla sua mente.

1°)

La capacità del rluṅ grossolano che sostiene l’elemento **terra** di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rluṅ nell’avadhūti (per cui si ha una prevalenza del rluṅ grossolano connesso all’elemento acqua, elemento che diviene più evidente)[2].[3]

La conseguenza è che il corpo smagrisce e le membra si indeboliscono fino a diventare del tutto torpide.

Contemporaneamente

a) cessa e si dissolve anche lo “skandha della forma” : per cui il corpo perde vigore, tono e consistenza e si diventa deboli, spossati e fragili (non si riesce ad alzarci, stare eretti o tenere in mano un oggetto) ;
b) cessa la facoltà sensoriale dell’occhio : per cui la vista si offusca e si oscura, e si arrestano il battito delle palpebre e il movimento dei bulbi oculari (che diventano fissi e vitrei) ;
c) la propria carnagione perde la sua lucentezza, la pelle si raggrinza e diventa macchiata, il corpo diventa pallido ed esangue ;
d) la mente diviene lenta e torpida, cosicchè non riesce più a percepire molti oggetti simultaneamente e chiaramente.

---

[1] “Bar-do” è termine generico che indica un intervallo temporale segnato da un inizio e da una fine definiti. In senso specifico e tecnico, indica in particolare il periodo che va dalla morte effettiva fino alla rinascita.

[2] In altri termini, l'elemento terra - che funge da fondamento alla coscienza e la sostiene - perde questa sua capacità, per cui l'elemento acqua appare più chiaramente. Non è che la terra si trasforma assumendo la natura dell'acqua. Mutatis mutandis, quanto ora detto per l'elemento terra vale anche per tutti gli altri elementi.

[3] In questo momento, secondo la Scuola bKa'-brgyud-pa (che non parla di miraggio, fumo, lucciole, ecc.), il moribondo percepisce un colore giallo, vede tutto giallo.

Il segno interno di tutto ciò è un'apparizione azzurrognola detta "simile ad un miraggio" (mig-sgyu lta-bu'i snaṅ-ba), analoga al luccichio di un lago che appare nel deserto (cioè, una visione paragonabile al fenomeno ottico della "fata Morgana" che si verifica nel deserto o lungo le autostrade nelle giornate calde, afose ed assolate). E ci si sente come se si sprofondasse sotto terra per via di un terremoto o si venisse calpestati da una torma di animali o schiacciati da un peso enorme come una montagna.

2°)

Poi la capacità del rluṅ grossolano connesso all'elemento **acqua** di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rluṅ nell'avadhūti (per cui si verifica un accentuarsi del rluṅ grossolano associato all'elemento fuoco)[1].

La conseguenza è che dapprima si perde il controllo dei fluidi corporei (saliva, sudore, urina, sangue, sperma, ecc.), cosicchè il naso cola, la bocca sbava, gli occhi lacrimano e si verificano casi d'incontinenza ; poi questi liquidi si riducono e bocca, naso e gola inaridiscono e si prosciugano.[2]

Contemporaneamente

a) si dissolve anche lo "skandha della sensazione" : per cui si diventa insensibili e torpidi ;
b) cessa la facoltà sensoriale dell'orecchio : per cui non si odono più i suoni esterni ;
c) non si percepisce più il ronzio interno[3] nelle orecchie ;
d) la mente non riesce più a distinguere tra gioia, dispiacere e indifferenza, cioè ad essere consapevole di tali sensazioni.

Come segno interno di tutto ciò si sperimenta un'apparizione detta "simile al fumo" (du-ba lta-bu'i snaṅ-ba), analoga ad un'atmosfera leggermente fumosa che fluttua lentamente (come in una stanza - ove sia stato bruciato dell'incenso - sono presenti sottili volute di fumo). E ci si sente come se fossimo trascinati via da un fiume in piena o se ci stessimo inabissando nell'oceano.

3°)

Poi la capacità del rluṅ grossolano che sostiene l'elemento *fuoco* di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rluṅ nell'avadhūti (per cui prende il sopravvento quello associato all'elemento aria)[4].

La conseguenza è che svanisce il calore vitale (partendo dalle estremità e raccogliendosi nel cuore, che lascerà per ultimo) e pertanto la capacità di digerire.

Contemporaneamente

a) si dissolve anche lo "skandha della discriminazione" : per cui non si distingue più un oggetto da un altro o una situazione dall'altra ;
b) cessa la facoltà sensoriale del naso : per cui l'inspirazione diventa più debole e faticosa e l'espirazione più forte e prolungata, fino ad ansimare, a boccheggiare e a rantolare ;

---

[1] Internamente, secondo la citata Scuola bKa'-brgyud-pa, il moribondo ha la visione del colore bianco.
[2] Quando la lingua diventa secca, si ha sete e si fa fatica ad articolare le parole in modo chiaro.
[3] Il suono fisiologico che accompagna la vita cosciente.
[4] Ora il morente, secondo la suddetta Scuola bKa'-brgyud-pa, vede tutto rosso.

c) non si riesce più a percepire gli odori ;
d) la mente non è più in grado di collegare (e ricordare) i nomi agli oggetti e alle persone, che ben presto non vengono più riconosciute.

Il segno interno di tutto ciò è un'apparizione "simile a lucciole" (mkha' nan̊ me 'khyer-gyi snan̊-ba), analoga a sciami di scintille rosso vivo che danzano sopra le fiamme o viste in mobile sospensione nello spazio attraverso sbuffi di fumo. E si percepisce il rumore di un gran fuoco, come pure delle sensazioni di bruciature (come se stessimo ardendo in un falò).

4°)

Poi la capacità del rlun̊ grossolano che sostiene l'elemento *aria* di agire come base della coscienza si degenera, diminuisce e si ritira, dissolvendosi tale rlun̊ nell'avadhūti (per cui, mentre il corpo è fragile, la coscienza diventa molto forte[1])[2].

La conseguenza è che i 10 rlun̊ grossolani dalle loro sedi si riuniscono nel "rlun̊ che sorregge la vita" che risiede nel cakra del cuore, e pertanto si spostano in tale cakra ; il sangue si assorbe tutto nel "canale della vita" (nel centro del cuore) e dopo 3 lunghe espirazioni (o inspirazioni) si ha la *cessazione del respiro*[3].

Contemporaneamente

a) si dissolve anche lo "skandha dei fattori componenti" : per cui non si riesce più ad agire e a muoversi come si vuole ;
b) cessano le facoltà sensoriali della lingua (che si ispessisce, si accorcia e diventa blu): per cui non è più possibile parlare, né percepire i sapori ;
c) scompaiono le sensazioni tattili come caldo e freddo, ruvidità e morbidezza ;
d) la mente perde la capacità di progettare e il potere dell'intenzione (cessa ogni consapevolezza dello scopo delle azioni).

Il segno interno di tutto ciò è un'apparizione "simile ad una lampada a burro che arde" (mar me ltar 'bar-ba'i snan̊-ba), analoga alla fiammella crepitante di una tale lampada (o di una candela) sul punto di spegnersi o alla luce fissa di un lume alimentato ad olio. E si ha la sensazione di essere una piuma trasportata da un vento furioso che, accompagnato da forti tuoni, spazza via ogni cosa[4].

A] Quando i suddetti segni della morte (miraggio, ecc.) appaiono gradualmente nel proprio corpo, solo le persone **mature spiritualmente** (per aver praticato in vita la Mahāmudrā, lo rDzogs-chen, ecc.[5]) sanno esaminare tali sintomi mantenendone la piena consapevolezza, senza esserne sopraffatti. Così, i migliori praticanti - cioè coloro che in vita avevano la comprensione della natura della mente ed erano convinti della vacuità anche di tale comprensione[6] - alla morte non devono far altro

---

[1] Per la citata Scuola bKa'-brgyud-pa è l'elemento *etere* che ora prevale ; quando poi esso si estinguerà a sua volta, avrà il sopravvento la *coscienza.*

[2] Ora il morente, secondo la Scuola bKa'-brgyud-pa citata nelle note precedenti, ha internamente la visione verde.

[3] A questo punto, la persona sembra morta, ma in realtà è ancora in atto un processo interno che durerà circa 20 minuti.

[4] La Tradizione brKa'-gyud-pa aggiunge che adesso si estingue il rlun̊ connesso con l'elemento *etere* (che è a sua volta associato all'aspetto corporeo). In quell'istante per il morente tutto diventa buio e si perde ogni percezione sensoriale come in uno svenimento.

[5] Cioè le forme più elevate dello "Stadio di Completamento" dell'anuttarayogatantra.

[6] Gli yogi di livello superiore possiedono 5 qualificazioni : desiderio di avere un insegnamento, diligenza, sollecitudine, amore verso la pratica perché non resti una sterile conoscenza intellettuale, consapevolezza (capacità di mantenere costante lo stato di meditazione senza distrarsi), contemplazione (capacità di comprendere il significato profondo del Sentiero che porta alla salvezza).

che continuare a dimorare nello stato di consapevolezza (rig-pa), senza bisogno di trasferire la coscienza in un buddha o in una Terra Pura di buddha.

Mentre avviene l'assorbimento dei 4 elementi, essi pensano alle essenze pure di questi, ai loro princìpi puri corrispondenti, che consistono in 4 Buddha femminili :

– Buddhalocanā, il puro elemento trascendente della natura della terra ;
– Māmakī, « « « acqua ;
– Pāṇḍarāvasinī, « « « fuoco ;
– Samayatārā, « « « aria[1]

e considerano i sintomi sopra descritti quale espressione e manifestazione di tali dee. Se questa nozione di divinità fosse difficile da accettare, basta pensare che quei fenomeni sono solo produzioni e manifestazioni della nostra mente e non hanno esistenza propria, oggettiva ed indipendente.

In conclusione, si deve cercare di trascendere il dualismo, riconoscendo che i fenomeni [luci, suoni, colori] che ci appaiono durante ciascuna delle 4 fasi suddette e la nostra mente sono la stessa cosa, perché non sono altro che una creazione della mente e che non c'è nulla che abbia un'esistenza indipendente dalla mente stessa - che a sua volta è vacuità : così facendo, - mentre si sfugge alla paura ed al terrore dell'ignoto - si raggiunge il livello di Illuminazione del corrispondente buddha femminile sopra indicato.

B] Se ciò non avviene o comunque si tratta di persona di **media capacità spirituale**, quando comincia a dissolversi l'elemento aria e la respirazione è sul punto di cessare[2], il morente applica la tecnica del 'pho-ba (trasferenza del principio cosciente), con cui dirige la coscienza attraverso il brahmarandhra[3] verso una Terra Pura.

Il tipo di 'pho-ba più diffuso è quello in cui si visualizza

– che nel proprio cuore si trova il nostro principio cosciente sotto forma di un punto (thig-le) bianco splendente, contrassegnato da una HŪṂ blu o da una HRĪH rossa ;

– che, arrivando dal paradiso bDe-ba-can, sul brahmarandhra del morente si posa il buddha Amitābha, identificato col proprio guru ;

– che dal cuore del buddha appare come un uncino di luce che entra nel brahmarandhra del praticante e come una calamita attrae quel thig-le lucente, mentre il rluṅ in basso viene sospinto in alto.

Pronunciando rapidamente e con forza tre volte la sillaba HIK, la prima volta il thig-le sale dal cuore al collo, la seconda dal collo allo spazio intermedio fra gli occhi, la terza da questo alla fontanella.

Quindi si pronuncia la sillaba PHAṬ, pensando che da lì quel thig-le balza fuori e, salendo, si immerge nel cuore di Amitābha (identificato col proprio guru) e vi si fonde. Se in questo momento si sente che tutto diventa scuro, che il rluṅ esce fuori e che la fontanella prude ed è dolente, significa che la mente sta sicuramente per lasciare il corpo per la Terra Pura ; se non appare alcuno di questi segni, si riporta il thig-le giù al cuore (pronunciando il suono KA dolcemente ed in tono basso), si riposa e si tenta di nuovo.

---

[1] La Tradizione di cui alla nota precedente aggiunge alle 4 Buddha suddette Ākāšādhātīšvarī, che è il puro elemento trascendente della natura dell'etere.

[2] O, per essere più sicuri, appena il respiro è cessato.

[3] L'apertura del 'corpo sottile' in corrispondenza della fontanella.

Quando il defunto nasce nel bDe-ba-can, si adagia sopra un fiore di loto : in virtù di un raggio di luce emanato dal cuore di Amitābha, quel loto si apre ed egli vedrà il suo volto ed assaporerà le sue parole, stando in atto di meditazione.

Quando la mente abbandona il corpo attraverso il brahmarandhra, si rinasce dunque in una Terra Pura aldilà dell'esistenza samsarica dove le condizioni per la pratica spirituale sono perfette, evitando così di subire l'ordinario processo della morte.

Chi non è esperto nel 'pho-ba lo può praticare con l'aiuto di un Lama, il quale deve sincerarsi che la persona sta effettivamente morendo (verificando lo stato delle nāḍī, il movimento del rluṅ e il raffreddarsi del corpo). I segni della riuscita della pratica sul corpo altrui sono : un ciuffo di capelli che si stacca nell'area della fontanella, un calore o un vapore che si sente o si vede uscire dalla sommità del capo, o un frammento d'osso che si stacca dal cranio.

Anche quando si compie il 'pho-ba per se stessi si dovrebbe esser sicuri di stare veramente *morendo*, cioè che la situazione è irreversibile[1] perché sta per dissolversi l'elemento aria e quindi il respiro è sul punto di cessare o addirittura perché è appena cessato.

5°)

C] Se il 'pho-ba non riesce[2] o comunque si tratta di persona *non matura spiritualmente* , quando il respiro sta per cessare si adagia il morente sul fianco destro[3] ; e quando il respiro è cessato, con la forza della concentrazione[4] egli distoglie i rluṅ grossolani dei 4 elementi dal fluire nelle due nāḍī laterali (e quindi anche la coscienza viene sottratta a quel moto) e li riversa e raccoglie nell'avadhūti : da dove - come vedremo - uscirà dal brahmarandhra.

Dalla cessazione del respiro (pur mantenendosi ancora il battito cardiaco e la circolazione del sangue) incomincia la DISSOLUZIONE INTERNA, che dura circa 20 minuti[5].

---

[1] Se la coscienza venisse proiettata fuori del corpo prematuramente, potrebbe non essere più in grado di ritornarvi e allora si creerebbe il karma negativo di un suicidio.

[2] Impedimento alla pratica è la presenza, nella stanza, di materiali di origine animale e di pellicce ; un altro ostacolo è il fumo che - come tutte le altre droghe - blocca l'avadhūti.
Il successo del 'pho-ba dipende soprattutto dalla nostra fede e devozione e dal mantenere puri i samaya.

[3] La migliore posizione per morire è quella di meditazione ; se non è possibile, ci si mette nella "posizione del leone", in cui :

- il corpo è coricato sul fianco destro ; le gambe sono distese e solo leggermente ripiegate ; il braccio sinistro è posato sul fianco sinistro ;
- la mano destra sta sotto la guancia corrispondente chiudendo l'orecchio destro col pollice, l'occhio destro con l'indice, la narice destra col medio, la bocca col mignolo, mentre l'anulare è libero.

Infatti, sul lato destro del corpo si trovano le nāḍī che stimolano il 'rluṅ karmico' dell'illusione. La pressione a cui vengono sottoposte giacendo nella suddetta posizione e la chiusura della narice destra, bloccano le nāḍī e facilitano sia il riconoscimento della luminosità che sorge alla morte sia l'uscita della coscienza dalla fontanella (mentre tutte le altre aperture sono chiuse).

[4] E se invece fosse assopito, lo si aiuta premendogli con le dita - a destra e a sinistra del collo - le due vene giugulari ('che provocano il sonno') finchè cessano di pulsare.

[5] E' durante questo periodo che la persona che assiste il morente inizia la lettura del Bar-do thos-grol (per provocare in lui il riconoscimento consapevole della Chiara Luce fondamentale, che apparirà successivamente). Questa lettura fa parte della tecnica detta "liberazione per mezzo dell'ascolto" : lettura di testi fatta al morente o al morto, detti 'presentazioni' perché gli presentano il processo in corso e le

La dissoluzione interna consiste nel fatto che la coscienza grossolana si dissolve nella coscienza sottile : più precisamente, nel dissolversi dello "skandha della coscienza"[1], nel senso che cessano gli 80 stati mentali concettuali di tipo grossolano e superficiale (cioè 33 pensieri discriminanti derivanti dall'avversione, 40 dall'attaccamento e 7 dall'ignoranza) e iniziano a manifestarsi quelli più sottili e profondi, nei quali la mente diviene progressivamente meno dualistica. A mano a mano che muore ciò che oscura la mente (i 3 kleša suddetti), essa comincia a divenire sempre più pura, trasparente e splendente fino a che si rivelerà la vera natura della mente, la nostra più intima essenza : la "natura di buddha", che non cambia mai ed è imperitura.

In particolare, si tratta di 3 stati mentali, detti "dell'apparizione bianca, rossa e nera" : apparizioni tutte luminose e splendenti.[2]

Avviene cioè che tutti i rluṅ delle nāḍī destra e sinistra *aldisopra* del cuore si dissolvono nell'avadhūti attraverso la sua apertura posta nella corona, cosicchè si scioglie il nodo di tale cakra e il thig-le *bianco* scende lungo l'avadhūti da lì[3] fino alla *sommità* del nodo del cuore : durante la discesa e quando esso arriva qui, lo stato mentale dei 33 tipi di pensieri discriminanti derivanti dall'avversione e i rluṅ grossolani che servono loro da supporto si dissolvono[4] nella prima mente sottile (peraltro ancora leggermente dualistica), cioè nello "stato mentale dell'*apparizione bianca*" (snaṅ ba dkar lam pa'i sems), detto "il vuoto" (stoṅ-pa) o "il 1° vuoto" - nel quale appare solo un luminoso spazio vuoto, cioè si sperimenta una grande luce bianca simile al sorgere della luna piena in una notte serena.

Grazie a questa purificazione, il *corpo* impuro si trasforma nel nirmāṇakāya e si sperimenta la sua essenza, la Saggezza della Gioia che è aldilà della comprensione dualistica : se si riconosce tale unione di gioia e saggezza, si raggiungerà l'Illuminazione nello stato di Vajrasattva (l'essenza del corpo di tutti i buddha).

6°)

Successivamente tutti i rluṅ delle nāḍī destra e sinistra *aldisotto* del cuore si dissolvono nell'avadhūti attraverso la sua apertura posta nel perineo (o nel sesso), cosicchè si allentano i nodi dell'organo sessuale e dell'ombelico e il thig-le *rosso* sale dall'ombelico[5] lungo l'avadhūti : quando esso arriva *sotto* il nodo del cuore, lo

---

pratiche da effettuare in quel momento. E' meglio che la lettura della 'presentazione' inizi prima della morte vera e propria.
Altre tecniche usate al momento della morte sono riportate nella 2ª parte dell'appendice.

[1] Si tratta della mente o coscienza individuale, ordinaria (vijñāna), che funziona in modo duale con la percezione di soggetto e oggetto.

[2] La luce - che a livello samsarico è ciò che permette l'apparire di tutti i fenomeni - esprime qui l'esperienza della coscienza che si svuota gradualmente della polarità soggetto/oggetto , cioè di ogni contenuto.

[3] La "goccia bianca" (l'energia ottenuta dal principio generativo paterno al momento del concepimento) risiede abitualmente nel cakra della corona, trattenuta dal rluṅ - che ora ritirandosi non ve la mantiene più.
Essa simboleggia l'upāya.

[4] Con la conseguenza che se ci compaiono davanti anche i nostri peggiori nemici non proviamo nessun sentimento di odio.

[5] La "goccia rossa" (l'energia ottenuta dal principio generativo materno al momento del concepimento) risiede abitualmente nel cakra dell'ombelico, trattenuta dal rluṅ - che ora ritirandosi non ve la mantiene più.

“stato mentale dell’apparizione bianca” e il rluṅ sottile che gli serve da supporto si dissolvono in una mente ancora più sottile, cioè nello “stato mentale del *rosso accrescimento* (o dell’incremento rosso)” (mched pa dmar lam pa’i sems), detto “il molto vuoto” (šin-tu stoṅ-pa) o “il 2° vuoto” - nel quale appare solo uno spazio pervaso dalla luce solare al tramonto. Qui scompaiono i 40 tipi di pensieri discriminanti derivanti dall’attaccamento.[1] [2]

Grazie a questa purificazione, la *parola* impura si trasforma nel saṃbhogakāya e si sperimenta la sua essenza, la Saggezza della Gioia Suprema (più profonda della precedente) : se si riconosce tale unione di gioia e saggezza si ottiene lo stato di Amitābha (l’essenza della parola di tutti i buddha).

7°)

Se non si riesce a raggiungere l’Illuminazione nel precedente stadio, tutti i rluṅ superiori ed inferiori all’interno dell’avadhūti si raccolgono in esso in corrispondenza del cuore, cosicchè si allenta il nodo di questo cakra : il thig-le bianco (che è sopra il nodo) scende e quello rosso (che è sotto il nodo) sale, incontrandosi in mezzo al “thig-le indistruttibile”. In altre parole, quest’ultimo è il luogo in cui convergono progressivamente tutti i rluṅ sottili e le coscienze ad essi corrispondenti. Quando ciò avviene, lo “stato mentale del rosso accrescimento” e il rluṅ sottile che gli serve da supporto si dissolvono in una mente ancora più sottile, cioè nello “stato mentale del *nero quasi-ottenimento* (o del nero approssimarsi all’ottenimento)” (ñer thob nag lam pa’i sems) - che si divide in due fasi :

a) dapprima appare alla coscienza un vacuo cielo inondato di luce nera (si ha l’esperienza del buio più assoluto), detto “il grande vuoto” (stoṅ-pa chen-po) o “il 3° vuoto”. Qui scompaiono gli ultimi 7 tipi di pensieri discriminanti (quelli derivanti dall’ignoranza).[3]

In questo istante, grazie a tale purificazione, la *mente* dualistica si trasforma nel dharmakāya e si sperimenta la sua essenza, che è la Saggezza Oltre la Gioia (più intensa della precedente) : se si riconosce tale unione di gioia e saggezza, si ottiene lo stato di Vairocana (l’essenza della mente di tutti i buddha) ;

b) essendosi completamente sciolti i nodi del cakra del cuore, ora i due thig-le si separano (e si dissolvono nelle due rispettive gocce del “thig-le indistruttibile”) e tutti i rluṅ all’interno dell’avadhūti si dissolvono nel “rluṅ sottilissimo che sostiene la vita” situato pure nel “thig-le indistruttibile” : per cui si verifica un periodo di *svenimento* o deliquio della coscienza empirica e ordinaria (vijñāna) che aveva finora accompagnato l’individuo[4].

8°)

Essa simboleggia la saggezza.

[1] La conseguenza è che qualunque oggetto piacevole si presentasse in tutta la sua bellezza al morente, questi non proverebbe alcun desiderio.

[2] L’ordine delle due fasi 5 e 6 (apparizione bianca e rosso accrescimento) è variabile : dipende se nell’individuo prevale l’odio o l’attaccamento.

[3] Con la conseguenza che qualsiasi immagine sorga adesso davanti al morente non produrrà in lui alcuna reazione, positiva o negativa.

[4] Con lo svenimento si ha la *cessazione del battito cardiaco*, desumibile dall’assenza di qualsiasi movimento nella carotide. Ora, dato che non vi è più né respiro né battito cardiaco sembra che la morte sia avvenuta : invece, la coscienza non ha ancora abbandonato il corpo.

In questa situazione peraltro, mentre da un lato la coscienza ordinaria si oscura, dall'altro si attivano e si rendono manifesti nell'avadhūti il rluṅ e lo stato mentale (sems) "sottilissimi" (che normalmente sono inoperanti e latenti), per cui si sperimenta - circa 20' dalla cessazione del respiro - un'estrema lucidità mentale, cioè la *"chiara luce* ('od-gsal) *della morte"*, detta anche "vuoto totale" (thams-chad stoṅ-pa) o "il 4° vuoto" : in altre parole, è la coscienza empirica che sviene, svelando la (o rivelandosi come) pura coscienza sotto forma di una luce trasparente. Il principio cosciente - nel livello più sottile - assume il suo stato naturale, autentico ed originario (aldilà dell'illusione concettuale data dal dualismo dei pensieri discorsivi) e la sua primitiva purezza (non offuscata dalle oscurità karmiche), e si manifesta e si rivela come uno stato mentale consistente in un'apparizione inalterata ed immobile di limpidissima vacuità, simile al colore di un terso cielo autunnale all'alba.

Tale luce, che sorge naturalmente e spontaneamente nell'avadhūti, è la "luce della Dharmatā" (cioè della pura essenzialità o realtà fondamentale o essenza della realtà) ed è detta "Chiara Luce madre" (ma'i 'od-gsal) in contrapposizione a quella detta "Chiara Luce figlia" (bu'i 'od-gsal) o "Chiara Luce del sentiero" che sorge quando, da vivi, i rluṅ vengono fatti intenzionalmente dissolvere nell'avadhūti mediante il potere della meditazione.[1] La "Chiara Luce figlia" è il mezzo che abbiamo per poter a sua volta riconoscere la "Chiara Luce madre" al momento della morte : è un po' come avere la foto di una persona sconosciuta che dobbiamo incontrare alla stazione. Questo riconoscimento della "Chiara Luce madre" è detto "unione delle due Chiare Luci madre e figlia".

Lo stato di svenimento della coscienza ordinaria o la condizione di Chiara Luce possono durare per un periodo che varia a seconda del karma, in media da un attimo a 3 giorni e mezzo (o 4 e mezzo), periodo in cui il principio cosciente resta nel corpo. In particolare,

- nel caso di uno yogi, la Chiara Luce permane tanto a lungo quanto egli è capace di restare senza distrazioni nella natura della mente : per chi è spiritualmente avanzato, il periodo può essere perfino di due settimane o anche più[2] ;
- per la maggior parte delle persone, che non riconoscono la Chiara Luce, essa dura solo un istante, per cui lo stato d'incoscienza si protrae per i suddetti 3 giorni e mezzo.

La morte vera e propria è l'istante in cui cessa la suddetta Chiara Luce e "corpo e mente sottilissimi" fuoriescono, in modo naturale e definitivo, dal "corpo grossolano".

a] Dunque, quando appare la Chiara Luce, il morente deve formulare il "voto del bodhisattva" e riconoscere che egli stesso è quella luce, ossia che la natura della propria mente è vacua e lucida, è un vuoto luminoso - che è poi la natura dei buddha[3]. Solo *chi è pratico della meditazione Mahāmudrā o del khregs-chod*,[1]

---

[1] La "Chiara Luce madre" è anche definita "Chiara Luce fondamentale" (gźi'i 'od-gsal) in opposizione alla "Chiara Luce secondaria", che apparirà in seguito.

[2] Durante tale periodo - stando nella posizione del "leone dormiente" o in quella di meditazione - il volto conserva un po' di colore, la testa è eretta, il naso non s'infossa, la pelle rimane morbida ed elastica, il corpo non s'irrigidisce, lo sguardo conserva una luce dolce e compassionevole ed esiste ancora calore nel cuore. In questo caso si dice che la persona rimane cosciente nella Chiara Luce. Nel momento in cui la Chiara Luce diviene inattiva, la persona è morta (questo momento è riconoscibile dal fatto che il corpo si accascia, comincia a deteriorarsi e a mandare cattivo odore).

[3] Riconoscere la Chiara Luce non significa che la mente percepisca qualche cosa, ma che prende coscienza della propria vera natura originaria (che è contemporaneamente non-dualità e luminosità).

tramite l'introspezione meditativa (vipašyanā) saprà riconoscere la Chiara Luce - senza provare paura alcuna - per quello che essa è : la vera natura (od intima essenza) della mente umana, ossia la realtà stessa della nostra natura spirituale nella sua condizione originaria. Essa è la "natura di buddha" (tathāgatagarbha) o vacuità : la totale apertura della mente, il fatto che essa è vuota di ogni caratteristica limitativa e dualistica. Il riconoscere questa luce fa sì che il morente squarci definitivamente il velo della māyā e realizzi istantaneamente il Dharmakāya[2].

La presenza di questa Chiara Luce viene espressa - per necessità del processo meditativo - in 4 simboli :

- Samantabhadrī = vacuità della mente
- Samantabhadra = consapevolezza della mente
- Dharmakāya = l'unione inseparabile delle suddette vacuità e consapevolezza
- Amitābha = la presenza in noi di quell'unione.

In sintesi, col riconoscere quella Chiara Luce, il rluṅ e il sems sottilissimi (sotto forma di luce) abbandonano il cuore ed escono dal corpo *tramite il brahmarandhra*, dissolvendosi nel Dharmadhātu, dove si unificano e si amalgamano con Amitābha (visualizzato in alto, nel cielo), che è la rappresentazione simbolica del Dharmakāya.

In altre parole, un bravo meditatore sperimenta la Chiara Luce in uno spazio onnipervadente, non-dimensionale e privo di un centro di riferimento : la coscienza entra in una condizione di illimitatezza, sinonimo di nirvāṇa. L'esperienza della Chiara Luce consiste nell'entrare nella luce del Dharmakāya, che è totale vacuità e conoscenza : la Liberazione è raggiunta ;

b] ma quando si rivela la Chiara Luce, non per tutti è facile riconoscerla per quello che è (cioè per la chiarezza radiosa della natura essenziale della mente) perché - anche se si sono dissolti l'avversione, l'attaccamento e l'ignoranza - permangono le abitudini, le propensioni e le tendenze prodotte dal karma negativo, contratte nelle vite precedenti e celate nella profondità della mente ordinaria. Sono i residui di queste abitudini passate - unitamente alla paura per la nuova situazione in cui viene a trovarsi il morente - che possono impedire il suddetto riconoscimento, evitando così che la Liberazione avvenga nel modo sopra indicato[3].

Dunque, se si verifica questo ostacolo o si tratta comunque di una *persona non matura spiritualmente,* nel cakra del cuore si produce un lieve fremito o sussulto, per cui il "thig-le indistruttibile" del cuore si capovolge e si apre : i sottilissimi "thig-le bianco e rosso" ricevuti dai genitori al momento del concepimento e che costituiscono tale thig-le si separano, cosicchè si liberano la mente (o principio cosciente) e il rluṅ sottilissimi che abbandonano il "thig-le indistruttibile" e ne escono. E' dopo circa 30' dalla cessazione del respiro che il rluṅ smette di trasportare il sems nell'avadhūti e - tornando in circolazione - sfugge, si riversa e dilaga nella nāḍī destra o sinistra. Quindi la mente sottilissima - trascinata dal rluṅ -

---

[1] Sul khregs-chod vedi il paragrafo "Atiyoga" sub "L'anuttarayogatantra".

[2] Se poi - seguendo lo rDzogs-chen - si pratica il thod-rgal, gli atomi che costituiscono il corpo dello yogi si trasformano in pura energia luminosa ed egli, morendo, non lascia corpo materiale perché realizza il "Corpo d'arcobaleno" ('ja'-lus) : cioè gli elementi interiori del corpo fisico si trasmutano nelle loro parti più sottili e raffinate, che appaiono come luci di 5 colori (rimangono nel loro aspetto ordinario solo le unghie, i capelli e il setto nasale).

[3] Normalmente ci identifichiamo con le distorsioni e le sovrastrutture della vera natura della mente a tal punto che - quando la coscienza fondamentale (che è aldilà del dualismo di soggetto ed oggetto) inizia a manifestarsi nella morte - non siamo capaci di reggere l'esperienza. La difficoltà di riconoscere la Chiara Luce proviene dall'abitudine di sentirsi presenti come un punto di vista soggettivo ; di qui lo spavento e lo svenimento difronte alla perdita della sensazione del proprio esistere e alla mancanza di ogni forma di soggettività.

fuoriesce dal corpo[1] da un'apertura *diversa dal brahmarandhra*[2] e simultaneamente si costituisce l'**«essere del bar-do» o «essere intermedio»** (bar-do-ba)[3]. Ciò è indicato dalla fuoriuscita di pus (la parte non raffinata del thig-le bianco) dall'organo sessuale e di sangue (la parte non raffinata del thig-le rosso) dal naso. Adesso - e solo adesso - è possibile rimuovere il cadavere per cremarlo[4] o seppellirlo[5].

L'"essere del bar-do" è causato e costituito - per quanto riguarda il corpo - dall'energia del sottilissimo "rluṅ che sostiene la vita" e - per quanto concerne la mente - dal sottilissimo "stato mentale della Chiara Luce della morte". La sua nascita avviene in "modo miracoloso" (rdzus-skyes).

Circa il momento in cui avviene tale nascita, va detto che - non appena cessa la Chiara Luce (cioè lo stato di morte) - la coscienza del defunto riattraversa in senso inverso gli altri 7 stadi della dissoluzione : nero quasi-ottenimento, rosso accrescimento, bianca apparizione, lampada a burro, lucciole, fumo, miraggio. Ora, simultaneamente al "nero quasi-ottenimento" la coscienza entra nello "stato intermedio" (bar-do).

L'"essere del bar-do" :

a) possiede tutti e 5 i sensi e le relative facoltà, tutte integre e complete. Anzi, la sua sensibilità è 9 volte accresciuta rispetto a prima, per cui le immagini e i suoni possono essere così intensi da spaventarlo[6]. E inoltre è chiaroveggente ; può vedere e sentire gli altri esseri, ma questi non possono vederlo o comunicare con lui (a meno che non siano chiaroveggenti) ; può parlare per brevi attimi con altri "esseri del bar-do" ;
b) a causa della presenza dei 5 elementi, la sua costituzione gli sembra solida e crede di esistere realmente, come pure crede reali le esperienze che prova ; sente gli stimoli della fame ; vive di odori e si nutre del fumo delle offerte (ma solo di quelle bruciate appositamente per lui)[7] ; non può vedere la luce del sole e della luna, ma vive in un continuo crepuscolo grigio (una pallida luminescenza che rischiara lo spazio immediatamente davanti a sé) ;

---

[1] Provocando un'esperienza luminosa simile ad un miraggio in un continuo succedersi di vibrazioni e un'esperienza sonora simile ad un gran boato.

[2] Uscirà dall'ano chi rinascerà come essere infernale ; dalla bocca come preta ; dall'organo sessuale come animale ; dalle orecchie come asura ; dagli occhi come essere umano ; dall'ombelico come deva del Kamadhātu ; dal punto tra le sopracciglia come deva del Rūpadhātu ; dalla sommità del capo (4 dita dietro l'attaccatura frontale dei capelli) come deva dell'Arūpadhātu. Secondo altra tradizione, dal naso si rinasce come essere umano o come yakša e dagli occhi (incluso il 'terzo occhio') come deva del Rūpadhātu.

[3] Il Bar-do Thos-grol lo chiama "corpo mentale o psichico" (yid-lus, manomāyākāya).

[4] Certi realizzati (siddha), quando il loro corpo viene cremato, lasciano tra le ceneri delle specie di perle di 5 colori (bianche, azzurre, gialle, rosse e verdi) - dette 'ring-bsrel' - che sono una manifestazione dei Buddha delle 5 Famiglie e delle relative 5 Saggezze.

[5] Toccando il morto (ad es. per praticare un'iniezione), si attira la sua coscienza verso il punto toccato : così, se questo è aldisopra della cintola si attira la coscienza verso una delle "porte impure" del capo, mentre se si tratta - ad esempio - del ginocchio, la si attira verso le "porte inferiori". In entrambi i casi il risultato sarebbe una rinascita samsarica. Perciò è bene evitare di toccarlo almeno nella prima ora che segue la morte, meglio ancora per 3 giorni, o prima che si sia effettuato il 'pho-ba. E se è necessario toccarlo, bisogna prima farlo alla sommità del capo.

[6] Chi sta attraversando il bar-do dispone temporaneamente di una facoltà di comprensione estremamente accresciuta, di straordinari poteri di concentrazione, di speciali capacità di chiaroveggenza e telecinesi, della malleabilità necessaria per diventare qualsiasi cosa si possa immaginare e dell'apertura mentale indispensabile per poter essere radicalmente cambiato da un pensiero, un'immagine o un insegnamento. Ed è proprio questo il motivo per cui egli può essere istantaneamente liberato al solo comprendere in che punto si trovi del bar-do, cosa sia la realtà, dove siano i pericoli.

[7] Infatti si nutre dell'odore dei cibi (purchè gli vengano offerti), non della loro sostanza. Per offrirgli l'odore si arrostisce sulle braci un pizzico di farina mescolata con un po' del cibo del giorno. Ciò può dargli una sensazione di sazietà (ovviamente, di natura puramente mentale).

c) ha un corpo etereo (composto di materia allo stato elementare), rarefatto, leggero, mobile, sottilissimo, indistruttibile, imponderabile, permeabile [1]: non avendo il supporto fisico di un corpo materiale grossolano, non lascia orme sul terreno, può attraversare gli oggetti senza esserne bloccato e in un istante può andare dovunque[2] ; non proietta ombra. Essendo fatto di energia sottile, anche le sue sensazioni di fame, stanchezza, ecc. sono di natura esclusivamente mentale ; né gli si può arrecare materialmente offesa come ad un ordinario corpo fisico ;

d) ha l'aspetto, la taglia e il colore dell'essere senziente in cui si reincarnerà[3] ;

e) vive in modo disorientato ed ansioso perché ora manca la sicurezza e la continuità dell'ambiente esterno e delle condizioni interiori della mente : ci si muove continuamente tra luoghi familiari e luoghi sconosciuti, alcuni meravigliosi, altri brutti e spaventosi, passando rapidamente da un ambiente all'altro ; le proprie azioni cambiano continuamente e se si cammina, subito dopo ci si può ritrovare a mangiare, a dormire o a sedere ; il cibo può sembrare all'inizio delizioso e improvvisamente diventare disgustoso ; gli altri esseri possono apparire amichevoli e poi strani ed intimidatori ; la propria mente è incontrollata, cambia in continuazione e passa senza sosta da un pensiero all'altro in rapida successione; vi è agitazione fisica e mentale e si vaga alla ricerca di un nuovo corpo accompagnati da un senso di panico ed ansia ;

f) ha una vita che può durare - in base al karma - da un istante a 7 giorni[4] ; se al 7° giorno non si è reincarnato, sperimenta brevemente gli 8 segni della morte (miraggio, ecc.) e poi una seconda volta in senso inverso, rinascendo in un 2° bar-do. Questo processo si può ripetere fino a 7 volte, entro cui rinascerà necessariamente in uno dei 6 regni samsarici[5].

---

[1] Questo corpo - che non è come quello "grossolano" di quando si è in vita, fatto di carne e di sangue - è qualcosa di simile alla luce, ma invisibile, e comunque composto di atomi molto sottili. E' analogo al corpo che sperimentiamo nei sogni, cioè al 'corpo onirico' che la mente (o coscienza) crea per sé, traendolo dalla propria immaginazione : un corpo che vede, ascolta, annusa, assaggia e tocca attraverso sensi fittizi, costituito da energie (rluṅ) sottili strutturate dalle immagini presenti nella mente, un corpo che vive il suo mondo immaginario durante il sogno come il 'corpo fisico' durante il risveglio. Quando questo risveglio sopraggiunge, il 'corpo onirico' svanisce ma la mente continua a fare esperienze in un corpo e in un mondo differenti.
Anche se sottile, il corpo del 'bar-do-ba' è comunque un'incarnazione della coscienza - che sorge attraversando in senso inverso le 8 fasi della dissoluzione (cioè, a partire dalla Chiara Luce).

[2] Salvo che nel "vajrāsana" - il seggio a Bodh Gaya dove Śākyamuni ha ottenuto (e i futuri manuṣibuddha otterranno) l'Illuminazione - e nell'utero della sua futura madre. Se ciò avvenisse, infatti, il corpo mentale metterebbe fine alla sua stessa esistenza rispettivamente con la buddhità e con la rinascita.

[3] La sensazione di avere tali caratteristiche sorgerà nel "srid-pa'i bar-do".
Per quanto riguarda la taglia, se rinascerà come umano è quella di un bambino di 5 o 6 anni (o di 8-10, per altri). Il colore del corpo è di legno bruciato se rinascerà come essere infernale ; come l'acqua se preta ; fumoso se animale ; dorato se essere umano o deva del Kāmadhātu ; bianco se deva del Rūpadhātu.
Pertanto, quando una persona dice di aver visto e parlato con lo spirito di un morto, non l'ha visto nel suo "stato intermedio", perché qui non si manifesta nella forma della vita trascorsa ma in quella della rinascita futura. Inoltre, quell'essere è visibile solo agli altri "esseri del bar-do" ed ai chiaroveggenti, e perciò non può comunicare coi familiari e gli amici della vita precedente. Costoro comunicano quindi in realtà con un preta che ha assunto l'aspetto del defunto.

[4] Per la Scuola dGe-lugs-pa, normalmente dura 7 giorni.

[5] Quindi, fino ad un totale di 49 giorni - che è la durata massima della vita dell'"essere del bar-do". Per altri, tale periodo è solo la durata massima del "bar-do del divenire" (che peraltro dura in media 21 giorni).
Peraltro, per chi si trova nel bar-do, il tempo non corrisponde a quello umano bensì a quello che si sperimenta nella meditazione profonda : per cui, ad es., un giorno può bruciare in un istante.

Il Bar-do Thos-grol precisa che - col sorgere dell'"essere del bar-do" - la mente diventa cristallina, lucida e serena, cioè dopo circa mezzora dalla cessazione del respiro appare all'esterno del corpo la "*Chiara Luce secondaria*" ('od-gsal gñis-pa). Essa è la 2ª manifestazione della Luce della Realtà e dura 20 minuti o anche meno. Il bar-do-ba fluttua nella stanza vagando vicino al cadavere, sente il pianto dei parenti (che chiama senza però esser sentito) e - pur vedendo esanime il proprio corpo - non si rende conto della morte avvenuta e si chiede cosa gli sia capitato.

Per riconoscere quella Luce, chi abbia in vita seguito il metodo dello Stadio di Completamento ("rdzogs-rim") deve comportarsi come indicato sub a) a proposito della Chiara Luce fondamentale ; mentre se ha praticato lo Stadio di Generazione ("bskyed-rim") - in cui era esperto nella visualizzazione delle divinità - deve concentrarsi sullo yi-dam con cui si identificava in vita, sviluppando così la consapevolezza che la Chiara Luce secondaria è appunto quello yi-dam (che peraltro è in effetti solo apparente ed irreale): a seguito di tali metodi, il principio cosciente - che prima si domandava se era davvero morto o no - diventa immediatamente chiaro : in altre parole, il "corpo mentale" si trasforma nel Puro Corpo Illusorio (dag-pa'i sgyu-lus). Quando ciò avviene, egli riconosce l'identità della Luce Figlia (realizzata da vivo) e della Luce Madre (sperimentata ora come la Chiara Luce secondaria), il che provoca la Liberazione.

Il Bar-do Thos-grol prosegue affermando che se non si è riconosciuta neppure la Seconda Luce (e quindi non si è ottenuta la buddhità a livello dharmakāya), il giorno successivo ai 3 giorni e mezzo di svenimento il principio cosciente[1] nasce ad un nuovo stato dell'esistenza intermedia, detto "bar-do dell'esperienza della Realtà".

B) bar-do dell'esperienza della realta'[2]

(chos-ñid bar-do)

In questo bar-do si sperimenta la realtà non più come emozioni samsariche e confuse o come cose e fenomeni singoli e concreti (come quando il defunto era in vita) e neppure come vacuità luminosa a livello di dharmakāya (come quando si riconosce la Chiara Luce), bensì sotto forma di simboli : immagini e visioni luminose e colorate, che sono la variazione e l'ispessimento di quella incolore ed uniforme Chiara Luce e che hanno l'aspetto divino del saṃbhogakāya, rappresentato dai 5 Tathāgata e dal loro sèguito. La loro momentanea apparizione non ha però esistenza oggettiva (anche se così sembra a persone non iniziate), perché si tratta in effetti della proiezione ed esteriorizzazione di contenuti della nostra coscienza, simboli nei quali si traduce e si riflette il nostro pensare e il nostro modo di vedere le cose : tali deità sono espressioni e personificazioni di ciò che sperimentiamo come esistenza fisica, mentale ed emotiva (elementi, skandha, azioni, eventi, modo di vita, pensieri, sentimenti, ecc.), ossia delle leggi fondamentali e delle forze elementari che operano sotto l'apparente complessità della vita. In altre parole : la natura di tali visioni non è arbitraria, ma dipende karmicamente dai condizionamenti prodotti

---

[1] Detto bag-chags yid-lus = "corpo mentale fatto di tendenze inconsce".

[2] Si tratta del "Bar-do della Dharmatā". Dharmatā è la natura intrinseca di tutte le cose, l'essenza della cose così come sono, la vera natura dell'esistenza fenomenica.

durante l'esistenza in vita : sono le azioni compiute, le parole pronunciate e i pensieri nutriti in vita che modellano ora le produzioni della mente.

Le deità assumono differenti aspetti :

a) pacifico (cioè calmo, mite, rilassato, teneramente affascinante, splendido e adorno di segni meravigliosi) : rappresenta la coscienza nel suo aspetto di pura conoscenza, maturità spirituale, saggezza ed Illuminazione ;
b) irato (cioè feroce, furioso, terribile e pauroso) : rappresenta la coscienza nel suo aspetto di intelletto, di razionalità, di pensiero discriminante, concettuale e dualistico.

Le divinità si presentano in serie, prima le pacifiche e poi le irate, per 14 giorni consecutivi : il defunto, vincendo l'attrazione o la paura, dovrebbe identificarsi in una di esse[1]. Come la Chiara Luce viene riconosciuta solo da chi è esperto nella pratica del khregs-chod, soltanto chi ha praticato il thod-brgal dello Dzogs-chen e ha imparato a riconoscere le divinità con la pratica di visualizzazione dello Stadio di Generazione potrà vederle ed unirsi a loro ; chi non ha meditato percepirà solo dei suoni, dei lampi accecanti che si dissolvono in un baleno.

I PRIMI 6 GIORNI.

Nei primi 6 giorni del "Bar-do dell'esperienza della Realtà" appaiono le divinità *pacifiche*.

In particolare, nei giorni dal 1° al 5° sorgono nell'ordine le seguenti divinità, il cui simbolismo è il seguente :

[1] Se una divinità viene descritta - ad es. - con la testa di leone o in posa di bere sangue, significa che quello è il modo migliore per avvicinarsi alla vera natura della divinità, che non ha realmente una testa leonina o sete di sangue. Una tale raffigurazione sorge dall'"inconscio collettivo", essendo una delle immagini archetipe che nidificano nella coscienza individuale e che appaiono quando le energie vitali si mutano in quelle assai più potenti della meditazione profonda o del periodo del bar-do.

BUDDHA[1] maschili o Tathāgata	BUDDHA femminili o Prajñā	BODHISATTVA maschili (e tipo di coscienza)	BODHISATTVA femminili (e oggetti delle coscienze)	TERRE PURE dei buddha	DIREZIONE dello spazio dalla quale appaiono i buddha	LUCE dei buddha - ELEMENTO corrispondente	LUCE dei regni samsarici[2]	SKANDHA (aggregati psicofisici)	KLEŚA (difetti mentali)	SAGGEZZA TRASCENDENTE (jñāna)
Vairocana	Ākāšā]dhātvīšvarī	———	———	Ghanavyūha	centro o zenit	azzurra etere	bianca deva	coscienza (vijñāna)	ignoranza/ ottusità	dell'infinita potenzialità
Akṣobhya[3]	Locanā	Kṣitigarbha (visiva)	Lāsyā (forme)	Abhirati	est	bianca acqua	nerastra inferni	forma (rūpa)	odio/ avversione	simile a specchio
		Maitreya (tattile)	Puṣpā (pensieri passati)							
Ratnasambhava	Māmakī	Ākāšagarbha (uditiva)	Mālā (suoni)	Šrimat	sud	gialla terra	azzurra uomini	sensazione (vedanā)	orgoglio/ superbia	dell'uguaglianza delle cose
		Samantabhadra (egoica)	Dhūpā (pensieri futuri)							
Amitābha	Pāṇḍarā[vasinī]	Avalokitešvara (olfattiva)	Gītā (odori)	Sukhāvatī	ovest	rossa fuoco	gialla preta	percezione (saṃjñā)	attaccamen-to/bramosia	discriminante
		Mañjušrī (universale)	Alokā (pensieri indeterm.)							
Amoghasiddhi	[Ārya]tārā	Vajrapāṇi (gustativa)	Gandhā (sapori)	Prakuta	nord	verde aria	rossa asura	volizione (saṃskāra)	invidia/ gelosia	dell'agire perfetto
		[Sarva]nīvaraṇa-viṣkambhin (intellettuale)	Naivedyā[4] (pensieri attuali)							

[1] Per altri attributi e corrispondenze, v. il capitolo sui 5 Dhyānibuddha.
[2] Mancano qui la luce verde degli animali e la corrispondente luce di 5 colori della Saggezza Innata (dag-pa lhan-cig-skyes-pa'i ye-šes), che appariranno rispettivamente nel 6°e 7° g.
[3] Talora chiamato Vajrasattva, perché è il capo della Famiglia del Vajra.
[4] O Nartya.

Ciascuna delle suddette divinità esprime la modalità illuminata di un aspetto della nostra esperienza impura ; così

* i 5 Tathāgata sono l'aspetto puro dei 5 skandha dell'io;
* le 5 Prajñā « dei 5 elementi dell'io e dell'ambiente fisico ;
* gli 8 Bodhisattva « degli 8 tipi di coscienza ;
* le 8 Bodhisattva « degli oggetti degli 8 tipi di coscienza.

Sia la visione pura delle Famiglie di buddha e delle loro saggezze sia la visione impura degli skandha e dei kleša hanno una natura fondamentale identica. Così :

- ciò che nella mente ordinaria si manifesta come un pensiero di *attaccamento,* riconosciuto nella sua vera natura appare, libero dall'egocentrismo, come *saggezza discriminante* di Amitābha ;
- ...*avversione,* ...come *saggezza simile a specchio* di Akṣobhya ;
- ...*ignoranza,* ...come *saggezza dell'infinita potenzialità* di Vairocana ;
- ...*orgoglio,*...come *saggezza dell'uguaglianza delle cose* di Ratnasambhava;
- ...*invidia,* ...come *saggezza dell'agire perfetto* di Amoghasiddhi.

I 5 kleša sono tali perché non ne riconosciamo la vera natura : mediante il riconoscimento vengono purificati, liberati e trascesi, e si presentano come la manifestazione stessa delle 5 saggezze. Se ciò che si manifesta nel bar-do non viene riconosciuto come tali saggezze, la nostra percezione viene influenzata dall'egocentrismo, nel senso che questo egocentrismo trasforma "ciò che percepiamo" (sia l'esperienza interiore quanto il mondo esterno) nell'illusione samsarica ed impura. Viceversa, quando un kleša è percepito in maniera pura o trasceso, viene sperimentato come saggezza : detto diversamente, la saggezza è l'aspetto purificato dei kleša.

La luce sfolgorante della saggezza è accompagnata da altre luci e suoni più confortanti e gradevoli. Queste luci, opache e diffuse, sono le nostre tendenze inconsce abituali accumulate attraverso l'avversione, l'attaccamento, l'ignoranza, l'avidità, l'invidia e l'orgoglio, cioè attraverso le emozioni che determinano i 6 regni samsarici. E - non potendo sopportare la vista delle divinità sfolgoranti - veniamo attratti istintivamente verso queste luci morbide, cioè il richiamo delle nostre tendenze abituali ci attira verso una rinascita samsarica.

Il defunto dovrebbe riconoscere che la luce sfolgorante della divinità, così accecante ed abbagliante, non ha esistenza esterna intrinseca ma è la manifestazione di quel Tathāgata (e della sua saggezza divina) presente nella mente, è la luminosità e radiosità spontanea della vera natura della mente stessa : si tratta quindi di essere consapevoli che quella luce e la mente sono una cosa sola.

Nel contempo, dovrebbe evitare di lasciarsi sedurre dalla luce blanda, più dolce e gradevole, di seguirla ed attaccarvisi, perché diversamente rinascerebbe nel regno samsarico che essa rappresenta. Infatti, normalmente ci identifichiamo con le distorsioni e le sovrastrutture della vera natura della mente a tal punto che - quando la coscienza fondamentale inizia a manifestarsi nella morte - non siamo capaci di reggere l'esperienza. Gli istinti fondamentali possono emergere dalle profondità del subconscio in modo repentino ed inaspettato : così, la paura fa sorgere l'istinto dell'autodifesa - che è un atteggiamento di chiusura che impedisce di riconoscere la realtà per quello che essa è.

Le esperienze della nostra coscienza non sono altro che la mente stessa ; ma nel bar-do le energie della "natura della mente" ci sembrano reali e assumono un'esistenza oggettiva, ossia sembrano prodursi in un mondo esterno : scambiando le

manifestazioni per qualcosa di separato da noi, prendendole per "visioni esterne", reagiremo con speranza o paura, ricadendo nuovamente nell'illusione.

Se non c'è il riconoscimento della vera natura di ciò che sorge nella mente, i suoni, le luci e i raggi che si manifestano nel "bar-do della Dharmatā" assumono la realtà oggettiva di sconcertanti fenomeni esterni che stanno accadendo a noi. Il riconoscimento consiste invece nel fatto che tutto ciò che appare è il sorgere dell'energia di saggezza della nostra mente : i buddha e le luci di saggezza non sono separati da noi, ma sono la nostra stessa energia di saggezza. Comprendere ciò, equivale a sperimentare la non-dualità, ed entrarvi è la Liberazione.

Qualora avvenga l'identificazione con la deità, la coscienza del defunto si dissolverà in luce d'arcobaleno ('ja-'od) nel cuore di quella stessa divinità e di lì egli entrerà nella Terra Pura di quella stessa divinità[1], diventando un buddha a livello di saṃbhogakāya[2]. Se invece non saprà identificarvisi, nel giorno successivo gli si presenta un'altra divinità : man mano che si procede, la prova dell'identificazione diventa sempre più difficile per il defunto.

Nel 6° giorno appaiono tutte insieme - cioè disposte in un solo maṇḍala - 42 divinità : cioè le 26 predette, i 4 "guardiani delle porte" e le 4 "guardiane delle porte", i 6 "buddha dei regni samsarici", Samantabhadra e Samantabhadrī. La loro visione affiora ed emerge dal cakra del *cuore* del defunto[3] e quindi simboleggiano il principio divinizzato della mente (che ha sede in tale cakra), cioè i pensieri e i sentimenti più sublimi.

A) I Guardiani delle Porte (sgo-ba) hanno un aspetto infuriato e possiedono il terzo occhio della conoscenza mistica. Sorvegliando le 4 regioni cosmiche del maṇḍala (di cui sbarrano le uscite), guidano l'energia cosciente del morto nei recessi della sua mente[4] e nel contempo impediscono a ciò che è aldilà delle porte (cioè alle forze tumultuanti in fondo all'inconscio) di erompere all'interno della mente alla prima distrazione e di agitarla (ostacolando così il suo cammino verso l'Illuminazione).

Essi sono connessi e corrispondono alle "4 concezioni estreme del pensiero umano" (nascita e morte, immortalità e dissoluzione, esistenza e non-esistenza, mondo fenomenico e vacuità) che sono tutte da oltrepassare per poter apprezzare l'immensità del nirvāṇa.

B) Le Guardiane delle Porte (sgo-ma) sono delle feroci ḍākinī che costringono il morto a contemplare il vacuo fulgore della sua mente[5]. Infatti, se egli fugge rifugiandosi nell'orgoglio è da loro catturato col laccio che soffoca ogni possibile

---

[1] L'insieme di queste sfere spirituali è detto Akaniṣṭha-loka ('Og-min).

[2] Se il dharmakāya è il sole, il saṃbhogakāya ne rappresenta i raggi : non si può dire che siano due entità separate, perché senza il sole non esisterebbero i raggi. Il nirmāṇakāya ha poi lo stesso rapporto col saṃbhogakāya. Tutti e tre sono il dharmakāya. E l'Illuminazione, in qualsiasi regno o modo (saṃbhogakāya o nirmāṇakāya) avvenga, è l'unificazione col dharmakāya ed è comunque completa e perfetta.

[3] Il defunto si deve sforzare di capire che, benchè quelle immagini sembrino provenire dai regni dei buddha, in realtà l'intero maṇḍala sorge dal suo stesso cuore.

[4] Non c'è scampo di fuga, perché queste visioni sono ineluttabilmente maturate dal karma dell'esistenza passata.

[5] Le ḍākinī in generale sono impulsi spirituali che spingono sul sentiero della salvezza sorgendo dall'oscurità del subconscio. Quelle di ordine più elevato sono raffigurate nude perché rappresentano la conoscenza della realtà pura e senza ornamenti.

esaltazione dell'io ; se cerca riparo nell'illusione del pensiero, la loro catena lo imprigiona nel vuoto ; se nel defunto sorge l'odio, il suono della campana soffoca ogni vibrazione aggressiva e la voce dell'ira; e con l'uncino ogni passione che gli serve per fuggire viene dissolta nella compassione.

Ogni Guardiana è connessa con uno dei 4 "divini stati illimitati" (brahmavihāra) e veglia su uno dei 4 "tipi di nascita"[1].

[1] I 4 tipi di rinascita verranno illustrati più oltre, nel sridpa'i bar-do.

UBICAZIONE DELLE PORTE	GUARDIANI	CONCETTI DUALISTICI ESTREMI	FATTORI CHE VENGONO SUPERATI O DISSOLTI	GUARDIANE	SIGNIFICATO DEI NOMI DELLE GUARDIANE E SIMBOLI	BRAHMAVIHĀRA	TIPI DI NASCITA
est	VIJAYA	nascita e morte	credenza nell'immortalità delle cose e dell'io	AṄKUŠĀ	uncino	amorevolezza	soprannaturale
sud	YAMĀNTAKA	immortalità e dissoluzione	credenza nella limitatezza dualistica delle cose	PĀŠĀ	cappio	compassione	da utero
ovest	HAYAGRĪVA	esistenza e non-esistenza	tutti i senti - menti	ŠṚṄKHALĀ	catena	gioia simpatetica	da uovo
nord	AMṚTAKUṆḌALĪ	apparenza e vacuità	memoria della vita passata e sensazioni fisiche	GHAṆṬĀ	campana	equanimità	da calore/umidità

C) I 6 "Buddha dei regni samsarici" sono emanazioni di Avalokiteśvara, disceso nel saṃsāra per insegnare agli esseri che lo abitano le varie pāramitā al fine di superare i kleśa corrispondenti ed ottenere la saggezza relativa.

BUDDHA	REGNO SAMSARICO	KLESHA	PĀRAMITĀ	SAGGEZZA
Indra Śatakratu	deva	orgoglio	meditazione	dell'uguaglianza
Vemacitra	asura	invidia	moralità	del perfetto agire
Śākyamuni	uomini	desiderio	sforzo entusiastico	spontaneamente originata
[Dhruva]siṁha	animali	ignoranza	saggezza	del Dharmadhātu
Jvālamukha	preta	avidità	generosità	discriminante
Dharmarāja	inferi	odio	pazienza	simile a specchio

D) Samatabhadra e Samantabhadrī :
sono il simbolo che personifica il dharmakāya di tutti i buddha, che abbiamo già incontrato quando il principio cosciente del defunto è uscito dal brahmarandhra.

Ancora una volta 4 dei Tathāgata irradiano la luce di saggezza, che unisce il loro cuore a quello del defunto : è come una trama intessuta di raggi luminosi bianchi, blu, gialli e rossi[1], trapuntata di thig-le (dischi) dello stesso colore. E contemporaneamente appaiono le 6 luci tenui dei regni samsarici. Se ora il defunto ricorda le istruzioni e i consigli ricevuti dal suo Maestro, sarà come quando una madre incontra suo figlio (cioè come ritrovare persone conosciute) : matureranno i frutti di tutta la pratica precedente e - integrando la pratica con l'esperienza del bardo - si potrà raggiungere l'Illuminazione.

IL 7° GIORNO.

Nel 7° giorno splendono dal cakra della *gola* - sotto forma di un maṇḍala - 5 dèi, detti "Vidyādhara" ('detentori della conoscenza', 'possessori della sapienza mistica') : grandi iniziati[2] che hanno conseguito la buddhità grazie all'anuttarayogatantra passando dal regno umano alle Pure Terre delle Ḍākinī. Per poter entrare in relazione liberativa con gli esseri del proprio tempo, si manifestano sotto forma di incarnazioni umane, ma hanno molti attributi delle divinità feroci (kapāla, mannaia, ecc.). Simboleggiano la parola, la comunicazione, l'insegnamento del Dharma e la recitazione mantrica e quindi il principio divinizzato delle funzioni vocali, l'Illuminazione del piano verbale dell'attività umana : come tali

[1] Manca la luce verde di Amoghasiddhi - cioè la Saggezza dell'agire perfetto - perché in questa dimensione il morto non ha compreso la vera natura della Vacuità. Apparirà nel 7° giorno.
[2] Uomini o donne, come ad es. gli 84 mahāsiddha indiani.

rappresentano l'aspetto divino del guru tantrico che dissipa l'ignoranza[1] con la sua parola, cioè col suo insegnamento.

La parola è ciò che collega il cuore (da cui sorgevano le divinità del 6° giorno) al cervello (da cui sorgeranno quelle dell'8° giorno) e quindi i vidyādhara non appartengono né all'ordine pacifico né a quello irato[2], ma sono una via di mezzo : sono impressionanti, maestosi, solenni, fieri ed eroici.

Ciascuno di essi è in unione con la rispettiva compagna, che è una ḍākinī, in posizione di danza. Essi emanano luci di vari colori, che simboleggiano le dimensioni pure delle 5 Saggezze : tra di esse appare anche la brillante luce verde della 'Saggezza che tutto compie'.

I vidyādhara sono i seguenti :

NOME	DIREZIONE	DAKINI
Pad-ma gar-gyi dbaṅ-phyug ('Signore della danza nel loto')	centro	rossa
Sa-la gnas-pa ("Dimorante sulla Terra")	est	bianca
Tshe-la dbaṅ-ba ("Signore della vita")	sud	gialla
Phyag-rgya chen-po ("Grande simbolo")	ovest	rossa
Lhuṅ-gyi grub-pa ("Nato spontaneamente")	nord	verde

Come si è detto, sebbene la loro incarnazione sia umana, hanno molti attributi delle divinità feroci :

- nella mano sinistra reggono una kapāla, colma di sangue demoniaco ed altre sostanze tramutate alchemicamente in elisir dell'immortalità (la quale è simbolo dell'Illuminazione) ;
- la mano destra impugna una mannaia dal manico simile a uno scettro, simbolo della saggezza discriminante, e taglia a pezzi la carne e le ossa della vita ordinaria per ricavarne un elisir (proprio come quella saggezza disseziona tutte le parvenze di esistenza intrinseca per rivelare l'elisir della vacuità liberatrice).

Tutto attorno al maṇḍala dei vidyādhara appaiono inoltre moltissime ḍākinī, tra cui quelle

[1] E infatti, insieme ai vidyādhara, appare l'attraente tenue luce verde del mondo animale, effetto karmico dell'ignoranza.

[2] E pertanto non fanno parte delle "100 divinità del bar-do" (42 pacifiche e 58 irate).

– degli 8 Cimiteri : questi sono alcuni luoghi scelti dagli asceti per la loro meditazione e simbolicamente rappresentano le 8 correnti psichiche (aṣṭavijñāna) attraverso cui l'io entra in rapporto con le cose (i 5 sensi, la percezione, la razionalità/intelletto e la coscienza) che devono gradualmente dissolversi con la mente nei vari stadi della meditazione ;

– dei 24 Luoghi Sacri : questi sono i principali 'luoghi del potere sacro'[1] dell'India e del Tibet e simbolicamente sono la natura fondamentale delle forze psico-fisiche dell'uomo, i 24 cakra.

DALL' 8° AL 14° GIORNO

Con l'8° giorno iniziano ad apparire le 58 deità *infuriate o irate* (khro-ba) nel cakra della *testa*, che simboleggiano il principio divinizzato del ragionamento, delle facoltà mentali, del pensiero dualistico, della memoria, che procedono dall'intelletto.

Queste divinità sono le stesse deità pacifiche sotto un nuovo aspetto, cioè drammatico, furioso e violento : ciò significa - da un lato - che la natura luminosa della coscienza è ora diminuita a tutto vantaggio delle forze opposte, demoniache e terribili delle profondità dell'inconscio (la luce della facoltà intellettuale è adesso indebolita perché oscurata dal mondo dell'istinto) ; e - dall'altro lato - significa che per vincere le negatività e raggiungere l'Illuminazione bisogna essere potenti ed aggressivi nella nostra lotta interiore.

D'altronde, l'orrore rende la mente più attenta e carica di energie : è il modo estremo e attivo con cui il morto - quando la dimensione estatica, serena ed intuitiva (proveniente dal cuore) è svanita - può essere ancora risvegliato e la sua mente essere indotta a scoprire il segreto dell'illusoria natura del bar-do. Ecco perché ora i 5 Tathāgata adottano un atteggiamento feroce per entrare in relazione col subconscio del morto, irrompendo con forza nella sua consapevolezza[2].

Con lo svolgersi delle visioni prodotte dai due cicli del maṇḍala - quello pacifico e quello feroce - il morto sprofonda in un'angosciosa confusione perché questo mutamento avviene in modo repentino, violento, come se la coscienza fosse di colpo risucchiata in una dimensione ignota. Osservando le 3 teste e le 6 braccia degli heruka feroci che vibrano selvaggiamente nella vacuità ove si può in ogni attimo sprofondare, egli si smarrisce e cerca di tornare al mondo sicuro del saṃsāra. Più il

---

[1] Pīṭha : sede o santuario di una divinità e centro di pellegrinaggio, nonchè le corrispondenti membra, cakra e nāḍī nel corpo dello yogi. Dato che vi è una relazione tra queste parti fisiche e quelle località geografiche, meditando su un particolare 'centro di pellegrinaggio' attraverso la visualizzazione della divinità che vi presiede, la zona di concentrazione nel corpo dello yogi è investita del potere spirituale di quello stesso luogo.

[2] Per quanto il loro aspetto esteriore possa sembrare rabbioso, non c'è odio nei loro cuori, ma un 'amore brutale', come la collera d'una madre che sgrida il suo bambino che vuole infilare le dita nella presa di corrente.

terrore lo spinge nei segreti recessi della sua mente e più le divinità urlanti e aggressive, grondanti sangue, diventano autentiche.

Ogni heruka beve un sorso di sangue dalla kapāla della rispettiva compagna : il sangue simboleggia il femminile, la saggezza trascendente, mentre l'atto di berlo da parte dell'heruka maschile indica che la saggezza è fonte della compassione[1]. Dunque, le ḍākinī in unione yab-yum con gli heruka (che esprimono l'aspetto attivo della compassione di tutti i buddha) simboleggiano la sintesi della conoscenza intuitiva e del sentimento spontaneo.

Queste divinità sono :

GIORNO	HERUKA	DAKINI	COLORE	DIREZIONE
8°	dPal-chen-po Bud-dha Heruka	Buddha-Khrodhīšvarī	marrone	centro o zenit
9°	Vajra-Heruka	Vajra- Khrodhīšvarī	blu	est
10°	Ratna-Heruka	Ratna-Khrodhīšvarī	giallo	sud
11°	Padma-Heruka	Padma-Khrodhīšvarī	rosso	ovest
12°	Karma-Heruka	Karma-Khrodhīšvarī	verde	nord

Nel 13° giorno il cakra della testa è immaginato come un loto ad 8 petali, disposti secondo i punti cardinali e quelli intermedi. Da queste regioni cosmiche sorgono delle divinità femminili feroci e di vari colori : le 8 "Gaurī delle direzioni" e poi le 8 "Pišācī dei luoghi sacri".

Esse rappresentano elementi della nostra psiche (impulsi o tendenze karmiche) profondamente repressi, terrificanti proprio in quanto sono negati. In questo momento del bar-do, quando non ci si può più sottrarre agli aspetti più odiosi della realtà, il defunto non ha più modo di indulgere in un'immagine di sé piacevole.

Le Gaurī hanno corpo umano (però con 3 occhi) e rappresentano la versione feroce degli 8 Bodhisattva dei primi 5 giorni, cioè degli 8 tipi di coscienza ; le Pišācī hanno teste di animali e corrispondono agli 8 oggetti di tali coscienze. Questo aspetto animale delle Pišācī e il fatto di essere antropofaghe (caratteristiche comuni anche alle divinità del 14° giorno) indicano un'intensificazione demoniaca ed irata della potenza che si manifesta sul piano dell'intelletto dualistico ed ordinario.

Il gruppo delle Gaurī comprende :

Gaurī, Caurī, Pramohā, Vetālī, Pukkasī, Ghasmarī, Caṇḍalī e Šmašānī.

Il gruppo delle Pišācī comprende :

Siṅhamukhā, Vyāghrīmukhā, Šṛgālamukhā, Švānamukhā, Gṛdhramukhā, Kaṅkamukhā, Kākamukhā e Ulumukhā.

Nel 14° giorno dalle 4 regioni della testa appaiono dapprima le dee custodi del maṇḍala, cioè le 4 "guardiane delle porte". Simbolicamente, esse aprono le porte delle 4 pure attività miracolose per chiudere gli ingressi delle 4 forme di rinascita[2].

---

[1] Mentre in senso samsarico, il sangue è simbolo dell'energia dell'ego e del desiderio (che è causa del divenire e della trasmigrazione). A livello di 'corpo sottile', simboleggia invece la goccia essenziale (thig-le rosso) d'origine materna in contrapposizione all'amṛta (la goccia bianca paterna) : riunite nell'attimo del concepimento, le due gocce sono all'origine di tutte le nāḍī e cakra del corpo umano.

[2] Forme di rinascita già indicate nel 6° giorno.

Poi si ha l'irruzione furiosa delle 28 ḍākinī Īšvarī, in gruppi di 7 per ognuna delle 4 regioni della testa. Esse rappresentano, da un lato, i poteri del mondo naturale e l'aspetto bestiale della parte oscura della psiche umana e, dall'altro, forme femminili, potenti e sovrumane, attraverso cui si manifestano gli esseri illuminati a beneficio delle creature samsariche, di cui distruggono ogni residuo falso pensiero ed illusione e la continuità di autoconservazione dell'ego.

APPENDICE.

Il "bar-do dell'esperienza della realtà" secondo i tantra rdzogs-chen.

Quando al momento della morte si rivela la Chiara Luce, un praticante esperto - mantenendo la piena consapevolezza - la riconosce, si fonde con essa e raggiunge la Liberazione.

Se invece la Chiara Luce non viene riconosciuta, si sperimenta il "bar-do dell'esperienza della realtà" (o 'bar-do della dharmatā'). Esso è l'esperienza - fatta dopo la morte - della luminosità e radiosità della natura essenziale della mente, radiosità che si manifesta e risplende sotto una forma o aspetto particolare, cioè come suono, colore e luce.

Secondo i Tantra rDzogs-chen, il 'bar-do della dharmatā' si svolge in 4 fasi (che nel Bar-do Thos-sgrol sono appena adombrate), ciascuna delle quali presenta un'opportunità di liberazione :

1) lo spazio si dissolve in luminosità

Il defunto assume un corpo di luce[1] e il nostro ambiente abituale diventa un onnipervadente paesaggio luminoso, brillante, raggiante, trasparente, non delimitato da dimensioni o direzioni, in continuo movimento e ricco di colori. In altre parole, tutto quanto è percepibile possiede la qualità pura della luce, la sua fluidità e vibrazione : si entra nella dimensione della luce, senza distinzione tra colui che vede e al luce esterna ; è come se ci si fosse tuffati in un oceano di luce colorata.

Gli elementi che hanno costituito il corpo e l'ambiente ora appaiono come colori fondamentali (che il Bar-do Thos-sgrol paragona a un 'miraggio in una torrida pianura estiva') :

- lo spazio è percepito come luce azzurra
- l'acqua come luce bianca
- la terra come luce gialla
- il fuoco come luce rossa
- l'aria come luce verde.

Solo un praticante di thod-brgal è capace di riconoscere queste sfolgoranti manifestazioni luminose quale naturale e spontanea espressione della "natura della mente".

---

[1] Così precisa il "Tantra della grande segreta unione del sole e della luna".

2) la luminosità si dissolve nell'unione con lo stato di coscienza dell'individuo

Se non avviene il citato riconoscimento, le luci e i colori suddetti si uniscono e si agglomerano in punti o globi o sfere luminose (thig-le) di varie dimensioni, al cui interno appaiono per la prima volta i "maṇḍala delle divinità pacifiche ed irate" che occupano tutta l'immensità dello spazio. Si tratta di 42 divinità pacifiche e delle 58 irate (le cui figure principali sono rispettivamente Vajrasattva ed Heruka), di varie dimensioni, colori e forme : esse emanano una luce brillante, fulgida, accecante e suoni fragorosi come migliaia di tuoni.

Queste divinità si manifestano per un certo numero di 'giorni' entro il proprio maṇḍala specifico suddiviso in 5 parti. Non si tratta di giorni solari di 24 ore perché la sfera della dharmatā è aldilà dei limiti spazio-temporali : ma di 'giorni meditativi', nel senso che si riferiscono al periodo in cui rimaniamo senza distrazioni nella natura della mente : periodo che sarà brevissimo se la nostra pratica meditativa non sarà stabile.

La visione di quelle divinità sarà talmente intensa da provocare paura e terrore, se non la riconosciamo per ciò che è.

Tra il defunto e le divinità scorrono miriadi di sottilissimi raggi di luce, che *uniscono* il suo cuore al loro. Nei raggi che emanano dalle divinità appaiono innumerevoli sfere luminose, che aumentano di dimensione e si avvolgono mentre le divinità si dissolvono dentro il defunto.

3) l'unione si dissolve nella saggezza

Se di nuovo non avviene il riconoscimento, dal cuore del defunto emana un altro raggio di luce, da cui si dispiega una visione di tappeti distesi di luce colorata, sui quali sono trapuntati thig-le sfolgoranti, a gruppi di 5, dello stesso colore :

il primo tappeto è di luce blu, aldisopra del quale ve n'è uno di luce bianca ; ancora più sopra, uno di luce gialla ; e infine uno di luce rossa. Essi sono incoronati da una sfera splendente simile ad un piumaggio di pavone.

Questa manifestazione iridescente è il rivelarsi dei diversi aspetti della *saggezza* : quella dello spazio che tutto accoglie, quella simile a specchio, quella dell'uguaglianza, quella discriminativa (mentre manca la 'saggezza che tutto compie' - e il corrispondente tappeto verde - perché essa giunge a perfezione solo con l'Illuminazione, quando si diventerà buddha).

Se non si ottiene la Liberazione rimanendo senza distrazioni nella 'natura della mente', i tappeti, i thig-le e il rig-pa del defunto si dissolvono nella sfera luminosa simile a un piumaggio di pavone.

4) la saggezza si dissolve nella presenza spontanea del rig-pa (o condizione perfezionata) dell'individuo

Dapprima appare un cielo sgombro di nubi, poi appaiono le divinità pacifiche ed irate, seguite dai puri regni (o paradisi) dei buddha, aldisotto dei quali si trovano i 6 regni impuri dell'esistenza samsarica.

Se si riconoscono queste manifestazioni come la "radiosità spontanea" della "natura della mente", si è liberi ; mentre se lo sguardo del defunto - non potendo

sopportare la vista delle divinità sfolgoranti - sarà attratto dai 6 regni samsarici, egli sarà attirato di nuovo nell'illusione.

c) bar-do del divenire

(srid-pa'i bar-do)

Se in precedenza il morto non ha avuto l'introspezione meditativa (vipašyanā) per riconoscere la vera natura profonda delle deità apparse (cioè la loro vacuità), trascorrono 5 giorni e mezzo durante i quali si sente venir meno e - cadendo in deliquio - perde coscienza per la paura e fugge. La fine del "bar-do dell'esperienza della realtà" coincide col ritorno della coscienza, che nasce ad un nuovo stato dell'esistenza, detto "bar-do della rinascita o del divenire" : esso è il bar-do vero e proprio, in senso stretto.

Quando la coscienza ritorna chiara, sorge e si manifesta un corpo mentale che ora

– ha un'intensificazione delle esperienze terrificanti : si sente privato del proprio corpo e gli appaiono precipizi, tormente, tenebre, fiamme, folgori, demoni e sente fragori e boati ;

– unitamente alla sensazione dolorosa d'esser morto, prova il desiderio intenso di esistere come individuo materiale perché l'entrata in un utero si presenta come un rifugio in questa vicenda angosciosa : e così il corpo mentale vaga qua e là alla ricerca, senza alcun autocontrollo perché il vento del karma lo incalza in continuazione.

In particolare :

A) *Durante i primi 4 (o 5) giorni e mezzo* si ha una forma simile al corpo dell'ultima esistenza (ma privo di difetti ed in piena efficienza), cioè si ha l'impressione di essere un uomo o una donna esattamente come nell'esistenza *precedente*, perché si risvegliano e si riattivano tutte le tendenze abituali del passato. Non capiamo di essere morti, e torniamo a casa per rivedere i nostri cari, a cui rivolgiamo la parola (ma senza ottenere risposta) ; se si è molto attaccati al nostro corpo, si tenta inutilmente di rientrarvi o ci si gironzola attorno[1]. Solo quando ci si accorge di non proiettare ombra, di non rifletterci nello specchio, di non lasciare orme sul terreno, comprendiamo di essere morti e si diventa tristi.

A questo punto si ha l'esperienza che Nāropa nel "Trattato delle Sei Dottrine" chiama 'i quattro suoni terrificanti', simili rispettivamente

- al boato del franare di una montagna
- al fragore delle onde tempestose dell'oceano
- al crepitìo di una foresta in fiamme
- al rombo di un ciclone che si scatena.

---

[1] Ma il corpo che si vede è quello dell'animale che simboleggia l'anno astrologico in cui il defunto è nato (ad es., se è nato nell'anno della tigre, vedrà il cadavere di una tigre e cercherà di entrarvi).

Questi fenomeni sono gli effetti psichici derivati dalla disgregazione dei rluṅ dei 4 elementi che compongono lo skandha materiale del corpo umano : cioè, rispettivamente la terra, l'acqua, il fuoco e l'aria.[1]

Il defunto, spaventato, cerca di sfuggire a tali suoni, ma la strada gli sarà sbarrata da 3 precipizi o voragini :

* una bianca (simbolo dell'odio)
* una rossa (simbolo dell'attaccamento)
* una nera (simbolo dell'ignoranza) :

cadervi significherebbe rinascere rispettivamente come deva, preta o essere infernale.[2]

Se il karma negativo è molto forte e il defunto non invoca i Tre Gioielli e non compie la meditazione della Mahāmudrā e sul proprio Yi-dam, deve ora subire il giudizio da parte di Yama[rāja] (detto anche Dharmarāja). In quel momento la coscienza del morto (che in vita l'aveva spinto verso il bene o verso il male) si trasforma in delatrice, sdoppiandosi in buona e cattiva, cioè assumendo una sembianza rispettivamente divina e demoniaca, che gli ricorderanno le azioni positive e negative compiute in vita e le presenteranno a Yama. Costui personifica la coscienza del defunto nel suo aspetto imparziale, che guarda nello specchio del karma tutte le negatività e le virtù.

Yama è dunque il Signore della Morte che, agendo come giudice delle buone e cattive azioni dei defunti, dispensa loro il proprio destino. Ravvisare la presenza di Yama significa incontrare la morte, avvertita come un essere alieno ed ostile che ci minaccia col suo potere sul destino nell'aldilà, il che ci fa cadere in preda al terrore e all'odio. Tale divinità appare come la materializzazione del senso di colpa del morto e dei suoi rimorsi per le cattive azioni commesse e per gli impulsi negativi e malvagi che ha represso.

In questo momento, meditando di nuovo sulla Mahāmudrā e riconoscendo che la coscienza ha i 4 aspetti dei 4 Kāya, si ottiene l'Illuminazione ; se ciò non avviene, basta invocare i Tre Gioielli ed Avalokiteśvara o il proprio Yi-dam.

B) *Dopo questo primo periodo*, inizia lentamente a prender forma la vita *futura*, cioè comincia gradualmente a determinarsi la forma fisica della prossima esistenza : cioè i condizionamenti della mente che formano un legame con la vita passata svaniscono un po' alla volta, mentre si manifestano quelli della nascita futura. Da ora in poi sorge così la sensazione di avere già il corpo fisico che si assumerà alla rinascita[3]: la

---

[1] Non è nominato l'elemento etere, perché solo e proprio in esso (cioè nel corpo etereo del bar-do) continua ad esistere il principio cosciente del morto.

[2] Secondo la Scuola Kagyupa, le esperienze che simboleggiano le caratteristiche della vita precedente sono :

- un furioso temporale : quale tendenza all'attaccamento
- un violento uragano : quale tendenza all'odio
- un buio assoluto : quale tendenza all'ignoranza
- un fragore assordante : quale tendenza a tutti i kleša,

nonché il fatto di trovarsi

* entro un palazzo meraviglioso oppure in cima ad un altissimo edificio o seduti su un trono enorme : se si hanno compiute molte azioni positive ;
* entro una casa dal tetto di paglia o di foglie o entro un covone di steli di riso : se si ha un karma né molto positivo né molto negativo ;
* entro un'alta erba verde o in una fitta foresta o in anguste aperture delle pareti di una capanna : se si ha scarsissimo karma positivo.

[3] Così, se l'essere prenderà rinascita - ad es. - come cane bianco, ora avrà questo corpo.

lusinga del karma fa brillare 6 tenui e diverse luci che simboleggiano le altrettante specie di esistenza samsarica che sono pronte ad accogliere ora il defunto.

Più si avvicina il momento della rinascita, più il defunto desidera un corpo materiale. Appaiono così vari segni che gli indicano in quale regno rinascerà : pertanto, avere l'impressione di

- entrare in un tempio celestiale di molti piani, fatto di pietre preziose, ed essere attratto da una luce bianca indica la rinascita come deva ;
- trovarsi tra roteanti armi da fuoco o in piacevoli boschetti ed essere attratto da una luce rossa..... come asura ;
- essere in una caverna, in una tana sotterranea o in un nido di paglia ed essere attratto da una luce verde... come animale ;
- vedere ceppi d'albero carbonizzati, scuri burroni, una fitta foresta o macchie scure ed essere attratto da una luce gialla.... come preta ;
- esser trascinati in una nera voragine. lungo una strada tenebrosa, in un tetro paese con case nere o rosse , o in una città di ferro, ed essere attratto da una luce grigia..... come essere infernale ;
- trovarsi in un bellissimo palazzo ingemmato, ed essere attratto da una luce azzurra..... come essere umano.

Per impedire la rinascita, il metodo è ora quello di assimilarla ad Avalokiteśvara e nel contemplarla come tale bodhisattva. Si deve meditare a lungo sul proprio yi-dam considerandolo come un'illusione magica ("puro Corpo Illusorio"), vacuità senza sostanza. Poi si deve dissolvere tale immagine facendola svanire nella Chiara Luce ; quindi si alterna la contemplazione della divinità ora come Corpo Illusorio ora come Chiara Luce ; infine, comprendendo la loro non-dualità, il defunto dimora nel dharmakāya in quanto integrazione di vacuità e consapevolezza, Corpo Illusorio e Chiara Luce.

Ogni 7 giorni il principio cosciente del defunto è costretto a passare di nuovo attraverso l'esperienza della propria morte fisica, serena o tormentata come in effetti era stata : in altre parole il 'corpo mentale' ripete il procedimento della dissoluzione fisica allo scadere di ogni settimana, esattamente lo stesso giorno e alla stessa ora. Ossia, a tale scadenza la mente abbandona quel corpo sottile e subito riprende un nuovo corpo sottile. E ciò si può ripetere per 7 settimane; comunque, alla fine dei 49 giorni - se non riesce a liberarsi - si avvia inesorabilmente verso una nuova nascita in uno dei 6 regni samsarici.

Dunque, alla fine del bar-do la coscienza riprenderà una nuova nascita. La rinascita è l'ingresso della coscienza in un nuovo stato di esistenza dopo la morte[1].

Vi sono 4 tipi di nascite :

- da utero : per gli esseri umani, per alcuni tipi di animali e per i preta;
- per germinazione dal calore umido : per i microrganismi e i piccoli insetti ;
- da uovo : per gli uccelli e per gli insetti ;
- miracolosa o per manifestazione (trasformazione) spontanea ed istantanea (cioè, senza attraversare il bar-do): è una nascita mentale, che può essere :
    - superiore : quella prodotta applicando la 'trasferenza del principio cosciente' ('pho-ba) o quella di esseri illuminati e bodhisattva che nascono

[1] Le principali premesse su cui si fonda la dottrina della rinascita sono : il principio di causalità, la dottrina del karma, l'esistenza di un continuum di coscienza senza inizio. Quando una vita termina, il 'continuum' mentale seguita a scorrere sperimentando la nascita in una nuova vita secondo i frutti del karma ; ossia le forze del karma - rimaste come sottile potenziale nel continuum mentale di una persona - quando vengono attivate causano l'unione di corpo e mente che costituisce un particolare stato di esistenza all'interno del saṃsāra.

su oggetti come fiori di loto o entrando in vari tipi di cose inanimate (come un ponte, ecc.) al fine di aiutare gli esseri senzienti ;

* inferiore : quella di chi rinasce come essere infernale, come deva o come 'bar-do-ba'.

Perché un essere ordinario prenda nascita - in particolare - come individuo umano, la procedura è la seguente.

Quando - affascinato da una di quelle luci - il desiderio di entrare in un utero aumenta sempre più, il defunto deve cercare di impedire la rinascita con uno di questi metodi :

1. per non avvicinarsi e non entrare nell'utero :
   - mediti sul proprio yi-dam come immagine illusoria ed irreale e poi sulla vacua Chiara Luce in cui va dissolto ;
2. per chiudere la porta dell'utero :
   - consideri i suoi prossimi genitori, sessualmente uniti, non con attaccamento ma come se fossero i propri maestri spirituali ;
   - li consideri come i propri yi-dam o come Avalokiteśvara ;
   - plachi i sentimenti di avversione e gelosia nei loro confronti ;
   - mediti sull'irrealtà di ogni apparenza ;
   - ricordi che non solo le immagini sono vane, ma che lo stesso pensiero da cui quelle derivano è inconsistente e simile al vuoto.

Se peraltro il metodo non funziona, il defunto può evitare il peggio trasferendo (mediante il 'pho-ba)[1] il proprio principio cosciente attraverso il brahmarandhra in una Pura Terra di Buddha, dove ascolta gli insegnamenti di quel buddha fino a che raggiunge l'Illuminazione ed entra volontariamente nel saṃsāra e vi agisce come un bodhisattva per il bene di tutti gli esseri.

Diversamente, deve scegliere consapevolmente la migliore forma di rinascita samsarica (cioè come essere umano nel continente Jambudvīpa[2]) e preferendo il luogo e i genitori più adatti al fine di poter meglio giovare a tutti gli esseri senzienti : concentrandosi su tale pensiero, entra nell'utero considerandolo come fosse una celeste dimora e invocando tutti i buddha e gli yi-dam affinchè gli trasferiscano i loro poteri di realizzazione. E' questa la nascita sulla Terra come maestro divino, cioè l'ottenimento della buddhità come incarnazione divina, ossia a livello nirmāṇakāya[3].

Se anche ciò non accade, la futura rinascita avverrà unicamente come cieco risultato del karma passato del morto, che resterà così prigioniero del saṃsāra.

Ogni volta che una coppia si unisce sessualmente, si radunano folle di "esseri del bar-do" che sperano di possedere il legame karmico che li faccia rinascere. Ma uno solo può riuscire, e gli altri muoiono di disperazione (fatto che corrisponde alla settimanale esperienza di morte nel bar-do).

Così, la coscienza del defunto - sospinta dal vento del karma - arriva nel luogo ove i suoi futuri genitori stan facendo l'amore e ne verrà attratta : questa attrazione consiste nel desiderio di integrare il proprio corpo con quello del futuro genitore di sesso opposto ; pertanto, se rinascerà come maschio sentirà una forte attrazione

---

[1] Certi realizzati (siddha) quando muoiono vanno in una Terra Pura direttamente col corpo fisico : il loro corpo materiale si trasforma in corpo puro e non lasciano cadavere dietro di sé.

[2] L'unico continente in cui si possa incontrare e praticare il Dharma.

[3] Mentre - come si è visto - nel "bar-do dell'esperienza della morte" era possibile ottenere la buddhità a livello dharmakāya e in quello dell' "esperienza della realtà" a livello saṃbhogakāya.

verso la futura madre (e proverà avversione per il futuro padre), e viceversa. Senonchè, quando sta per avvenire l'accoppiamento con la persona oggetto del suo desiderio, in forza del karma l'apparizione svanisce ed egli percepisce ed è consapevole solo degli organi sessuali di essa : ciò fa sorgere in lui una rabbia così violenta da provocare come uno svenimento nell'"essere del bar-do", che si dissolverà e morirà sperimentando rapidamente le 8 fasi. Quando finirà quella della Chiara Luce e si manifesterà lo stato mentale del "nero quasi-ottenimento" dell'ordine inverso[1], il principio cosciente entra nell'utero della futura madre o direttamente o passando dalla bocca (o dalla corona della testa) e dall'organo sessuale del futuro padre ; quindi si inserisce tra l'ovulo e il seme nel momento in cui stanno per mescolarsi e fondersi tra loro nel grembo della madre[2], provando un godimento puro e spontaneo ; a ciò segue uno stato d'incoscienza, dopodichè il principio cosciente si renderà conto dell'avvenuto concepimento del nuovo essere umano[3].

Nel primo momento del concepimento, il nuovo essere fa di nuovo esperienza delle fasi della morte in ordine inverso, mentre la coscienza si fa sempre più grossolana. Nell'attimo del concepimento, il primo elemento che si manifesta e diviene attivo è quello dello spazio od etere ; a questo segue l'elemento dell'aria, poi l'elemento calore, quindi l'elemento fluido e infine quello solido[4].

Durante le fasi di sviluppo nel ventre materno sorgono anche varie correnti d'energia (rluṅ) che incrementano la crescita del corpo : si sviluppano gradualmente la testa, gli arti, gli organi interni e gli organi sensoriali. Alla 35ª settimana il bambino comincia a trovare spiacevole restare nel ventre e prova il desiderio di andarsene. Alla fine della 38ª settimana si sviluppano dei rluṅ che provocano la sua nascita nel mondo esterno.

Il nuovo essere può avere talora qualche fugace visione del bar-do, come pure qualche reminiscenza delle vite anteriori.

A P P E N D I C E

Alcuni problemi connessi con la morte.

---

[1] Nello stesso tempo si svilupperà il "rluṅ del nero quasi-ottenimento", che sostiene quella mente ; e poi gradatamente si svilupperanno i rluṅ del "rosso accrescimento" e della "bianca apparizione". Nel caso degli esseri ordinari, poiché il "rluṅ sottilissimo" (cioè quello che sostiene lo stato mentale della Chiara Luce della morte dell'«essere del bar-do») è impuro, il successivo "rluṅ del nero quasi-ottenimento" e tutti gli altri che da quello si sviluppano saranno conseguentemente impuri. E poiché nelle nāḍī scorrono questi rluṅ impuri, gli esseri ordinari svilupperanno pensieri concettuali negativi (quali l'attaccamento al sé, ecc.).

[2] Il seme che genera le inclinazioni, la struttura, le affinità e la fortuna di ciascun essere a seconda del karma delle sue vite precedenti (cioè il residuo istintivo delle esperienze e delle azioni delle vite passate dell'individuo) viene trasmesso alla sua vita successiva sotto forma di una 'goccia sottile' di colore blu che, al momento del concepimento, penetra nell'unione della 'goccia bianca' del padre con quella 'rossa' della madre.

[3] Nei giorni dispari successivi alle mestruazioni vengono concepite le femmine ; nei pari, i maschi.
Non vi sono problemi circa l'uso di metodi contraccettivi che intervengano prima che le due cellule si siano unite e il principio cosciente vi sia penetrato.

[4] Invece - come si è visto - in punto di morte gli elementi cessano di funzionare in ordine inverso : dapprima la terra, poi l'acqua, quindi il fuoco, l'aria e per ultimo l'etere (al cui interno vi sono vari livelli, il più profondo dei quali è rappresentato dalla Chiara Luce).

1) L'ESPERIENZA DI PRE-MORTE.

'Das-log è un termine che indica la ricomparsa di una persona che è apparentemente morta di qualche malattia e - abbandonando il corpo per circa 7 giorni - si trova a viaggiare nel bar-do, visitando i regni infernali (dove assiste al giudizio dei defunti) o le Terre dei Buddha. Trascorsa la settimana, viene rimandata al proprio corpo con un messaggio affidatole dal Signore della Morte o dai defunti (spesso sconosciuti) che ha incontrato, messaggio che invita i vivi ad un'esistenza spirituale o a fare determinate pratiche a loro beneficio.

Mentre il 'das-log compie il proprio viaggio, gli orifizi del corpo vengono otturati con burro e sulla faccia si spalma una pasta fatta di farina d'orzo : se il burro non si scioglie e la maschera non si incrina, è segno dell'autenticità del 'das-log.

Attualmente si verificano casi di persone comuni (spesso donne) che - animate da fede e devozione - "muoiono" per qualche ora in speciali ricorrenze religiose : lo scopo è di fungere da messaggere tra i vivi e i morti.

2) LA PAURA PER LA PERDITA DEL PROPRIO CORPO.

Il morente dovrebbe accettare il fatto che il proprio corpo ha ormai fatto la sua parte, non è più realmente "suo" ma qualcosa che egli ha abitato e che ora è pronto ad abbandonare senza rimpianti (così come si lascia la stanza di un albergo o si scende dall'autobus quando si è arrivati a destinazione).

Inoltre, è solo una questione di trasformazione, non c'è da aver paura. Questo corpo diverrà magari cenere e quindi terra che fa crescere fiori e piante, analogamente alla nuvola che dà pioggia e neve ad altre persone, nelle quali continueremo a vivere : se la nuvola si rende conto che la sua natura è H_2O, non avrà paura di diventare pioggia, quando sarà il momento si lascerà trasformare in pioggia e cadrà sulla vegetazione : la nuvola che diventa pioggia è una continuazione, non è nascita e nemmeno morte.

In realtà, la vita cambia in continuazione e le cose vanno avanti comunque. Ma di solito pensiamo diversamente : crediamo che la nostra presenza sia essenziale o che il nostro lavoro sia il più importante. Quando accettiamo l'idea che forse stanotte potremmo morire, abbiamo un altro modo di vedere, e gradatamente ci rendiamo conto che molte altre persone ci possono rimpiazzare, con un risultato spesso migliore. Possiamo quindi morire tranquilli, liberi da tale preoccupazione.

3) L'ASSISTENZA A UN MORENTE.

Innanzitutto, è essenziale dire la verità al morente, cioè che sta per morire : solo così potrà prepararsi ad affrontare il trapasso in modo consapevole. E' poi sconsigliata la presenza al suo capezzale di parenti o amici in lacrime o che chiacchierano.

E' bene tenergli vicino oggetti spirituali (l'altare, la māla, la foto del proprio Lama), ascoltare musica adatta, bruciare incensi, parlargli della sua pratica, cantare il nome del Buddha o di un Bodhisattva, recitare preghiere, sūtra e mantra con lui[1], o sedere semplicemente vicino a lui a meditare. Gli si dovrebbero inoltre ricordare le cose positive fatte in vita (non gli errori commessi) e le buone qualità, come l'amore

[1] Salvo che non sia buddhista.

e la compassione ; e anche la “natura di buddha”, che è insita pure in lui. Dovremmo invitarlo a chiedere perdono a coloro a cui ha fatto del male ; e incoraggiarlo a stare in meditazione.

Se il morente è in stato d’incoscienza, è bene recitargli preghiere e mantra nelle orecchie.

Il potere della concentrazione e la fede aiuteranno la coscienza del morente, riducendo la paura e la confusione che si generano all'approssimarsi della morte e infondendo sicurezza e stabilità.

4) IL COMPORTAMENTO AL MOMENTO DELLA MORTE.

Vi sono 5 poteri o forze che la persona deve praticare ed applicare quando si rende conto che morirà tra breve tempo[1]:

a.- la *"forza del seme bianco"* significa confessare e purificare ogni azione negativa che abbiamo compiuto e che sarebbe causa di sofferenza nel futuro. Inoltre dobbiamo essere liberi da paura e da rimpianti, pensando che va bene morire. Dobbiamo abbandonare l'attaccamento alle nostre proprietà (da donare ai santi o ai poveri) e al nostro corpo (che è stato alla base delle nostre visioni distorte in merito al "sé", all'"io", e conseguentemente ai nostri difetti mentali);

b.- la *"forza della determinazione"* consiste nella forte intenzione di continuare a sviluppare bodhicitta anche nel bar-do;

c.- la *"forza del dispiacere"* consiste nel ricordare gli svantaggi delle emozioni afflittive e nel proteggersi dall'esserne sopraffatti;

d.- la *"forza della preghiera"* consiste nel fare intense preghiere per non separarsi mai da bodhicitta e per non cadere sotto il dominio delle concezioni distorte del sé e delle emozioni afflittive;

e.- la *"forza della familiarità"* è assumere una particolare posizione mentre si muore: cioè sdraiarsi sul lato destro del corpo, con la mano destra sotto la guancia destra e l'anulare che blocca il respiro dalla parte della narice destra, mentre il braccio sinistro rimane steso sul fianco sinistro. Respirando soltanto dalla parte sinistra, si dovrebbe praticare il 'pho-ba.

5) RIANIMAZIONE, EUTANASIA, DONAZIONE DI ORGANI E CRIONICA.

a) Al momento della morte, due sole cose contano : ciò che abbiamo fatto in vita e lo stato mentale in cui ci troveremo allora. Anche se abbiamo accumulato moltissimo karma negativo, se siamo davvero capaci di cambiare in quel momento, ciò può influenzare sensibilmente la nostra sorte e trasformare il nostro karma : l’ultimo pensiero ed emozione prima della morte hanno un effetto enorme sul nostro immediato futuro. Il momento del decesso è un’occasione potente per purificare il karma negativo.

Pertanto, se il morente ha anche una sola possibilità di generare pensieri positivi e virtuosi, è importante che possa vivere sia pure pochi minuti di più : diversamente, è inutile ricorrere ad apparecchiature di rianimazione o a tentativi di resuscitamento (dopo l’arresto cardiaco), se non ha nessuna possibilità di riprendersi coscientemente. In questo caso, è meglio che muoia naturalmente.

---

[1] Anche *durante la vita* vi sono 5 poteri o forze che dobbiamo applicare per far sorgere bodhicitta: hanno lo stesso nome di quelle qui elencate, ma il loro significato è diverso.

b) Le sofferenze dell'agonia sono il risultato del nostro karma : per cui si potrebbe pensare che porvi termine con l'eutanasia o col distacco da apparecchiature di rianimazione sia una forma di suicidio o di omicidio, a seconda se è applicata rispettivamente a se stessi o ad altri. In realtà:

- se il malato terminale decide di aver sofferto abbastanza e vuole esser lasciato morire non è un'azione karmicamente negativa, bensì karmicamente neutra: infatti, si tratta del desiderio non di metter fine alla propria vita, ma di far cessare la sofferenza; e il desiderio di evitare la sofferenza è il desiderio fondamentale di tutti gli esseri;
- per il medico, a cui il malato si rivolge, le conseguenze karmiche dipendono dalla sua motivazione: se questa consiste nel buon intento di aiutarlo e alleviarne la sofferenza, non ne deriverà karma negativo[1]; diversamente, va considerato come uno che toglie ad una persona la possibilità di rimanere in vita (anche se gli è stato chiesto espressamente di farlo).

c) La donazione di organi che vengano asportati prima che si sia concluso il processo della morte è positiva e crea buon karma, se il morente è motivato dal desiderio compassionevole di essere utile agli altri. E' invece negativo procedere all'espianto innanzi tempo su persona in stato d'incoscienza.

d) La crionica (cioè il procedimento di congelare il corpo in attesa che la scienza in futuro ci possa risuscitare) non ha senso, perché la coscienza non può rientrare nel corpo una volta sopraggiunta la morte.

6) L'ABORTO

L'aborto compiuto dopo la 3ª settimana di gravidanza è parificato in tutto a un omicidio ; se compiuto prima, è pur sempre negativo, ma in grado minore.

La coscienza di chi muore prima ancora di nascere (come nel caso appunto di un feto su cui viene praticato l'aborto) oppure mentre viene alla luce, riattraversa gli stati del bar-do e prende una nuova nascita.

L'origine del "Bar-do thos-grol"

Descrizioni assai particolareggiate dello stato post-mortem si trovano già nella 'Brihadāranyaka Upaniṣad', nell' 'Abhidharmakoša' di Vasubandhu e nell' 'Abhidharmasamuccaya' di Asaṅga, ma è indubbio che il "Bar-do['i] thos-grol chen-mo" ('La grande liberazione mediante l'ascolto nel bar-do') - comunemente noto come "Il libro tibetano dei morti" - è maturato nell'ambiente tibetano.

Esso appartiene fondamentalmente a 3 gruppi di testi :

---

[1] Altri ritengono invece che si tratti pur sempre di un omicidio, anche se non completo, e che rimanga il rischio che tale gesto spedisca il malato verso sofferenze ben peggiori.

• il primo comprende il “Kar-gliṅ ẑi-khro” (“Le [divinità] pacifiche e feroci di Karma-gLin-pa”) e contiene - oltre al “Bar-do Thos-grol” - altre 38 parti di preghiere e rituali d’iniziazione ai maṇḍala delle divinità pacifiche e feroci ;

• il secondo gruppo contiene i testi delle divinità nāraka e differisce dal primo solo per alcune particolarità iconografiche ;

• il terzo gruppo proviene dalla tradizione indiana di guru Nāropa e di sua sorella Niguma e dai loro insegnamenti sulle “Sei dottrine”, due delle quali sono fondamentali per il rituale di salvazione durante le primissime fasi dello stato post-mortem del bar-do.

Infine si trovano preziosi insegnamenti nelle poesie di Mi-la-ras-pa (1040-1123) e nella letteratura dello studioso kLoṅ-chen Rab-‘byams-pa (1308-1363) sulla tradizione Ñiṅ-thig, a cui appartengono opere fondamentali per chiarire la natura dello stato di bar-do, tra cui lo “Ye-šes bla-ma” e il “Lam-rim ye-šes sñiṅ-po”.

Il “Bar-do thos-grol” fa parte di una serie di istruzioni sui ‘6 metodi per ottenere l’Illuminazione senza meditazione’ (cioè rispettivamente attraverso l’udire, l’indossare, il vedere, il ricordare, il gustare e il toccare). Abbiamo così la liberazione :

– “attraverso l’ascolto”, cioè udendo alcuni profondi insegnamenti come appunto quelli del “Bar-do thos-grol” ;
– “per mezzo dell’indossare” : si tratta di legare al cadavere, come amuleto, immagini particolarmente benedette di maṇḍala recanti un breve testo per lo più composto di mantra ;
– “mediante il vedere”, cioè vedendo un grande maestro o un oggetto sacro ;
– “attraverso il ricordo”, cioè ricordando il ‘pho-ba (trasferimento della coscienza) al momento della morte ;
– “mediante il gusto” : si tratta di pillole che si prendono per bocca prima di morire. Di solito sono ‘lieviti sacri’, la cui preparazione non è stata mai interrotta nel corso dei tempi : lieviti provenienti da gter-ma, pillole dette di “sette volte nato Brahmā”, lieviti di reliquie e di riṅ-bsrel provenienti da buddha, bodhisattva e maestri del passato, lieviti delle “5 carni e dei 5 nettari tantrici” preparati da Realizzati dei tempi passati (sia indiani che tibetani) ;
– “per contatto” : si tratta del ‘cerchio di liberazione agganciato’, cioè un quadrato di carta piegato in un certo modo, sul quale vi sono dei mantra scritti in cerchio. Se si può, si bruciano questi mantra sul cakra del cuore del defunto, altrimenti si può bruciare la carta e poi mettergli la cenere sul cakra.

Tutte queste istruzioni furono composte nell’8° sec. da Guru Padmasambhava e messe per iscritto da sua moglie Ye-šes mTsho-rgyal, assieme al sādhana dei due maṇḍala delle 42 divinità pacifiche e delle 58 feroci.[1]

Padmasambhava seppellì questi testi - nascondendoli come un tesoro (gter-ma) - sui monti Gampodar nel Tibet centrale, dove nel sec. 12° sGam-po-pa fondò il suo monastero. Padmasambhava trasmise il potere di scoprire i gter-ma ai suoi 25 discepoli principali ; cosicchè più tardi, nel 14° sec. i testi del “Bar-do Thos-grol” furono ritrovati da Karma gLiṅ-pa, incarnazione di uno di essi[2].

---

[1] Tuttavia, la particolarità del “Bar-do Thos-grol” va cercata nella tradizione prebuddhista bon, in cui predominano la magia delle leggi di natura e l’animismo dello sciamanesimo.

[2] Karma gLiṅ-pa (che era figlio del gter-ston Ñi-zla Saṅs-rgyas) nacque a Khyer-grub nella contrada di Dvags-po (Tibet centrale) tra il 1326 e il 1386. Secondo una profezia, trovò all’età di 15 anni il ciclo Ẑi-khro dgoṅs-pa raṅ-grol (‘La liberazione spontanea [o l’auto-liberazione] tramite la devozione delle [divinità] pacifiche e feroci’) - di cui fa parte il ‘Bar-do thos-grol’ - e il ciclo Thugs-rje chen-po padma ẑi-khro (‘Il Grande Misericordioso accompagnato dalle [divinità] pacifiche e feroci dell’ordine del

L'opera in esame è dunque un gter-ma che appartiene alla tradizione rÑiṅ-ma-pa, fondata da Padmasambhava. A sua volta, costui ha una sua ascendenza spirituale : da lui infatti si risale al guru dGa'-rab rDo-rje, che è il nirmāṇakāya emanato da Vajrasattva o da Amitābha, che sono a loro volta il saṃbhogakāya dell'ādibuddha Samantabhadra (il dharmakāya). dGa'-rab rDo-rje fu il primo maestro in forma umana che compilò gli insegnamenti originali dello rDzogs-chen, cioè i Tantra rDzogs-chen, da cui derivano gli insegnamenti sul bar-do.

Dopo Padmasambhava gli insegnamenti passarono a Šāntarakṣita (725-788), primo abate del monastero di bSam-yas, poi al re Khri-sroṅ-lde-btsan (754-797). Sotto il regno di costui i rÑiṅ-ma-pa prendono il sopravvento sulla religione bon, che fu costretta alla clandestinità. Padmasambhava diffuse con l'insegnamento rÑiṅ-ma-pa anche la tecnica di meditazione rDzogs-chen : in tal senso agirono anche i grandi maestri Vimalamitra e Vairocana di Pa-gor (9° sec.) e i 25 guru tantrici famosi per i loro siddhi.

L'insegnamento rÑiṅ-ma-pa è diviso in due fondamentali sistemi di trasmissione : quello canonico «bka'-ma» (o linea orale lunga) e quello «gter-ma» (o linea breve).

Il 1° costituisce la trasmissione ininterrotta dei testi fondamentali e delle pratiche che si perpetuano fino ad oggi da maestro a discepolo. Essa è divisa in 3 sezioni :

- quella dei sūtra, che però differiscono da quelli delle tradizioni Hīnayāna e Mahāyāna e appartengono a quella tantrica dell'Anuyoga ;
- la sezione "sgyu" ('illusione') si riferisce al Mahāyoga ;
- la sezione "sems" ('mente') si riferisce allo rDzogs-chen sems-sde e include anche le altre due serie, quella dello 'spazio' (kloṅ-sde) e quella dei principi (man-ṅag-sde).

Il 2° inizia nell'8° sec. con l'insegnamento di Padmasambhava. E' la linea a cui appartiene il Bar-do Thos-grol. Questa trasmissione si definisce 'breve' perché tra Padmasambhava ed un gter-ston dei nostri giorni non c'è alcun intermediario, per cui questa trasmissione è la più diretta, potente ed autentica : è la via più veloce di salvezza dagli abissi del bar-do. I maestri rdzogs-chen praticano anche la trasmissione bka'-ma oltre a quella gter-ma, ma i due insegnamenti differiscono sia nelle pratiche che nei testi tantrici.

I 'testi-tesoro' (gter-ma) - scritti nella lingua esoterica delle ḍākinī (decifrabile solo dai gter-ston) e nascosti da Padmasambhava - non sono contenuti nelle raccolte canoniche del buddhismo tibetano (bKa'-'gyur e bsTan-'gyur), ma fanno parte della grande raccolta della Scuola rÑiṅ-ma-pa denominata Rin-chen gter-mdzod.

Anche nella religione bon esisteva (ed esiste tuttora) la tradizione esoterica degli 'scopritori di tesori'. Il "Bar-do thos-grol gsal-sgron chen-mo" e il "Na-rag paṅ-'goṅ rgyal-po" trovato nel 13° sec. da 'Or-sgom phug-pa dimostrano come l'origine della tradizione dello stato post-mortem del bar-do si sia sviluppata in modo autonomo in Tibet e in particolare nella zona dello Ẑaṅ-ẑuṅ (ai piedi del sacro monte Kailaš), da cui prende origine la dottrina dello rDzogs-chen che è forse la vera chiave esoterica del "Bar-do thos-grol".

La scoperta dei testi nascosti contribuì a restituire una potente vitalità alla Scuola rÑiṅ-ma-pa, che cominciò a differenziarsi dalle Scuole riformate nate dalla seconda diffusione del buddhismo in Tibet a partire dal 12° sec. Queste ultime (bKa'-rgyud-pa, Sa-skya-pa e dGe-lugs-pa), basate prevalentemente su testi tantrici portati

---

Loto') : di questi, mentre insegnò il secondo a 14 discepoli, trasmise il primo solo a suo figlio Ñi-zla Chos-rje, facendogli promettere di rivelarlo solo ad un discepolo alla volta fino alla terza generazione. In questo modo la trasmissione del gruppo di testi di cui il 'Bar-do' fa parte cominciò a diffondersi solo dopo un secolo e mezzo dalla scomparsa prematura di Karma gLiṅ-pa.

dall'India, non insegnavano lo rDzogs-chen e avevano una diversa classificazione delle dottrine tantriche[1].

La differenza, non solo dottrinale ma d'uso del "Bar-do thos-grol" tra la tradizione rÑiṅ-ma-pa e le altre tre consiste nel potere che viene attribuito alla parola, al mantra. Mentre per queste ultime è necessario studiare da vivi le pratiche del 'Bar-do thos-grol' e imparare la sua dottrina per giungere a una salvezza altrimenti impossibile, la Scuola rÑiṅ-ma-pa attribuisce alle parole di quel testo - lette da un lama alle orecchie del morto - un potere enorme di salvezza. Chiunque ascolti quelle parole può essere salvato, anche se non le capisce e non sa pregare : basta che si affidi ad esse e ne abbia fiducia. Ogni parola del 'Bar-do' è un mantra : esso ha una sua efficacia oggettiva, indipendentemente dalla persona a cui viene letto.

[1] Questo non impedì che molti maestri delle nuove Scuole praticassero questo tantra esoterico e tra questi il 5°, il 6° e il 13° Dalai Lama e quasi tutti i Karmapa a cominciare dal 3° (che introdusse nella dottrina della Mahāmudrā molti elementi rdzogs-chen ad uso della sua Scuola bKa'.brgyud-pa).

IL SIMBOLISMO E IL LINGUAGGIO SEGRETO DEI TANTRA

Nel Vajrayāna il simbolismo è fortemente accentuato : basti pensare alle varie divinità e agli oggetti di cui esse sono dotate nelle varie raffigurazioni, che le presentano sedute in una certa postura o atteggiate con certi gesti delle mani.

Tra gli aspetti simbolici più comuni vanno ricordati innanzitutto il vajra, la campanella, lo stūpa, le mudrā e le āsana ; successivamente verrà esaminato il particolare linguaggio tantrico.

1. IL VAJRA (rdo-rje)

Si tratta di uno strumento liturgico tantrico[1], per lo più di metallo, lungo 5 dita : dal suo nucleo centrale sferico (thig-le) si irradiano - una a destra e una a sinistra - due sezioni simmetriche di 5 (o anche 9) raggi ricurvi, che subito si allargano per poi riavvicinarsi sino a toccarsi con le punte.

Il thig-le simboleggia la potenzialità illimitata della manifestazione del nostro stato primordiale e della nostra natura assoluta. Le due sezioni rappresentano i due principali aspetti in cui avviene la manifestazione : la visione pura (nirvāṇa) e quella impura (saṃsāra). Questa seconda visione è basata sui 5 skandha e sui 5 kleša (avversione, attaccamento, ignoranza, orgoglio, gelosia), loro funzioni. La visione pura è la manifestazione dell'aspetto puro o essenziale dei 5 skandha e dei 5 kleša nella dimensione dei 5 Tathāgata[2] e delle loro saggezze corrispondenti[3]. Quindi, le due sezioni di 5 raggi del vajra simboleggiano rispettivamente i 5 skandha e i 5 kleša, ed i 5 Tathāgata e le 5 saggezze onniscienti.

Numerose leggende parlano di vajra che volano, attraversano mari e oceani, indicando luoghi dove fondare templi e simili (v. ad es. Se-ra). In certi riti si visualizzano muri (o padiglioni) fatti da moltissimi vajra, così fittamente affiancati da renderli impenetrabili e duri, a protezione del meditante.

Introdotto in Tibet da Padmasambhava, originariamente il vajra simboleggiava nei Veda la *folgore*, il *fulmine*, che - stretto in pugno come uno scettro - era la magica arma di Indra (il dio del cielo e delle nuvole e sovrano degli dèi) che egli scagliava dai cieli per far breccia nelle fortezze nemiche, quale simbolo primordiale del potere supremo dell'universo: secondo una tradizione, il Buddha si appropriò delle folgori dalla mano di questa divinità.

Successivamente, il termine "vajra" fu reso in tibetano con l'epiteto "rdo-rje" ('signore delle pietre') con riferimento al *diamante,* una delle sostanze più dure e

---

[1] Vajra è anche
- una delle 5 Famiglie di Buddha, cioè quella presieduta da Akṣobhya ;
- un inferno ('Inferno Vajra') riservato a coloro che fan cattivo uso del tantra, a chi rompe i voti tantrici ;
- l'organo sessuale maschile o 'lingam' (in contrapposto al "loto" = padma).

Esiste anche un tipo particolare di doppio vajra, a croce : il 'višva-vajra'.

[2] Cioè i 5 Buddha del saṃbhogakāya : essi sono le manifestazioni saṃbhogakāya della condizione dell'individuo.

[3] Esse sono funzioni legate agli aspetti dei 5 elementi (spazio, aria, acqua, terra e fuoco).

brillanti conosciute in natura. Cosicchè all'idea del v. come simbolo della potenza distruttiva, istantanea ed irresistibile del fulmine si unì quella complementare di indistruttibilità, infrangibilità, indivisibilità, immutabilità, inalterabilità, stabilità, purezza, chiarezza e splendore rappresentata dal diamante - la più potente, preziosa e nobile delle pietre.

Il vajra quindi possiede contemporaneamente le caratteristiche sia del fulmine che del diamante, e simboleggia

1. - la potenza e l'indistruttibilità del Dharma o del Sentiero Vajrayāna ;
2. - la natura ultima ed assoluta dell'esistenza (la sua vacuità indifferenziata) e quindi anche l'indistruttibile, immutabile ed incorruttibile natura della nostra mente (o natura di buddha), una volta che questa - come un diamante - è riuscita a tagliar via ogni dualismo e ad eliminare i kleša e quindi a purificarsi. Potenzialmente ogni essere possiede la facoltà di trasformare gli elementi transitori della sua personalità empirica nel gioiello ('maṇi') indistruttibile della mente adamantina. E' il manas che diventa il gioiello, la saggezza del Dharmakāya (cioè l'energia indistruttibile della mente dei buddha che riconosce la vacuità onnipresente) ;
3. - l'Illuminazione, l'indistruttibile realtà dello 'stato di buddha', cioè la natura indistruttibile ed immutabile delle qualità della consapevolezza, del corpo, della parola e della mente di un buddha (dette appunto Consapevolezza-Vajra, Corpo-Vajra, Parola-Vajra e Mente-Vajra). Qui, i "4 vajra" (cioè le "4 indistruttibilità") sono gli altrettanti aspetti positivi, non-distorti, dell'essere che si configurano in un individuo illuminato ; cioè i 4 piani della realtà dell'individuo una volta che sono stati purificati dalle impurità del saṃsāra e sono ritornati alla loro vera natura essenziale grazie allo yoga e alla pratica spirituale.

   Si parla spesso anche di "3 Vajra" : allenando gli ordinari corpo, voce e mente (le "3 porte"), si rende evidente la loro vera condizione che è quella indistruttibile dell'Illuminazione (e allora assumono appunto la denominazione di "3 Vajra").

   In particolare :

   a) JÑĀNA-VAJRA = ye-šes rdo-rje ('indistruttibilità dell'essere cognitivo, cioè intuitivo' o 'conoscenza adamantina') è la consapevolezza trascendente quale base di tutto il nostro essere ; è la presenza di consapevolezza originaria o intuizione (jñāna) - anzichè la presenza di avidyā. Questo jñāna-vajra corrisponde allo svābhāvikakāya ed è il presupposto dell'incarnazione (v. lettera b) dell'individuo nel saṃsāra, nel quale egli esiste - come una triade - in forma di corpo (lus), parola (ňag) e mente soggettiva (yid) ;

   b) KĀYA-VAJRA = sku rdo-rje ('indistruttibilità dell'essere incarnato' o 'corpo adamantino') non è la semplice incarnazione o "essere-in-un-ambiente", ma è il fatto che l'uomo è nel mondo con i suoi 5 skandha in modo autentico ed effettivo; come tale corrisponde al Nirmāṇakāya ;

   c) VĀG-VAJRA = gsuň rdo-rje ('indistruttibilità dell'essere comunicativo' o 'parola adamantina'[1]) significa che è mediante l'essere incarnato dell'uomo che questi può comunicare col mondo circostante ; non solo l'uomo è nel mondo, ma comunica con esso. Ed è mediante i nostri umori e giudizi di sensibilità - più che con le parole - che comunichiamo (vāk) con le altre persone e con l'ambiente intorno a noi.

[1] La parola trasmette ad altri il contenuto della nostra mente, mettendo in comunicazione fra loro le menti.

Vāg-vajra è l'autentica comunicazione con gli altri e perciò corrisponde al Saṃbhogakāya ;

d) CITTA-VAJRA = thugs rdo-rje ('indistruttibilità dell'essere rispondente' o 'mente adamantina') è il fatto che l'uomo - oltre che comunicare col mondo circostante - reagisce alle situazioni della vita e alle sue provocazioni : e può far ciò o rimanendo fedele al proprio essere o dimenticandosene ed invischiandosi nelle proprie illusioni. Citta-vajra corrisponde al primo caso : è la capacità di affermare i valori esistenziali per cui viviamo, di trattare autenticamente con le situazioni. Questo essere-in-quanto-essere, esperito come un valore assoluto, è detto Dharmakāya (la cui rappresentazione (o apparizione) percettibile è detta Rūpakāya) ;

4. - il "metodo" o "mezzo" (upāya) in contrapposizione alla "saggezza" (prajñā), cioè il principio (o polo) maschile della fondamentale dualità dell'esistenza : l'attività compassionevole. Come tale, il vajra viene tenuto nella mano destra (lato maschile), mentre la ghaṇṭa è retta con la sinistra ; incrociando poi l'avambraccio destro sopra il sinistro all'altezza del cuore ('vajrahūṁkara') viene simboleggiata l'indivisibilità di metodo e saggezza.

Nell'anuttarayogatantra, quando il vajra è usato con la campanella, il primo simbolizza la 'grande beatitudine', mentre la seconda rappresenta la saggezza della vacuità : la loro unione simbolizza lo stato in cui la mente che ha la pura percezione della vacuità la sperimenta con una sensazione di grande beatitudine.

2. LA CAMPANELLA (ghaṇṭa, dril-bu)

E' la campanella rituale tantrica, sulla quale sono incisi diversi simboli e munita di un'impugnatura a forma di vajra. E' simbolo della saggezza (prajñā) che comprende direttamente la Vacuità e quindi la risonanza della Vacuità e la voce del Dharma. Nel rito, è tenuta con la mano sinistra (lato femminile), mentre il vajra è retto con la destra. La forma a vajra della sua impugnatura significa che la Vacuità è inseparabile dalla forma.

Un altro significato della campanella è che simboleggia lo yi-dam e il maṇḍala del praticante. Così, se il nostro yi-dam è Heruka o Vajrayoginī[1], la corona di vajra incisi alla base della campanella simboleggia il cerchio di protezione ; gli anelli sopra e sotto di essi rappresentano il cerchio degli 8 grandi ossari (all'interno o all'esterno del cerchio di protezione) ; lo spazio tra i vajra e i petali di loto sopra di essi indica il maṇḍala principale ; i 5 rebbi sulla parte più alta simboleggiano la riunione dei 5 cakra delle deità del maṇḍala di Heruka ; il viso aldisotto di questi è quello della Grande Madre Prajñāpāramitā, che è l'essenza di Vajrayoginī ; le 8 lettere simboleggiano le 8 Bodhisattva e gli 8 petali di loto gli 8 Bodhisattva, del seguito della Grande Madre.

[1] Chi è praticante di deità diverse da quelle indicate nel testo, può applicare il suddetto simbolismo alla propria deità e al relativo maṇḍala in modo simile.

3. LO STŪPA (mchod-rten)[1]

E' un monumento costituito da una base, su cui poggia una forma rigonfiata a cupola che termina a cono : questa cuspide si restringe verso l'alto ed è sormontata da una mezzaluna e un sole, sovrastati da una goccia fiammeggiante. L'origine degli stūpa risale all'India vedica (21°-9° sec.a.C.) quando erano tumuli quadrati o rotondi fatti di terra con funzione funeraria ; alla morte di Buddha Šākyamuni (483 a.C.) le sue ceneri vennero divise in 8 parti e tumulate in altrettanti stūpa; più tardi fu coperto di mattoni e ospitò sacre reliquie o ceneri di santi lama o di esseri illuminati o anche libri canonici, statue o l'intero maṇḍala di una divinità, oppure fu usato per contrassegnare il luogo in cui venne compiuta una grande azione spirituale ; in Cina si fuse con preesistenti edifici a forma di torre e nacque la 'pagoda'.

Gli "8 stūpa (aṣṭastūpa)" che conservarono le spoglie di Buddha Šākyamuni, sono quelli dei Malla di Kušinagara, degli Ajātašatru di Magadha, dei Licchavi di Vaišālī, dei Šākya di Kapilavastu, dei Bulaka di Calakalpā, dei Krauḍyas di Rāmagrāma, dei Brahmani di Viṣṇudvīpa, dei Malla di Pāpā.

Gli stūpa tibetani sono di 8 tipi diversi, che simboleggiano altrettanti eventi della vita di Buddha Šākyamuni :

a) "stūpa dei loti accumulati (o del cumulo di loti)" :

fu fatto costruire dal padre del Buddha, Suddhodhana, a Kapilavastu nel parco di Lumbinī per commemorare l'apparizione di 500 fiori di loto allorchè Šākyamuni appena nato fece i primi sette passi. Questo monumento ha la base quadrata sormontata da 4 gradoni circolari ornati da petali di fiori di loto ; sopra di essi la cupola a forma di pentola rovesciata e la cuspide a 13 dischi ;

b) "stūpa dell'Illuminazione" :

è il modello più comune, originariamente costruito da Bimbisara, nel regno di Magadha, sulla riva del fiume Nairanjana, ove il Buddha ottenne l'Illuminazione sotto l'albero della bodhi. Sopra la base poggiano 4 gradoni quadrati e privi di motivi ornamentali e di aperture; la cupola e la cuspide sono uguali al precedente ;

c) "stūpa dalle molte porte" o "della messa in moto della ruota del Dharma":

fatto costruire dai primi 5 discepoli del Buddha a Sarnath, presso Varanasi, per commemorare il primo discorso del Buddha (Dharmacakrapravartana). I 4 gradoni hanno la parte centrale sporgente, il che conferisce alle rampe la forma di un maṇḍala ; sui gradoni vengono rappresentate delle porte o nicchie che, per ogni lato, possono variare nel numero :

- se sono 4 simboleggiano le Quattro Nobili Verità ;
- se sono 8 simboleggiano le Otto Porte della Liberazione ;
- se sono 12 simboleggiano i Dodici Nessi causali dell'Origine condizionata ;
- se sono 16 simboleggiano i Sedici tipi di Vacuità ;

d) "stūpa del grande miracolo (o dei miracoli)" :

è simile al precedente, ma senza le porte. Fu costruito a Sravasti, nel parco di Jeta, dove il Buddha compì un grande miracolo ;

e) "stūpa della discesa dal cielo" :

costruito dai devoti nel regno di Sankasya, nel Kanyabubja, per commemorare la discesa del Buddha dal cielo di Tuṣita dove era salito per insegnare il Dharma alla madre. Questo monumento può avere 4 o 8 gradoni quadrati, con la parte centrale sporgente ; al centro di questa zona, sui 4 lati, vi sono delle scale che consentono di accedere alla base della cupola per effettuarvi le circumambulazioni rituali ;

---

[1] Il termine sanscrito significa letteralmente "tumulo", mentre quello tibetano vuol dire "ricettacolo delle offerte" (cioè il contenitore dove i devoti depositavano raccolte di scritture sacre o le formelle votive in terracotta dette 'tsha-tsha').

f) “stūpa della riconciliazione” :

fu costruito a Rajagṛha per commemorare la riconciliazione della comunità buddhista dopo i disaccordi creati da Devadatta. Sopra la base quadrata i gradoni hanno i 4 angoli tagliati in modo da formare 4 ottagoni sovrapposti ;

g) “stūpa della completa vittoria ” :

costruito a Vaisali dagli abitanti della città o - secondo altre fonti - dagli stessi deva per ricordare il luogo dove il Buddha meditò sulla lunghezza della propria vita, prolungando la sua esistenza terrena di 3 mesi. Questo stūpa ha la base rotonda, sulla quale poggiano 3 gradoni di forma circolare ;

h) “stūpa del parinirvāṇa” :

fu costruito a Kušinagara fra due alberi di šala dove il Buddha entrò nel Parinirvāṇa. La cupola ha la forma di una campana e si appoggia direttamente sulla base rotonda priva di gradoni, di reliquario e di aperture.

Gli stūpa vengono costruiti in fasi successive, ognuna delle quali accompagnata da una cerimonia di consacrazione, e al loro interno vengono via via deposti oggetti di valore, statuine o bassorilievi delle divinità e rotoli di mantra scritti su carta.

Vi sono anche stūpa da altare, di piccole dimensioni, usati come reliquiari per conservare capelli, pezzi di tessuto, legni profumati o rotoli di scritture sacre a ricordo e venerazione di grandi lama defunti.

Con le ‘immagini divine’ e le ‘scritture sacre’, lo stūpa costituisce i “tre supporti”.

Lo schema di tale reliquiario è un simbolo tridimensionale dell’unità della realtà relativa (cioè dell’universo) e di quella assoluta (e quindi della mente divina ed illuminata di tutti i buddha o dharmakāya) : così, le parti dello stūpa (cubo, sfera, cono, emisfero, punto) corrispondono - da un lato - ai 5 elementi (terra, acqua, fuoco, aria, spazio o etere) e ai 5 cakra (radice, ombelico, cuore, gola, corona) e - dall’altro - ai 5 Dhyānibuddha (nell’ordine: Amoghasiddhi, Ratnasambhava, Akṣobhya, Amitābha, Vairocana oppure Ratnasambhava, Akṣobhya, Amitābha, Amoghasiddhi, Vairocana).

Vi è anche una correlazione tra la struttura dello stūpa e le varie parti del corpo del Buddha seduto in meditazione :

--il basamento dello stūpa è il suo sedile;

--i gradini corrispondono alle gambe incrociate del Buddha nella posizione del loto ;

--la sfera posta sul basamento coincide col Suo torso ;

--il reliquario raffigura la Sua testa (su cui a volte sono dipinti gli occhi);

--la cuspide corrisponde all’uṣniṣa (la protuberanza cranica sulla Sua testa che è uno dei 32 segni che lo contraddistinguono);

--i 13 dischi sono le 10 bhūmi del bodhisattva e le 3 dimensioni della Sua realtà metafisica;

--l'asta che attraversa l'intera struttura è la spina dorsale o l'avadhūti.

Infine, la struttura di questo reliquario riflette anche i vari stadi del Sentiero verso l’Illuminazione :

a) la base (detta ‘base delle 10 virtù’ o ‘trono del leone’) costituisce le fondamenta dello stūpa e può essere circolare o quadrata ;

b) la sezione mediana è costituita generalmente da 4 gradoni e dalla semisfera che assume la forma di una pentola rovesciata (che simboleggia i 7 fattori dell’Illuminazione). I 4 gradoni si restringono progressivamente verso l’alto (pur mantenendo la medesima altezza) e rappresentano, nell’ordine, le 4 consapevolezze nascoste, le 4 perfette rinunce, i 4 stadi dei poteri miracolosi,

le 5 facoltà morali. Aldisopra della semisfera vi è una piccola struttura quadrata, che rappresenta l'Ottuplice Sentiero ;

c) la sezione superiore è costituita da 13 dischi tenuti insieme da un perno che li attraversa : essi simboleggiano i 10 Poteri e le 3 peculiari Consapevolezze del Tathāgata. Sopra di essi si trovano una mezzaluna e un sole, simbolo dell'energia dei due elementi che si sintetizza nella goccia fiammeggiante che li sovrasta (espressione dell'essenza dell'Illuminazione).

In appendice a questo capitolo verrà trattato più in dettaglio il simbolismo dello stūpa, anche con alcune varianti di significato.

4. LA POSIZIONE DEL CORPO (āsana)[1]

Si tratta della posizione del corpo (in particolare, del modo di stare seduto) che il sādhaka assume per la sua pratica o in cui è raffigurata la divinità. Per es., Tāra Verde è rappresentata con la gamba sinistra ripiegata e quella destra distesa : la prima simbolizza il controllo sul desiderio e sull'energia sessuale, la seconda indica che la dea è pronta ad alzarsi per venire in aiuto di tutti gli esseri.

Le principali "pose delle gambe e dei piedi" sono le seguenti :

a. ālīḍhāsana : atteggiamento di tirare con l'arco, stando in piedi con la gamba destra diritta e la sinistra curvata ;
b. ardhaparyaṅkāsana : atteggiamento di danza, stando su un piede solo mentre l'altro è sollevato ;
c. bhadrāsana : seduto su un trono alla maniera "occidentale", con tutt'e due i piedi appoggiati sul pavimento;
d. dhyānāsana o vajr[aparyaṅk]āsana : posa di meditazione. Le gambe sono strettamente incrociate e le piante dei piedi sono visibili. E' la posizione usuale di tutti i buddha ;
e. lalitāsana : una gamba è penzolante (talora sostenuta da un fiore di loto), l'altra è in dhyānāsana ;
f. pratyālīḍhāsana : in piedi, con la gamba destra curvata e la sinistra dritta ;
g. rājalīlāsana : il ginocchio destro è alzato, la gamba sinistra è in dhyānāsana e il braccio destro è pendente sul ginocchio destro ;
h. sattvāsana : le gambe non sono strettamente incrociate e le piante dei piedi sono appena visibili ;
i. vīrāsana : il piede destro è nascosto sotto la gamba sinistra ;
j. yab-yum : posizione (seduta o in piedi) di un dio congiunto con la sua Prajñā.

---

[1] Il termine indica innanzitutto la superficie su cui si stende il sedile ; e poi il sedile propriamente detto, cioè il materiale con cui è fatto. In questo senso, abbiamo :

- padmāsana : trono di loto, oppure un loto sotto ogni piede. Tutti i buddha sono su troni di loto ;
- siṃhāsana : trono di loto sostenuto da uno o più leoni ;
- vajrāsana : trono di loto che reca un vajra o una svastika.

5. IL GESTO RITUALE (mudrā, phyag-rgya)[1]

Si tratta del gesto simbolico o rituale compiuto con una o con entrambe le mani e con le dita : così, ad es., per meditare si tiene la mano destra distesa sul palmo della sinistra, per indicare rispettivamente il metodo e la saggezza ; nel procedimento di consacrazione delle "offerte esteriori", il mudrā appropriato consiste nel gesto di spruzzare il nettare sulle stesse ; nell'offerta del maṇḍala, le due mani sono intrecciate con gli anulari eretti al centro per rappresentare il monte Meru, mentre le rimanenti dita simboleggiano i 4 continenti che lo circondano.

Il mudrā simboleggia un particolare momento della vita del Buddha, la verità con questo espressa e il Tathāgata che ne rappresenta l'archetipo spirituale[2]. La posizione delle mani e delle dita produce effetti psichici non dissimili da quelli dei mantra, in quanto aiuta a raggiungere stati superiori di coscienza, evoca potenze spirituali e dota l'operatore di poteri soprannaturali.

Nella triade "mudrā, mantra e samādhi" tali gesti rappresentano certi stati d'animo, qualità ed azioni relative alla specifica divinità e rafforzano il mantra e il samādhi nel processo d'invocazione della deità stessa.

Vediamo ora un elenco dei principali mudrā[3] secondo la terminologia sanscrita :

ABHAYA : coraggio, protezione, rassicurazione. Il braccio destro è alzato, leggermente curvato, con la mano a livello della spalla, tutte le dita allungate ed il palmo rivolto all'esterno. E' il mudrā di Amoghasiddhi ;

AÑJALI : saluto. Entrambe le braccia sono allungate verso l'alto sopra la testa, i palmi sono voltati all'insù e le dita sono stese. Questo mudrā della forma tantrica di Avalokiteśvara regge un'immagine di Amitābha ;

BHŪMISPARŠA : toccare la terra, cioè testimonianza. Il braccio destro pende sul ginocchio destro e la mano - col palmo rivolto all'interno e le dita rivolte in basso - tocca il sedile. E' il mudrā di Akṣobhya ;

BHŪTAḌĀMARA : ispirare soggezione. I polsi sono incrociati davanti al petto, con le mani rivolte verso l'alto e le dita erette (salvo gli anulari che sono ripiegati verso il palmo corrispondente) ;

BUDDHAŠRAMAṆA : saluto. La mano destra è al livello del petto, tutte le dita sono stese, il palmo è rivolto verso l'alto ;

DĀNA : vedi "varada" ;

DHARMACAKRA[PRAVARTANA] : girare la ruota della Legge, cioè predicazione del Dharma. Entrambe le mani sono contro il petto, la destra col palmo rivolto all'esterno, la sinistra rivolta all'interno, col pollice che tocca l'indice. E' il mudrā di Vairocana ;

DHYĀNA o SAMĀDHI : meditazione. Le mani stanno in grembo, la destra sulla sinistra, col palmo rivolto verso l'alto e le dita stese, salvo i pollici che si toccano leggermente formando un arco ovale sopra i palmi. E' il mudrā di Amitābha ;

KARAṆA : la mano è stesa in fuori, il mignolo e l'indice sono protesi all'esterno, mentre il pollice preme le altre due dita contro il palmo ;

---

[1] In un altro contesto, il termine indica anche la "consorte tantrica", cioè la donna prescelta per l'amplesso rituale tantrico.

[2] Ad es., il bhūmisparša - che è il mudrā del tathāgata Akṣobhya - è il primo gesto che Šākyamuni compì sotto l'albero della bodhi appena raggiunta l'Illuminazione : la terra è il simbolo di tutto ciò che ha acquisito concretezza (nel caso di specie, la realizzazione della buddhità).

[3] Nel solo Kriyatantra ve ne sono 38 tipi diversi.

KṢEPAṆA : aspersione di amṛta (nettare). Le mani sono congiunte palmo a palmo, con le dita intrecciate e le punte degli indici che si toccano e rivolte in basso nel kalaša contenente l'amṛta ;

NAMASKĀRA : preghiera. Le mani giunte sono all'altezza del petto in atteggiamento di devozione ;

TARJANĪ : minaccia. Le dita sono chiuse a pugno, salvo l'indice che è proteso in gesto di minaccia ;

TARPAṆA : omaggio ai defunti. Il braccio o le braccia sono alzati a livello delle spalle, i palmi sono ad angolo retto rispetto alle braccia e le dita tese sono rivolte verso le spalle ;

UTTARABODHI : suprema perfezione. Tutte le dita sono intrecciate (salvo gli indici che, affiancati, sono protesi verso l'alto) ed i palmi sono l'uno contro l'altro ;

VAJRAHUṀKĀRA : i polsi sono incrociati all'altezza del petto, tenendo il vajra nella mano destra e la campanella nella sinistra, coi mignoli sollevati ;

VARA[DA] : donare, far l'elemosina. La mano destra - appoggiata sul ginocchio corrispondente con tutte le dita stese verso il basso - tocca la terra ; il palmo è rivolto all'esterno. E' il mudrā di Ratnasambhava ;

VITARKA : argomentazione. Il braccio è alzato, tutte le dita sono stese verso l'alto, eccetto l'indice (o l'anulare) che tocca la punta del pollice ; il palmo è rivolto all'esterno.

6. IL LINGUAGGIO TANTRICO.

Nel Tantra un singolo termine o un'espressione possono avere fino a quattro diversi significati, corrispondenti ai quattro livelli di interpretazione denominati «i 4 modi di comprensione», che sono : 1. significato letterale, 2. significato generale, 3. significato nascosto, 4. significato definitivo.

- Letterale è il significato esplicito di un'affermazione, che può essere compreso sulla base delle convenzioni letterarie e della struttura grammaticale della frase ;
- Generale è il significato che più frequentemente ricorre nelle pratiche meditative ed è comune ai sūtra e ai tantra ;
- Nascosto è il significato segreto, che si applica a certe nozioni proprie alle nāḍī e ai rluṅ (per es. quella dell'apparenza bianca, del rosso accrescimento e del nero quasi-ottenimento) ;
- Definitivo è il significato inteso secondo il contesto della verità ultima o Vacuità.

Il motivo di tutte le sottili complessità e differenze presenti nei vari tantra sta nel fornire una risposta alle diverse disposizioni mentali, inclinazioni naturali e caratteristiche fisiche dei praticanti[1] per metterli in grado di comprendere le due verità assoluta e convenzionale.

Il linguaggio di certi tantra (soprattutto quelli dell'anuttarayoga, quali il Guhyasamāja) è apparentemente crudo, scandaloso e paradossale. Infatti, vi si prescrivono cose come il furto, la bugia, l'uccisione, l'adulterio, lo yoga sessuale, il mangiare carne (anche umana e - reperendola nei luoghi di cremazione - addirittura putrida), il cibarsi e lo spalmarsi di feci, il bere urina e sperma, nonché bevande alcoliche in teschi umani - che erano (e sono) proibite dalla morale comune e che

[1] Si citano diversi tipi di praticante e quello migliore è detto "simile a un gioiello".

(se avulse dal loro contesto e non correttamente interpretate) suonavano blasfeme e disgustose.

In particolare, le sostanze repellenti di cui il praticante deve cibarsi - dopo averle purificate col potere della meditazione - sono di solito fissate nel numero di 5. Così abbiamo[1] :

* le cd. "*cinque ambrosie o nettari*" (amṛta) : escrementi, sangue, sperma, carne umana (o midollo), urina. Nel Kālacakratantra esse sono simboleggiate dalle sillabe VI, RU, ŠU, MĀ, MŪ, che sono le iniziali delle parole sanscrite che le designano. Tali sostanze vengono visualizzate in una kapāla, quali offerte derivanti rispettivamente dalle sillabe-seme OṀ bianca, KAṀ verde, AH rossa, TRAṀ gialla, HŪṀ blu ;
* i cd. "*cinque stimolanti*" (pradīpa) : carne di vacca (o di toro), di cane, di elefante, di cavallo e di uomo. Nel Kālacakra esse sono simboleggiate dalle sillabe GO, KU, DA, HA, NA. Tali sostanze vengono visualizzate in una kapāla, quali offerte derivanti rispettivamente dalle sillabe-seme LAṀ, MAṀ, PAṀ, TAṀ e BAṀ.

Tutte queste cose sono state prescritte dai tantra in riferimento agli yogi e non alle ordinarie persone impure ed ignoranti : per gli sprovveduti, quelle sostanze disgustose non abbandoneranno mai la loro natura immonda neanche in migliaia di anni, non diventeranno mai pure, e quindi non le dovranno mai usare ; mentre gli yogi che riusciranno - grazie alla forza dei mantra e della meditazione - a purificarle, attivarle, ravvivarle e renderle "ambrosia", le potranno mangiare, rendendole così fonte di nutrimento e di forza utilizzabili per accrescere l'energia di beatitudine all'interno del corpo. Così, per gli yogi i veleni diventano salutari medicine, le bevande alcoliche latte, la carne unguento, il sangue incenso, l'urina muschio, lo sperma canfora, gli escrementi un'essenza profumata, i capelli stami di zafferano, ecc.[2]

Anche le azioni illecite sopra accennate sono messe in relazione coi 5 Dhyānibuddha. Infatti, a seconda dell'appartenenza del praticante a questa o a quella Famiglia di Buddha, egli potrà o dovrà - ad esempio :

* uccidere esseri viventi (se si tratta della Famiglia di Akṣobhya) ;
* dire menzogne (se si tratta della Famiglia di Amoghasiddhi) ;
* commettere adulterio (se si tratta della Famiglia di Ratnasambhava) ;
* cibarsi di sostanze disgustose (se si tratta della Famiglia di Vairocana).

Poiché è da escludere - per ovvie ragioni - che simili sorprendenti prescrizioni siano da prendersi alla lettera, ci si domanda perché quei tantra si esprimano in un modo così crudo e paradossale. La risposta è che quelle prescrizioni vogliono indicare che per gli yogi non esiste alcuna dicotomia, né bene né male, né buono né cattivo, e occorre raggiungere nei riguardi di tutte le cose uno stato di assoluta uguaglianza od indifferenza : come tale, lo yogi potrebbe - in linea teorica e per assurdo - commettere qualsiasi azione. Nel tantrismo, nessuna azione del corpo, della voce o della mente è categoricamente proibita, ma deve derivare non dal capriccio o dalla passione bensì dall'energia stimolante del bodhisattva : ad esempio,

---

[1] Queste sostanze erano spesso confezionate in pillole da mangiarsi secondo le prescrizioni.

[2] Nel rituale, il praticante visualizza che ogni cosa diventa della natura della Vacuità, dalla cui sfera appare la lettera AH, che si trasforma nella kapāla contenente tutte le offerte suddette. Egli poi visualizza se stesso come la divinità (ad es. Vajrasattva), dal cui cuore emana una luce che trasforma e purifica quelle offerte - che devono essere percepite come le 5 saggezze dei 5 Dhyānibuddha e come dotate del potere di creare una grande estasi nella mente ; poi, dalla lingua della divinità emana un tubicino di luce col quale gusta quelle offerte (come se bevesse un frullato con la cannuccia) con la consapevolezza che esse hanno la natura di Grande Beatitudine e Vacuità.

l'uccidere può essere praticato quando la perdita della vita di una persona può salvare l'esistenza di molte altre.

E' in questa ottica che vanno anche considerati alcuni siddha[1], che volutamente sfidano le convenzioni fino ad apparire, alla società delle persone ordinarie, come matti o malvagi. Essi in realtà sono i più compassionevoli di tutti, perché corrono volentieri il rischio di mettere a repentaglio la propria reputazione per permettere agli altri di andare oltre i limiti e i rigidi schemi individuali.

Il valore dell'insegnamento dei siddha - persone non sempre colte e che anzi dell'incultura si facevano talora vanto - non sta ovviamente nell'originalità e sistematicità filosofica, ma nella spontaneità e ricchezza delle immagini e dei simboli che usavano. Teoricamente fa da sfondo la dottrina nagarjuniana della Vacuità, la quale praticamente si traduce in varie forme di yoga - specialmente sessuale - intese tutte a superare su diversi piani le dicotomie di saṃsāra e nirvāṇa, di sole e luna, di luce e tenebre, di vocali e consonanti, di nāḍī destra e sinistra, e via dicendo.

Molti testi tantrici sono scritti in un linguaggio volutamente criptico, chiamato "sandhā-bhāṣā" o linguaggio intenzionale (abhisandhāya-bhāṣā). Questo modo di esprimersi, simbolico ed ambiguo, serviva a due scopi : nascondere il vero senso della dottrina ai non iniziati (che avrebbero potuto cadere in fraintendimenti e visioni errate) e suggerire con una terminologia immaginifica l'inadeguatezza del linguaggio logico e convenzionale ad esprimere una realtà che trascende per definizione il linguaggio stesso.

Così, nell'anuttarayoga-tantra alcuni termini che designano stati spirituali sono usati con significati sessuali : ad esempio,

a) "karuṇā" (che di solito significa 'compassione') talora indica anche la "beatitudine dell'orgasmo senza eiaculazione" ;
b) "bodhicitta" (che usualmente indica la motivazione altruistica di diventare illuminati) talvolta significa anche il seme o - più precisamente - i fluidi rigenerativi bianco e rosso (fluidi essenziali tanto maschili che femminili).

Ciò non vuol dire che il significato spirituale venga nel tantrismo sostituito da quello sessuale, ma che entrambi coesistono fianco a fianco, dato che la sfera mondana e quella spirituale non sono poi così distinte come comunemente si immagina. Infatti, ad esempio,

* passione e fede, che sembrerebbero completamente diverse, hanno in comune la qualità di amare i rispettivi oggetti ;
* odio e rinuncia, che appaiono così differenti, condividono la qualità di temere qualcosa di indesiderabile,

per cui è inevitabile che pratiche religiose (come la fede e la rinuncia) richiamino dei difetti mentali (quali il desiderio e la paura).

---

[1] Figure importanti di siddha - fissati dalla tradizione tibetana nel numero di 84 - sono Saraha (8° sec.), Šabarapā, Lūipā, Bhusuku, Dārikapā, Kāṇhapā, Tilopā (988-1069), Nāropā (1016-1100), Šāntipā.

APPENDICE

IL SIMBOLISMO DELLO STUPA IN PARTICOLARE

1) SIGNIFICATI DELLE SINGOLE PARTI DI UNO STUPA

1. La piattaforma della base simbolizza le 10 virtù: 3 del corpo (proteggere la vita, praticare la generosità, avere una condotta sessuale corretta), 4 della parola (dire la verità, riconciliare, parlare in modo tranquillo e dolce, fare discorsi sensati), 3 della mente (non avere attaccamento, essere altruisti, credere in visioni corrette).
2. I 3 scalini al di sopra simbolizzano i 3 oggetti di rifugio, ai quali ci si affida: il Maestro e il Buddha, il Dharma, il Saṅgha.
3. Il trono con i leoni simbolizza la supremazia di un buddha sull'intero universo.
4. Il vaso dei tesori simbolizza le 8 nobili ricchezze.
5. Il piccolo e il grande loto simbolizzano le 6 pāramitā.
6. I 4 angoli del trono di base simbolizzano le 4 pure attitudini illimitate (amore, compassione, gioia, equanimità).
7. Il 1° gradino simbolizza i 4 ancoraggi della consapevolezza: al corpo, alle sensazioni, alla mente, ai fenomeni.
8. Il 2° gradino simbolizza i 4 sforzi perfetti: preservare le condizioni favorevoli già esistenti, produrre le condizioni favorevoli non ancora esistenti, eliminare i kleša esistenti, evitare il sorgere di nuovi kleša.
9. Il 3° gradino simbolizza le 4 'gambe dei miracoli' (ṛddhi-pāda): l'aspirazione, l'impegno, l'intenzione, l'analisi.
10. Il 4° gradino simbolizza i 5 poteri: la fede, la perseveranza entusiastica, la consapevolezza, la stabilità meditativa, la saggezza.
11. La base inamovibile del vaso simbolizza le omonime 5 forze.
12. Le diverse particolarità del vaso simbolizzano i 7 'rami dell'Illuminazione': la consapevolezza, la conoscenza di tutti i fenomeni, l'impegno, la gioia entusiastica la flessibilità, la stabilità meditativa, l'equanimità.
13. La base della cima simbolizza il Nobile Ottuplice Sentiero: retta visione, retta comprensione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta stabilità meditativa.
14. L'albero della vita (all'interno dello stūpa) simbolizza le 10 conoscenze: dei fenomeni, della mente, della legge di causa ed effetto, delle illusioni, della sofferenza, della cessazione della sofferenza, del sentiero spirituale che conduce alla cessazione, della distruzione, della non apparenza, e le 10 conoscenze trascendentali.
15. I 13 anelli simbolizzano i 10 poteri mistici insieme alle 3 consapevolezze essenziali, così come i 13 bhūmi.
16. L'ombrello e il suo sostegno simbolizzano lo stato vittorioso.
17. Lo zaraisak in due parti simbolizza gli ornamenti di tutte le supreme qualità.
18. La luna simbolizza l'eliminazione di tutte le sofferenze.
19. Il sole simbolizza la radianza delle mille luci della compassione.
20. La 'nada' (il gioiello) simbolizza la realizzazione di tutte le aspirazioni.

Lo stūpa è il simbolo della mente illuminata di un buddha, oltre a rappresentare simultaneamente la base, il sentiero e il frutto dell'intero processo che conduce ogni essere alla piena e completa realizzazione spirituale.

Ma il simbolismo dello stūpa agisce anche ad altri livelli:

1. ad un livello archetipico, esso comprende 5 fondamentali figure geometriche, corrispondenti ai 5 elementi (terra, acqua, fuoco, aria, spazio) che costituiscono il mondo; ad essi sono poi rispettivamente associati i 5 colori (giallo, bianco, rosso, verde, blu);
2. a livello tantrico, esso simbolizza il Dharmakāya, quindi le 5 saggezze della mente di un buddha, i 5 skandha e i 5 cakra;
3. ad un livello storico, i vari tipi di stūpa commemorano e celebrano gli 8 eventi principali della vita di Buddha Šākyamuni nel nostro mondo, già descritti più sopra, nel testo.

Si dice che fino a quando uno stūpa rimarrà sulla Terra, il Dharma sarà preservato. In futuro, infatti, progredendo l'era della degenerazione, i segni della presenza del Buddha spariranno e ciò coinvolgerà - nell'ordine - le effigi del suo corpo (statue, dipinti, ecc.), gli insegnamenti che ne riportano la parola (i testi sacri), mentre i simboli della sua mente (gli stūpa) rimarranno ancora visibili e saranno gli ultimi a scomparire.

Innumerevoli sono i benefici che si ricevono attraverso uno stūpa:

A) attraverso la sua costruzione:

a. si rinascerà in una famiglia reale;
b. si avrà un bell'aspetto;
c. la propria parola sarà melodiosa;
d. al solo vederci gli altri proveranno una grande gioia;
e. si sarà eruditi nelle 5 scienze;
f. si avrà una personalità simpatica ed accattivante;
g. si diverrà un sostegno per tutti;
h. si riceveranno preghiere da ogni direzione;
i. si avrà interesse per i suoni e le parole di Dharma;
j. si vivrà felicemente;
k. si riceverà venerazione da uomini e deva;
l. si otterranno grandi ricchezze;
m. si godrà di una lunga vita;
n. tutti i propri desideri verranno soddisfatti;
o. si incrementeranno le proprie attività meritorie e la saggezza;
p. si avrà un corpo indistruttibile come un vajra;
q. si rinascerà in stati di esistenza superiori;
r. si otterrà rapidamente lo stato del perfetto Risveglio.

B) attraverso la sua circoambulazione:

a. liberi dalle 8 circostanze sfavorevoli, si rinascerà in una nobile famiglia e si possederanno grandi ricchezze;
b. liberi dalle emozioni disturbanti, si amerà praticare la generosità, si avrà un aspetto attraente e una bella carnagione, si sarà graditi agli altri, si sarà potenti nel mondo e si diventerà un re del Dharma;
c. si rinascerà come un essere fortunato, si avrà entusiasmo per il Dharma e - divenuti uno yogi - si faranno grandi miracoli e gradualmente si otterranno i 32 segni di purezza e le 80 perfezioni del corpo di un buddha.

Dal momento che uno stūpa rappresenta la mente illuminata di Buddha e l'essenza della sua dottrina, contiene reliquie di esseri santi (grandi Lama, ecc.) e vari oggetti sacri e viene consacrato con specifici rituali, esso risulta un ricettacolo (rten) adatto a ricevere le offerte (mchod-pa) e le pratiche devozionali dei discepoli, così come lo designa infatti il corrispondente termine tibetano 'mchod-rten'.

I meriti che derivano dal partecipare alla costruzione e dal porgere offerte e pratiche di devozione a uno stūpa sono tali che si rinascerà a Sukhāvatī (la Terra Pura di Amitābha).

Coloro che abitano nella zona circostante uno stūpa e perfino gli animali risentono della sua influenza positiva, ottenendo più pace e benessere; alla sola vista di uno stūpa, al sentir parlare delle sue qualità, al suo solo ricordo, al toccarlo, al semplice stare nella sua ombra o essere sfiorati dal vento passato su di esso, si riuscirà a purificare il karma negativo derivante perfino dall'aver commesso le 5 azioni estremamente negative, si sarà felici in questa vita e si raggiungerà l'Illuminazione perfetta.

SESSUALITÀ, DESIDERIO E PIACERE

L'ORIGINE DEI SESSI.

Secondo un famoso mito buddhista[1], all'inizio del ciclo cosmico gli esseri non avevano un corpo fisico sessuale, ma erano eterei, esseri di luce. Piano piano, sviluppando attrazione verso il cibo eterico grossolano invece che verso quello sottile, anche i loro corpi divennero più grossolani. Quindi cominciarono ad apparire anche gli organi sessuali e alcuni esseri ebbero rapporti sessuali tra loro in pubblico. Gli altri lo trovarono disgustoso e mantennero riservata questa attività. In seguito la degenerazione continuò ad aumentare fino al punto in cui ci troviamo oggi, in preda a tutti i 10 tipi della più grave immoralità. Così la sessualità è il risultato, ma anche una delle maggiori cause, della degenerazione cosmica. Senza la caduta degli esseri eterei non ci sarebbe la sessualità.

Generalmente, la tradizione buddhista considera la sessualità una forza - spesso priva di controllo - causata dal desiderio, che è uno dei più importanti fattori della rinascita e quindi della sofferenza. Ma è anche vero che con la meditazione è possibile trascendere completamente il desiderio sessuale, anzi utilizzarlo come mezzo per raggiungere l'Illuminazione, come illustrato nel capitolo sul tantrismo[2].

POLARITÀ MASCHILE E FEMMINILE

Lo stereotipo prevalente è quello che vede i due poli maschile-femminile esemplificati come segue:

--la *donna* come cedevole e tenera, sensibile ed intuitiva, dipendente e passiva, dolce e accogliente, debole ed accomodante;

--l' *uomo* come forte, protettivo, aggressivo, autoritario, invadente, analitico, razionale, attivo ed indipendente.[3]

In realtà, però, ciascuno di noi è fatto sia del principio femminile sia di quello maschile: è impensabile una donna con caratteristiche solamente femminili, o un uomo unicamente con quelle maschili. Per essere un individuo intero, ricco e completo dobbiamo poter accedere all'intero spettro delle energie maschili e femminili che si muovono dentro di noi.

Ora, nel buddhismo si trovano alcuni archetipi che - senza scindere gli aspetti apparentemente opposti dei principi maschile e femminile - li integra. E' il caso di alcune divinità (come le ḍākinī) che rappresentano il massimo della compassione e della gentilezza amorevole [aspetto femminile], ma contemporaneamente - se

---

[1] Riportato nel capitolo "Evoluzione ed involuzione degli universi".

[2] Si dice che un buddha abbia tra i suoi requisiti un pene retrattile, cioè che si ritira in una guaina, "come quello di un cavallo". Ciò indica che - pur essendo maschio - egli non possiede tuttavia una fisicità maschile; o meglio, pur possedendola (dopotutto Šākyamuni ebbe un figlio), egli la trascende.

[3] Alcuni studi hanno attribuito ai due emisferi cerebrali le caratteristiche che di solito diamo al maschio e alla femmina:

a.- la parte destra del cervello, che controlla la parte sinistra del corpo, è la sede dell'intuizione e dell'emotività, dell'immaginazione, della fantasia, del sogno;

b.- l'emisfero sinistro, che controlla la parte destra del corpo, è la sede della razionalità, della capacità di analisi e di calcolo.

Così, il cervello è un simbolo di integrazione nel nostro stesso corpo.

occorre - sono anche temibili, energiche e adirate contro le situazioni di apatia e insensibilità spirituale [aspetto maschile].

UOMINI E DONNE DI FRONTE ALL' ILLUMINAZIONE.

Il Vinaya (cioè la regola monastica) garantisce uguali possibilità di accesso ai vari livelli di ordinazione tanto agli uomini quanto alle donne. Abbiamo praticanti laici e praticanti laiche, novizi e novizie, monaci e monache completamente ordinati. Uomini e donne hanno dunque pari opportunità di accedere ai voti monastici ; tuttavia, il monaco che abbia ricevuto la piena ordinazione (bhikṣu) è considerato oggetto di rispetto e venerazione più della monaca di pari grado. Da questo punto di vista si può dire che esiste una discriminazione.

Potrebbe sembrare un segno di discriminazione fra uomo e donna anche il fatto che un bhikṣu deve osservare 253 voti, mentre una bhikṣuṇī 340. Ma va osservato che, da un certo aspetto, il numero di impegni che vengono assunti dipende dalle nostre maggiori o minori capacità di mantenerli: per es., nell'ordinazione minore di šramaṇera ci si impegna a rispettare solo 36 voti, mentre l'ordinazione superiore di bhikṣu - come si è detto - ne prescrive 253. Forse le donne hanno maggiori capacità di mantenere un numero più grande di voti. Inoltre può darsi che all'epoca di Šākyamuni si richiedesse un'etica più rigida per le donne che non per gli uomini.

Inoltre, nelle scritture hīnayāna si trovano passi in cui si afferma che il bodhisattva che raggiungerà la piena Illuminazione nel corso della vita, può essere unicamente un uomo.[1] Affermazioni simili si trovano in certi sūtra del Mahāyāna, come pure nella letteratura appartenente alle 3 classi inferiori del Tantra.

Si trovano altri esempi di questa mentalità:

--nella storia di Tārā, vediamo che i monaci sinceramente non esitavano, per il suo bene, a consigliarle di pregare per ottenere un'esistenza maschile nella sua futura rinascita;

--Šantideva, nel suo "Sentiero verso l'Illuminazione", scrive questo auspicio: "Che tutti gli individui femminili arrivino ad essere di sesso maschile!".

Per comprendere tali affermazioni, va ricordato che nell'India antica la situazione della donna era socialmente assai inferiore; dipendendo interamente dall'uomo, non aveva né libertà né potere di decisione; ma soprattutto era dedicata ai doveri pratici della famiglia e della casa, per cui non le rimaneva molto tempo da dedicare al Dharma: in quest'ultimo senso, essere nata donna era una condizione meno fortunata di quella dell'uomo, ma non implicava una discriminazione tra uomo e donna quanto a capacità di sviluppo spirituale. In queste condizioni, era effettivamente preferibile essere uomo piuttosto che donna: a causa di quelle circostanze, la posizione femminile era poco favorevole alla pratica spirituale.

Infatti, al di fuori di quelle circostanze, il buddhismo non fa differenze tra uomini e donne, riconoscendo ad entrambi lo stesso potenziale spirituale e le stesse capacità per renderlo attuale ed effettivo. Gli esseri umani - come pure tutti gli altri esseri - hanno la possibilità di uscire dall'ignoranza e di raggiungere l'Illuminazione in quanto possiedono la "mente in sé" o la "natura di buddha", ossia quel potenziale che permette uno sviluppo spirituale. Questo potenziale ha 3 aspetti:

---

[1] Secondo l'Hīnayāna è necessario rinascere come uomo per poter realizzare l'Illuminazione ; e prima di ciò, comunque, si deve diventare bhikṣu. E nel Sūtra del Loto si sostiene che tutti i Bodhisattva nelle Terre Pure sono maschili.

1.) la sua essenza è vacuità, il che implica che esso abbraccia la totalità degli esseri;
2.) ha la qualità del dharmatā o tathāgata, il che significa che esso non è una semplice vacuità, ma che ha il potere di divenire illuminato, così come il seme d'un fiore racchiude - allo stato virtuale - il colore, il profumo e le altre caratteristiche del futuro fiore. Questa virtualità è dunque comune a tutti gli esseri;
3.) ha la capacità di passare dallo stato latente al risultato effettivo (l'Illuminazione), così come un seme di garofano può dare effettivamente un garofano, mentre il seme d'un altro fiore, di specie diversa, non potrebbe produrre un garofano.

E infatti, molte sono le donne famose che apparvero nel buddhismo sia indiano che tibetano:

a] al primo appartengono Sukyegu Dangmo e le 500 monache che l'accompagnavano (citate nel Vinaya); e più tardi dGe-sloṅ-ma dPal-mo, Mandarava, Niguma e Sukhasiddhi;

b] al secondo appartengono Wen-ch'eng Kong-jo e Bhṛkutī (mogli del re Sroṅ-btsan sGam-po), Ye-šes mTsho-rgyal, Ma-gcig Lab-sgron, Peta (sorella di Lilarepa), le "4 sorelle" (Peldar Bum, Sale Ö, Lekse Bum, Rechungma). In epoca recente (20° sec.):

- Ugyen Tsomo, moglie del 15° Karma-pa, chiamata Khandro Rinpoce ("la preziosa ḍākinī"): dopo la sua morte, si è nuovamente manifestata sotto forma di un sprul-sku femminile, che dà attualmente insegnamenti ed iniziazioni;
- Drikung Khandro: non era né monaca né sposata, era un lama appartenente all'ordine 'Bri-guṅ bKa'-brgyud, che pure dava insegnamenti ed iniziazioni;
- Ani Yesang (abbrev. di Yeshe Sangmo ['eccellente saggezza]): monaca della regione di Bokar (Tibet occ.), vissuta in ritiro in una grotta presso il monte Kailaš, persona di grande realizzazione.

Del resto, diversa dalla letteratura appartenente alle 3 classi inferiori del Tantra è la posizione dell'anuttarayoga-tantra. Qui, fin dall'inizio, si può ricevere un'iniziazione solo sulla base di una profonda esperienza di unione sessuale : ciò significa che nel maṇḍala visualizzato devono coesistere sia i dhyānibuddha sia le loro consorti, ossia che devono essere presenti divinità sia maschili che femminili.

Inoltre, nel contesto dei voti e degli impegni che si devono mantenere a seguito di un'iniziazione, nell'anuttarayoga-tantra assume particolare rilievo la natura del proprio rapporto con la donna[1] : per es., il disprezzo nei confronti della donna (che va onorata quale 'sorgente della saggezza') costituisce un'infrazione di uno dei voti fondamentali del tantra, ma i tantra non dicono altrettanto nei confronti dell'uomo (il quale potrà avere qualche difficoltà a comprendere questa evidente discriminazione...).

Va anche ricordato che, nella pratica meditativa (sādhana) delle divinità del maṇḍala, in molti tantra-madre (per es., nel Vajrayoginī-tantra) la principale divinità del maṇḍala stesso è in aspetto femminile. Mentre in altri casi abbiamo le due divinità (maschile e femminile) congiunte sessualmente fra loro per simboleggiare il superamento delle dicotomie (positivo e negativo, bene e male, ecc.) della realtà.

Ai praticanti che raggiungono i livelli più elevati del sentiero tantrico si consiglia di cercare un partner o una partner come spinta ad un ulteriore progresso nella via.

---

[1] Già Šākyamuni aveva detto che quando un monaco incontra una donna la deve considerare come sua madre, se è più vecchia di lui ; come sua sorella, se è sua coetanea ; come sua figlia, se è più giovane di lui.

Quando ha luogo tale unione, se *il* praticante si trova a uno stadio spiritualmente più avanzato, potrà aiutare la sua partner nel processo di realizzazione dei vari stati risultanti. Questo vale anche se è *la* praticante ad essere ad uno stadio più avanzato : anche lei è in grado di assistere il partner nel conseguimento degli stati più elevati. Gli effetti sono dunque complementari, indipendentemente dal sesso del praticante.

Nell'anuttarayoga-tantra dunque - per es. nel Tantra-radice del Guhyasamāja - viene affermata esplicitamente la possibilità che la praticante raggiunga la piena Illuminazione nel corso della sua esistenza in forma femminile. Ciò è possibile perché essa s'impegna in un metodo che sviluppa le potenzialità che si trovano latenti in lei, in particolare la fondamentale mente innata di Chiara Luce (che è posseduta indifferentemente dagli uomini e dalle donne). Dunque, dalla prospettiva definitiva del buddhismo, ossia quella dell'anuttarayoga-tantra, non c'è alcuna differenza fra i sessi.

D'altronde, lo stesso Mahāyāna afferma che tutti gli esseri senzienti sono parimenti dotati del seme della buddhità (tathāgatagarbha) e il grande maestro Guru Padmasambhava diceva che la base per realizzare l'Illuminazione è il corpo umano : maschile o femminile poco importa. Sta di fatto comunque che le Scritture ci tramandano il nome di una donna (Tārā) quale primo essere che, da un punto di vista storico, seppe generare la motivazione di bodhicitta e portarla a compimento con un aspetto femminile, ottenendo l'Illuminazione.

DESIDERIO E PIACERE

Normalmente, prima di essere iniziato all'anuttarayoga-tantra[1], un praticante dovrebbe aver raggiunto una profonda comprensione della Vacuità, che si raggiunge con la meditazione di concentrazione univoca.

Ma di solito, quando pratichiamo tale meditazione, utilizziamo i livelli grossolani della mente, come i processi consci di pensiero (che facilmente ci distraggono dall'oggetto di meditazione - che è la Vacuità). Perciò, per mantenere la concentrazione su tale oggetto ed impedire che la mente venga fuorviata dalle distrazioni abbiamo bisogno di esercitare grande consapevolezza ed attenzione, mantenendoci costantemente consapevoli e vigili. Tuttavia, se potessimo eliminare i livelli grossolani della mente non avremmo più bisogno di consapevolezza e vigilanza salda e costante. Insomma, è più efficace comprendere la Vacuità con un livello di mente sottile che grossolano.

Il più sottile livello della mente (o stato mentale non-concettuale) è quello detto "mente fondamentale innata della Chiara Luce" o, tout court, "Chiara Luce".

Nella vita ordinaria, vi sono occasioni in cui - in modo del tutto naturale - sperimentiamo spontaneamente in forma lieve e fugace la Chiara Luce : nel sonno, nello starnuto[2], nello svenimento e nel momento dell'orgasmo durante l'atto sessuale. Tra questi 4 stati quello che ci offre la migliore opportunità di generare l'esperienza della Chiara Luce è il momento dell'orgasmo.

Ora, nell'anuttarayoga-tantra viene spiegata una speciale tecnica avanzata di unione sessuale, attraverso la quale possiamo dissolvere e far sparire i livelli grossolani della mente e i rluṅ che li azionano, conducendo così la mente a livelli più sottili, acuti e penetranti (in particolare, realizzando la mente innata fondamentale di Chiara Luce), dove non c'è possibilità che insorgano distrazioni.

---

[1] E pertanto la saggezza che realizza la Vacuità viene normalmente conseguita prima dell'esperienza della beatitudine.

[2] Alcuni testi aggiungono anche lo sbadiglio e il sonno profondo.

Questa pratica di unione sessuale non ordinaria, ma tantrica, consiste nell'unirsi ad un partner del sesso opposto in modo tale che i thig-le (bodhicitta) localizzati al centro della testa vengano disciolti e quindi - anziché essere emessi dall'organo sessuale, come accade ordinariamente - col potere della meditazione, il loro flusso venga invertito verso l'alto[1]. Questa pratica deve avere 3 caratteristiche :

* la propria immagine e quella degli altri dev'essere quella della divinità : dobbiamo sentire di essere quella divinità ;
* la propria mente dev'essere inseparabile dalla saggezza della non-dualità : ogni fenomeno va visto come privo di concretezza e come se sorgesse dalla Vacuità e fosse della stessa natura della Vacuità ;
* ogni esperienza dev'essere accompagnata da grande gioia e beatitudine : cioè, ogni esperienza della natura vuota e illusoria dei fenomeni deve avere una natura ricca di beatitudine. Ciò si ottiene nello Stadio di Completamento, rivolgendo all'interno l'attenzione in modo da diventare consapevoli della kuṇḍalinī (energia di beatitudine latente nel nostro corpo sottile).

Affinchè si verifichi l'esperienza del disciogliersi del thig-le, è necessario che il meditatore faccia sorgere dentro di sé le sensazioni di desiderio che di solito si provano nei confronti di una persona che ci attrae sessualmente.[2]

A questo proposito il Vajrayāna utilizza le "64 arti dell'amore" già trattate nel Kāmasūtra indiano allo scopo di favorire il desiderio e di indurre lo stato dell'orgasmo estatico che si accompagna alla manifestazione di un livello di coscienza più sottile e potente.

Divenuti esperti nello 'Stadio di Completamento' e ottenuto il controllo sui rluṅ, è necessario abbracciare fisicamente un ḍāka o una ḍākinī per portare tutti i rluṅ nell'avadhūti e per aprire completamente il cakra del cuore onde sperimentare il livello più profondo di Chiara Luce (saggezza di beatitudine). Ḍāka e ḍākinī sono rispettivamente il consorte e la consorte tantrici (cioè un uomo e una donna esperti nel tantra) che - con la loro unione - aiutano e favoriscono il sorgere e l'aumento dell'energia della beatitudine in una persona pratica dello 'Stadio di Completamento' che ha ottenuto il controllo sui rluṅ ; e quindi la guidano e la consigliano, incrementandone lo sviluppo mentale.

Grazie alla forza del desiderio nei confronti del proprio partner sessuale, il meditatore è in grado di far sciogliere il thig-le all'interno del proprio corpo.

Il contatto sessuale col partner attiva la spinta verso l'emissione del fluido rigenerativo (thig-le), ma grazie a speciali tecniche meditative (mantra, visualizzazioni e pozioni da usare nello 'Stadio di Completamento') se ne impedisce l'eiaculazione[3] riassorbendo nelle nāḍī il thig-le stesso - arrivato quasi all'orifizio del glande. Il piacere supremo è causato dal trattenere il thig-le nell'atto sessuale e nella sua risalita lungo l'avadhūti fino a raggiungere la cima della testa.

Il praticante, durante la sessione di meditazione sul 'sé' o 'io', utilizza i metodi per far sorgere il 'gtum-mo', praticare lo 'yoga della divinità' o penetrare i punti

---

[1] Il praticante o la praticante dovrebbe essere in grado di evitare l'emissione dei fluidi genitali anche durante il sogno (e perciò i tantra descrivono varie tecniche per impedirla). Questo divieto si discosta dalle regole monastiche del Vinaya, in cui si fa eccezione per l'emissione durante gli stati di sogno in quanto è considerata aldifuori del controllo cosciente del praticante.

[2] Per illustrare questo punto, il Buddha - quando insegnò i vari anuttarayoga-tantra - si manifestò nella forma della principale divinità del maṇḍala corrispondente in unione con la consorte. Perciò anche il praticante tantrico deve, nell'immaginazione, visualizzare se stesso nell'aspetto divino di una divinità in unione con la consorte.

[3] Da non confondere con le normali tecniche che si limitano a ritardare l'eiaculazione stessa. L'atto sessuale senza emissione seminale o con emissione seguita dal riassorbimento del seme è ben noto al haṭhayoga.

vitali del corpo attraverso la manipolazione dei rluṅ (prāṇayoga), ecc. : con queste tecniche egli scioglie i thig-le all'interno del corpo, e attraverso la forza del desiderio generato in origine, sperimenta uno stato di grande beatitudine - raggiungendo alla fine lo stato in cui si è in grado di dissolvere i livelli grossolani della mente e i rluṅ corrispondenti.[1]

Facendo sciogliere il thig-le all'interno del corpo, si provoca l'esperienza di uno stato non-concettuale colmo di beatitudine.[2] Cioè, si prova una sensazione molto particolare, che ha origine all'interno dell'avadhūti. Questa fa sorgere una possente esperienza di beatitudine fisica che, a sua volta, porta la mente a un livello di esperienza estremamente sottile, che è infuso di beatitudine mentale.

Il Tantra non afferma che non si deve provare piacere[3] ; anzi, dice di provare piacere e dona l'abilità di gestire le situazioni per far sì che il piacere diventi il Sentiero per l'Illuminazione : l'esperienza del piacere si trasforma in beatitudine trascendentale grazie alla sua capacità di risvegliare la consapevolezza (o saggezza)[4]. Sentirsi in colpa nel provar piacere sarebbe altrettanto sbagliato quanto attaccarsi ai piaceri transitori aspettandoci una soddisfazione definitiva. Quando sperimentiamo qualcosa di piacevole, lo dovremmo accettare tranquillamente, approfittando di qualsiasi gioia possa darci, senza domandare od aspettarci niente di più (come fosse un regalo o un colpo di fortuna) ; e senza perdere la consapevolezza e il controllo, evitando di cader preda dell'ignoranza e dell'illusione. Dovremmo lasciar fluire le esperienze di piacere senza attaccarci ad esse come a qualcosa di "mio" : il che si ottiene unificando la mente con la Vacuità, con la non-dualità, cioè estendendo l'esperienza piacevole fuori di noi nella vastità dello spazio (anziché richiudendola nel nostro angusto io) : come se l'oggetto del nostro piacere si dissolvesse improvvisamente in luce, radiante e trasparente come un arcobaleno, cioè in qualcosa di più spazioso ed universale - difronte a cui non sperimentiamo più le opprimenti sensazioni di desiderio e possessività.

Quando la mente è soddisfatta e contenta, allora la concentrazione e la penetrazione mentali sono migliori e la mente è acuta e penetrante ed è in grado di comprendere la realtà, la totalità, la Vacuità. Di solito, ogni volta che godiamo di qualsiasi piacere ed abbiamo un'esperienza di felicità, lo facciamo in modo dualistico, senza consapevolezza : diventiamo inconsapevoli, cioè perdiamo la

---

[1] Per ottenere tale dissoluzione si può ricorrere a una qualsiasi delle seguenti 3 tecniche :

- utilizzando i rluṅ in certi punti specifici all'interno dell'avadhūti (yoga dei rluṅ o prāṇayoga) : è adoperata ad es. dal Guhyasamāja-tantra per attuare l'esperienza della Chiara Luce ;
- generando l'esperienza dei 4 tipi di beatitudine : è adoperata dai tantra-madre (quale il Cakrasaṃvara-tantra) ;
- coltivando la meditazione sullo stato di non-concettualità : è la pratica meditativa dello rDzogs-chen.

[2] Generalmente si distinguono 3 tipi distinti di beatitudine :

- quella causata dall'emissione dei fluidi rigenerativi e sperimentata nel corso dell'ordinario rapporto sessuale ;
- quella derivata dal fluire dei thig-le all'interno delle nāḍī ;
- quella detta nel Tantra 'beatitudine immutabile'.

Nella pratica tantrica, i tipi utilizzati per realizzare la Vacuità sono gli ultimi due. Data l'importanza che assume l'utilizzazione della beatitudine allo scopo di realizzare la Vacuità, nell'anuttarayoga-tantra molte divinità sono raffigurate in unione sessuale.

[3] E' giusto che gli esseri umani provino piacere, gioia, beatitudine ; ma se il piacere si porta dietro segni di sofferenza, frustrazione e confusione, allora a questo tipo di piacere si deve rinunciare : si deve rinunciare all'oggetto del piacere che provoca maggiore infelicità e una mente più incontrollata.

[4] 'Mahāsukha (bde-ba chen-po)' è lo stato di 'grande beatitudine' del praticante che percepisce direttamente la Vacuità durante lo 'yoga della divinità'. Al fine di sviluppare tale esperienza di totale piacere, si lavora dunque con le forti sensazioni fisiche che sorgono durante l'unione sessuale col partner adatto, mentre si percepisce direttamente la Vacuità.

comprensione della realtà. Ma il metodo tantrico riconosce la natura non-duale ed assoluta di tutti gli oggetti del piacere, constata che ogni esperienza piacevole ha la natura della Vacuità, così quel piacere si trasforma in saggezza : per cui ne deriva che non si verificheranno reazioni di nessun tipo. Così l'esperienza del piacere non può generare nessuna specie di attaccamento, di coinvolgimento, di ossessione. Insomma, il Tantra ci insegna a godere di ogni piacere sensoriale non solo senza avere risultati negativi, ma quale esperienza che diventa un aiuto per scoprire la qualità pura della nostra mente.

Occorre dunque integrare l'intelletto con le emozioni e precisamente bisogna unificare in un'unica esperienza questi due fattori : la saggezza della Vacuità (o conoscenza che vede chiaramente la reale natura delle cose) e la sensazione di gioiosa beatitudine.[1] Dunque, è l'anuttarayoga-tantra che insegna il metodo per condurre la mente ad un livello estremamente sottile, detto "il fondamentale e primordiale stato mentale di Chiara Luce" - che è poi la mente della grande beatitudine.[2]

Se quando sorge la beatitudine mentale (provocata dallo scioglimento del thig-le) si riflette sulla propria esperienza della Vacuità, tale beatitudine viene automaticamente unificata con essa. Questo è il metodo per unificare beatitudine e Vacuità. In altre parole, il meditatore ri-conosce la precedente esperienza della Vacuità e unifica questa realizzazione con l'esperienza della grande beatitudine. Con una completa comprensione della Vacuità, il praticante percepisce che ogni fenomeno è pura attribuzione mentale, una semplice designazione attribuita ad una base. L'esperienza della grande beatitudine può aiutare il praticante a percepire tutte le cose e gli eventi come semplici manifestazioni della beatitudine, o 'gioco' dei rluṅ.

Infatti, se si è in grado di generare questo stato di beatitudine all'interno dell'esperienza della Vacuità, si è riusciti a trasformare un kleša nella saggezza che realizza la Vacuità, dal momento che tale saggezza in precedenza era un'emozione afflittiva, cioè il desiderio. Quando si riesce ad utilizzare lo stato non-concettuale - cioè la mente di beatitudine - per realizzare la Vacuità, la saggezza così generata diventa straordinariamente potente e serve da antidoto per contrastare tutti i kleša emotivi e cognitivi. Perciò in un certo senso possiamo dire che è il kleša stesso - nella forma di saggezza derivata da esso - che di fatto distrugge le negatività, poiché è l'esperienza di beatitudine della Vacuità indotta dal desiderio sessuale che dissolve la forza degli impulsi sessuali. In altre parole, si favorisce il desiderio e il piacere, arrivando infine ad una liberazione dal desiderio stesso[3] : attraverso atti bramosi (come guardare la persona amata, sorriderle, tenerle le mani, abbracciarla o unirsi sessualmente) viene generata una coscienza piacevole (o coscienza di beatitudine) che comprende la verità della Vacuità, scardinando il desiderio stesso.

La stessa energia del desiderio - che abitualmente ci spinge da un'insoddisfazione ad un'altra - può essere usata per approfondire la nostra consapevolezza e accelerare il nostro progresso spirituale, venendo trasformata (grazie all'alchimia del Tantra) in un'esperienza trascendentale di beatitudine e saggezza : così il desiderio genera la

---

[1] Ciò è rappresentato nell'iconografia dallo yab-yum : la figura maschile personifica l'esperienza della grande beatitudine, mentre quella femminile è il simbolo della saggezza non-duale (cioè della conoscenza della Vacuità). La loro unione indica l'esperienza della buddhità.

[2] Questo stato mentale, nell'anuttarayoga-tantra, è identificato con la "potenzialità dell'Illuminazione", la cui presenza è intrinseca a tutti gli esseri.

[3] Il procedimento viene paragonato a un verme che - nato dal legno putrido - mangia lo stesso legno : la coscienza di beatitudine - nata dal desiderio - distrugge il desiderio stesso mediante la comprensione della Vacuità.

saggezza penetrativa, che a sua volta distrugge tutte le negatività mentali (compreso il desiderio da cui essa ha avuto origine).

La 'coscienza piacevole' viene generata simultaneamente alla 'coscienza di saggezza', perciò le due coscienze sono indivisibilmente unite. Per "unione di beatitudine e Vacuità" si intende l'indivisibile unione della saggezza che realizza la Vacuità e di una profonda esperienza di beatitudine. In tale unione, la saggezza che realizza la Vacuità precedentemente ottenuta viene generata all'interno di uno stato mentale colmo di beatitudine ; così entrambe - saggezza e beatitudine - vengono esperite all'interno di una singola entità di coscienza. Questa unione di beatitudine e comprensione della Vacuità è aldilà di ogni dualismo.[1]

Pertanto, nell'anuttarayoga-tantra si usa il piacere dell'orgasmo per manifestare la mente della Chiara Luce che ci farà comprendere la verità della vacuità di esistenza intrinseca. Il piacere dell'orgasmo è tanto intenso che sia la comune mente concettuale sia le apparenze che la accompagnano si sciolgono, lasciando il posto alla realtà fondamentale : sperimentando consciamente questo processo, si comprende come le concezioni e le apparenze ordinarie siano eccessivamente caricate di concretezza. Il sesso può quindi diventare, se usato in modo positivo e costruttivo, una pratica per riconoscere e ridimensionare l'importanza esagerata attribuita alle apparenze e alla mente. Quindi, utilizzando quel livello sottile della mente, si accresce il potere della coscienza di saggezza che comprende la Vacuità.

Nel Tantra, la beatitudine che sorge dal desiderio *espande* la mente e ci dà la possibilità di superare tutti i nostri limiti ; mentre il piacere ordinario *limita* la nostra attenzione e ci conduce ad un'angusta ossessione, avida di ulteriori e migliori esperienze di piacere, rafforzando l'ignoranza e la frustrazione. Familiarizzandoci sempre più con la beatitudine della Chiara Luce all'interno del nostro avadhūti, potremo trascendere le ordinarie e limitate esperienze del mondo dei sensi : saremo in grado di unificare qualsiasi cosa accada durante la vita quotidiana con questa consapevolezza colma di beatitudine, cosicchè ogni piacere sensoriale (derivato dal contatto con gli oggetti di desiderio) si fonderà spontaneamente con la saggezza della beatitudine. La nostra chiarezza interiore ci libererà dalla dipendenza nelle circostanze esteriori : se nel mondo al di fuori di noi le cose non vanno bene, non sarà più un problema per noi.

Pertanto il Tantra ci dice di utilizzare il potere dell'energia che sorge dai nostri desideri quale risorsa per il Sentiero spirituale : *qualsiasi* desiderio - non importa quanto irreligioso possa sembrare - può trasformare *qualunque* esperienza o situazione nel Sentiero della piena realizzazione che trascende i nostri ordinari limiti. Il desiderio diventa il combustibile che ci spinge verso la nostra più alta destinazione. Si deve trasformare *ogni* piacere nell'esperienza trascendentale di una profonda e sottile consapevolezza (saggezza) penetrativa. Del resto, qualsiasi cosa facciamo (camminare, mangiare, urinare, dormire) può venir trasformata nel Sentiero spirituale : ogni azione motivata dal desiderio - anche bere un frullato - può essere trasformata nell'esperienza della saggezza colma di felicità. Mentre di solito non siamo direttamente consapevoli di ciò che sta succedendo nella lingua, nello stomaco, nel sistema nervoso e in generale nel corpo e nella mente, uno yogi può seguire con esattezza ciò che avviene in lui quando assaggia un frullato.

L'essenza del Tantra consiste nel fare un uso intelligente del piacere, nel senso di farlo diventare una situazione conduttiva e catalizzatrice all'ottenimento della Liberazione.

---

[1] Anche se concettualmente viene spiegata in termini di soggetto ed oggetto : la coscienza di beatitudine è il soggetto che conosce la Vacuità come suo oggetto (cioè, è rivolta alla comprensione della Vacuità).

I MANTRA

I mantra sono determinate formule fonetiche, cioè sonore, che si basano sulla fisica delle vibrazioni, nel senso che ad ogni oggetto ed elemento della natura e ad ogni essere è associato un particolare indice di vibrazione.[1] Suono è vibrazione, oscillazione, ritmo e quindi è una manifestazione del prāṇa universale.[2]

Il mantra dunque fa parte delle vibrazioni componenti l'universo e - in particolare - è anche il simbolo fonetico di un particolare piano (o livello) di coscienza.

Qui interessano i mantra che ci sono stati trasmessi oralmente da Buddha Šākyamuni, pervenendoci attraverso una linea ininterrotta di Maestri[3]. Si tratta di fonemi (formule sonore) sacri, rituali e mistici - composti di una o più sillabe o parole sanscrite - che rappresentano in modo *fonetico*[4] la divinità a cui sono associati, cioè sono l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità di meditazione, di cui racchiudono le qualità e i poteri. L'assoluto si manifesta attraverso l'invisibile presenza del suono. Ogni divinità ha uno o più mantra specifici[5] : questi sono delle invocazioni il cui significato è in relazione alla divinità stessa.

La recitazione ripetitiva (jāpa) del mantra (praticata da chi ha ricevuto le relative autorizzazioni od iniziazioni[6]) - combinata con la meditazione (dhyāna) - produce effetti psichici, ossia le vibrazioni interiori provocate da tali suoni hanno la capacità di mettere in azione e di attivare l'energia e l'influenza spirituale (byin-rlabs) corrispondente. In altre parole, il mantra risveglia nella nostra coscienza una comprensione intuitiva della verità inesprimibile a parole e ci apre la mente all'esperienza di dimensioni superiori : cioè induce all'intuizione estatica delle verità esoteriche esposte da quel particolare tantra e raffigurate visivamente nel maṇḍala relativo. Da ciò si comprende come il mantra sia il principale supporto per la concentrazione.

Per capire come i mantra siano dotati di un infallibile potere d'azione basta pensare a come certi suoni hanno la capacità di agire sulla nostra mente. Ad es., quando diciamo "Sei una brava persona" o, all'opposto, "Sei un mascalzone", le parole "brava" o "mascalzone" non sono delle 'cose', sono solo delle sonorità che non hanno in se stesse niente di "bravo" o di "mascalzone" : esse evocano tuttavia i pensieri corrispondenti e producono un effetto sulla mente di chi ci ascolta.

L'etimologia tibetana del termine "mantra" è 'protezione della mente' : ossia, il mantra viene recitato per raggiungere il controllo della mente (proteggendola cioè dalle conseguenze disastrose dei pensieri incontrollati) e per trasformarla. Infatti i mantra aiutano a tenere la mente calma e in pace, concentrandola su un sol punto (una visione o un concetto), la rendono più ricettiva (aumentandone la percettività), purificano tutte le energie contaminate del corpo, della parola e della mente e fanno accumulare merito.

---

[1] Cosicchè se questo indice è conosciuto, formulato come suono in un mantra ed usato da uno yogi esperto, si può disintegrare l'oggetto di cui esso è la nota-chiave, o con cui è in accordo la vibrazione.

[2] V. il capitolo sul "Corpo sottile".

[3] Il mantra è talmente importante nella sādhana tantrica che il vajrayāna è anche noto come "mantrayāna".

[4] Così come un'immagine rappresenta in modo *visivo* la divinità.

[5] Quali il mantra-radice, il mantra dell'essenza, il mantra dell'intima essenza, il mantra dell'azione e i mantra delle divinità del sèguito.

[6] Ma anche senza di queste la recitazione ha pur sempre un suo valore, perché il mantra è come una torcia accesa : non importa chi la tenga in mano, se viene accostata a un mucchio di paglia comunica il fuoco e scatena la sua energia. Ha cioè una certa validità in se stesso, dal punto di vista oggettivo.

La funzione principale di un mantra è quella di evocare e far apparire la divinità nella meditazione ; nonchè quella di ricevere la sua benedizione e di realizzare i particolari poteri (siddhi) della deità stessa (karma-mantra)[1]. Inoltre, un mantra serve per compiere le "4 azioni divine", cioè le attività di pacificazione, sviluppo, dominio e distruzione[2]. Di solito, lo si recita per generare un'attitudine mentale positiva o - come preghiera - per ottenere i favori della deità : così, il "mantra delle 100 sillabe" di Vajrasattva serve per rimuovere le predisposizioni negative create da cattive azioni, quello "delle 6 sillabe" di Avalokiteśvara è indicato per coltivare il sentimento d'amore e compassione, quello di Vajrayoginī per comprendere la vacuità. Infatti, il mantra ha una misteriosa corrispondenza ed affinità con le nostre varie potenzialità subconsce (ad es., l'energia della compassione), che vengono evocate e ridestate dalla recitazione del mantra relativo. Con l'invocazione della deità mediante il mantra corrispondente, le forze e qualità divine - sopite nel nostro essere - ci manifestano la loro presenza e noi ne diventiamo coscienti. Ovviamente, i risultati dipenderanno dalla nostra fede nella divinità e dalla concentrazione della nostra recitazione.

I mantra - come si è detto - sono composti da sillabe o parole, in lingua sanscrita[3] ; quelli di una sola sillaba sono detti "bīja-mantra" ('mantra-seme") : da essi, nella visualizzazione, sorge la figura della divinità. Spesso le sillabe che li compongono sono prive di significato etimologico : tale mancanza di significato non costituisce un illogico non-senso, ma esprime la natura di vacuità dei dharma, cosicchè la meditazione sui mantra conduce il sādhaka (il praticante tantrico) a realizzare la natura di śūnyatā dei dharma stessi. Altre volte il mantra è il nome della divinità : come noi ci assimiliamo al nostro nome e facciamo tutt'uno con esso, così il mantra è identico alla divinità, con la conseguenza che la sua recitazione ci trasmette la sua grazia e le qualità della sua mente.

I mantra vanno recitati 3, 7 o 108 volte (o multipli di tali cifre) a voce alta o mormorati o ripetuti solo mentalmente, aiutandosi col rosario (mālā)[4]. Possono inoltre essere visualizzati in forma di lettere di luce in diversi punti del corpo (ad es., il cuore) - dove immaginiamo che stiano facendo il suono relativo (che noi ci limitiamo ad ascoltare) : e ciò al fine di convogliare in quei posti le sottili energie praniche.

Nella triade "mudrā, mantra e samādhi" nel processo di evocare una divinità, in primo luogo il mantra purifica la "parola" e l'energia del sādhaka ; poi il mantra-seme (bīja-mantra) rappresenta l'essenza fonica della deità, il mantra-radice (mūla-mantra) evoca le specifiche qualità ed attributi del temperamento, vibrazione ed energia della deità, e il karma-mantra compie le specifiche funzioni della deità stessa. Quando la "parola" è purificata, il mantra è la forma eufonica della divinità : il mantra è la deità stessa. Quando il sādhaka ha identificato se stesso con la deità attraverso il mantra, ogni sua parola è un mantra che infallibilmente riflette o descrive la realtà.

Tutti i mantra sono contenuti nelle 3 lettere OṂ ĀḤ HŪṂ, che - prese insieme - costituiscono il mantra di tutti i buddha, il mantra che contiene la totalità della presenza illuminata. Tutti i buddha sono contenuti in 3 aspetti : corpo-vajra, parola-vajra e mente-vajra, o anche nirmāṇakāya, saṃbhogakāya e dharmakāya. Il mantra

---

[1] Lo scopo del mantra può inoltre essere quello di allontanare le malattie, provocare la pioggia, ecc.

[2] Vedi il capitolo su "Lo stato di buddha o buddhità".

[3] L'unica eccezione è forse costituita dal mantra denominato "migzema" (relativo a Je Tsong-kha-pa), in lingua tibetana.

[4] Nell'anuttarayoga-tantra esistono molti tipi diversi di ripetizione : la ripetizione di mantra dell'impegno (samaya-mantra), la ripetizione cumulo di luce, la ripetizione simile a un palanchino, la ripetizione irata o indignata, ecc.

del corpo-vajra è OṀ, il mantra della parola-vajra è ĀḤ, il mantra della mente-vajra è HŪṀ. Se recitiamo con fede queste 3 lettere, riceviamo le benedizioni di tutti i mantra e di tutti i buddha. Vi sono 3 modi per recitare questo mantra : oltre alla recitazione verbale e a quella mentale, vi è anche la 'recitazione-vajra', che consiste nel visualizzare una OṀ bianca e luminosa sulla propria fronte mentre si inspira, una ĀḤ rossa e luminosa alla gola trattenendo leggermente il respiro e una HŪṀ blu e luminosa al cuore mentre si espira.

La fonte od origine di tutti i mantra sono le 16 vocali e le 34 consonanti sanscrite[1] :

- le vocali sono A, Ā, I, Ī, U, Ū, Ṛ, Ṝ, Ḷ, Ḹ, E, AI, O, AU, AṂ, AḤ ;[2]
- le consonanti sono divise in 7 gruppi come segue :

KA	KHA	GA	GHA	ṄA
CA	CHA	JA	JHA	ÑA
DA	THA	TA	DHA	NA
ḌA	ṬHA	ṬA	ḌHA	ṆA
BA	PHA	PA	BHA	MA
YA	RA	LA	WA	
ŠA	ṢA	SA	HA	KṢA. [3]

Quando pronunciamo quelle vocali e consonanti ad alta voce, esse hanno la natura del suono, ma che cosa sono prima di venire pronunciate ? Prima di essere pronunciate, le 50 lettere hanno originariamente la natura, l'essenza, dei rluṅ che scorrono nelle nostre nāḍī : i quali - quando raggiungono la nostra gola - si trasformano nei suoni delle 50 lettere. Se non vi fosse alcun rluṅ nelle nostre nāḍī, non vi potrebbe essere la facoltà di parlare e quindi non potrebbe essere pronunciato nessun mantra. Poiché i mantra sono composti dai 50 suoni suddetti, la natura interiore dei mantra è perciò il rluṅ : il suono del mantra si sviluppa dal rluṅ, e prima che il mantra sia pronunciato esso dimora come natura del rluṅ all'interno delle nostre nāḍī.

Il rluṅ che è causa della facoltà di parlare (e quindi radice del mantra) è il "rluṅ sottilissimo" : da questo derivano i rluṅ grossolani e da questi si sviluppa il suono del mantra.

Ecco ora alcuni dei mantra più comuni :

1. Buddha Šākyamuni :
   OṀ MUNI MUNI MAHĀMUNIYE SVĀHĀ
2. Buddha Bhaiṣajya-Guru (buddha della medicina) :
   TADYATHA OṀ BHEKHAZE BHEKHAZE MAHĀ BHEKHAZE RAZA SAMUDGATE SVĀHĀ
3. Buddha Amitābha :

---

[1] Quando si benedicono le 'offerte interiori' nelle sādhana di Heruka e Vajrayoginī tutte queste vocali e consonanti si visualizzano sulla kapala e si immagina che si mescolino insieme e si trasformino nelle 3 lettere OṀ ĀḤ HŪṀ. Ciò indica che queste 3 lettere in particolare, e tutti i mantra in generale, sono derivati dalle suddette vocali e consonanti.

[2] AI e AU vengono rese in tib.rispettivamente con Ē e Ō.

[3] CA, CHA, JA, JHA, ṢA vengono rese in tib. rispettivamente con TZA, TZHA, DZA, DZHA e KHA.

OṀ AMITĀBHA HRĪḤ SVĀHĀ

4. Buddha Amitayus :
OṀ AMARANI JIVANTAYE SVĀHĀ

5. Buddha Maitreya [1]:
OṀ MEM MAITRIYE SVĀHĀ
OṀ MATI MATI SMIRTI SVĀHĀ
OṀ MOHI MOHI MAHĀMOHI SVĀHĀ

6. Kālacakra :
OṀ ĀḤ HŪṀ HOḤ HAṀKṢAḤMALAVARAYA HŪṀ PHAṬ

7. Vajrasattva :
OṀ VAJRASATTVA HŪṀ[2]

8. Guru Padmasambhava :
OṀ ĀḤ HŪṀ VAJRA GURU PADMA SIDDHI HŪṀ

9. Prajñāpāramitā :
OṀ GATE GATE PARAGATE PARASAṀGATE BODHI SVĀHĀ

10. Bodhisattva Mañjušrī :
OṀ ĀḤ RA PA DZA NA DHIH

11. Bodhisattva Avalokitešvara :
OṀ MANI PADME HŪṀ [HRĪḤ]

12. Bodhisattva Mahāmayuri :
OṀ MAYURA KRANTE SVĀHĀ

13. Bodhisattva Tārā Bianca :
OṀ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA AYUR PUṆYE JÑĀNA PUŠTIM KURU SVĀHĀ

14. Bodhisattva Tārā Verde :
OṀ TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

15. Lama Tzoṅ-kha-pa :
OṀ ĀḤ GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HŪṀ

16. Jetsun Milarepa :
OṀ ĀḤ HŪṀ GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA HO.

Come si vede anche dagli esempi surriportati, in quasi tutti i mantra ricorre la bīja OṀ : è questo un simbolo fonetico che indica (e ha lo scopo d'invocare) la presenza di tutti i buddha degli innumerevoli universi e quindi il potere, l'infinitezza e la santità del loro corpo, parola e mente (questi 3 fattori sono rappresentati singolarmente dalle lettere A, U, M - che sono i suoni che compongono la OṀ). Pertanto, si trova all'inizio della maggior parte dei mantra.

SVĀHĀ (che i tibetani pronunciano 'soha') è invece la formula di chiusura di molti mantra : etimologicamente, significa che il testo che la precede è stato "ben detto" ; in senso più profondo, ha il significato di un voto ed impegno solenne ('così avvenga, così sia !') : esprime cioè l'augurio che la nostra mente possa

---

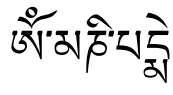
[1] Un altro suo mantra è OṀ MAITREYE MEM SVĀHĀ.

[2] Quello riportato è il mantra breve. Per il "mantra delle 100 sillabe", v. il capitolo sui "Preliminari straordinari".

ricevere, assorbire e mantenere le benedizioni della divinità a cui il mantra si riferisce e che queste possano radicarsi nella mente stessa.

HŪṀ è una bīja che simboleggia la "mente-vajra" di tutti i buddha e l'integrazione dell'universale, dell'assoluto e del divino nell'individuo particolare. Per questo motivo ricorre spesso alla fine dei mantra, a significare che il conseguimento spirituale, la divinità o l'energia positiva invocati sono stati integrati nell'individuo.

Di tutti i mantra, il più comune e diffuso è quello contrassegnato dal n.11, che in caratteri tibetani è rappresentato come segue :



La sua traduzione letterale è "Oṁ, il gioiello (=la compassione) è nel loto (=la saggezza), hūṁ".

Ma le qualità proprie di ciascuna delle 6 sillabe del mantra sono esplicitate da ben più profonde corrispondenze :

1) ogni sillaba permette di chiudere la porta delle rinascite di uno dei 6 mondi samsarici, contraddistinti dalla sofferenza :

– OṀ chiude la porta delle rinascite nel mondo dei deva
– MA quella degli asura
– NI quella degli uomini
– PAD quella degli animali
– ME quella dei preta
– HŪṀ quella degli inferni ;

2) ogni sillaba è ritenuta avere un effetto purificatore proprio :

– OṀ purifica i veli del corpo
– MA quelli della parola
– NI quelli della mente
– PAD quelli delle emozioni conflittuali
– ME quelli dei condizionamenti latenti
– HŪṀ il velo che ricopre la conoscenza ;

3) ogni sillaba è in sé una preghiera :

– OṀ è la preghiera rivolta al corpo dei buddha
– MA quella rivolta alla parola dei buddha
– NI quella rivolta alla mente dei buddha
– PAD quella rivolta alle qualità dei buddha
– ME quella rivolta all'attività dei buddha
– HŪṀ riunisce la grazia di corpo, parola, mente, qualità ed attività dei buddha ;

4) le 6 sillabe corrispondono alle 6 pāramitā :

– OṀ alla generosità
– MA all'etica
– NI alla pazienza
– PAD alla diligenza
– ME alla concentrazione
– HŪṀ alla conoscenza ;

5) le 6 sillabe sono anche messe in rapporto coi 6 buddha che regnano sulle 6 'famiglie di buddha' :

– OṀ corrisponde a Ratnasambhava
– MA ad Amoghasiddhi
– NI a Vajradhara
– PAD a Vairocana
– ME ad Amitābha
– HŪṀ ad Akṣobhya ;
6) infine, le 6 sillabe sono collegate alle 6 saggezze :
– OṀ = saggezza dell'equanimità
– MA = saggezza attiva, operosa
– NI = saggezza originata da se stessa
– PAD = saggezza del dharmadhātu
– ME = saggezza discriminante
– HŪṀ = simile allo specchio.

IL MANDALA

"Maṇḍala" (dkyil-'khor) è un diagramma geometrico, in cui sono sistemati dei simboli sui quali si basa il processo di visualizzazione. Esso è costituito di *cerchi* concentrici che racchiudono un *quadrato* (che simboleggia il palazzo divino o tempio, dimora delle divinità), munito di 4 aperture ("porte") poste nelle direzioni cardinali e contenente nel suo interno un *cerchio* con un fiore di loto : sui petali di questo vi sono varie divinità (Bodhisattva, Ḍākinī, ecc.), mentre sulla corolla vi è la deità principale (ad es. Buddha) - alla quale il maṇḍala è dedicato e che rappresenta in modo concreto e visibile una determinata attitudine positiva della mente, un archetipo primordiale presente da tempo immemorabile nella psiche umana. Pertanto, il maṇḍala favorisce la concentrazione della mente su una determinata divinità, sia essa rappresentata antropomorficamente sia essa solo indicata mediante simboli.

Il maṇḍala è stato definito "uno psicocosmogramma", cioè la rappresentazione simbolica ed ideale della struttura dell'intero universo e della persona umana, la raffigurazione delle forze elementari che governano l'esistenza, operando nel cosmo in genere e negli esseri senzienti a livello fisico e psichico ; cioè un complesso di energie fisiche (la costruzione e l'ordinamento dell'universo fenomenico) e psichiche (le estrinsecazioni del processo psicologico della rivelazione e dell'integrazione). Così, nel maṇḍala dei 5 Dhyānibuddha questi sono associati - dal punto di vista microcosmico - ai 5 skandha, ai 5 kleša, alle 5 jñāna, ai 5 elementi, nonchè - sul piano macrocosmico - alle direzioni dello spazio, ai colori, alle parti del giorno, agli stessi 5 elementi, ecc.

L'immagine centrale è il simbolo dell'Uno (anteriore ad ogni processo dicotomico), infinita potenzialità che si irradia e si espande in una successione spazio/temporale (oggetti, direzioni, avvenimenti, stati psicologici) e che la ricomprende e condiziona. In altre parole, il maṇḍala raffigura i nessi e le interrelazioni che fanno della realtà - apparentemente frammentata negli innumerevoli elementi che la compongono - un tutto organico e coerente fin nelle sue parti più infinitesimali. Il cerchio che circonda la divinità centrale esprime l'unità cosmica e quella unificante della psiche. Pertanto, il maṇḍala è uno strumento di meditazione con cui si ritrova l'unità della coscienza e si scopre il principio ideale delle cose, annullando quella pluralità dicotomica in cui è frantumata la nostra psiche.

Esso è dunque un cerchio che delimita uno spazio fisico, ma è rappresentativo di uno spazio mentale. In questo spazio, ricco di immagini simboliche, il praticante compie un percorso (il cammino interiore verso l'Illuminazione), al termine del quale giungerà al Palazzo Celestiale o Residenza Divina : un luogo protetto da ogni interferenza, all'interno del quale abita la divinità in attesa di fondersi col praticante a cui conferisce l'iniziazione ; in breve, il maṇḍala è il luogo effettivo in cui avviene l'iniziazione.

E come per viaggiare in territori a noi sconosciuti ci serviamo di una carta geografica, di una mappa (con le sue indicazioni, i suoi simboli e segni convenzionali, colori e nomi), così per compiere il nostro non facile viaggio della ricerca interiore - cioè il percorso meditativo che conduce all'autentica conoscenza del "sè" - ci è d'aiuto il maṇḍala.

LA STRUTTURA DI UN MAṆḌALA.

Partendo dall'esterno del maṇḍala, troviamo 3 **cerchi protettivi** o barriere circolari (rakṣacakra), che - nell'ordine - sono :

1. un cerchio di fiamme :

rappresenta la forza purificatrice della conoscenza, al fuoco della quale tutte le impurità vengono consumate e in cui tutto ciò che si è solidificato viene liquefatto in un'intensa ed estesa esperienza. Questa barriera tiene lontani coloro che non sono ancora maturi per affrontare il percorso verso l'Illuminazione ;

2. un cerchio di vajra :

i vajra simboleggiano la forza e la determinazione della mente concentrata. Essi tengono lontano chi - pur avendo osato superare la prima barriera - non ha ancora purificato la volontà ;

3. un cerchio di petali di fiori di loto :

simboleggia la purezza di cuore come base di tutte le virtù, quale giusta disposizione d'animo da suscitare in chi si stia accostando al proprio centro ineffabile.

Andando verso l'interno, vi sono 4 **porte** aperte nello spazio. Il fatto che sono site ai 4 punti cardinali indica il carattere universale del Dharma ; il fatto che sono aperte significa che il Dharma accoglie tutti i ricercatori della verità. Le 4 porte rappresentano i 4 modi di radunare gli allievi :

a) dando loro quel che desiderano ;
b) rendendoli felici, istruendoli su quanto è di beneficio e dando loro consigli adeguati ;
c) parlando in conformità al Dharma ;
d) praticando noi stessi come si consiglia agli allievi.

Le porte hanno anche un altro significato :

- quella orientale rappresenta le 4 attenzioni pure : al corpo, alle sensazioni, al pensiero e ai fenomeni ;
- quella meridionale rappresenta le 4 occasioni di superamento : donare, parlare gentilmente, dare soccorso, essere coerenti nelle azioni rispetto alla parola data ;
- quella occidentale rappresenta le 4 membra delle manifestazioni miracolose : puro desiderio d'essere, vigore, intelletto, indagine ;
- quella settentrionale rappresenta le 5 facoltà : fede, vigore, consapevolezza, concentrazione e saggezza.

Difronte ad ogni porta vi è un arco trionfale o portale (torana) sorretto da colonne : questi 4 archi rappresentano le 4 concentrazioni o stabilizzazioni meditative.

Lo spazio nel quale sono aperte le porte (raffigurato ovviamente in modo bidimensionale) indica in realtà lo spazio interiore in cui si muove l'esperienza meditativa.

Questo movimento - che è analogo al corso del sole - comincia logicamente dal punto più vicino al meditante, cioè in basso : che pertanto coincide con l'est (punto di partenza del corso del sole). Conseguentemente alla nostra sinistra avremo il sud, in alto l'ovest e a destra il nord.

Una volta entrati nel maṇḍala, si segue la direzione del sole (dal suo sorgere al suo tramonto) e quindi anche la struttura psicologica della mente umana. Così,

- a est troviamo il blu scuro del cielo prima dell'alba ; è la "saggezza del grande specchio" ;

- a sud troviamo il giallo del sole di mezzogiorno ; è la "saggezza dell'uguaglianza" ;
- a ovest c'è il rosso del sole che tramonta ; è la "saggezza discriminante della visione interiore" ;
- a nord c'è il verde/blu delle notti di luna piena ; è la "saggezza che porta a compimento tutte le opere".

I 4 punti cardinali sono poi integrati dal centro, che è rappresentato dal bianco e costituisce la sintesi di tutte le saggezze.

Dunque, nel maṇḍala le deità sono disposte simmetricamente attorno al centro, cioè sistemate a croce, che è il diagramma elementare dello spazio infinito tagliato da due linee che s'intersecano ed indicano le 5 direzioni dell'esperienza divina (centro, est, sud, ovest e nord).

I **colori** delle rispettive parti del maṇḍala vengono abbinati a figure od oggetti simbolici, cosicchè ad una determinata rappresentazione corrisponde nel meditante (che ne sappia leggere il codice) il relativo atteggiamento interiore e quindi l'esperienza spirituale connessa.

Nella simbologia del maṇḍala i 5 **elementi** sono resi da colori e bīja particolari :
--- terra : giallo, LAṂ
--- acqua : bianco, BAṂ
--- fuoco : rosso, RAṂ
--- aria : verde, YAṂ
--- spazio : blu ; non vi è una bīja prestabilita e specifica, ma si usa di volta in volta quella della divinità posta al centro del maṇḍala e sulla quale si medita.

La **dimora celestiale** (vimana) è un quadrato, i cui lati rappresentano le 4 Nobili Verità ; il fatto poi che essi siano uguali sta a significare l'identità - sul piano assoluto - degli esseri illuminati e di quelli samsarici.

Il palazzo divino ha 4 muri portanti, ciascuno formato da 5 strati colorati di bianco, giallo, rosso, verde e blu, che simboleggiano la fede, lo sforzo, la memoria, la stabilità meditativa e la saggezza (oppure, i 5 skandha o i 5 elementi).

Le 4 cornici che bordano la base dei muri sono le 4 conoscenze discriminanti : dei significati, dei fenomeni, dei linguaggi, della pronta risposta.

La decorazione di pietre preziose simboleggia l'appagamento dei desideri degli esseri.

Le ghirlande che pendono dalle travi indicano il superamento degli ostacoli e delle loro impronte, al momento d'intraprendere il sentiero della meditazione.

All'interno di questo àmbito sacro vi è un **cerchio** che ospita un **fiore di loto**, il centro del maṇḍala. Questo fiore simboleggia che il frutto del Sentiero - nonostante possa implicare pratiche che utilizzano il desiderio - non è affetto da questo, similmente al fiore di loto che pur nascendo dal fango non è da essa in alcun modo contaminato.

Il numero dei petali del loto indica poi su quale cakra il maṇḍala deve venire introiettato : se ad es. sono 64, si tratta del cakra dell'ombelico.

I petali suddetti ospitano i troni delle divinità collaterali (Bodhisattva, Ḍākinī, ecc.) : un sedile di loto su cui è adagiato un disco di luna (compassione), sul quale è posato un disco di sole (saggezza).

La corolla ospita invece la divinità centrale.

La dimora divina e le divinità che vi abitano o la circondano vanno considerate tutte di una stessa natura : sono tutte proiezioni della saggezza della divinità principale - che è inscindibile dal maestro e che, in essenza, è Vajradhara.

La divinità principale talvolta è in unione con la propria mistica Consorte (Prajñā). Ci possono essere numerosissime divinità in un maṇḍala[1] a simboleggiare le varie manifestazioni degli aspetti della coscienza e del cosmo trasfigurati dalla saggezza trascendente personificata dalla deità che sta al centro. Questo buddha manifesta da lì lo stato dell'Illuminazione verso tutte le direzioni dello spazio. Nella sua essenza, pertanto, il maṇḍala è la proiezione - su una superficie piana - di un edificio sacro, al cui centro si trova il santuario (kutagara) che ospita la divinità principale detta "maṇḍalešvara o cakrešvara" (il Signore del maṇḍala o del cerchio).

Per quanto riguarda le divinità collaterali, nella maggior parte dei maṇḍala i 5 Dhyānibuddha rappresentano i 5 skandha purificati, le loro 5 Consorti sono i 5 elementi purificati, le altre 5 divinità simboleggiano i 5 sensi.

Tramite la visualizzazione e la ripetizione dell'apposito mantra, il meditante si identifica con la divinità (yi-dam) che siede al centro del diagramma e viene in diretto contatto con le energie psichiche che sono espresse dagli oggetti e dalle figure simboliche che si trovano collocati nei vari punti del maṇḍala stesso. Una volta stabilito questo contatto, sarà possibile far proprie quelle energie e usarle come una sorta di carburante interiore per progredire lungo la via spirituale. Usato per conferire iniziazioni o per visualizzazioni tantriche, il diagramma è la raffigurazione simbolica del contenuto di un particolare insegnamento iniziatico, oggetto di contemplazione e meditazione, onde realizzare intuitivamente lo speciale piano di coscienza che esso rappresenta.

La visualizzazione di un maṇḍala assume un ruolo fondamentale nella meditazione dello "stadio di generazione" dell'anuttarayogatantra[2], in cui le mistiche "dimore delle divinità" non vengono percepite come universi od entità esistenti indipendentemente, ma come manifestazioni (o aspetti) della mente illuminata della divinità principale (su cui si medita) e quindi del praticante. In tale "stadio" tutto ciò che percepiamo (cioè questo nostro mondo ordinario) viene trasformato e ci appare nella forma del saṃbhogakāya (ossia, nell'aspetto del simbolismo e della comunicazione spirituale) : così, il Palazzo Divino lo dovremmo vedere come la Terra Pura della divinità che lo abita[3].

La funzione del maṇḍala consiste dunque nella rappresentazione ideale dei rapporti che esistono tra l'universo (macrocosmo) e la mente dell'uomo (microcosmo). Le corrispondenze possono variare a seconda delle tradizioni : le più comuni sono - oltre a quelle riportate nella tabella relativa al paragrafo sui cakra - quelle indicate nel prospetto che segue :

---

[1] Nel "maṇḍala del corpo" il praticante visualizza - sulla propria persona - degli yi-dam all'interno di maṇḍala in miniatura.

[2] E' nello "stadio di generazione" che, avvalendoci dell'immaginazione, si dà al nostro mondo interiore la forma di un ambiente puro e perfetto, sviluppando la capacità di visualizzare ogni dettaglio dell'architettura mandalica.

[3] In quanto tale, il maṇḍala è la raffigurazione simbolica dell'ambiente puro e perfetto (cioè, della Terra di Buddha) creato dall'Illuminazione di un individuo come un luogo che manifesti la sua realizzazione e attraverso il quale gli altri possono partecipare a quella prospettiva illuminata.

quartieri del maṇḍala[1]	est	sud	ovest	nord	centro
1. elemento	terra	acqua	fuoco	aria	spazio
2. colore	bianco	giallo	rosso	verde	blu
3. skandha	forma	sensazione	percezione	impulsi volitivi	coscienza
4. senso	vista	olfatto	udito	gusto/tatto	mentale
5. aspetto	corpo	qualità	voce	azione	mente
6. kleša	illusione	calunnia (o superbia)	attaccamento (o avidità)	gelosia	avversione
7. jñāna	simile allo specchio	equanime o dell'uguaglianza	discriminante	realizzante o che porta a compimento	della natura della realtà
8. famiglia	Tathāgata	gioiello	loto	karma	vajra
9. Dhyānibuddha	Vairocana	Ratnasambhava	Amitābha	Amoghasiddhi	Akṣobhya
10. Prajñā	Locanā	Māmakī	Paṇḍara	Samayatārā	Dhatišvarī
11. Bodhisattva	Samantabhadra	Ratnapaṇi	Avalokitešvara	Višvapaṇi	Vajrapaṇi
12. Buddha	Krakucchanda	Kašyapa	Šākyamuni	Maitreya	Kanakamuni
13. bīja	oṁ	traṃ	hrī	āh	hūṁ
14. mudrā	dharmacakra	dana	dhyāna	abhaya	bhūmišparsa
15. veicolo	leone	cavallo	pavone	garuḍa	elefante

I VARI TIPI DI MAṆḌALA.

I maṇḍala possono essere di vari tipi :

1. **tridimensionali** :

possono essere tracciati sul suolo con polveri colorate, fiori, pietre o chicchi di riso. Quelli di sabbia colorata sono il tipo migliore da usarsi quando si conferisce un'iniziazione. Anche lo stūpa può essere considerato un tipo di questo maṇḍala. Circa le dimensioni, possono essere grandi abbastanza da poterli circumambulare oppure possono essere fatti in miniatura. Quando sono espressamente creati per determinate cerimonie, al loro termine vengono poi dissolti con un apposito rituale.

Nella pratica del gcod, lo yogi immagina che il maṇḍala (costituito dalle offerte sacrificali) sia il proprio corpo fisico, visualizzando

--la spina dorsale come il monte Meru

[1] Nei maṇḍala le direzioni spaziali sono sistemate in modo che l'ovest sia al vertice (in alto), l'est alla base (in basso), il sud a sinistra e il nord a destra.

--i 4 arti principali come i 4 “continenti”
--i 4 arti inferiori come i “sub-continenti”
--i 2 occhi come il sole e la luna
--la testa come i mondi dei deva
--gli organi interni (cuore, polmoni, reni e milza) come ogni cosa mondana desiderabile : piaceri sensuali, ricchezze, ambizioni, ecc. ;

2. **dipinti** su stoffa (tangka) o su muri o su rotoli di carta ;

3. **visualizzati :**
in alcune iniziazioni si ricorre a un maṇḍala non fisicamente esistente, ma semplicemente visualizzato, nel quale le divinità sono la trasformazione meditativa delle parti del corpo del praticante.

Il “maṇḍala del corpo” (lus-dkyil, deḥa-maṇḍala) viene visualizzato associando alle nāḍī e ai cakra del “corpo sottile” le varie divinità : così, ad es :, la meditazione sul “maṇḍala del corpo” di Tārā Tzittamaṇi consiste nel trasformare il nostro corpo in tale divinità e nel visualizzare in ognuno dei 5 cakra principali una piccola replica di Essa, circondata da tante altre quante sono le nāḍī che si diramano da ogni cakra.

In altri casi,
--le facoltà dei 6 sensi, le giunture, i nervi e le nāḍī vengono identificati con gli 8 Bodhisattva ;
--le mani, la bocca, l’organo sessuale, le spalle, le ginocchia, la corona del capo e i piedi sono identificati con le 10 divinità irate.

IL MAṆḌALA IN SENSO ESTESO.

Tutto quello che è stato detto fin qui è il significato del “maṇḍala in senso stretto”.

Ma questo termine riveste talora anche un significato esteso. Da questo punto di vista, il maṇḍala è il modo in cui entriamo in contatto con la “realtà che ci circonda” tramite le azioni, percezioni ed emozioni perturbatrici (kleša), è la concatenazione dei nostri rapporti col mondo circostante e la situazione che ne deriva. Può essere :

- esterno : il nostro contatto e rapporto col mondo ordinario che è fuori di noi : la società, la politica, la famiglia, ecc. che costituiscono il nostro ambiente ;
- interno : è il nostro corpo e il modo in cui entriamo in contatto con esso in termini di autoconsapevolezza (ad es ., del gesto che sto compiendo in quel momento).

In senso più profondo, si tratta del nostro “corpo yogico o sottile” (costituito da prāṇa, cakra, ecc.), quando in esso viene localizzata la simbologia raffigurata nel “maṇḍala in senso stretto”. Quando il “maṇḍala interno” (o sistema di energia sottile) è usato come base per la pratica che mira ad ottenere la Realizzazione, viene chiamato “vajrakāya” (corpo di diamante) ;

- segreto : è il modo di entrare in relazione coi nostri kleša e di trattare con essi, modo che viene trattato in un apposito capitolo.

L' OFFERTA DEL MAṆḌALA.

Da ultimo, va ricordato che la parola "maṇḍala" indica anche l'intero universo (con tutte le sue ricchezze , insieme al corpo, alla parola e alla mente di tutti gli esseri) che viene visualizzato come un'offerta al Guru e ai buddha in una delle "pratiche preliminari straordinarie" (detta appunto "offerta del maṇḍala"). E "maṇḍala" è anche il piatto o vassoio rotondo che serve da supporto per effettuare concretamente tale offerta.

L' I N I Z I A Z I O N E

Per poter praticare un determinato tantra, la semplice lettura del testo rituale (sādhana) non è sufficiente, ma occorre anche un preliminare contatto personale dell'allievo col lama attraverso il corpo, la voce e la mente. Per rispettare il lignaggio, gli insegnamenti devono passare da una persona ad un'altra come anelli di una catena o come il latte materno per il bambino : il latte artificiale non funziona ; senza il contatto fresco e personale tra guru e discepolo, l'insegnamento muore.

A tale scopo occorre ricevere il luṅ (che consiste nell'udire le parole e nel leggere il testo) e il khrid (che è la spiegazione, da parte del lama, di come fare la pratica), ma soprattutto l'iniziazione (abhiṣeka)[1].

L'iniziazione è una cerimonia rituale officiata da un qualificato Maestro-vajra, ossia da un guru detentore del lignaggio tantrico (un maestro che detiene la trasmissione ininterrotta di un testo o di una pratica tantrica)[2]. Ogni ciclo tantrico ha un suo specifico lignaggio di maestri, e il discepolo - recitandolo - ottiene una benedizione particolare.

Con l'iniziazione il discepolo è messo in grado di divenire idoneo ricettacolo per apprendere, praticare e realizzare i vari livelli del Sentiero tantrico: il che gli consentirà di allargare al massimo il campo d'azione delle forze positive che operano in lui, di aprirsi a nuove dimensioni che ordinariamente non vengono sperimentate e di cui non era mai stato consapevole. L'iniziazione dunque trasferisce il potere di realizzazione (virtualmente già in noi), tramandato dalla sua fonte superumana (che è il Buddha) attraverso una linea ininterrotta da Maestro a discepolo : cioè, trasmette a questi l'energia benefica del lignaggio tantrico.

Il Maestro che conferisce l'iniziazione, coi mantra, i mudrā, le visualizzazioni e la meditazione, impone una forza spirituale, una "grazia", alla nostra personalità (elementi, aggregati e basi di percezione), in modo da risvegliare il suo potenziale divino - che, al momento, è ricoperto dall'ignoranza. Questo impulso iniziale permetterà in seguito - con la pratica della divinità corrispondente - di rendere del tutto effettiva la realtà pura e divina della nostra mente e delle sue espressioni.

L'iniziazione benedice e consacra il nostro corpo, voce e mente e quindi purifica tutte le nostre azioni, parole e pensieri, cosicchè siamo autorizzati, qualificati e pronti rispettivamente

--a visualizzarci sotto forma di una divinità, così come a considerare l'universo come fosse la sua Terra Pura (è questo il processo di "auto-generazione"). E siamo abilitati a meditare l'unione di apparenza e vacuità ;

--a recitare il mantra della divinità , così come a considerare tutti i suoni - che sono ordinariamente percepiti come gradevoli o sgradevoli - come fossero il mantra. E siamo abilitati a meditare l'unione di sonorità e vacuità ;

---

[1] Secondo la tradizione, pagare un compenso per l'iniziazione è un modo di esprimere gratitudine al Maestro per l'inestimabile valore degli insegnamenti. Comunque, l'offerta non viene fatta perchè il Maestro desideri beni materiali, ma perchè porta beneficio a colui che dà.

[2] Vi sono 3 tipi di Maestri-vajra che conferiscono insegnamenti e celebrano cerimonie :

- il monaco che abbia ricevuto l'ordinazione completa (cioè che abbia preso tutti i voti prātimokṣa) è il più elevato maestro-vajra ;
- chi ha preso i voti di novizio è un maestro-vajra di livello intermedio ;
- chi non possiede alcun voto monastico appartiene al livello più basso.

--a realizzare la non-dualità tra la nostra mente e quella della divinità (nel quale stato viene trascesa l'ordinaria dicotomia tra soggetto e oggetto) : pensando che la nostra mente è un tutt'uno con quella della divinità, ci apriamo allo sviluppo delle qualità che la divinità stessa rappresenta (ad es., la compassione, se si tratta di Avalokitešvara ; la saggezza, se si tratta di Mañjušrī, ecc.). E siamo abilitati a meditare l'unione di tale qualità con la vacuità.

LE VARIE SPECIE DI INIZIAZIONE.

Per ciascuno dei 4 tipi di tantra vi sono le rispettive iniziazioni : così, ad es. quella di Mahākaruṇika nel krīyatantra, di Vairocana nel caryātantra, di Sarvavid nel yogatantra, di Saṃvara, Guhyasamāja e Bhairava nell'anuttarayogatantra.

Inoltre, vi sono anche differenze nel numero di iniziazioni indispensabili per poter accedere ad ogni specifica classe di tantra. Così,

--per il krīyatantra ne sono indispensabili due : l'iniziazione dell'acqua in relazione ad Akṣobhya e quella della corona in relazione a Ratnasambhava (che insieme a quelle del vajra in relazione ad Amitābha, della campana in relazione ad Amoghasiddhi e del nome in relazione a Vairocana fanno parte dell'iniziazione del vaso);

--per il caryātantra sono indispensabili tutte e 5 le parti suddette (relative alle 5 Famiglie dei Buddha) che compongono la citata iniziazione del vaso;

--per lo yogatantra, oltre alle 5 iniziazioni ora citate, è necessaria quella del Maestro Vajra[-acarya] ;

--per l'anuttarayogatantra sono necessarie tutte e quattro le iniziazioni : del vaso, segreta, della conoscenza di saggezza, della parola.

Le iniziazioni al krīya, carya e yoga sono dette "inferiori" ; quelle dell'anuttara sono dette "superiori".

Per alcune deità (come per Tārā) vi sono iniziazioni a tutti i livelli di tantra, mentre per altre (come per Hevajra) vi sono solo quelle "superiori".

In tutte le iniziazioni "superiori" ed in alcune delle "inferiori", il discepolo è ammesso al maṇḍala della divinità[1] ed è presentato a questa direttamente.

Inoltre, si hanno iniziazioni :

-"maggiori" : sono complicate e richiedono alcune addirittura due o perfino cinque giorni di tempo (ad es. quella di Avalokitešvara a livello di anuttarayogatantra) ;

-"minori" : sono più semplici e brevi (come le usuali iniziazioni di Avalokitešvara).

Indipendentemente dalle suddette distinzioni, un abhiṣeka implica sempre la consacrazione del corpo, della voce e della mente del discepolo - che sono le "tre porte" attraverso cui noi agiamo, creando il karma. Per purificare le nostre azioni, dobbiamo purificare ciascuna di queste tre porte ; ora, durante l'iniziazione ognuna di esse viene singolarmente benedetta, rimuovendo le nostre contaminazioni

---

[1] Il maṇḍala è la dimora celeste, la residenza pura della divinità. Vi sono diversi tipi di maṇḍala : maṇḍala di concentrazione, maṇḍala dipinto su stoffa, maṇḍala di sabbia colorata. Inoltre, nell'anuttarayogatantra c'è il maṇḍala del corpo del guru. Vi sono anche il maṇḍala del bodhicitta convenzionale, quello del bodhicitta ultimo, ecc.

mentali : cosicchè le nostre azioni diventano non diverse da quelle di un buddha. Ricevere un'iniziazione è come piantare un seme : più tardi, sotto le giuste condizioni (cioè impegnandosi nella pratica tantrica), esso germoglierà e sboccerà nella buddhità ; oppure - tanto per fare un altro esempio - è come ricevere il "passaporto" per viaggiare sul sentiero tantrico fino alla realizzazione suprema.

In altre parole, attraverso l'iniziazione ha luogo un potenziamento di tutti e tre i livelli del discepolo :

--materiale (la dimensione del corpo, che comprende l'interdipendenza dinamica tra il proprio corpo e l'ambiente esterno) ;
--energetico (la dimensione della parola, del respiro e dell'energia psichica) ;
--mentale (la dimensione della mente),

a cui si possono aggiungere quello della conoscenza e quello dell'attività.

Secondo un altro modo di classificazione, le iniziazioni si possono distinguere come segue :

1) l'iniziazione di lunga vita :

lo scopo di ottenere la longevità deve essere motivato dal desiderio di vivere a lungo ed in buona salute per avere più tempo per evolversi ed essere di beneficio agli altri in modo più genuino e profondo ;

2) l'iniziazione dei Bodhisattva :

lo scopo è quello di ottenere le qualità che quel singolo Bodhisattva rappresenta (e ciò senza l'aspettativa di un interesse personale) : così, se egli è Maitreya, si tratta dell'amorevole gentilezza ; se è Avalokiteśvara, è la compassione illimitata ; se è Vajrapāṇi, è la forza per poterci sviluppare ed essere di beneficio agli altri ;

3) l'iniziazione di una divinità :

lo scopo di ricevere l'iniziazione di una divinità[1] è di potersi evolvere fino a raggiungere almeno il 1° livello di realizzazione di un bodhisattva al fine di poter entrare in contatto con l'aspetto saṃbhogakāya dei buddha (che può manifestarsi appunto da tale livello in su)[2].

STRUTTURA DI UN' INIZIAZIONE.

In generale, ogni iniziazione è articolata in 3 parti : preliminare, centrale e conclusiva. In una delle forme più semplici, esse possono venir descritte come segue :

A) parte preliminare :

1. i discepoli si purificano (ad es., sciacquandosi la bocca) ;
2. generano bodhicitta ;
3. fanno l' 'offerta del maṇḍala' al Lama officiante, che va visto come la divinità dell'iniziazione (di cui un'immagine è posta sull'altare) ;
4. chiedono al Lama di conferire l'iniziazione ;
5. prendono Rifugio nei Tre Gioielli ;

B) parte centrale :

qui si manifesta la divinità da cui si riceve l'iniziazione. Affinchè ciò accada sono necessarie la nostra fede verso tale divinità e la nostra compassione verso tutti

---

[1] Ad es., Cakrasaṃvara (che rappresenta l'unione di vacuità e beatitudine).
[2] A chi è aldisotto di quel livello, le divinità si manifestano nell'aspetto nirmāṇakāya.

gli esseri. Attraverso di esse il Lama richiede che possano manifestarsi la compassione e la saggezza di tutti i buddha nella forma della divinità stessa[1].

Successivamente si ha la purificazione di corpo, parola e mente, a cui si è accennato nel precedente paragrafo :

- la prima avviene visualizzando che dallo spazio giunge sopra di noi una quantità infinita di forme della suddetta divinità, che vengono assorbite nel nostro corpo ;
- la seconda avviene visualizzando che dalla bocca della divinità esce il suo mantra che - entrando nella nostra bocca - si assorbe nel nostro cuore ;
- la terza avviene visualizzando che dal cuore della divinità esce la sua saggezza sotto l'aspetto di una sua piccola forma, che entra nel nostro brahmarandhra e si assorbe nel nostro cuore.

Ad ogni iniziazione dunque è collegato un particolare mantra, delle parole da ripetere, una meditazione e una visualizzazione specifiche. Alle volte vi è anche qualcosa da mangiare (ad es., pillole) o da bere : siccome corpo e mente sono fortemente collegati, queste sostanze (che si dissolvono nel corpo e che sono la benedizione della divinità) comunicano direttamente con la mente influenzandola allo scopo di risvegliarla.

A questa fase segue l'assorbimento della divinità in noi. Fino a quel momento essa è presente davanti a noi e quindi vi è una relazione dualistica di soggetto-oggetto ; in seguito, la nostra devozione si unisce con la benedizione e la saggezza della divinità.

c) **parte conclusiva :**

essa inizia con l'impegno derivante dall'iniziazione. Ve ne sono di 2 tipi :

a) quello fondamentale : è costituito proprio dallo scopo dell'iniziazione. Per es., nell'iniziazione di Avalokiteśvara, esso consiste nel coltivare sempre l'amorevole compassione verso tutti e nell'agire sotto l'influenza di essa ;
b) quello specifico : generalmente consiste o nella ripetizione giornaliera del mantra della divinità per un certo numero di volte o nel praticare quotidianamente l'intera meditazione (sādhana) della divinità stessa. Se il guru ci prescrive l'impegno specifico, siamo obbligati a mantenerlo ; diversamente, la cosa dipende da noi (per cui, se pensiamo di non esser in grado di mantenerlo, possiamo anche non assumerlo).

Dopo l'impegno segue un'altra 'offerta del maṇḍala' a titolo di apprezzamento e ringraziamento ; infine si dedicano tutti i meriti (incluso quello di aver preso l'iniziazione ora) per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Durante l'iniziazione è importante pensare e visualizzare esattamente come spiega il Maestro. Se non si è in grado di farlo, bisogna pensare che tutto sta accadendo secondo le istruzioni.

E' importante comprendere che ogni partecipante riceverà l'iniziazione a livelli differenti, in relazione alla propria capacità di visualizzare e di concentrarsi e secondo la propria familiarità con l'insegnamento.

Anche il solo ascoltare ed osservare il rituale di iniziazione vale la pena perchè così facendo sviluppiamo una predisposizione a penetrare questi insegnamenti.

Talora, per proteggersi dagli ostacoli all'iniziazione, i discepoli riceveranno un "cordoncino di protezione", formato da tre fili rossi attorcigliati insieme (i cui tre

---

[1] Questo potere del Lama è da lui ereditato dalla sua linea di tradizione diretta (bla-brgyud), che risale sempre ad una divinità suprema. Perciò il meditante non dimentica, nel rituale, di evocare questo lignaggio.

nodi rappresentano corpo, parola e mente vajra di un buddha) e benedetto con i mantra, da tenere legato alla parte superiore del braccio almeno fino al termine della cerimonia.

Oltre a mantenere i "voti di bodhisattva" e quelli "tantrici", tutti coloro che ricevono completamente un'iniziazione nei tantra superiori (come Kālacakra) devono praticare il "guru yoga in 6 sessioni"[1] : la semplice recitazione quotidiana della pratica è il minimo richiesto. Se si impara il testo a memoria, si potrà fare questa recitazione in qualsiasi momento, anche facendo il bagno, camminando o guidando l'auto : si potrà così davvero integrare la pratica con ogni azione quotidiana.

LE INIZIAZIONI NELL' ANUTTARAYOGATANTRA :

Nell'ambito dell'anuttarayogatantra, le iniziazioni sono le seguenti 4 :
--kalaš̌ābhiṣeka o ācāryābhiṣeka
--guhyābhiṣeka
--prajñā[jñāna]-abhiṣeka
--caturthābhiṣeka o sahajābhiṣeka.

1) KALAŠ̌ĀBHIṢEKA (bum-dbaṅ) :

"iniziazione del vaso (o giara o fiaschetta)", detta anche "ācāryābhiṣeka" (iniziazione del Maestro). Il maṇḍala relativo è detto "esterno".

Essa purifica le 3 azioni negative del corpo (uccidere, rubare, tenere un comportamento sessuale scorretto), le malattie ed impurità fisiche, l'apparenza e la concezione ordinaria del nostro corpo - che non è più visto come una cosa o creatura anonima e miserabile alla mercè di forze oscure, ma come una divinità dotata di qualità positive e che dimora in un palazzo divino.

Questa iniziazione ci dà il permesso di meditare sullo Stadio di Generazione. Meditando sulla bianca OṀ alla fronte (o sahajacakra) del Buddha, si riceve la sua benedizione sotto forma di raggi di luce bianca, che purificano il nostro profano e ordinario corpo umano (lus), trasformandolo in un Corpo santificato (sku) di una più pura forma d'essere : si realizza il kāyavajra (Corpo-vajra) e si è autorizzati a praticare il mahāyoga.

Essa crea la potenzialità per ottenere in futuro - al momento del frutto - il Nirmāṇakāya, realizzando le qualità della 6ª bhūmi (sul totale di 12).

Con riferimento alle 3 fasi dell'esistenza (vita, morte e bar-do), questa iniziazione è associata al periodo della vita.

L'iniziazione in esame è, a sua volta, composta di 5 abhiṣeka dette "vidyāṣeka" (cioè 'iniziazioni della saggezza o conoscenza') :

a) "del recipiente (o vaso) o dell'acqua (udaka)" :

qui si visualizza l'acqua del "vaso della vittoria" nella forma di Akṣobhya padre e madre, forma che poi si dissolve nell'acqua stessa, che diventa così la sostanza con cui si conferisce l'iniziazione. Anche tutte le altre iniziazioni vengono concluse con una breve iniziazione dell'acqua.

---

[1] Questo tipo di "guru yoga" è richiesto solo dall'iniziazione nel lignaggio trasmesso dalla Scuola dGe-lugs-pa.

Akṣobhya, capo della Famiglia Vajra, elimina l'aggressività, lo 'skandha della coscienza' diventa la 'saggezza del Dharmadhātu' (cioè che riconosce la realtà delle cose) ; si è messi in grado di vedere i Buddha nelle Terre Pure, di creare dei nirmāṇakāya per chi ha bisogni di insegnamenti, e di compiere miracoli ; fa ottenere il potere della stabilità ;

b) "del diadema o corona (mukuṭa)" :

Ratnasambhava, capo della Famiglia Ratna, elimina l'orgoglio, lo 'skandha della sensazione' diventa la 'saggezza dell'equanimità' (che riconosce l'identità delle cose) ; questa iniziazione porterà come frutto l'uṣṇīṣa e altre caratteristiche fisiche del buddha ; fa ottenere il potere dell'accrescimento ;

c) "del vajra" :

Amitābha, capo della Famiglia Padma, elimina l'attaccamento, lo 'skandha della discriminazione' viene trasformato nella 'saggezza discriminante' ; questa iniziazione completa quella comprensione non-discorsiva (nirvikalpa-jñāna) che è caratteristica della mente del buddha e si viene liberati da ogni traccia di credenza in un io (ātman) ; fa ottenere il potere del controllo ;

d) della "campana (ghaṇṭā)" :

Amoghasiddhi, capo della Famiglia Karma, elimina la gelosia/invidia, lo 'skandha delle strutture mentali' è trasmutato nella 'saggezza che tutto realizza' ; questa iniziazione consentirà di insegnare tutti gli 84.000 modi di praticare il Dharma ; fa ottenere il potere irato (cioè della distruzione) ;

e) "del nome (nāma)" o "del permesso (anujña)" :

Vairocana, capo della Famiglia di Buddha, elimina la confusione/ignoranza, lo 'skandha della forma' è tramutato nella 'saggezza chiara come lo specchio' ; questa iniziazione fa ottenere il potere di pacificazione. Inoltre lo yogi riceve il nome tantrico (o 'nome-vajra'), diventa un Maestro tantrico e ottiene tutte le qualità necessarie per la buddhità : amenochè tutto ciò faccia parte di un'apposita ulteriore iniziazione, la 6ª, detta "del Maestro-vajra", dove

--il buddha è Vajrasattva, in qualità di ādibuddha ;

--la purificazione riguarda tutti i 5 skandha, che vengono trasformati nella realizzazione della saggezza di beatitudine e vacuità di Mahāmudrā.

2) GUHYĀBHIṢEKA (gsan-dbaṅ) :

"iniziazione segreta (o mistica o del mistero)". Il maṇḍala che le è connesso è detto "del bodhicitta relativo".

Tale iniziazione purifica le 4 azioni negative della parola, le impurità dei rluṅ, nāḍī, cakra e respiro, l'apparenza e la concezione ordinaria del nostro parlare (che è il più comune e facile mezzo di comunicazione con gli altri).

Essa autorizza la pratica dell'anuyoga, la visualizzazione ed il controllo di nāḍī, rluṅ e thig-le, la meditazione sul Corpo Illusorio (convenzionale), nonchè la pratica degli yoga iniziali dello Stadio del Compimento (rdzogs-rim).

Meditando sulla rossa ĀḤ nella gola del Buddha, si riceve la sua benedizione sotto forma di raggi di luce rossa, che purificano la parola ordinaria e profana (ṅag) tramutandola nella Parola sacra (gsuṅ), nel mantra quale espressione del Saṃbhogakāya : si realizza il vāgvajra (Parola-vajra)[1].

L'iniziazione crea la potenzialità per ottenere in futuro - al momento del frutto - il Saṃbhogakāya, realizzando le qualità dell'8ª bhūmi (sul totale di 12).

In questa iniziazione, il Lama che la conferisce (vajrācārya) visualizza le divinità del maṇḍala, le invita ed attira nel proprio corpo ; poi si unisce con la karmamudrā o con la jñānamudrā (la vidyā o saggezza nella forma di una donna, reale o

[1] La parola trasmette ad altri il contenuto della mente, mettendo in comunicazione fra loro menti diverse.

immaginata), realizzando la mescolanza (detta 'amṛta')[1] del proprio "bodhicitta bianco" con quello "rosso" di lei, il che simboleggia l'unione di "metodo efficace" (yab) e "comprensione intuitiva" (yum). Dal "loto" (padma) della vidyā l'amṛta viene presa con gli anulari dai due esseri congiunti che se la pongono sulla propria lingua, assaggiandola e degustandola : e quando essa raggiunge la gola provano una speciale beatitudine attraverso la quale il discepolo - che sta osservando - sperimenta l'unione di beatitudine e vacuità.

Con riferimento alle 3 fasi dell'esistenza, questa iniziazione è associata allo stato del bar-do.

3) PRAJÑĀ[JÑĀNA]-ABHIṢEKA ([šes-rab] ye-šes-kyi dbaṅ) : "iniziazione [della comprensione] della saggezza" o "della consapevolezza trascendente attraverso la 'discriminazione-apprezzamento'". E' detta anche "iniziazione delle due conoscenze (trascendente e suprema)". Il maṇḍala relativo è quello della "saggezza".

Meditando sulla blu HŪṀ nel cuore del Buddha, si riceve la sua benedizione sotto forma di raggi di luce blu, che purificano la nostra mente (yid) dalle oscurazioni che la velano (le 3 azioni negative mentali) e i difetti che ci impediscono di sperimentare tutti i fenomeni nella loro natura di beatitudine e vacuità inseparabili ; e si acquisisce il potere di effettuare la meditazione sñom-'jug ('la mescolanza degli uguali') : qui il Lama officiante offre al discepolo quella vidyā con cui si è unito durante la 2ª iniziazione o comunque una vidyā appropriata ; oppure - e meglio - gli spiega il metodo per visualizzare una tale partner, detta "jñāna-mudrā". Quindi il discepolo nell'interno del maṇḍala si unisce (o visualizza di unirsi) con questa compagna, convogliando il rluṅ nell'avadhūti ; quando il "bodhicitta bianco" discende dalla testa alla gola, al cuore, all'ombelico e all'organo sessuale (senza però venire emesso) sperimenta rispettivamente 4 tipi di gioia (ānanda), di cui la più alta è la "beatitudine spontanea o coemergente" (sahaja-ānanda) : la mente che prova la beatitudine comprende simultaneamente la verità della vacuità e cessa ogni dualismo[2].

Ciò crea la possibilità di meditare e contemplare ora la Chiara Luce del 4° grado ed ottenere in futuro - al momento del frutto - il Dharmakāya (diretta esperienza della vacuità), realizzando le qualità della 10ª bhūmi (su un totale di 12) : la mente è trasformata in un centro spirituale (thugs), ottenendosi il cittavajra (Mente-vajra).

Con riferimento alle 3 fasi dell'esistenza, questa iniziazione è associata al momento della morte.

4) CATURTHĀBHIṢEKA (tshig-gi dbaṅ oppure dbyer-med lhan-skyes dbaṅ) : detta anche "sahajābhiṣeka" o "turīyābhiṣeka", è la "quarta iniziazione" o "iniziazione simbolica o assoluta o della parola (segreta) o della sillaba o del mantra". Il maṇḍala relativo è detto "del bodhicitta ultimo".

Tale iniziazione consiste nel vedere le esperienze delle 3 precedenti iniziazioni come aspetti d'una totalità, come situazione unitaria.

Meditando sulle 3 sillabe precedenti o sulla sillaba rossa HRĪḤ all'ombelico del Buddha, si purifica l'intera triade di corpo, parola e mente (e tutte le relative azioni negative).

---

[1] Nel caso in cui tale procedura avvenga con una jñānamudrā, tale sostanza è simbolizzata da yogurt.
[2] Circa la fase di ascesa del bodhicitta, v. sub "La generazione della Grande Beatitudine simultanea".

Tale abhiṣeka crea la potenzialità di ottenere in futuro le qualità della 12ª bhūmi, la più elevata, quella di Vajradhara : è questo lo stato dello Svabhāvikakāya (ossia l'integrazione dei 3 kāya precedenti).

Questa iniziazione autorizza la pratica del mahāmudrā-yoga (cioè la meditazione della non-separazione di saggezza e vacuità, l' "Unione che ha bisogno di apprendimento") e dell'ati-yoga.

In questa abhiṣeka il Lama iniziatore spiega al discepolo in che modo comprendere l'atto di unificazione compiuto nella 3ª iniziazione; ossia illustra il significato dell'unificazione della Chiara Luce e del Corpo Illusorio, lo stato della buddhità risultante, e di conseguenza si riceve l'iniziazione generando una profonda comprensione di tale stato di unificazione.

Questa iniziazione è associata a tutte e 3 le fasi dell'esistenza : vita, morte e bardo.

Per quanto riguarda infine le iniziazioni nell'ambito del Kālacakratantra, si rinvia all'apposito capitolo.

APPENDICE

CONSACRAZIONE (O BENEDIZIONE) DELLE OFFERTE

A) DELLE OFFERTE INTERIORI

1) *Purificazione delle offerte interiori da ogni interferenza :*

difronte a noi, sull'altare, poniamo una kapāla (coppa di ottone a forma di teschio) contenente delle pillole di nettare in una bevanda alcolica (cognac, whisky, vino, ecc.).

Visualizziamo noi stessi come la divinità ; nel nostro cuore c'è una HŪṀ nel cui pallino c'è la sillaba-seme della divinità stessa (ad es., TAṀ nel caso di Tara Cittamani). Mentre recitiamo il mantra per purificare ed infondere di energia trasformatrice gli ingredienti delle offerte - che può essere

OṀ VAJRA AMṚTA KUNDALI HANA HANA HŪṀ PHE' [1],
OṀ KANDAROHI HŪṀ HŪṀ PHE' [2] o
OṀ HRĪ TRI UI TRI TA NANA HŪṀ PHE' [3] -

[1] Nel caso di Tara Cittamani.
[2] Nel caso del tantra di Vajrayoginī o di Heruka Vajrasattva.
[3] Nel caso del tantra di Vajrabhairava.

visualizziamo che dalla nada (fiammella) della TAṀ si emana della luce che si trasforma in diverse Ḍākinī irate [1], che si avvicinano alla kapāla posta difronte a noi ed eliminano tutte le interferenze (quali gli spiriti, ecc.) che vi sono contenute. Quindi esse fanno ritorno nella TAṀ al cuore, dove si riassorbono.

2) *Dissolvimento delle offerte interiori nella Vacuità :*

purificate le offerte interiori, ora le dissolviamo - insieme a tutti i fenomeni - nella Vacuità recitando il mantra
OṀ SVABHAVA ŠUDDHA SARVA DHARMA, SVABHAVA ŠUDDHO HAM.

Tutto diventa Vacuità : meditando su di essa vi facciamo scomparire le offerte interiori, la loro apparenza ordinaria. Il modo giusto di offrire consiste nel riconoscere la fondamentale natura pura e vuota dell'esistenza di chi offre, dell'offerta e dell'atto di offrire.

Dalla sfera della Vacuità visualizziamo la sillaba-seme YAṀ blu che si trasforma nel "maṇḍala dell'aria" dello stesso colore, dalla forma di un semicerchio (con la parte diritta rivolta verso di noi) ;

sopra tale maṇḍala sorge una RAṀ rossa che diventa il "maṇḍala del fuoco" dello stesso colore, dalla forma triangolare (col vertice rivolto verso di noi) ;

sopra tale maṇḍala, ad ognuno dei suoi 3 angoli vi è una ĀḤ : queste ĀḤ si trasformano in altrettante teste umane mozzate recentemente, che formano un tripode o treppiedi, aldisopra del quale appare una ĀḤ[2] o KAṀ[3] bianca : questa si trasforma in un'ampia kapāla bianca.

Dentro la kapāla, ai 4 punti cardinali e al centro si visualizzano [4]:

A) a partire da est[5] [6], le seguenti sillabe seme, che poi si trasformano rispettivamente nelle sostanze sottoelencate, dette "5 NETTARI o ambrosie o elisir" (pañcāmṛta, bdud-rtsi lṅa) :

- ♦ OṀ bianca = escrementi
- ♦ KHAṀ verde = sangue mestruale
- ♦ AṀ rossa = sperma
- ♦ TRAṀ gialla = midollo
- ♦ HŪṀ blu = urina.

Poi queste 5 sostanze appaiono contrassegnate (incise) dalle rispettive sillabe[7] - che emettono luce e nettare : tali sillabe sono l'essenza dei 5 DHYĀNIBUDDHA, ossia le 5 Saggezze trascendentali.

B) Quindi si visualizzano nelle direzioni intermedie, a partire da sud-est[8] [9] - le seguenti sillabe-seme[10], che poi si trasformano rispettivamente nelle "5 CARNI" (pañcamāṃsa, ša lṅa)[11] degli esseri sottoindicati :

---

[1] V. nota 1. Esse si chiamano Trowo Dutzi Cewa.
[2] Per Vajrayoginī e Vajrabhairava.
[3] Per Tara Cittamani.
[4] L'ordine è invertito nei Tantra-padre, dove si visualizza prima B) e poi A).
[5] Corrispondente al punto davanti a noi, il nostro sud.
[6] In senso *antiorario,* nel caso di Tantra-madre ; *orario,* nel caso di Tantra-padre.
[7] Così nel tantra di Vajrayoginī e Tara Cittamani. Invece nei tantra di Vajrabhairava e di Kālacakra sono contrassegnate rispettivamente da VI, RU, ŠU, MĀ, MŪ (dalle iniziali delle parole sanscrite che le designano).
[8] Che corrisponde al nostro sud-ovest.
[9] In senso *orario,* nel caso di Tantra-madre.
[10] Le sillabe sono BRUṀ, AṀ, ZRIṀ, KAṀ, HŪṀ nel tantra di Vajrabhairava.
[11] Chiamate tecnicamente 'pradīpa' ('lampade', in senso metaforico 'stimolanti').

- ♦ LAṀ = di toro o vacca[1]]
- ♦ MAṀ = di cane[2]] nell'aspetto dei corrispondenti esseri (toro, ecc.),
- ♦ PAṀ = di elefante]> sdraiati sul fianco destro e la cui carne all'interno
- ♦ TAM = di cavallo] è come tritata.
- ♦ BAṀ = di uomo]

Poi queste 5 sostanze appaiono contrassegnate (incise) dalle rispettive sillabe[3] - che emanano luce e nettare : tali sillabe sono l'essenza delle 5 CONSORTI dei Dhyānibuddha.

Ora, dalla TAṀ[4] (che si trova nel pallino della HŪṀ posta nel nostro cuore) si emana della luce che raggiunge il "maṇḍala dell'aria" visualizzato difronte a noi, il quale comincia a muoversi, soffiando verso il "maṇḍala del fuoco" che intensifica le sue fiamme, scaldando la kapāla e le sostanze ivi contenute (le 5 amṛta e le 5 carni) : in altre parole, la luce muove l'aria, che soffiando fa avvampare il fuoco, cosicchè gli ingredienti nella kapāla si sciolgono, fondendosi come burro, e bollono mescolandosi tra di loro.

Sopra la kapāla appare una HŪṀ, che si trasforma in un khaṭvaṅga bianco rovesciato : questo si scioglie e, cadendo nella kapāla, dona alle sostanze il colore del mercurio[5].

Sopra la kapāla si trovano - le une disposte sopra le altre - 3 ghirlande di vocali e consonanti dell'alfabeto sanscrito, che si trasformano nelle sillabe OṀ (bianca), ĀḤ (rossa), HŪṀ (blu), da cui - nell'ordine - si emanano fasci di raggi di luce del rispettivo colore :

- la luce *bianca* radiante raggiunge tutti gli Esseri supremi dell'universo (cioè i Tathāgata, i Ḍāka e le Ḍākinī delle 10 direzioni), cioè il "corpo di vajra" ;
- la luce *rossa* radiante invoca la pura facoltà della parola suprema di tutti quegli Esseri, cioè la "parola di vajra" ;
- la luce *blu* radiante invita la suprema saggezza della mente di tutti quegli Esseri, cioè la "mente di vajra".

Quindi queste luci - come uncini - attirano, agganciano e riportano indietro in ciascuna delle 3 sillabe (nelle quali si assorbono) rispettivamente il "corpo di vajra", la "parola di vajra" e la "mente di vajra".

Ora, queste 3 sillabe (prima la HŪṀ, poi la ĀḤ e infine la OṀ) cadono dentro nella kapāla e vi si disciolgono, aumentandone il contenuto : la HŪṀ purifica tutti i difetti del colore, dell'odore, del sapore e delle potenzialità ; la ĀḤ trasforma il contenuto in amṛta (nettare) di Saggezza trascendentale ; la OṀ lo moltiplica e lo accresce.

A questo punto recitiamo OṀ ĀḤ HŪṀ, pensando che la sostanza contenuta nella kapāla è diventata un nettare che possiede 3 caratteristiche : è immortale, è medicinale, è saggezza trascendentale (ye-šes). Ed è tanto potente che ne basterebbe una goccia versata su una persona morta da 7 giorni per farla risuscitare.

Questo vasto oceano di nettare simboleggia tutto quello che si può desiderare : esso viene offerto per compiacere le deità, che - soddisfatte e saziate dal goderne la

---

[1] In altri testi : di pavone.
[2] In altri testi : di leone.
[3] Nei tantra di Vajrabhairava e di Kālacakra sono invece marcate con le sillabe GO, KU, DA, HA, NA (dalle iniziali delle parole sanscrite che le designano).
[4] Nel caso di Tara Cittamani.
[5] Secondo il tantra di Vajrayoginī.

magnificenza - benevolmente ci daranno le benedizioni necessarie per ottenere le realizzazioni spirituali a cui aspiriamo.

I 5 nettari e le 5 carni sono sostanze che, nel loro aspetto esteriore, sono impure e proibite agli esseri ordinari. Ma quando quegli ingredienti vengono consacrati - cioè usati come sostanze sacramentali nel rito (in cui il fuoco li scioglie in liquido e li trasforma in nettare) - essi ci appaiono puri nella loro essenza (come infatti lo sono per natura) e simboleggiano i nostri 5 skandha e i nostri stati mentali a livello samsarico (illusioni, attaccamenti, ecc.) che ritrovano il proprio stato di purezza originaria dopo una trasmutazione, cioè che si trasformano nelle 5 Saggezze divine ricche di beatitudine (che è la natura caratteristica dei 5 Dhyānibuddha e delle loro Consorti).

E' uno degli impegni (samaya) tantrici quello di abituarsi alle cose più disgustose e repellenti per sviluppare l'idea che in assoluto non esiste nè bello nè brutto, nè bene nè male, e che occorre raggiungere nei riguardi di tutte le cose uno stato di assoluta uguaglianza ed equanimità.

B) DELLE OFFERTE ESTERIORI

1) *Purificazione delle offerte esteriori da ogni interferenza :*

Visualizziamo noi stessi come la divinità ; nel nostro cuore c'è una HŪṀ[1], nel cui pallino c'è una TAṀ[2].

Quindi recitiamo il mantra e visualizziamo come nel precedente punto 1) ; contemporaneamente, con l'anulare della mano sinistra prendiamo una goccia di nettare dalla kapāla e lo spruzziamo sulle offerte esteriori. Il procedimento ora descritto costituisce la benedizione delle offerte tramite il samādhi, il mantra e il mudrā, dove

- il samādhi è l'emanazione delle Ḍākinī irate dal nostro cuore che eliminano ogni interferenza ;
- il mantra è quello più sopra citato ;
- il mudrā è il gesto dello spruzzare il nettare sulle offerte esteriori.

2) *Dissolvimento delle offerte esteriori nella Vacuità :*

purificate le offerte esteriori, ora le dissolviamo nella Vacuità con la stessa procedura del precedente punto 2).

Dalla sfera della Vacuità visualizziamo 8 KAṀ[3] o ĀḤ[4] bianche, che si sciolgono in luce e diventano 8 immense kapāla, entro ciascuna delle quali vi è una HŪṀ

[1] Nel caso del tantra di Tara.
[2] V. nota precedente.
[3] Nel tantra di Tara Cittamani.
[4] Nel tantra di Vajrabhairava.

eretta, in piedi. Queste HŪṀ, una dopo l'altra, si sciolgono in luce e si trasformano in offerte :

- acqua da bere (argam)
- acqua per lavarsi i piedi (padyam)
- fiori (puspe)
- incenso (dupe)
- luce (dipam)
- profumo (gande)
- cibo (nevidya)
- strumenti musicali (šapta), cioè campanella e ḍamaru.

Queste offerte hanno 3 caratteristiche :

--la loro natura è l'unione della beatitudine e vacuità ;

--il loro aspetto è quello, del tutto ordinario, delle singole sostanze offerte ;

--la loro funzione è quella di essere "oggetti piacevoli ai 6 sensi", dai quali si genera la beatitudine che comprende la vacuità.

Per *benedire* ciascuna offerta recitiamo ora il mantra relativo :

-OṀ *ARGAM* ĀḤ HŪṀ,

-OṀ *PADYAM* ĀḤ HŪṀ, ecc.

facendo il mudrā appropriato per ognuna di esse.

Successivamente, per *offrire* le cose benedette recitiamo il mantra PRATITSA HŪṀ SVĀHĀ (dove "pratitsa" = "pratīccha" significa 'accetta !').

VOTI ED IMPEGNI.

Per essere capaci di ottenere il corpo e la mente puri di un essere evoluto, ci occorre una grande quantità di energia positiva e di saggezza. Per creare una tale riserva possiamo ricorrere a vari metodi : sviluppare bodhicitta, fare offerte ai Tre Gioielli, prendere i voti[1]. Rendendoci conto che ci sono in noi certe tendenze contrarie allo sviluppo spirituale e dannose per gli altri, dobbiamo adottare un modo di vita che controlla tali tendenze : questo controllo consiste nell'assumere dei precetti che disciplinano i nostri comportamenti[2]. I voti o promesse (saṃvara) sono dunque delle norme che regolano in modo autentico e positivo la propria condotta morale e alla cui osservanza il discepolo si impegna dopo la presa di Rifugio (o durante un'iniziazione). [3]

Vi sono 3 livelli di voti: i voti del prātimokṣa, i voti del bodhisattva, i voti tantrici. A differenza dei voti del bodhisattva - che si possono prendere da sé difronte ad un'immagine del Buddha - i voti del prātimokṣa e i voti tantrici si devono ricevere da un'altra persona, da un Lama.

Nelle prime due classi del tantra (kriyā e carya) è richiesta l'osservanza dei voti del bodhisattva, ma non è necessario prendere i voti tantrici ; invece, in tutti i tantra dove vi sia l' "iniziazione del maestro-vajra", è necessaria l'osservanza dei voti tantrici.

Vi sono 4 fattori che devono coesistere perché si incorra in una trasgressione completa dei voti :

1. non considerare la propria azione come negativa ;
2. non abbandonare il desiderio di ripeterla ;
3. provare gioia e soddisfazione in ciò che si è fatto ;
4. mancare di coscienza e di considerazione, non curandosi delle conseguenze dell'azione per se stessi e per gli altri.

Se si trasgredisce un voto, creiamo grandissimi ostacoli al nostro sviluppo spirituale : per cui si dovrebbero applicare i "4 rimedi oppositori" al fine di non fare esperienza delle conseguenze karmiche negative ; successivamente il voto può essere preso di nuovo in presenza di un Lama o davanti ad un soggetto di Rifugio visualizzato.

A) I VOTI DEL PRĀTIMOKṢA.

Sono delle regole fondamentali che disciplinano la nostra vita con lo scopo primario di nuocere il meno possibile agli altri esseri : esse servono a sviluppare la rinuncia al saṃsāra allo scopo di ottenere la propria Liberazione personale[4].

Possono riguardare laici e monaci :

---

[1] V. il capitolo "I tre aspetti dell'insegnamento".

[2] I precetti costituiscono un impegno a non commettere noi quelle azioni negative, ma anche un impegno nostro ad operare affinchè esse non vengano compiute da latri. L'impegno sociale e persino politico (per gli emarginati, i perseguitati, le vittime di violenze ed ingiustizie) è quindi parte integrante della pratica - a condizione, s'intende, che sia ispirato solo da saggezza e compassione.

[3] Chi però ha commesso i 5 "crimini nefandi" (uccidere il proprio padre, ecc.) non può più prendere voti ed impegni morali nella vita in cui ha compiuto quelle azioni, magari potrà farlo in qualche altra vita.

[4] 'Prātimokṣa' significa appunto "liberazione individuale".

A) quelli dei *laici* e delle *laiche* (voti upāsaka e upāsikā) consistono nell'astenersi da alcuna o da tutte le seguenti azioni per tutta la vita o per un periodo limitato[1]:

1. uccidere intenzionalmente un essere umano ;
2. rubare, cioè prendere qualsiasi cosa che non ci venga data ;
3. essere sessualmente infedele al proprio partner ;
4. mentire sul proprio raggiungimento spirituale, sostenendo d'aver ottenuto un certo livello di realizzazione quando non è così ;
5. assumere sostanze inebrianti od intossicanti (bevande alcoliche, droghe)

Vi sono poi i voti che vengono assunti da un upavasatha (la persona che osserva il digiuno in certi giorni del mese lunare[2]) : si tratta degli "8 Precetti Mahāyāna", i quali vincolano solo per 24 ore, ma - se si vuole - possono venir rinnovati ogni mattina (davanti ad un altare) quando ne sentiamo il desiderio. Si tratta di astenerci dalle seguenti azioni :

a. uccidere intenzionalmente qualsiasi essere senziente ;
b. rubare ;
c. avere qualsiasi attività sessuale ;
d. dire qualsiasi bugia ;
e. assumere sostanze inebrianti od intossicanti ;
f. servirsi di letti elevati e spaziosi e di biancheria di lusso o usare sedili alti o troni, salvo nel caso che si insegni il Dharma ;
g. prendere cibo solido dopo l'unico pasto di mezzogiorno ;
h. partecipare a divertimenti (canti, balli, musica, spettacoli, ecc.) o usare ornamenti personali (monili, profumi, aromi, unguenti, ecc.) ;

B) quelli dei *monaci* sono varie regole disciplinari a cui essi devono sottostare, trasgredendo le quali soggiacciono a varie pene (fino all'espulsione dall'Ordine). Abbiamo così i seguenti voti, che vengono presi per tutta la vita :

- i 30, 33 o 36[3] dei novizi (šramaṇera) ;
- i 36 delle novizie (šramaṇerikā) ;
- i 12 addizionali delle šikṣamānā (aspiranti all'ordinazione completa) ;
- i 253 del monaco pienamente ordinato (bhikṣu)[4] ;
- i 364 o 480[3] della monaca pienamente ordinata (bhikṣunī).

Tra i precetti su elencati figurano i 5 prescritti ai laici, quelli di cui alle precedenti lettere c, f, g, h), nonché l'obbligo di non possedere oro, argento o denaro.

B) I VOTI DEL BODHISATTVA

---

[1] In genere questi voti si prendono per tutta la vita, però è possibile restituirli e più tardi richiederli ancora al Lama.

[2] Si tratta di giorni propizi come l'8°, il 10°, il 15° o il 30°.

[3] A seconda della tradizione seguita.

[4] Si tratta di regole di comportamento e disciplina morale che si riferiscono ad ogni momento della vita quotidiana : dal tipo di abbigliamento o di abitazione, a come agire a casa della gente, al modo di nutrirsi, al rispetto di ogni essere vivente della natura ("non sprecare l'acqua"), al divieto di assistere a scene di violenza anche in tv.

Questi voti servono a sviluppare il bodhicitta "di aspirazione" e quello "dell'azione" con la pratica delle 6 pāramitā.

Consistono innanzitutto nel voto *generale* di raggiungere l'Illuminazione non solo per se stessi ma anche per poter salvare tutte le creature che vivono e vivranno negli infiniti mondi del saṃsāra, sottraendole all'ignoranza ed al dolore ; e inoltre in 64 precetti *particolari* (di cui 18 'voti radice o basilari' e 46 'voti ausiliari')[1]. L'essenza di questi voti è di non arrecare alcun danno agli altri esseri con le nostre azioni fisiche e verbali, ma anzi di essere del massimo aiuto possibile nei loro confronti. Tali voti vanno osservati finchè non si raggiunge l'Illuminazione ; e per poterli mantenere dovremmo :

- sradicare dalla nostra mente ogni pensiero malevolo, offensivo o comunque negativo, in modo da sviluppare un atteggiamento positivo verso gli altri ;
- avere fiducia nella nostra capacità di osservare quei voti, senza scoraggiarci.

I 18 **"voti radice"** consistono nell'astenersi dalle seguenti azioni :

1. elogiare se stessi e sminuire gli altri per il piacere di ricevere rispetto, lodi, venerazione, offerte e profitto in generale, pretendendo di essere un maestro ;
2. non dare aiuto materiale o insegnamenti di Dharma a coloro che soffrono e sono senza protezione, per avarizia e desiderio di accumulare conoscenza solo per se stessi ;
3. benchè una persona ammetta la sua colpa nell'averci offeso e ci chieda scusa, non prestarle ascolto, biasimarla e portarle rancore o ricambiare l'ingiuria ;
4. dubitare e negare il Mahāyāna sostenendo che le sue Scritture non sono insegnamenti di Buddha oppure insegnando ciò che sembra Dharma e non lo è ;
5. impossessarsi delle offerte fatte ai Tre Gioielli del Rifugio, rubandole furtivamente o con la forza o con altri sistemi ;
6. abbandonare il Dharma per settarismo o sostenendo che le Scritture del Tripiṭaka non costituiscono l'insegnamento di Buddha ;
7. spinti dalla collera, danneggiare, derubare, picchiare, imprigionare, espellere monaci dal monastero o indurli ad abbandonare il saṅgha, anche se hanno trasgredito i loro voti e la loro moralità è impura ;
8. commettere una delle 5 azioni estremamente negative (uccidere il proprio padre, la propria madre, un arhat, ferire intenzionalmente un buddha o causare una divisione nel saṅgha dando credito o diffondendo idee settarie) ;
9. sostenere idee errate, contrarie all'insegnamento di Buddha, come la miscredenza nei Tre Gioielli o nel karma, il settarismo, ecc. ;
10. distruggere centri abitati per mezzo del fuoco o con le bombe, l'inquinamento, la magia nera, ecc. ;
11. insegnare la Vacuità a coloro che non sono maturi per comprenderla ;
12. distogliere coloro che sono entrati nel Mahāyāna dall'impegno verso la piena Illuminazione ed incoraggiarli ad agire solamente per la loro liberazione individuale dalla sofferenza ;
13. indurre altri ad abbandonare completamente i loro 'voti del prātimokṣa' ;
14. mantenere l'idea sbagliata che l'Hīnayāna non conduce all'abbandono dei difetti mentali (per cui è da disprezzare) e far sì che anche gli altri abbiano questa medesima opinione ;

[1] Sono i "bodhisattva-saṃvara-śīla" ('moralità di disciplina del bodhisattva').

15. praticare, sostenere o insegnare il Dharma per trarne profitto o fama personale e contemporaneamente dire che la propria motivazione è pura e che sono gli altri a praticare il Dharma con tali cattivi scopi.
    Anche : abbandonare i due tipi di bodhicitta ("dell'aspirazione" e "dell'azione") ;
16. sostenere falsamente di avere realizzato la Vacuità e affermare che - se gli altri meditassero nel nostro stesso modo - potrebbero realizzarla anch'essi e diventare ārya come noi ;
17. farsi dare in dono da altri ciò che in origine era destinato in offerta ai Tre Gioielli ;
18. indurre coloro che sono impegnati nella pratica della meditazione šamatha ad abbandonarla, dando le loro proprietà a coloro che semplicemente recitano le Scritture.
    Anche : istituire delle regole di disciplina inappropriate e dare falsi giudizi che causano disarmonia nel saṅgha.

Tra le "**46 colpe minori**" ricorderemo a titolo di esempio quelle di :

• non offrire ogni giorno ai Tre Gioielli di Rifugio - con il corpo, la parola e la mente - le prostrazioni, l'elogio e la contemplazione delle loro qualità eccellenti, al fine di sviluppare il rispetto e la fede in loro ;

• non insegnare il Dharma a coloro che desiderano apprenderlo ;

• avere come proprio interesse principale attività frivole come i divertimenti, lo sport, il bere e il comportarsi superficialmente, distraendo così la propria mente e sprecando del tempo che potrebbe essere usato più costruttivamente per la pratica del Dharma ;

• radunare una cerchia di discepoli e seguaci, al fine di trarne profitto, elogi, amore e sicurezza ;

• volgersi ad altri sistemi di pratica, quando si sta già seguendo un sistema efficace e si è stabilizzati su un sentiero sicuro di Illuminazione.

C) VOTI TANTRICI.

I voti (saṃvara) tantrici si assumono quando si ha un'intensa urgenza di liberare al più presto noi stessi e gli altri e si possiede una comprensione almeno intellettuale della Vacuità. Senza i "voti del bodhisattva" non è possibile accedere a quelli tantrici. La sede per prendere questi ultimi è l'iniziazione[1]. Essi non valgono soltanto per una vita : l'iniziato si impegna infatti a rispettarli fino all'Illuminazione.

Vi sono due tipi di "voti tantrici" [2]:

1) quelli comuni alle 5 Famiglie di Buddha ;
2) quelli particolari di ogni singola Famiglia di Buddha.

1) I voti comuni alle 5 Famiglie di Buddha.

[1] Durante l'iniziazione, il rituale di richiesta ed accettazione dei voti va ripetuto dopo il Maestro-vajra, né prima né contemporaneamente. Dopo aver completato la terza ripetizione della preghiera di richiesta, è corretto pensare di aver ricevuto effettivamente tali voti.

[2] Alcuni testi descrivono una classificazione così dettagliata da enumerare addirittura 1.100.000 voti.

Si dividono in 14 voti radice (fondamentali o basilari), 8 secondari e 2 ausiliari, che consistono nell'evitare quanto segue[1] :

I) **basilari** :

1. parlar male del proprio Lama, disprezzarlo, sminuirlo o non rispettarlo :
in questo contesto per 'lama' (guida spirituale) si intende chiunque ci abbia conferito l'iniziazione del nostro Yi-dam e il commentario alla sua pratica. Una volta accettata quella persona come nostro maestro di Vajrayāna, che sia illuminato o no, lo dovremmo considerare come un buddha : per cui dovremmo nutrire in lei una completa fiducia e avere un comportamento conseguente nei suoi confronti. Se sviluppiamo la mancanza di fede o l'ira verso il nostro vajra-guru si tratta di azioni davvero negative che bloccano le nostre realizzazioni tantriche, ma solo se abbiamo un atteggiamento negativo ed offensivo nei suoi confronti al punto che il dissidio ci fa prendere la decisione definitiva[2] di respingerlo ed abbandonarlo, si compie una colpa "fondamentale" ;

2. disprezzare o violare i precetti, le regole di disciplina stabilite dal Buddha o gli insegnamenti personali ricevuti dal Lama :
si tratta di mostrare disprezzo verso qualsiasi precetto Prātimokṣa, di Bodhisattva o tantrico che abbiamo preso, pensando che la sua osservanza non è necessaria o importante ;

3. arrabbiarsi coi nostri compagni di Vajrayāna o criticarli :
tutti coloro coi quali siamo in relazione per aver ricevuto[3] iniziazioni dagli stessi Lama o per essere stati iniziati nello stesso maṇḍala anche da Lama diversi, sono nostri 'fratelli (o sorelle) - vajra', che dovremmo considerare come Ḍāka (o Ḍākinī). Se nei loro confronti nutriamo critiche dettate da una cattiva motivazione, o rancore o competitività, incorriamo in una colpa "fondamentale" (salvo che essi abbiano già rotto nel frattempo i voti tantrici che avevano assunto) ;

4. non mostrare amore e benevolenza per tutti gli esseri senzienti :
si tratta di desiderare che qualcuno sperimenti la sofferenza o di decidere di non aiutarlo o proteggerlo (pur essendo in grado di farlo), cioè - in sintesi - di infrangere il 'voto di bodhisattva' ;

5. abbandonare la 'bodhicitta dell'aspirazione' e la 'bodhicitta dell'azione (o della messa in pratica)'[4] ;

6. denigrare gli insegnamenti delle altre Scuole (come il sūtrayāna) o fare discriminazioni tra gli insegnamenti dei sūtra e dei tantra :
si tratta di criticare qualsiasi insegnamento del Buddha (sostenendo che non è la sua parola) in presenza di un'altra persona. La prescrizione si estende altresì a qualunque altra religione non buddhista ;

7. divulgare insegnamenti segreti a chi non è spiritualmente maturo :
cioè far conoscere insegnamenti molto profondi del Vajrayāna a chi li rifiuta apertamente o non è preparato ad accettarli o non ha ricevuto un'iniziazione tantrica (la cui funzione è di predisporre la mente del discepolo alla pratica tantrica). Se ciò avviene, quella persona potrebbe esser tentata di meditare sul Vajrayāna, e vedendo che non ottiene alcun risultato, concluderebbe che il Vajrayāna non funziona : è per questa ragione che non si deve insegnare il tantra a chi non è adatto ;

---

[1] La violazione dei primi comporta una colpa più grave della trasgressione dei secondi e quest'ultima è più grave dell'infrazione dei terzi. Nell'ambito poi di ogni categoria, la gravità si attenua man mano che si procede.

[2] Se da quando è sorto il dissidio lasciamo passare 2 anni prima di pentircene, si ha una trasgressione del voto ; se 3, la rottura è definitiva.

[3] Anche se in tempi diversi.

[4] Questa voce non esiste per i Kagyupa, che in compenso sdoppiano in due ipotesi distinte i due casi qui raggruppati sub 8).

8. abusare del proprio psico/organismo e disprezzarlo :

a) per praticare il tantra abbiamo bisogno di un corpo forte e sano perché se la nostra forza fisica diminuisse anche il nostro thig-le (bianco e rosso) si indebolirebbe, con la conseguenza che allora sarebbe per noi difficile generare la Grande Beatitudine Spontanea nella meditazione sul 'corpo sottile'. Per questa ragione, se noi volutamente provochiamo la diminuzione della forza del nostro corpo con l'attività sessuale, compiamo una colpa 'fondamentale' ;

b) commettiamo questa colpa anche se consideriamo gli skandha come impuri, vili o come qualcosa di inutile o di malsano. Infatti, al contrario, il Vajrayāna considera tutto come sacro : ogni forma è la forma della divinità, ogni suono è un suono di mantra, ogni pensiero è il gioco divino della consapevolezza trascendente. Nella nostra presente struttura dei 5 skandha esiste il potenziale per trasformarci in tale sacralità, cioè esiste la 'natura di buddha'. Se ingiuriamo il nostro corpo o lo mortifichiamo impegnandoci in pratiche ascetiche suggerite dall'idea che esso è impuro o addirittura se decidiamo di suicidarci, dimostriamo di disprezzare la natura essenziale di buddha che costituisce il nostro psico/organismo ;

9. essere scettici e dubbiosi circa il Dharma in generale o la Vacuità o la pratica tantrica in particolare :

si tratta di nutrire dubbi o esitare nel proprio impegno nella pratica tantrica, essendo incerti se la meditazione ad es. su una certa divinità sia spiritualmente vantaggiosa o inutile. Per quanto riguarda la Vacuità, è dalla sua comprensione che dipende il successo negli Stadi di Generazione e di Completamento, per cui - se cessiamo completamente di svilupparla o di aumentarla - incorriamo in questa colpa 'fondamentale' ;

10. essere amici intimi di persone negative nei riguardi del proprio Maestro o degli insegnamenti :

cioè lasciarsi influenzare da persone che criticano i Tre Gioielli o la nostra Guida Spirituale, che recano danno al Dharma o che infastidiscono la pratica spirituale di molti esseri senzienti. Dovremmo sviluppare amore e compassione per tali persone, ma non dovremmo divenire troppo intimi nei loro confronti né fisicamente né verbalmente.

Commettiamo la stessa colpa se - pur avendo il potere di aiutare le persone negative mediante pure 'azioni irate' - non ci sforziamo di farlo. Si tratta di persone che, con un comportamento malvagio, danneggiano profondamente gli altri esseri e così stanno accumulando un karma molto negativo che le farà reincarnare in uno stato inferiore di rinascita. L' "azione irata" che dovremmo attuare consiste nel far cessare tanto male ponendo fine all'esistenza di quelle persone, spinti da una compassione assoluta ;

11. dimenticarsi di riflettere sulla Vacuità o cadere in uno dei due estremismi ideologici :

a) se abbiamo qualche comprensione della visione della Vacuità, questa colpa consiste nel restare per un giorno senza ricordarci della Vacuità stessa ;

b) si tratta di cadere

- nel realismo ingenuo, nel senso di ritenere che ogni cosa sperimentata sia assolutamente reale, negando la possibilità di un'altra realtà ultima ;
- nel nichilismo ingenuo, nel senso di interpretare la Vacuità come la negazione di tutto e credere che non esista nulla, che nulla sia vero e che il karma sia completamente falso ;

12. influenzare qualcuno a mettersi contro il Dharma o disprezzare chi possiede la fede :

a) far degenerare la fede di qualcuno nel Vajrayāna, dicendogli che la pratica tantrica è dannosa e consigliandolo di rimanere con le pratiche dei sūtra ;
b) non insegnare ad una persona sincera ed interessata che si rivolge a noi con fiducia per ricevere insegnamenti ;

13. non praticare o non effettuare i rituali tantrici nel modo corretto :

a) rifiutare le varie sostanze (es. carne ed alcolici) che vengono offerte in una guru-pūjā o di cui si fa uso durante un'iniziazione, pensando che sono impure e contrarie alle nostre convinzioni ;
b) non tenere un vajra e una campanella, pensando che questi oggetti sono privi di significato[1] ;
c) rifiutare - da parte di uno yogi che ha ottenuto la realizzazione dell'«isolamento della mente» - una karmamudrā senza una buona ragione ;

14. disprezzare le donne, che sono le sorgenti della saggezza e fonte d'ispirazione :

per un praticante di sesso maschile si tratta di criticare le donne dicendo che sono cattive o inferiori agli uomini[2]. Una praticante compie un'analoga colpa se critica gli uomini.

II) **secondari :**

1. affidarsi ad una partner tantrica non preparata e inadatta[3] :

affidarsi ad una karmamudrā qualificata è il metodo migliore per generare ed aumentare la Grande Beatitudine. I requisiti minimi di una tale donna sono di aver ricevuto un'iniziazione tantrica, mantenere i voti tantrici e capire il significato dei due Stadi del Vajrayāna ;

2. congiungersi con una tale donna senza i 3 riconoscimenti[4] :

quando ci impegniamo nell'unione sessuale con una karmamudrā, dobbiamo riconoscere il nostro corpo come quello di una deità, la nostra parola come il mantra e la nostra mente come il dharmakāya ;

3. mostrare sostanze segrete del proprio Guru e della sua partner a chi è spiritualmente immaturo o dire ciò che è segreto a chi non ne è adatto :

la colpa si verifica se senza una buona ragione[5] mostriamo ad es. i nostri oggetti rituali tantrici (vajra, campanella, maṇḍala, mālā, testi tantrici, statue od immagini del nostro Yi-dam, damaru, khaṭvāṅga, kapāla) a persone prive di iniziazione o che - pur avendola ricevuta - non hanno fede ;

4. litigare o discutere durante una guru-pūja o in presenza di persone sante :

infatti, durante una tale cerimonia dovremmo pensare solo a mantenere l' 'orgoglio divino' e una pura visione, considerando l'assemblea dei presenti come composta da Eroi ed Eroine ;

5. dare risposte sbagliate a domande sincere :

cioè, insegnare a una persona qualcosa di diverso dal Dharma in cui crede o rifiutare di dare una risposta corretta a chi con fiducia ci pone una domanda sincera sul Dharma ;

6. stare per più di 6 giorni con un seguace dello Hīnayāna :

cioè, stare per almeno una settimana senza una valida ragione[5] in casa di una persona che rifiuta o critica il Vajrayāna ;

---

[1] V., più oltre, gli impegni della Famiglia di Akṣobhya.
[2] Tra le donne vi sono molte emanazioni di Vajrayoginī, per cui criticando le donne in generale noi critichiamo queste emanazioni e così blocchiamo il nostro sviluppo della beatitudine.
[3] Anche : procurarsi dei beni attraverso il potere della Conoscenza interiore.
[4] Anche : procurarsi dei beni attraverso il potere dell'amṛta.
[5] Quale quella di incoraggiare una persona a sviluppare la propria fede nel Vajrayāna.

7. vantarsi falsamente di essere uno yogi o di averne le facoltà psichiche :
cioè, pretendere di essere un grande yogi (solo perché sappiamo come si compiono i rituali tantrici), mentre si è in realtà tuttora praticanti imperfetti ;
8. dare insegnamenti sul Vajrayāna a chi non ha fede in esso (anche se ha ricevuto un'iniziazione).

III) **ausiliari :**
1. compiere un'auto-iniziazione o conferire iniziazioni o consacrazioni senza aver eseguito il rito appropriato o senza aver completato gli opportuni ritiri (al cui termine va compiuta la 'pūjā del fuoco') ;
2. pensare che - dal momento che ora si è praticanti tantrici - si possono trasgredire i nostri 'voti del prātimokṣa' o 'del bodhisattva' senza una valida ragione.
Talora si aggiunge il voto di
3. agire in contraddizione col testo intitolato "I 50 versi sulla Guida Spirituale", che spiega come dovremmo affidarci al nostro guru mediante l'azione.

2) I voti particolari di ogni singola Famiglia di Buddha.

Questi 19 voti sono i seguenti[1] :

a) i 6 voti della Famiglia di buddha Vairocana :
1. prendere Rifugio nel Buddha
2. prendere Rifugio nel Dharma
3. prendere Rifugio nel Saṅgha
4. astenersi dalle azioni non-virtuose
5. praticare la virtù
6. beneficiare gli altri esseri senzienti in ogni modo possibile[2].

b) i 4 voti della Famiglia di buddha Akṣobhya :
1. tenere un vajra per ricordarci della Grande Beatitudine :
vi sono due tipi di vajra, quello esterno e quello interno : il primo è un oggetto rituale di metallo, il secondo (detto anche 'vajra definitivo o segreto') è la mente della Grande Beatitudine Spontanea. Ora, per ricordarci che lo sviluppo del "vajra interno della Grande Beatitudine" è la nostra pratica principale, dobbiamo tenere un 'vajra esterno' o almeno una sua immagine[3] ;

---

[1] Lo scopo principale dello "Yoga in 6 sessioni" - che tutti i praticanti dell'anuttarayoga-tantra recitano 6 volte al giorno - è quello di ricordarci questi 19 impegni e di aiutarci a mantenerli correttamente.
[2] V. i relativi capitoli sul Rifugio e sull'Addestramento alla morale superiore.
[3] Continuando a praticare la Grande Beatitudine e la Vacuità, alla fine otterremo la loro unione - che è la vera essenza del Tantrayāna.
Il tenere un vajra e una campanella 'esterni' ha molti altri significati :
a) i 5 rebbi superiori del vajra simboleggiano l'ottenimento delle 5 saggezze onniscienti, mentre i 5 inferiori simboleggiano l'ottenimento delle 5 Famiglie di Buddha ;
b) la campanella simboleggia lo Yi-dam e il maṇḍala del praticante. La corona di vajra incisi alla base della campanella simboleggia il cerchio di protezione ; gli anelli sopra e sotto di essi simboleggiano il cerchio degli 8 grandi ossari (all'interno o all'esterno del cerchio di protezione) ; lo spazio tra i vajra e i petali di loto sopra di essi simboleggia il maṇḍala principale ; i 5 rebbi sulla parte più alta simboleggiano l'assemblea dei 5 cakra delle deità del maṇḍala del proprio Yi-dam maschile (es. Heruka) ; il viso sotto questi è quello della Grande Madre Prajñāpāramitā, che è l'essenza della deità femminile corrispondente (es. Vajrayoginī) ; le 8 lettere simboleggiano le 8 Bodhisattva femminili e gli 8 petali di loto gli 8 Bodhisattva maschili, del sèguito della Grande Madre.

2. tenere una campanella per ricordarci della Vacuità :

vi sono due tipi di campanella, quella esterna e quella interna : la prima è un oggetto rituale di metallo, la seconda è la saggezza che realizza direttamente la Vacuità. Ora, per ricordarci del significato della Vacuità, dobbiamo tenere una 'campanella esterna' o una sua immagine [3] ;

3. generare noi stessi come deità :

il più efficace modo per vincere le apparenze ordinarie e le concezioni ordinarie - che sono la radice del saṃsāra - è meditare sull'auto-generazione. Per aiutarci a far ciò, Vajradhara ci diede l'impegno di generare noi stessi come il nostro Yi-dam sei volte al giorno. Idealmente dovremmo mantenere il 'divino orgoglio' e la chiara apparenza di essere tale deità 24 ore al giorno, ma se non ci è possibile dovremmo almeno cercare di ripristinare tale orgoglio ed apparenza meditando brevemente sull'auto-generazione una volta ogni 4 ore. Anche se non abbiamo il tempo per meditare in dettaglio sul corpo della divinità, dovremmo almeno ricordarlo pensando - ad es. - "Io sono Heruka" o "Io sono Vajrayoginī". Se manteniamo l' 'orgoglio divino' di essere la divinità, tutte le nostre azioni giornaliere - anche quelle che sono apparentemente non virtuose - diverranno metodi per ottenere l'Illuminazione e beneficiare gli altri ;

4. affidarci con sincerità al nostro Lama :

poiché tutte le realizzazioni del Vajrayāna dipendono dal ricevere le benedizioni del nostro Maestro-vajra, il mantenere un legame inseparabile con lui è la pratica più importante. Perciò abbiamo l'impegno di ricordarci almeno 6 volte al giorno del nostro vajra-guru, così da aumentare la nostra fede in lui.

c) i 4 voti della Famiglia di buddha Ratnasambhava :

1. offrire aiuto materiale :

l'impegno è di ricordare 6 volte al giorno che dobbiamo aiutare gli altri mediante l'offerta di oggetti materiali e poi, quando si è fuori della meditazione, di dare quanto è in nostro potere. Anche se siamo poveri, possiamo offrire un po' di cibo agli animali o praticare l'offerta dello "tsog kusali" ;

2. offrire il Dharma :

l'impegno è di ricordare 6 volte al giorno che è nostro dovere aiutare gli altri mediante il dono del Dharma. Anche se non possiamo dare formali insegnamenti sul Dharma, dovremmo aiutarli

- dando loro opportuni consigli spirituali ;
- dedicando loro la nostra pratica spirituale, immaginando di essere circondati da tutti gli esseri e recitando preghiere e mantra a loro favore ;
- praticando lo yoga di purificazione degli esseri samsarici, col quale mandiamo loro i nostri raggi di luce, che li purificano da ogni ostruzione ;

3. offrire intrepidezza :

significa proteggere gli altri dalla paura e dal pericolo ; o almeno recitare preghiere e dedicare il nostro merito affinchè essi possano liberarsi da tali paure e pericoli ;

4. offrire amore :

consiste nello sviluppare il desiderio e l'auspicio che tutti gli esseri siano felici e il proposito di aiutarli ad esserlo. All'inizio dovremmo avere questo pensiero per la nostra famiglia e i nostri amici, e poi gradualmente estendere l'àmbito del nostro

---

In conclusione, il significato del vajra e della campanella è che realizzando il nostro Yi-dam e il suo maṇḍala otterremo le 5 saggezze onniscienti e le 5 Famiglie di Buddha.

amore fino ad abbracciare tutti gli esseri senzienti. In sintesi, si tratta di aver cura degli altri e di amarli.

d) i 3 voti della Famiglia di buddha Amitābha :

1. fare affidamento sugli insegnamenti dei sūtra ;
2. fare affidamento sugli insegnamenti delle 2 classi inferiori dei tantra ;
3. fare affidamento sugli insegnamenti delle 2 classi superiori dei tantra.

Questi voti consistono nell'ascoltare, contemplare e meditare sulle istruzioni

- dei 3 veicoli degli šrāvaka, dei pratyekabuddha e delle pāramitā ;
- del kriyā-tantra e del carya-tantra ;
- dello yoga-tantra e dell'anuttarayoga-tantra.

Dovremmo prendere tutti gli insegnamenti dei buddha come un consiglio personale ed integrarli nella pratica. E questo dovremmo ricordarlo 6 volte al giorno.

e) i 2 voti della Famiglia di buddha Amoghasiddhi :

1. fare offerte alla nostra Guida spirituale :

le offerte al Lama possono essere sia esterne, sia interne, sia segrete ;

2. sforzarsi di mantenere puri tutti i voti che sono stati presi :

consiste nel ricordarci che dobbiamo mantenere - al meglio della nostra capacità - tutti i voti ed impegni che abbiamo assunto.

GLI IMPEGNI CHE ACCOMPAGNANO LE INIZIAZIONI.

Accanto ai voti (saṃvara) del bodhisattva e a quelli tantrici, chi riceve un'iniziazione deve prendere certi impegni (samaya) - che vanno mantenuti se vuole che la pratica abbia successo. Qui 'samaya' è la sacra promessa che - dal momento dell'iniziazione - vincola lo yogi tantrico, cioè il suo impegno verso la realizzazione effettiva delle pratiche di cui ha ottenuto l'insegnamento con l'iniziazione : questo voto crea uno stretto legame tra il discepolo e il suo Lama, la divinità e i precetti da rispettare[1].

Tra gli impegni abbiamo ad es. la recitazione giornaliera del guru-yoga in 6 sessioni, nel caso dell'anuttarayoga-tantra ; l'obbligo di seguire una dieta vegetariana (esclusi però aglio, cipolle, rape, piselli...), nel caso dei 3 tantra inferiori. Ma il samaya più importante è mantenere un comportamento ed un'attitudine corretti verso il proprio guru-radice.

Si distinguono i "samaya relativi" dal "samaya assoluto" :

a) assoluto : è l'unione mistica col Buddha nell'aspetto delle Tre Radici (Guru, Yi-dam, Ḍākinī), cioè la convergenza (o coincidenza) di forme fenomeniche ed esistenza assoluta, di upāya e prajñā. Questa unione viene raggiunta al momento dell'iniziazione ed in seguito è sostenuta attraverso i "samaya relativi" ;
b) relativo : è una promessa, un impegno. Ve ne sono 25 :
   - i samaya delle 5 azioni da praticare (tenere una condotta sessuale scorretta, rubare, mentire, maledire, gridare o schiamazzare) ;
   - i samaya delle 5 sostanze da accettare con piacere (escrementi, sperma, carne, sangue, urina) ;

[1] Quando si fa parte di un gruppo composto da un Maestro e vari discepoli, col ricevere gli stessi insegnamenti, iniziazioni e trasmissioni degli altri membri si crea un legame (samaya) molto forte con questi e si diventa "fratelli e sorelle del vajra".

- i samaya delle 5 realtà da conseguire (i 5 aspetti del Buddha, i 5 tipi di Consapevolezza, i 5 Consorti, le 5 Consorti, i 5 Aspetti dell'essere del Buddha) ;
- i samaya dei 5 kleša da non reprimere (desiderio, odio, indolenza, orgoglio, gelosia) ;
- i samaya delle 5 categorie della conoscenza che devono essere apprese (i 5 skandha, i 5 elementi, i 5 organi dei sensi, le 5 sfere dei sensi, i 5 colori).[1]

Alcuni impegni straordinari riguardano in particolare i Tantra-madre. Si tratta di :

1. compiere ogni azione fisica dapprima con la mano sinistra :

nel Vajrayāna, la sinistra simboleggia la saggezza della Chiara Luce, la principale pratica dei Tantra-madre. Quando ci impegniamo in qualche azione fisica, se è possibile dovremmo cominciare da sinistra : per es., quando ci appigliamo a qualcosa, dovremmo farlo prima con la mano sinistra e poi passare alla destra, se necessario ; oppure : quando sistemiamo le offerte sull'altare, dovremmo iniziare dalla mano sinistra della divinità a cui vengono fatte ;

2. abbandonare l'unione sessuale con chi non è qualificato :

quando viene per noi il momento di affidarci ad una karmamudrā, dobbiamo fare affidamento su una consorte che fa le stesse nostre pratiche dello Stadio di Generazione e dello Stadio di Completamento e che è buona ed affettuosa. Se ci affidassimo invece ad una consorte non qualificata soltanto per attaccamento, sperimenteremmo grandi ostacoli nella nostra pratica quotidiana ;

3. durante l'unione sessuale non separarsi dalla visione della Vacuità :

mantenendo la visione della Vacuità durante l'unione sessuale con la consorte, sperimenteremo la beatitudine dell'unione in modo significativo, eviteremo che i nostri kleša si accrescano e il nostro atto sessuale sarà una causa del nostro sviluppo e dell'aumento delle realizzazioni tantriche ;

4. non perdere mai l'apprezzamento per 'il sentiero dell'attaccamento', cioè per il Vajrayāna, che è il metodo per trasformare l'attaccamento in una causa per generare la Grande Beatitudine Spontanea ;

5. non abbandonare mai i due tipi di mudrā :

i due tipi sono la karmamudrā e la jñānamudrā. Quando siamo qualificati dovremmo accettare la prima ; fino ad allora ci dovremmo affidare ad una jñānamudrā visualizzata per aiutarci a sviluppare la Grande Beatitudine ;

6. sforzarsi di realizzare soprattutto i metodi esterno ed interno per sviluppare la Grande Beatitudine Spontanea :

il primo consiste nell'affidarci ad una jñānamudrā o a una karmamudrā ; il secondo nel meditare sulle nostre nāḍī, thig-le e rluṅ ;

7. non emettere mai il fluido seminale, ma tenere un comportamento puro :

nel cercare di sviluppare la Grande Beatitudine con i metodi esterno od interno, dovremmo provare a non emettere il thig-le rosso o bianco perché ciò ostacolerebbe quella realizzazione ;

8. evitare di provare repulsione quando si assaggia il bodhicitta :

se emettiamo i nostri thig-le, dovremmo considerarli come la sostanza segreta proveniente dall'unione delle Deità Padre e Madre e immaginare mentalmente che li assaggiamo e riceviamo l'"iniziazione segreta". Nel far questo, dobbiamo abbandonare qualsiasi sensazione di repulsione.

---

[1] Alcuni di tali samaya potrebbero essere fraintesi : così, le 5 azioni suddette che devono essere praticate sono in realtà espressioni del "bodhicitta relativo" (la volontà di realizzare la felicità universale ed i mezzi per aiutare gli altri disinteressatamente). Vedi il capitolo "Il simbolismo e il linguaggio segreto dei tantra".

Può darsi che vi siano alcuni voti od impegni che non riusciamo a mantenere al momento, ma ciò ha un'importanza relativa. La cosa più importante è conoscere tutti questi impegni, non abbandonare mai l'intenzione di mantenerli puri in futuro e attuare la chiara apparenza e l' "orgoglio divino" praticando lo Stadio di Generazione. Infatti, lo scopo della pratica tantrica è di mantenersi sempre assorti fisicamente, verbalmente e mentalmente, in modo che

– la percezione della forma non sia mai separata dalla consapevolezza dell'immagine della divinità ;

– la percezione del suono e della parola non sia separata dalla percezione del mantra ;

– l'esperienza mentale di pensieri, ricordi, concetti ed emozioni non sia separata dallo stato di samādhi.

Se siamo in grado di mantenerci assorti in questi livelli di forma, parola e mente, potremo osservare perfettamente tutti i voti ed impegni sopraelencati.

IL RITIRO.

Non si fa un ritiro con uno scopo egoistico e personale, ma per arrivare il più presto possibile all'Illuminazione per il bene di tutti gli esseri, per poterli liberare - in seguito - dalle loro pene e dalla loro prigionia nel saṃsāra.

Durante il ritiro si ha una sola cosa da fare : consacrarsi pienamente e totalmente alla pratica di ciò che è virtuoso. Si accumulerà così un karma positivo enorme e si assimileranno le tecniche e le istruzioni necessarie alla pratica.

In generale, il ritiro dovrebbe svolgersi in un luogo tranquillo, pulito, gradevole e salubre, con una bella stanza di meditazione, con un sedile di meditazione confortevole, un posto piacevole per dormire e del buon cibo da mangiare. Questo non significa che se ne deve abusare : se si mangia troppo non si sarà in grado di meditare. Il cibo deve essere igienico e sano. E' meglio evitare cibo "nero" come la carne, le uova, le cipolle, l'aglio e i ravanelli, il che diventa indispensabile se si fa un ritiro di kriyātantra. Certe persone preferiscono fare digiuni, ma in un ritiro lungo si dovrebbe digiunare con moderazione. Se non si mangia in modo adatto, il sistema nervoso e i rluṅ ne saranno disturbati. Un ritiro intenso porta già questi rischi, perciò una dieta sbagliata li aumenta. Questi disturbi si manifestano in sbalzi di nervosismo, nonché in dolori, specie al cakra del cuore. Qualche volta si proverà dolore al petto perché è stata fatta una visualizzazione troppo concreta - ad es. - del flusso della divinità che entra nel nostro cakra del capo : la concentrazione è stata troppo intensa pensando di essere toccati da qualcosa di fisico.

Si deve cercare di dormire abbastanza e bene la notte e fare buone sessioni di meditazione durante il giorno.

Come si è detto, il luogo di meditazione dev'essere comodo, ben pulito e ordinato ; anche il luogo dove si dorme non dev'essere arredato con quadri o altri oggetti che stimolino le nostre emozioni perturbatrici.

Si dovrebbe evitare il più possibile di incontrarsi e parlare con persone esterne. Le notizie che portano possono solo disturbare la nostra concentrazione. E' meglio non parlare neppure con le persone che praticano con noi, fino all'ora di pranzo, ma allora la conversazione dovrebbe riguardare soltanto il Dharma e non le nostre esperienze passate, i progetti futuri e chiacchiere simili. Se ci si sente molto tesi e si ha bisogno di parlare per rilassarsi, come terapia, forse è un motivo accettabile, ma occorre fare attenzione a non sciupare le nostre energie o quelle degli altri.

Non si devono scrivere o ricevere lettere. Perfino se il nostro migliore amico venisse improvvisamente a farci visita, non dovremmo incontrarlo. Se ci fosse qualcosa di molto importante o urgente, si dovrebbe scrivere una nota. Se ci facessero un regalo, non dovremmo accettarlo finchè non è finito il ritiro.

Si deve evitare tutta la letteratura samsarica : quotidiani, riviste, romanzi, manuali, poesie, oroscopi ; e perfino certi libri di Dharma : quelli dedicati alla dottrina filosofica in questa circostanza sono troppo aridi ed intellettuali, e potrebbero aggiungere confusione e pregiudizi invece di aiutarci nel trattamento psicologico che un ritiro dovrebbe costituire. Si possono tuttavia leggere libri sul Sentiero Graduale o le spiegazioni sul metodo del tantra, ma comunque non si dovrebbe leggere troppo. In sintesi : si leggano solo libri che ci aiutino.

E' poi vietato portare oggetti fuori e dentro la stanza di meditazione, specialmente il rosario e gli strumenti del rituale (come il vajra e la campanella) e non dovrebbero entrare persone che non sono in ritiro e neppure animali.

Non si può spostare il sedile di meditazione nemmeno per pulirlo, il massimo che si può fare è spazzolarlo dove si trova.

Non si devono toccare armi o portare addosso coltelli né usare piatti, tazze o posate altrui o lasciare che altri adoperino le nostre.

Una delle cose peggiori è quella di litigare con i nostri compagni nella pratica : questo distrugge davvero il ritiro. Per cui è bene avere la compagnia di persone con le quali i rapporti sono armoniosi.

Il lavoro in gruppo (il 'karma-yoga') è una buona cosa. Ciascuno dei partecipanti ha un piccolo compito da svolgere, che aiuta il Centro o gli altri compagni. Tutto questo però deve venir stabilito prima dell'inizio del ritiro e dovrebbe essere scritta una lista, in modo che ciascuno sappia già cosa dovrà fare e non ci siano troppi discorsi tra le sessioni di meditazione. In un ritiro di gruppo, si deve pulire la sala di meditazione e preparare l'altare prima di ogni sessione ; può essere necessario aiutare in cucina o nel servizio dei pasti ; alcuni possono preferire il giardino, altri stampare insegnamenti.

Tra le sessioni, nelle pause, si possono fare anche altre pratiche : i nostri 'impegni di Dharma' quotidiani, le prosternazioni e così via.

Se si fa il ritiro con coscienza, osservando diligentemente le regole suddette, è sicuro che si riceveranno i segni della realizzazione, se non durante il giorno, almeno nei sogni. E tuttavia non si devono avere aspettative, ma ci si deve rilassare, sentendoci fortunati di stare facendo qualcosa che non è rivolto ai piaceri samsarici, e fare del nostro meglio, senza forzarci. Quando appariranno i segni, occorre essere distaccati, pronti e padroni di noi stessi : non ci aggrappi emotivamente ad essi, né lo si racconti agli altri. Non si deve fare uno spettacolo dei nostri risultati, ma si deve essere semplici ed umili.

Un ritiro di gruppo dà un risultato migliore di quello fatto da soli, specialmente quando lo si fa per la prima volta o nel caso di periodi lunghi (per es., di 3 mesi). Infatti, quando si è soli è molto più facile non seguire il programma : un giorno ci si sente stanchi e si salta la prima sessione per dormire ; oppure ci fanno male le gambe o la testa e si trova un'altra scusa per non meditare. Nel ritiro di gruppo invece ciascuno gode delle energie condivise : c'è aiuto reciproco. Così, se siamo depressi ci si può consigliare con un amico.

Un ritiro particolare è quello che dura 3 anni, 3 mesi e 3 giorni. Questo periodo è stato fissato secondo le concezioni del Kālacakratantra ed è il tempo in cui teoricamente si possono trasformare le correnti di energia ordinarie (rluṅ) in energia di saggezza, ossia si può trasformare la coscienza ordinaria in coscienza risvegliata. Questo non significa sicuramente che al termine del ritiro si sia illuminati, ma soltanto che idealmente questa è una situazione possibile.

In generale, per partecipare al ritiro sono necessari : conoscenza stabile della meditazione, pratica di alcuni brevi ritiri solitari, aver compiuto almeno una volta tutte le pratiche preliminari, conoscenza della lingua tibetana, autosufficienza economica per il periodo di tempo previsto. E ovviamente rispettare un'etica pura.

Per lo svolgimento del ritiro vi sono due distinti luoghi, autonomi ed indipendenti e completamente separati : uno per gli uomini, monaci o laici, e uno per le donne, monache o laiche. All'inizio del ritiro il Centro viene chiuso ritualmente e lo resterà per tutto il periodo stabilito. Nessuno entra e nessuno esce, per qualsivoglia pretesto. Entrano soltanto il maestro, per dare insegnamenti, e l' "attendente" per assicurare i legami col mondo esterno, occupandosi della cucina e di tutto ciò che è materialmente necessario.

Le comunicazioni con l'esterno sono volontariamente limitate. Non vi sono radio, TV o giornali. Anche gli scambi epistolari sono ridotti al minimo necessario. Sono tutti sistemi per evitare le distrazioni.

A grandi linee il programma durante i 3 anni è il seguente, secondo la Scuola Kagyupa :

a) il 1° anno è consacrato alle pratiche preliminari (prostrazioni, mantra di Vajrasattva, offerte del maṇḍala e guru-yoga), alla pratica di šamatha e vipašyanā e quindi alla pratica del lojoṅ (apprendimento spirituale di un'attitudine non-egocentrica) ;
b) il 2° anno si pratica lo yi-dam mediante la visualizzazione e la recitazione dei mantra. Si possono anche praticare più yi-dam. L'importante è avere una pratica che sia il più stabile possibile e vivere la presenza continua della divinità e del suo maṇḍala.

   In seguito, sulla base di questa pratica degli yi-dam si inizia quella dei "Sei yoga di Nāropa" o quella dei "Sei yoga di Ñinguma" con i relativi esercizi fisici sino alla fine del 2° anno ;
c) il 3° anno si continua e si approfondisce la pratica dei "Sei yoga".

Il programma quotidiano è fatto in modo da eliminare tutte le distrazioni ed utilizzare il tempo nel modo migliore. La sveglia è generalmente alle 4 e il programma è stabilito sino alle ore 21. Ognuno medita individualmente nella sua camera ; solo le preghiere del mattino e della sera sono in comune. Vi sono 4 sessioni di meditazione individuale della durata di circa 3 ore ciascuna.

E' importante non considerare il ritiro di 3 anni come un fine in se stesso e la pratica deve continuare sino all'Illuminazione.

Durante tutto quel tempo, la relazione con un maestro qualificato è essenziale. Vi è dunque in ogni Centro di ritiro un maestro di pratica che è presente regolarmente all'inizio ; quando il ritiro è avviato e i principali problemi sono risolti, egli viene meno spesso, essendo comunque presente tutte le volte che è necessario e che un partecipante lo richiede. Il maestro di pratica sorveglia il buon andamento e la disciplina del gruppo.

IL PELLEGRINAGGIO

E I 'LUOGHI DI POTERE'

Il pellegrinaggio è il viaggio e la visita a "luoghi di potere" con l'intento di accumulare meriti per una rinascita migliore (anche in una Terra di Buddha), per ottenere vantaggi mondani (come una guarigione fisica), per espiare il karma negativo, per ricevere la benedizione dei grandi Lama del proprio lignaggio associati a quella data località, per ottenere poteri magici o percezioni sovrasensoriali (volare nel cielo, trapassare rocce e muri, comprendere il linguaggio degli animali, leggere nella mente altrui, ecc.)[1], ecc.

"Luogo di potere" (gnas, gnas-chen) è un luogo santo, sacro, impregnato di energia e potere spirituale.

I 'luoghi di potere' per eccellenza sono il seggio alla base dell'«albero della bodhi» a Bodhgaya, dove Šākyamuni ottenne l'Illuminazione, e la grotta a Yanglesho (Pharping) nella valle di Kathmandu dove l'ottenne Padmasambhava.

I più importanti sono poi le montagne sacre e i laghi nelle loro vicinanze, certe caverne, sorgenti, confluenze di corsi d'acqua, passi montani, stūpa, dgon-pa (monasteri), lha-khaṅ (cappelle, luoghi di culto), luoghi adibiti ai 'funerali celesti'.

Tra le molte pratiche di devozione da compiere durante il pellegrinaggio spicca la circomambulazione[2], il bere o bagnarsi nelle acque di certi laghi, le prostrazioni (con cui talora si copre col corpo disteso per terra la distanza dal luogo di partenza a quello di arrivo del pellegrinaggio), le offerte (di lampade al burro, di sciarpe bianche di lino, di fumo profumato derivante da ginepro o rododendro), la recitazione di mantra, la meditazione e la preghiera.

A parte le costruzioni erette dall'uomo (che esamineremo successivamente), la natura offre molti luoghi di potere. Qui il paesaggio tibetano viene reimmaginato dai lama buddhisti in chiave visionaria e mistica, cosicché diventa un deposito di simboli che aiutano il viaggiatore oppresso da luoghi sconosciuti, un ricordo del Sentiero per i praticanti, una fonte d'ispirazione per l'iniziato che si trova in solitario ritiro nella zona. Così, in alcune formazioni rocciose prodottesi spontaneamente[3] viene vista l'immagine di un buddha o un vajra, una sillaba-seme o addirittura un mantra; il paesaggio può esser visto come il corpo disteso di un buddha femminile per cui taluni elementi naturali (colline, rocce, caverne, fenditure, ecc.) vengono associati ad alcune sue parti fisiche (testa, mammelle, ventre, arti, ecc.).

A livello mistico ed immaginativo, anche il 'corpo sottile' è riprodotto nell'ambiente esterno, nel territorio: questo è il corrispettivo geografico di quello. Così, l'intera India è vista come il corpo disteso di Vajrayoginī, i cui cakra

---

[1] Questi poteri derivano soprattutto dai "luoghi di potere" abitati dalle ḍākinī.

[2] Circomambulazione è il periplo attorno ad un oggetto sacro (un 'luogo di potere') o una persona santa (uno yogi, un lama). Si tratta di un krīya-yoga (pratica rituale eseguita col corpo). I momenti più favorevoli per compiere questa pratica sono dal primo chiarore all'alba, e dal tramonto all'ultimo raggio di luce.; inoltre, durante le eclissi di sole o di luna. I numeri di giri più propizi (secondo la numerologia bon e buddhista) sono il 3, il 13, il 21 e il 108. Per quanto riguarda la direzione, anche i seguaci del Nuovo Bon osservano il senso orario, mentre quello antiorario è conservato dai buddhisti che praticano il Tantra-madre.

[3] Altri fenomeni autogenerati sono i tokchak, frammenti di ferro meteoritico caduti dal cielo in forma di vajra o di altri simboli sacri. Sostanze autogenerate sono anche i riṅ-bsrel, pillole bianche che si producono spontaneamente alla base degli stūpa o tra le reliquie di uno yogi che si è dissolto nel 'corpo d'arcobaleno' o tra le ceneri dopo la sua cremazione.

corrispondono a 24 luoghi di potere - suddivisi in 3 ottuplici maṇḍala che rappresentano il corpo, la parola e la mente della dea. Ma un'altra zona geografica è pure considerata come il corpo di Vajrayoginī: sul versante meridionale del Gaṅs-ri Thod-dkar (a sud-ovest di Lha-sa) una cresta è identificata con il suo corpo, mentre le caverne di meditazione che vi si aprono sono i suoi cakra.

Questa visione riflette il bon, cioè la religione indigena del Tibet, una forma di sciamanesimo fondata 17000 anni fa dal buddha gŠen-rab Mi-bo-che - la cui sede era Olmo Lungring, che si trova nel Takzik (nome tibetano della Battriana) e che è una Terra Pura molto simile a Šambhala. Egli fece più di un viaggio dalla sua regione allo Žaṅ-žuṅ, la cui capitale era Khyuṅ-luṅ (nei pressi del monte Kailaš) per insegnarvi la sua dottrina. Questa era costituita da rituali per controllare e soggiogare le energie degli elementi naturali, dei demoni e degli spiriti, assicurando la fertilità del suolo e la protezione della vita di uomini ed animali[1].

Le più importanti **montagne** sacre sono:

1. il Kailaš (Kaṅ Rin-po-che):

alto 6714 m. e ubicato nel Tibet occidentale, esso è considerato il maṇḍala dei 5 Buddha e, dal punto di vista cosmologico, è identificato col Meru (l'axis mundi attorno a cui ruotano i pianeti e le stelle). Secondo la visione bon, le montagne 'inchiodano' la terra: esse la trapassano come chiodi o pugnali rituali (phur-bu); pertanto il Kailaš è l'asse universale che - conficcato nella terra - le assegna stabilità[2].

Il Kailaš, il Godavari (Lha-phyi), lo Tsari e l'Amnye Machen sono tutte dimore di Saṃvara, ma la prima montagna è la sua sede principale.

Šākyamuni apparve magicamente nel maṇḍala del Kailaš, assieme ad un seguito di 500 arhat. Le impronte dei suoi piedi ne sono una prova: le lasciò per 'inchiodare' la montagna, che ha il potere di volare. Si dice infatti che il Kailaš si spostò nel Tibet, provenendo da un luogo lontano, per il bene di tutti gli esseri, ma in questo periodo di kaliyuga c'è il pericolo che si innalzi nuovamente in volo. Quei 4 "chiodi" lo tengono ancorato, mentre 4 bandiere di preghiera unite da catene di ferro gli impedirono una volta di sprofondare nel mondo sotterraneo.

Infine, dal Kailaš sgorgano le sorgenti di 4 grandi fiumi sacri: Brahmaputra, Karnali, Sutlej e Indo;

2. il Godavari (Lha-phyi):

in un lontano periodo del kaliyuga Ugra Bhairava (forma terrifica di Šiva Mahadeva) abitava questo monte, che si trova vicino al Nepal; in seguito, Vajradhara e la sua consorte vollero beneficiare gli esseri senzienti sconfiggendo Mahadeva.

Nell'11° sec. questo monte fu consacrato da Milarepa con la sua meditazione nelle caverne della zona;

3. lo Tsari:

questo monte - ubicato al confine con l'Assam - è un palazzo di Saṃvara e inoltre è la dimora principale delle ḍākinī, tra cui la più importante è Vajravārāhī. Qui vennero Padmasambhava, Je Tzoṅ-kha-pa, Vimalamitra;

4. il Bon-ri:

è il luogo di potere per eccellenza dell'ordine Bon di tutto il Tibet. Qui giunse in volo gŠen-rab Mi-bo-che dalla sua terra d'origine (il Takzik) per sottomettere i

---

[1] L'attuale Dalai Lama ha riammesso i bon-po tra le Scuole della religione tibetana.

[2] Anche gli stūpa - come vedremo - 'inchiodano' la terra. "Inchiodare la terra" significa controllarla e sottometterla, trasformando il caos (terremoti, inondazioni, siccità e carestie) in ordine e ammansendo i demoni e gli dèi che la abitano. I 'chiodi' possono essere pensati come aghi per agopuntura piantati nel corpo della terra, con l'effetto di equilibrare e curare il campo energetico ambientale.

demoni tibetani (il cui capo era Khyabpa Lagring) e convertire la popolazione. Esiste tuttora una grande lastra di roccia chiara che conserva la sua orma.[1]

Più tardi, il primo re del Tibet, Nyatri Tsenpo, discese dal cielo per mezzo di una corda su una delle tre cime della montagna, il Lha-ri ('picco divino'). Un suo successore, Drigum Tsenpo, avendo messa al bando la religione bon, fu il primo re a non poter più risalire al cielo lungo la corda celeste, cosicché venne poi sepolto sulla stessa montagna.

Il luogo fu poi santificato da Padmasambhava, che vi nascose dei gter-ma (uno venne scoperto nel 1986) e lasciò le sue orme nella roccia;

5. l'Amnye Machen (A-myes rMa-chen):

- *per i bon-po*, questa montagna è la dimora dell'omonima divinità, un dio montano padrone di tutti i 'signori della terra' (sa-bdag) della regione dell'Amdo. E' anche un dio guerriero, con armi e corazza, difensore della regione, dei suoi abitanti e del Dharma contro tutti gli assalitori. E' pure chiamato Machen Pomra o Magyel ('re di Ma'). Venne sottomesso da Padmasambhava;
- *per lo yogi praticante il tantra-madre,* la cima della montagna è un maṇḍala di Saṃvara, circondato dalle dee in gesto d'offerta e da ḍāka e ḍākinī in volo attorno alla vetta.

Nella cima della montagna è inoltre nascosta la spada di Ge-sar, re di gLiṅ (nel Tibet orientale). Sulla montagna vi è anche la residenza delle Cinque Sorelle dee di lunga vita, le Tshe-riṅ mChed-lṅa, di cui la più importante è bKra-šis Tshe-riṅ-ma;

6. il rGan-rgya'i Brag-dkar:

si trova nell'Amdo ed è il palazzo del buddha Saṃvara. In una gola si trova l'ingresso ad un sistema di caverne, dal fondo delle quali - dice la tradizione - si dipartono delle gallerie che portano a Patna (in India), a Lha-sa e a Brag-dkar sPrel-rdzoṅ (che si trova pure nell'Amdo). Nei pressi vi è anche una caverna di Padmasambhava;

7. il gÑan-chen Thaṅ-lha:

il "Grande gÑan, dio delle pianure [celesti]" è il principale dio montano del Tibet centrale, se non di tutto il Tibet. E' il re delle 360 divinità delle pianure celesti, le cui dimore sono le cime più basse della catena montuosa che da lui riceve il nome. Padmasambhava lo assoggettò al Dharma scagliandogli contro la "mudrā di minaccia" quando il dio - in forma di nāga - lo sfidò sulla via di bSam-yas. Così soggiogato, appare in forma di eroe umano di colore bianco, vestito di seta, con in mano una canna e un rosario di cristallo, seduto in meditazione mentre cavalca un cavallo bianco. Se lo yogi lo invoca per punire o giustiziare chi abbia rotto i voti o sia nemico del Dharma, si manifesta in armi, protetto da una corazza coperta da una pelle d'orso;

8. il Gaurīšaṅkar (bKra-šis Tshe-riṅ mChed-lṅa):

questo monte al confine tra Nepal e Tibet è dimora - come dice il suo nome tibetano - delle Tshe-riṅ mChed-lṅa: si tratta di ḍākinī, che sono anche divinità montane. Vennero più volte a contatto con Milarepa, che le sottomise;

9. il rGyal-mo Mur-mdo:

questo monte, che si trova nel Kham, porta il nome di una divinità montana (gñan) che elargisce fertilità, motivo principale del pellegrinaggio delle donne in questo luogo. Nella zona venne esiliato, nell'8° sec., Bairotsana, traduttore e praticante rdzogs-chen.

---

[1] Le impronte lasciate sulla pietra dagli yogi, soprattutto all'interno della grotta in cui meditavano, testimonia il loro controllo sugli elementi (una delle 8 grandi siddhi).

Tra i **laghi** sacri ricorderemo il Kokonor (mTsho-sṅon), lo Yar-'brog gYu-mtsho, il Lha-mo bLa-mtsho, il gNam-mtsho e il Manasarovar (mTsho Ma-pham).

a) Quest'ultimo fu consacrato da buddha Šākyamuni che vi giunse utilizzando i suoi poteri magici e accompagnato da 500 discepoli. Al suo arrivo, il re-nāga del lago fece sbocciare 501 fiori di loto: Šākyamuni sedette in quello centrale e i monaci sugli altri ad ascoltare il Dharma. Il re-nāga era un buddha che aveva preso quella forma per insegnare ai nāga e che ancora oggi favorisce l'abbondanza delle acque, dei fiori, dei frutti, delle piante medicinali e delle foreste di questo mondo.

Il circuito della circomambulazione misura 134 km.;

b) lo Yar-'brog gYu-mtsho, ubicato nella prefettura di Lhokha, è a forma di scorpione ed è la sede di una delle principali protettrici del Tibet, Dorje Gekyi Tso;

c) il gNam-mtsho è posto tra la prefettura di Nakchu e quella di Lhasa; la sua circomambulazione richiede 18 giorni. gNam-mtsho è la figlia del re degli dèi brGya-byin (l'Indra degli indù) ed inoltre è la consorte di gÑan-chen Thaṅ-lha, il principale dio montano del Tibet centrale la cui dimora sovrasta il lago;

d) il Lha-mo bLa-mtsho è sito nella prefettura di Lhokha: in esso si può leggere il futuro e custodisce la forza vitale della protettrice dPal-ldan Lha-mo;

e) il Kokonor (nome mongolo del tib. mTsho-sṅon = 'mare blu' o 'lago turchese') è la dimora di un nāga bodhisattva, ministro del re-nāga Anavatapta ed è luogo di riunione di ḍākinī, benedetto da molti santi ed iniziati. Un tempo il lago era una pianura in cui sgorgava una sorgente coperta da una pietra; finché la sorgente veniva ricoperta dopo averne attinto l'acqua, era benefica agli esseri umani, ma un giorno venne lasciata aperta e l'acqua sgorgò con tale impeto che annegarono diecimila persone. La sorgente venne richiusa da una montagna che Padmasambhava trasportò dall'India (altri dicono dalla cima del Kailaš) trasformatosi in aquila; la montagna divenne l'isola di Tsonying Mahadeva. Più tardi l'adepto dzogs-chen Bairotsana vi nascose 108 gter-ma.

Molto importanti sono pure le **caverne**. La caverna è infatti un luogo favorevole alla realizzazione spirituale e ai poteri della meditazione.

Padmasambhava, dopo aver aiutato il re Khri-sroṅ lDe-btsan a realizzare il sogno di costruire il monastero di bSam-yas, percorse il Tibet sedendo in meditazione in moltissime caverne. Tra le più importanti ve ne sono 21 chiamate "Tana della tigre" (taktsang). Di queste, le principali sono i "Cinque luoghi di potere della meditazione solitaria", che sono collegate al corpo, alla parola, alla mente, alle qualità ed all'azione di Guru Rinpoche e ai suoi 5 cakra (testa, gola, cuore, ombelico, sesso):

1. Yangdzong, 2. Chimpu, 3. Kharchu, 4. Sheldrak, 5. Nering Senge Dzong

(ubicate le prime quattro nella prefettura tibetana di Lhokha e l'ultima in Bhutàn).

Pure nella prefettura di Lhokha è posta la caverna gYa'-ma-luṅ, dove Padmasambhava trasmise a Yeshe Tsogyel i rudimenti del Dharma e la prima iniziazione. In un boschetto c'è una sorgente da cui sgorga acqua di lunga vita, dono di Padmasambhava che qui nascose testi per i rituali di longevità. Poco più in alto, Orgyen Phuk, la caverna del grande Guru, nel cui interno si vedono le impronte delle sue mani e dei suoi piedi.

Nella stessa prefettura si trova l'eremo di Chos-luṅ, principale sito meditativo di Je Tzoṅ-kha-pa, che vi lasciò testimonianza delle sue realizzazioni nelle impronte delle mani, dei piedi e delle ginocchia, e nel mantra "Oṃ mani padme hūm" inciso col dito nella roccia. Questo luogo divenne il più importante sito di meditazione dge-lugs-pa.

Milarepa ottenne invece l'Illuminazione e i poteri magici (tra cui quello di volare) nella caverna di Brag-dkar rTa-so (prefettura di Shigatse).

Nell'Amdo, la caverna di Re-bkoṅ è famosa per i suoi yogi rÑiṅ-ma-pa, praticanti dei tantra segreti di Padmasambhava, che vivevano negli eremi, vestiti di bianco e coi lunghi capelli raccolti in una crocchia in cima alla testa.

Le **"valli nascoste"** (sbas-yul) sono valli disabitate e ignote anche alla popolazione della zona, occultate da Padmasambhava. Si conosce la loro esistenza tramite appositi gter-ma (testi pure nascosti da Padmasambhava): queste guide le descrivono come dei maṇḍala, la cui circonferenza è costituita dalle montagne circostanti. Esse sono dislocate in tutto il Tibet, ma soprattutto nella catena del Kunlun e dell'Himālaya (Sikkìm, Bhutàn e Nepal).

Lo scopo principale di entrare in tali valli è quello di trovare rifugio dalle tristi condizioni del kaliyuga o, più concretamente, un posto sicuro in caso di guerre od invasioni straniere al fine di condurvi ritiri di meditazione. Il momento della rivelazione e dell'apertura di una 'valle nascosta' per poterla abitare è rigidamente prestabilito e non può venir cambiato: ad es., la valle di Dunglo Jonpa non potrà essere aperta fino al 2172. Tentativi di entrare in tali valli, anche nel secolo scorso (nel 1956 e negli anni '60), prima del momento favorevole, falliscono per varie cause (ad es., per via di una valanga o per intervento di uno yeti). Colui che può scoprire queste terre benedette e segrete deve avere un karma maturo: egli le percepisce dapprima in visioni che sono spesso quelle di Padmasambhava stesso, che accorda il potere della scoperta e indica il luogo.

Padma bKod è la 'valle nascosta' più famosa del Tibet. Si trova nella prefettura di Lhasa (provincia di Metok): è un'ampia regione di valli ed alture che segue il percorso del Brahmaputra verso l'Arunachal Pradesh e infestata da animali feroci. E' identificata col 'corpo sottile' di Vajravārāhī, nel senso che i suoi cakra e le sue nāḍī corrispondono a precisi elementi geografici (montagne, strapiombi, cime, ecc.): così, il suo cakra del cuore corrisponde al monte Kundu Dorsem Photrang (che pertanto è la principale meta di pellegrinaggio). Padma-bKod fu aperta - da yogi rñiṅ-ma-pa, scopritori di gter-ma - solo nel 17° sec., ma le guide alla valle parlano anche di una terra favolosa a cui si accede attraverso un'apertura nella roccia, da cui si diparte una galleria: tramite questa si giunge così al Sukhāvatī, la Terra Pura di Amitābha.

Sono 'luoghi di potere' anche i **siti dei 'funerali celesti'** (dur-khrod), che sorgono di solito lontano dall'abitato. Il 'funerale celeste' si svolge così: all'alba, mentre gli avvoltoi attendono poco distante, si procede al taglio dei capelli e gli squartatori (rogyapa) aprono il corpo, rimuovono gli organi interni, amputano gli arti, tagliano la carne in piccoli pezzi e con una pietra riducono in polvere le ossa; i pezzi vengono sparsi all'intorno e gli avvoltoi vengono a cibarsene; ciò che resta viene divorato dai cani e altri animali carnivori. Qui si radunano spiriti vaganti (bhūta), spiriti affamati (preta), divoratori di carne (ša-za) e cadaveri risuscitati (ro-laṅs): tutti spiriti cimiteriali che vengono utilizzati dagli yogi che praticano il gcod, il cui rito consiste nell'invitarli a cibarsi del proprio io per accelerare il processo di dissoluzione egoica.

I maggiori siti dei 'funerali celesti' sono quelli del monte Kailaš, di 'Bri-guṅ, di mTshur-phu, di Bon-ri.

Si pensa che portare in tali luoghi un cadavere garantisca la liberazione dal saṃsāra o almeno una rinascita migliore[1].

Vediamo ora alcuni **monasteri** (dgon-pa).

---

[1] Anche se questa è in realtà una credenza ambigua, perché il karma che determinerà la rinascita è ormai completo al momento della morte. Pertanto, un simile pellegrinaggio - come altri rituali post mortem - beneficerà più i vivi che i morti.

Il più importante per i dge-lugs-pa è quello di dGa'-ldan [rNam-rgyal-gliṅ], edificato nel 1409 attorno alla caverna dove meditava Tzoṅ-kha-pa. Contiene il suo trono (su cui sedettero in seguito gli abati del dgon-pa, chiamati "Gandèn Tripa Rinpoce") e il suo stūpa-reliquario. Si trova a 45 km. a nord-est di Lha-sa.

Per i bka'-brgyud-pa invece il più importante è il monastero di mTshur-phu, sito nella prefettura di Lha-sa. Fu residenza dei Karmapa (fino al 17°, che nel 2000 fuggì in India) e sede della Scuola Karma Kagyu.

bKra-šis Lhun-po è un monastero dge-lugs-pa sito alla periferia di Shigatse: fondato nel 1447, è la sede ufficiale del Pancen Lama.

Żwa-lu, a 25 km. da Shigatse, è un monastero fondato nel 1027, sede nel 14° sec. di Bu-ston Rin-po-che, lo studioso che compose il canone buddhista tibetano.

Sa-skya, fondato nel 1073, è un dgon-pa a 143 km. a sud-est di Shigatse, appartenente all'ordine omonimo.

Il più antico monastero tibetano è quello di bSam-yas, voluto dal re Khri-sroṅ lDe-btsan e consacrato nel 779 da Śāntarakṣita; è impregnato delle vibrazioni meditative di Padmasambhava e di quasi tutte le principali figure del buddhismo tibetano.

Il dgon-pa sMin-grol-gliṅ, nella prefettura di Lhokha, è il principale monastero rÑiṅ-ma-pa del Tibet, costruito nel 17° sec.

Nella suddetta prefettura, troviamo anche il monastero di Grwa-thaṅ, fondato nel 1081 dal gter-ston Drapa Ngonshe, che scoprì i Quattro Tantra della Medicina.

Il Ra-mo-che, ubicato a Lha-sa, fu edificato contemporaneamente al Jo-khaṅ per accogliere una statua di Mañjuvajra portata dal Nepal da Bṛkhuti (consorte nepalese del re Sroṅ-btsan sGam-po).

'Bras-spuṅs (Drepung), a 8 km. ad ovest di Lha-sa, fondato nel 1416, era la città monastica più grande del Tibet con più di 7000 monaci (ordine dge-lugs-pa).

Il dgon-pa di Se-rwa (Sera), a 5 km. a nord del Jo-khaṅ di Lha-sa, fu fondato nel 1419 da un discepolo di Tzoṅ-kha-pa; ospitava 5000 monaci nel 1959. I suoi 3 collegi sono:

- Se-rwa sMad, che dà ai monaci gli insegnamenti di base;
- Se-rwa Byes, riservato ai monaci nomadi, soprattutto mongoli;
- Ngakpa Dratsang, dove vengono insegnati i tantra.

Il monastero di Bya-khyuṅ, a sud di Xining, fu costruito nel 1349; qui Tzoṅ-kha-pa venne ordinato e studiò fino ai 16 anni, quando si trasferì a Lha-sa. Non lontano vi è Tagtser, luogo di nascita del 14° Dalai Lama, che a Bya-khyuṅ ebbe i capelli rasati quando venne sancita la sua reincarnazione.

Nella prefettura di Lha-sa vi è il dgon-pa di Rwa-sgreṅ (Reteng): qui vi è l'eremo di Yangon in cui Tzoṅ-kha-pa compose nel 15° sec. la sua opera principale, il Lam-rim Chen-mo.

Nel Kham troviamo il monastero di sDe-ge dGon-chen (noto anche come Lhun-drub sTeṅ). Fondato nel 1448, è la sede del Sakya Tridzin, capo dell'Ordine Sakya. Vicino c'è la stamperia più importante del Tibet che custodisce gli stampi lignei del Kangyur e del Tengyur.

Sempre nel Kham, vi è il dgon-pa Bu-mi-bši. In questa zona vi è la caverna in cui visse il maestro chan Bodhidharma.

Altri 'luoghi di potere' sono ovviamente i lha-khaṅ: **cappelle, templi, luoghi di culto**. Il più antico di tutto il Tibet era il lha-khaṅ di Yambu, residenza del re Nyatri Tsenpo dopo la sua discesa dal cielo con una fune celeste.

Ma il principale lha-khaṅ (e massimo 'luogo di potere' del Paese) è il Jo-khaṅ di Lha-sa. Fu costruito secondo i princìpi della geomanzia cinese dal re Sroṅ-btsan sGam-po nel 7° sec. per custodire una statua del Buddha nota come il Jo-bo di Lha-

sa (portata nel 641 dalla principessa cinese Wencheng Konjo) e per "inchiodare" il cuore della demonessa del Tibet centrale. Questo territorio era infatti considerato come un'immaginaria demonessa distesa sul dorso, con le spalle rivolte ad est e i fianchi ad ovest di Lha-sa, mentre le gambe e le braccia si estendevano fino alle province di confine: il lago che all'epoca esisteva nella Pianura di Latte vicino a Lha-sa era il suo sangue, e le 3 colline che si elevano dalla piana (Marpori, Chakpori e Bonpori) erano rispettivamente le mammelle e il 'monte di Venere'. Questa demonessa doveva essere sconfitta ed 'incatenata' con vari lha-khaṅ al fine di poter civilizzare la regione e convertire i tibetani al Dharma: ora, il più importante lha-khaṅ fu appunto il Jo-khaṅ, sotto cui è sepolto il suo cuore.

Tre percorsi circumambulano questo tempio: il nangkhor, all'interno del recinto del dgon-pa; il barkhor, attorno all'intero complesso; il lingkhor, che contorna tutta la città vecchia di Lha-sa.

"Luoghi di potere" sono anche gli **stūpa**. Infatti, da quando la prima di tali costruzioni accolse le reliquie di Buddha Šākyamuni, gli stūpa hanno costituito un importante oggetto di devozione.

Il più antico è quello in stile indiano conservato nel lha-khaṅ di Tārā a Nyethang (sud-ovest di Lha-sa): esso contiene le reliquie di Atīša, morto nel 1054.

A Lha-sa, nel Po-ta-la sono custoditi gli stūpa-reliquario di 8 Dalai Lama.

Alcuni grandi stūpa sono chiamati sKu-'bum ("100.000 immagini"). Questa costruzione è un tempio a più piani, che si rastrema verso l'alto: ogni piano contiene un lha-khaṅ che ospita statue ed immagini del Buddha. Così, a rGyal-rtse si trova un sKu-'bum a 9 piani la cui struttura ripete quella di un grande stūpa; è stato eretto nel 1410. Un altro, chiamato sKu-'bum Byams-pa-gliṅ, si trova nell'Amdo, a sud di Xining: fu costruito attorno a un albero di sandalo nato dal sangue della placenta che avvolgeva Tzoṅ-kha-pa e che segnala il suo luogo di nascita. Oggi l'albero è incluso in uno stūpa, ma un altro albero - nato da un ramo tagliato dalla pianta originaria - porta sulle foglie e nel tronco immagini automanifestate di Mañjušrī (protettore di Tzoṅ-kha-pa).

Inoltre, a Lha-sa va ricordato il palazzo/fortezza del **Po-ta-la**. Il suo cuore è una caverna di meditazione in cui nel 7° sec. re Sroṅ-btsan sGam-po sedette in ritiro e che venne benedetta da Padmasambhava nel secolo successivo. L'attuale complesso fu voluto nel 17° sec. dal 5° Dalai Lama e da allora è stata la sede di tutti i suoi successori fino al 1959.

A sud-ovest di 'Bras-spuṅs si trova **gNas-chuṅ**: è la sede del dharmapāla Pehar, che qui venne trasferito da bSam-yas all'epoca del 5° Dalai Lama e che qui parlava attraverso l'Oracolo di Stato. Pehar vi risiede ancora, mentre l'Oracolo ne è stato esiliato.

Infine, ai confini col Bhutàn si trova **Sras-mkhar dGu-thog**, la torre a 9 piani che Milarepa costruì per purificare il proprio karma. A poca distanza ci sono il Drowolung (il dgon-pa di Marpa) e la prima caverna di meditazione di Milarepa.

I TRE TANTRA INFERIORI

IL KRIYA-TANTRA

(« IL TANTRA DELL'ATTIVITA' »)

Il Kriyā-tantra - che è adatto alle persone comuni ed ordinarie - si fonda su un rapporto devozionale con la Divinità (yi-dam), che quale jñānasattva ('essere di saggezza') viene visualizzata davanti allo yogi come qualcosa di diverso, esterno, distante e superiore a lui, per cui il rapporto tra i due è analogo a quello tra padrone e servo o tra re e suddito. Lo yi-dam viene invitato nel maṇḍala e lo si trattiene con una mudrā (gesto simbolico) e col mantra "dza hūṃ baṃ ho", gli si presentano delle offerte e quindi lo si fa ripartire, ritornando alla Vacuità.

La perfezione della divinità viene contrapposta al senso di impurità di cui è affetto lo yogi ; il quale, tramite tecniche esteriori e atti rituali materiali ed oggettivi (pratiche di venerazione, offerte, recitazione di mantra, maṇḍala, digiuni, abluzioni, alimentazione mediante cibi bianchi vegetariani, uso di vesti pulite bianche e cambio dei vestiti tre volte al giorno, ecc.) abbandonerà gradualmente l'idea della sua impurità avvicinandosi sempre di più alla purezza della divinità.

Quindi, questo tantra si occupa specialmente della purificazione di noi stessi e del mondo esteriore ; ciò avviene mediante l'identificazione

- del nostro io con la natura della divinità visualizzata ;
- della nostra parola e di tutti i suoni col suo mantra ;
- di ogni apparenza fenomenica con le forme della divinità ;
- del nostro ambiente con la sua Terra Pura ;
- di ogni esperienza conscia con i vari aspetti della saggezza non-duale della divinità.

In tal modo, il sé e ogni cosa che appare vengono trasformati - per mezzo della meditazione - nell'incanto e nella purezza dello stato di buddha.

I preliminari di questo tantra sono costituiti dall'addestramento

- nel proposito di abbandonare il saṃsāra ;
- nel bodhicitta ;
- nella corretta concezione della Vacuità.

Successivamente si deve ricevere l'appropriata iniziazione.

1. L' INIZIAZIONE.

Per praticare il kriyā-tantra occorre ricevere l'iniziazione dell'acqua e quella della corona (appartenenti alla più estesa categoria dell'«iniziazione del vaso»), che abilitano a praticare rispettivamente lo "yoga senza segni" e lo "yoga con segni". In esse il Maestro-vajra concede speciali benedizioni usando acqua benedetta e una corona.

Le iniziazioni che si possono ricevere sono quelle di determinate divinità.

Vi sono 3 famiglie delle deità del kriyā-tantra : la famiglia del Tathāgata, quella del Loto e quella del Vajra.

1.- Le deità della famiglia del Tathāgata (o di Vairocana) sono manifestazioni del corpo-di-vajra di tutti i buddha. Le principali deità sono :

- Buddha Muni Trisamaya Guhyaraja
- Buddha Muni Vajrasana
- Vajrasattva.

Il Signore della famiglia è Mañjušrī.

La Madre della famiglia è Marici (o Mairici).

Altre divinità sono :

- Uṣṇiṣasitatarpati
- Uṣṇiṣavijaya
- Uṣṇiṣavimala
- Uṣṇiṣacakravarti
- Uṣṇiṣalalita
- le deità irate Krodhavijayakalpaguhyam, Cundi[devī] e Vasudhara.

2.- Le deità della famiglia del Loto (o di Amitābha) sono manifestazioni della parola-di-vajra di tutti i buddha. La deità principale è Amitayus, il Signore della famiglia è Avalokiteśvara e le Madri sono Tāra Bianca e Tāra Verde.

Altre divinità sono l'irato Hayagrīva e Šrī Mahādevī.

3.- Le deità della famiglia del Vajra (o di Akṣobhya) sono manifestazioni della mente-di-vajra di tutti i buddha. La deità principale è Akṣobhya, i Signori della famiglia sono Vajravidarana e Vajrapāṇi, mentre la Madre è Vajrajitanalapramohaninamadharani.

Altre deità sono l'irata Kuṇḍalinī e Vajradundī.

Se si riceve un'iniziazione di una deità della famiglia del Tathāgata si può automaticamente praticare qualsiasi deità delle altre due famiglie ; e se si riceve un'iniziazione di una deità della famiglia del Loto si è automaticamente autorizzati a praticare qualsiasi deità della famiglia del Vajra.

2. VOTI E IMPEGNI

Nel Kriyā-tantra si devono mantenere i «voti del bodhisattva» (18 principali e 48 secondari) ; e anche alcuni impegni che variano da iniziazione ad iniziazione a seconda della famiglia della deità : ad es., divieto di mangiare carne, aglio, cipolle, rape, piselli, ecc. e di stare in compagnia con persone non-buddhiste.

3. I DUE YOGA DEL KRIYA-TANTRA

Come tutti i tantra, anche il Kriyā inizia col Sentiero dell'Accumulazione. Qui si ha l'«Approssimazione preliminare», che è la fase iniziale del devayoga. In esso ci

si familiarizza con una determinata divinità avvicinandosi sempre più alla sua condizione, con la conseguenza che la deità stessa ci elargisce le siddhi.[1]

Uno stretto ritiro è un metodo per avvicinarsi maggiormente al nostro Yi-dam, sia nel senso di portare la nostra mente più vicino a una deità esterna che visualizziamo difronte a noi sia nel senso di divenire noi più simili alla deità mediante l'addestramento nell'auto-generazione[2]. Il risultato finale del ritiro è che diventiamo quell'yi-dam e precisamente una delle divinità indicate nel precedente § 1.

L'«Approssimazione preliminare» è divisa in "yoga con segni o immagini" (sanimitta-yoga) e "yoga senza segni o immagini" (animitta-yoga).[3]

A) «Y O G A C O N S E G N I»

E' una tecnica meditativa che non è incentrata principalmente sulla Vacuità, ma focalizzata su aspetti di natura dualistica e convenzionale, cioè su divinità dotate di una forma (volto, braccia, ecc.) e di un colore necessari per apparire ai praticanti (le cd. 'divinità impure').

In altre parole, si tratta di concentrazioni in cui ci si preoccupa soprattutto d'ottenere una chiara visione del corpo divino e di ripetere il mantra (osservando prima la forma e poi il suono delle lettere) e di acquisire lo stato mentale della "calma dimorante" (šamatha), cioè il semplice predisporre la mente sul significato della Vacuità.

Nel Kriyā-tantra lo "yoga con segni" comprende 3 tipi di concentrazione :

a- la concentrazione con la quadruplice ripetizione del mantra (bzlas brjod daṅ bcas-pa'i bsam-gtan)[4] ;
b- la concentrazione del permanere (o risiedere) nel fuoco (me gnas-kyi bsam-gtan)[5] ;
c- la concentrazione del permanere (o risiedere) nel suono (sgra gnas-kyi bsam-gtan)[4].

Queste sono definite "le pratiche del Metodo" (in opposizione alla "pratica della Saggezza", costituita dallo "yoga senza segni").

1] CONCENTRAZIONE DELLA QUADRUPLICE RECITAZIONE.

Si suddivide a sua volta in 4 meditazioni : sull'etero-fondamento, sull'auto-fondamento, sul fondamento della mente, sul fondamento del suono.

A] Meditazione sull'etero-fondamento (o divinità generata difronte allo yogi).

---

[1] Nel Kriyā-tantra - come pure negli altri tantra - il devayoga (e in particolare il samādhi consistente - come vedremo - nell'unione di šamatha e vipašyanā) viene impiegato per la rapida acquisizione di numerose abilità (siddhi) : e ciò al fine di dare aiuto agli esseri senzienti.

[2] Non è necessario per l'adepto del Kriyā-tantra generare se stesso come divinità, perché la meditazione su di essa può limitarsi alla visualizzazione della divinità difronte al praticante. Tuttavia, è meglio essere in grado di generare se stessi come divinità e visualizzare la divinità su questa base.

[3] "Yoga con segni" e "yoga senza segni" sono le 2 suddivisioni principali dei primi tre tantra, mentre nell'anuttarayogatantra esse sono costituite dagli Stadi di generazione di perfezionamento.

[4] Tale concentrazione è preceduta da alcuni preliminari (bagno rituale, benedizione delle offerte, ecc.) e seguita da un'apposita conclusione.

[5] Si tratta di concentrazione senza ripetizione del mantra (bzlas brjod la ma bltos-pa'i bsam-gtan).

Questa prima fase consiste nella visualizzazione della divinità davanti al meditante : così, se il nostro yi-dam è Avalokitešvara, visualizziamo difronte a noi Avalokitešvara e il suo seguito. Questi sono gli "esseri d'impegno" (samayasattva). Invitiamo le deità vere e proprie - che sono gli "esseri di saggezza" (jñānasattva) - a dissolversi negli "esseri d'impegno" e poi facciamo prostrazioni, offerte, confessione, richieste di ottenere le realizzazioni e offerte di 'gtor-ma'. Se abbiamo tempo, possiamo visualizzare un rosario di mantra al cuore della divinità generata davanti a noi e recitare il mantra.

B] Meditazione sull'auto-fondamento (auto-generazione).

Una volta che si è generata una divinità davanti a sé, si è pronti per l'auto-generazione o auto-fondamento, ossia per visualizzare se stessi come quella divinità.

Si pratica l'auto-generazione meditando successivamente su 6 deità : quella della vacuità, del suono, delle lettere, della forma, del sigillo (mudrā), dei segni. esse saranno ora spiegate ipotizzando di generarci come la deità Avalokitešvara.

a) la deità della vacuità.

Dopo aver preso Rifugio e generato bodhicitta, iniziamo col ricordare che siamo vuoti di esistenza intrinseca e che anche Avalokitešvara lo è. Cerchiamo così di superare l'apparenza della nostra persona ordinaria e di percepire soltanto vacuità ; facciamo lo stesso per Avalokitešvara. Poiché tutte le vacuità sono della medesima natura, la nostra vacuità e quella di Avalokitešvara non sono differenti ; perciò, a livello ultimo, noi e lui siamo uguali e indistinguibili.

Se vi sono due bicchieri su un tavolo, la natura dello spazio all'interno di essi non è diversa. Così, se i bicchieri vengono rotti, non possiamo distinguere lo spazio di un bicchiere dallo spazio dell'altro. Da un punto di vista ultimo, noi e Avalokitešvara siamo come lo spazio dei due bicchieri. Quando iniziamo a meditare sulla vacuità, sentiamo che la nostra natura ultima e la natura ultima di Avalokitešvara sono diverse ; ma quando riusciamo a distruggere le apparenze convenzionali di noi e di Avalokitešvara è come rompere i bicchieri : scopriamo che la nostra natura ultima e quella di Avalokitešvara sono esattamente la stessa - mera assenza di esistenza inerente. Meditiamo sull'indistinguibilità della vacuità di noi stessi e su quella di Avalokitešvara, pensando che ora noi e lui siamo diventati la stessa cosa, come acqua versata nell'acqua.

Osservando questa indifferenziata assenza di esistenza inerente, la identifichiamo col Dharmakāya e sviluppiamo l'«orgoglio divino» di essere il Dharmakāya. Tutto ciò che ci appare è vacuità. Questa vacuità, che è l'inseparabilità della nostra natura ultima e di quella di Avalokitešvara, è ora la base d'imputazione del nostro io : cioè, osservando tale vacuità sviluppiamo il senso dell'io. Un io imputato sulla vacuità (o natura ultima) di noi stessi e del nostro yi-dam è la "deità della vacuità".

b) la deità del suono.

Dopo aver meditato per un po' sulla "deità della vacuità", immaginiamo che dallo stato di vacuità venga il suono del mantra di Avalokitešvara (OṂ MAṆI PEME HŪṂ) come fosse quello di un lontano tuono che rimbomba in un cielo vuoto. Non visualizziamo le lettere in forma scritta, ma ascoltiamo semplicemente il suono del mantra con la nostra mente. Il suono non proviene da nessuna parte in particolare, ma pervade l'intero spazio. Riconoscendo il suono del mantra come la nostra mente (che appare appunto nell'aspetto di suono), noi imputiamo l'io su di esso. Questo io attribuito al suono del mantra è la "deità del suono". Proprio come

attualmente i nostri 5 skandha contaminati sono la base per imputare il nostro io ma non sono il nostro io, così il suono del mantra è la base per imputare la "deità del suono" ma non è quella deità.

c) la deità delle lettere.

Dopo aver meditato sulla nostra mente nell'aspetto del suono del mantra per un certo tempo, immaginiamo che essa si trasformi in un bianco disco lunare. Il suono del mantra si raccoglie sulla luna e prende la forma fisica delle lettere OṂ MAṆI PEME HŪṂ, che stanno erette in senso orario attorno alla circonferenza della luna. Pensiamo che queste lettere e la luna sono in essenza la nostra propria mente e su questa base sviluppiamo il pensiero "io" : questo io imputato sulle lettere del mantra è la "deità delle lettere".

d) la deità della forma.

Dopo aver meditato sulla "deità delle lettere" per un po', immaginiamo che le lettere sul bordo della luna irradino una luce verso le 10 direzioni. All'estremità di ogni raggio di luce vi è Avalokitešvara. I raggi raggiungono la corona della testa di ogni essere vivente, benedicendoli e purificando tutto il loro karma negativo di corpo, parola e mente. I 6 regni samsarici sono purificati e trasformati nella Terra Pura di Avalokitešvara e tutti gli esseri viventi sono trasformati in Avalokitešvara. Poi l'ambiente e gli esseri purificati si fondono in una luce bianca e si dissolvono nelle lettere del mantra e nella luna, che poi si trasforma nel corpo di Avalokitešvara. Possiamo visualizzare questa divinità con un viso e due braccia, un viso e 4 braccia, o 11 visi e 1000 braccia. Osservando la sua forma fisica sviluppiamo il pensiero dell'io : questo io imputato sulla forma fisica di Avalokitešvara è la "deità della forma".

e) la deità del sigillo.

Dopo aver generato noi stessi come Avalokitešvara, ora dobbiamo potenziare il corpo divino, cioè benedire i 5 principali punti del corpo di Avalokitešvara : ciò avviene toccandoli con le mani atteggiate in un certo gesto simbolico (mudrā). Per fare ciò, uniamo le nostre palme insieme nel mudrā della prostrazione ma lasciamo la punta delle dita leggermente staccate, come i petali di un loto che sta per sbocciare, e pieghiamo i pollici all'interno per simboleggiare un prezioso gioiello nascosto dentro il loto. Questo è chiamato il "mudrā dell'impegno della Famiglia del Loto".

Con le mani atteggiate in tale mudrā, ora tocchiamo il nostro cuore, il punto tra le sopracciglia, la gola, la spalla destra e quella sinistra, mentre recitiamo il mantra OṂ PEMA UBHAWAYE SOHA. Toccando il cuore visualizziamo Akṣobhya, toccando il punto tra le sopracciglia visualizziamo Vairocana, toccando la gola visualizziamo Amitābha, la spalla destra Ratnasambhava, quella sinistra Amoghasiddhi.

Benchè le divinità siano contrassegnate sul nostro corpo, questo non è un maṇḍala fisico perché la causa sostanziale delle 5 deità è la nostra mente piuttosto che parti del nostro corpo. Queste divinità sono le "deità della mudrā". Sviluppiamo la convinzione che esse sono in essenza la nostra propria mente e meditiamo su ciò.

f) la deità dei segni.

A questo punto, è possibile invitare l' «essere di saggezza» (jñānasattva) - cioè la divinità vera e propria, presente davanti a noi - ad entrare, assorbirsi e dissolversi nel nostro corpo, cioè nell' «essere d'impegno» (samayasattva), col risultato di visualizzare la nostra persona come quella divinità.

"Segni" si riferisce qui alle caratteristiche straordinarie del corpo di Avalokitešvara. Per meditare sulla "deità dei segni" esaminiamo il corpo di Avalokitešvara dalla testa ai piedi per aumentare la chiarezza della nostra visualizzazione. Ciò aumenta sia la nostra chiara apparenza sia l''orgoglio divino' di essere Avalokitešvara. La "deità dei segni" è un io imputato sul corpo di Avalokitešvara dopo essersi impegnati in una meditazione analitica sui segni straordinari di questa divinità.[1]

Lo scopo di meditare

- sulla Deità della Vacuità è di ottenere la *mente* illuminata della divinità ;
- sulla Deità del Suono e sulla Deità delle Lettere è di ottenere la *parola* illuminata della divinità ;
- sulla Deità della Forma, su quella del Sigillo e su quella dei Segni è di ottenere il *corpo* illuminato della divinità.

Meditare sugli yoga delle 6 Deità in questo ordine ci aiuta a vincere le apparenze e concezioni ordinarie e a sviluppare la chiara apparenza e un forte 'orgoglio divino' di essere la deità.

C] Meditazione sul fondamento della mente.

Dopo aver meditato sulla Deità dei Segni, visualizziamo la nostra mente nell'aspetto di un piccolo disco di luna bianca posto orizzontalmente nel nostro cuore. Questa luna è detta "fondamento della mente" perché è un aspetto della nostra mente principale. Con la forte convinzione che la luna è la nostra mente, cerchiamo di percepirla il più chiaramente possibile. Poi raccogliamo i nostri rluṅ all'interno e li dissolviamo nella luna suddetta.

Vi sono 9 'porte' attraverso cui i rluṅ entrano nel nostro corpo o lo abbandonano :le narici, la bocca, la corona della testa, il punto tra le sopracciglia, i due occhi, le due orecchie, l'ombelico, l'organo sessuale, l'ano. Inoltre i rluṅ possono anche entrare nel nostro corpo attraverso qualsiasi poro della pelle.

Dunque, ci si focalizza in modo uni-verso su ciò per breve tempo mentre si trattiene il respiro. Con una parte della mente ricordiamo che i nostri rluṅ si sono dissolti nella luna e con un'altra parte meditiamo sui segni straordinari della deità in modo da aumentare sia la chiara apparenza sia l'«orgoglio divino». Quando abbiamo un'immagine mentale relativamente chiara del corpo della divinità,

---

[1] Per generarci come deità del Kriyā-tantra diversa da Avalokitešvara meditiamo nello stesso modo sopra descritto, ma con qualche leggera variante. Per es., se desideriamo generarci come Mañjušrī, quando meditiamo sulla "deità del suono" immaginiamo che l'intero spazio è colmo del suo mantra OṀ AH RA PA TSA NA DHI (invece di Oṃ maṇi peme hūṃ) e quando meditiamo sulla "deità della forma" e sulla "deità dei segni" ci visualizziamo come Mañjušrī con un corpo color arancione, un viso e due braccia, che regge una spada ed un libro.
Anche il modo di meditare sulla "deità del sigillo" è diverso : invece di toccare i 5 punti del nostro corpo col "mudrā dell'impegno della Famiglia del Loto", visualizziamo alla nostra corona una lettera OṀ, alla gola una ĀH e al cuore una HŪṀ e riconosciamo che queste lettere hanno la natura rispettivamente di Vairocana, Amitābha e Akṣobhya. Poi invitiamo gli "esseri di saggezza" ad entrare in noi mentre recitiamo DZA HŪṀ BAṂ HO e compiendo le appropriate mudrā con le mani.

meditiamo su di esso in modo uni-verso. Questa è l'effettiva meditazione sull'auto-generazione.

Poiché i grossolani pensieri concettuali che osservano gli oggetti esterni possono funzionare solo se i rluṅ fluiscono verso l'esterno, riunendo questi nel nostro cuore riduciamo le concezioni distraenti e sviluppiamo naturalmente una concentrazione stabile. Senza le interferenze delle apparenze e concezioni ordinarie troveremo molto più facile concentrarci sul corpo della deità, percepirla chiaramente e sviluppare uno stabile 'orgoglio divino'.

Lo scopo di meditare sul "fondamento della mente" è di facilitare l'ottenimento di šamatha - che verrà però raggiunta pienamente solo con la "concentrazione del Dimorare nel Suono".

D] Meditazione sul fondamento del suono.

Il fondamento del suono è la recitazione del mantra. Il momento per praticare tale fondamento è dopo aver meditato sul 'fondamento della mente', quando la nostra concentrazione inizia ad indebolirsi e sentiamo d'aver bisogno di riposarci.

Se ci siamo generati come Avalokitešvara, visualizziamo che al centro del disco lunare al nostro cuore sta una bianca lettera HRĪḤ (la bīja di Avalokitešvara), circondata dal mantra OṂ MAṆI PEME HŪṂ in senso orario. Le lettere sono di luce bianca e la loro essenza è la saggezza di Avalokitešvara : il mantra e la deità sono inseparabili. Poiché il corpo, la parola e la mente di un buddha sono della medesima natura, è certamente possibile per una mente di buddha manifestarsi come il suono o le lettere scritte di un mantra.

Vi sono due tipi di recitazione dei mantra : grossolana e sottile. La prima consiste nel recitarli ad alta voce o sottovoce in modo che il mantra sia appena udibile da chi lo recita ; la seconda è la ripetizione mentale, in cui si immagina che le lettere del mantra visualizzato al nostro cuore stanno facendo il suono OṂ MAṆI PEME HŪṂ e noi semplicemente lo ascoltiamo (senza pronunciarlo).

Cinque sono i propositi principali per praticare la recitazione grossolana e sottile :

1. ricevere la benedizione della divinità ;
2. avvicinarsi maggiormente alla divinità;
3. richiedere le siddhi alla divinità ;
4. compiere le 'azioni divine' (pacificare, aumentare, controllare e distruggere) ;
5. purificare il karma negativo ed accumulare merito.

2] CONCENTRAZIONE DEL DIMORARE NEL FUOCO.

Dopo aver ottenuto una concentrazione stabile sul 'fondamento del suono', cambiamo il nostro oggetto di meditazione. Iniziamo dunque col ricordarci della Vacuità e col lasciare che la nostra mente si fonda con essa. Poi immaginiamo che l'unione della nostra mente e della Vacuità appaia nell'aspetto di una minuscola fiamma che arde immobile su un disco lunare al nostro cuore. Mentre ci focalizziamo in modo uni-verso sulla fiamma e ricordiamo che essa è in essenza la nostra mente fusa con la Vacuità, immaginiamo che dall'interno della fiamma stessa provenga il suono del mantra OṂ MAṆI PEME HŪṂ. Noi non recitiamo il mantra, né verbalmente né mentalmente, ma sentiamo semplicemente che stiamo ascoltando il suo suono all'interno della fiamma. Ci concentriamo quindi su

quest'ultima e sul suono del mantra, e ciò allo scopo di avvicinarci a šamatha più rapidamente e realizzare una saggezza non-concettuale inseparabile dalla Vacuità.

Un altro scopo della 'concentrazione del dimorare nel fuoco' è di far sviluppare ed aumentare uno speciale calore interno e mediante ciò realizzare una beatitudine non-concettuale.

Impegnandoci in questa meditazione ripetutamente, riceveremo certi segni : svilupperemo una speciale leggerezza fisica e mentale, non sperimenteremo fame o sete anche se non mangeremo o berremo per lungo tempo, e quando mangeremo o berremo produrremo meno feci ed urina. Inoltre, aumenteranno il nostro speciale calore interiore e la nostra interiore beatitudine, e le interferenze esterne ed interne non avranno il potere di danneggiarci. Dovremmo continuare a meditare sul 'Dimorare nel fuoco' fino all'apparire di tali segni di successo.

3] CONCENTRAZIONE NEL DIMORARE NEL SUONO.

Quando diventiamo stabili nella concentrazione sopra descritta, possiamo praticare quella del 'Dimorare nel suono'. Per far ciò, meditiamo sulla fiamma e sul mantra esattamente nello stesso modo, ma quando la nostra concentrazione è salda, mettiamo fine all'apparenza della fiamma e ci concentriamo solo sul suono del mantra. Meditiamo su ciò fino a che, con la forza dell'abitudine, percepiamo il mantra direttamente con la nostra consapevolezza, come se ascoltassimo dei suoni in un sogno : cioè come se ascoltassimo il mantra recitato da qualcun altro e non da noi stessi. Alcuni praticanti, quando raggiungono questo stadio, sentono tutte le 6 sillabe del mantra contemporaneamente.

Anche la 'concentrazione del dimorare nel suono' (come le due precedenti) è soprattutto un metodo per aumentare la nostra concentrazione : essa ha lo speciale potere di provocare una leggerezza fisica e mentale e ciò porta direttamente all'ottenimento di šamatha vera e propria.

Questa concentrazione ha 3 buone qualità : la sua natura è beatitudine, il suo oggetto appare molto chiaramente, è esente da concettualità distraenti. Le ultime due qualità sono collegate, perché meno pensieri concettuali abbiamo e più chiaramente percepiremo l'oggetto.

B) «YOGA SENZA SEGNI»

Lo «yoga senza segni» è una tecnica meditativa in cui il devayoga viene a congiungersi con la meditazione sulla Vacuità, così che si raggiunge la certezza circa la non-duale esistenza di se stessi e della divinità davanti a noi, come pure delle lettere del mantra. Ma non si tratta della sola meditazione sulla Vacuità, bensì del devayoga comprendente 'anche' la meditazione sulla Vacuità (la coscienza che coglie la Vacuità si manifesta sotto le sembianze della divinità).

Nel Kriyā-tantra lo «yoga senza segni» è costituito da un tipo di concentrazione (senza ripetizione di mantra), detto

"concentrazione che conferisce la liberazione al termine del suono"[1].

Essa si svolge così : dopo aver fatto la 'concentrazione del dimorare nel suono' (e quindi dopo aver acquisito lo stato mentale di šamatha mediante lo «yoga con segni»), facciamo cessare l'apparenza del suono del mantra, ci ricordiamo della Vacuità (che è mancanza di esistenza inerente) e meditiamo su di essa con una mente beata.

La funzione principale di questa concentrazione è di vincere l'apparenza dualistica e fondere più pienamente la nostra mente con la Vacuità. Per ottenere questo samādhi, il meditatore all'inizio deve alternare continuamente la meditazione stabilizzante di šamatha con quella analitica di vipašyanā[2], finchè ottiene un "quieto permanere o calma dimorante" e una "speciale capacità discriminante" di eguale intensità (cioè la loro unione) [3] : il che significa avere la capacità di analizzare la Vacuità mentre si rimane assorbiti in modo uni-verso su di essa. Con questa speciale saggezza [4] - che è chiamata "superiore visione che osserva la Vacuità - il praticante può proseguire sperimentando una beatitudine non-concettuale inseparabile dalla Vacuità. Infatti, 'concentrazione che concede la liberazione alla fine del suono' è il termine tecnico dato alla meditazione sulla Vacuità nei sistemi inferiori del tantra.

Questa concentrazione - ossia lo «yoga senza segni» - ci fa ottenere il Dharmakāya di un buddha, mentre le 3 concentrazioni dello «yoga con segni» sono soprattutto la causa per ottenere il Rūpakāya di un buddha.

Oltre che nei due yoga suddetti ('con segni' e 'senza segni'), tutte le pratiche del Kriyā-tantra possono raggrupparsi in 3 yoga :

1. la concentrazione della 'quadruplice recitazione', principale causa per l'ottenimento del *corpo* di un buddha ;
2. le concentrazioni del 'dimorare nel fuoco' e del 'dimorare nel suono', principale causa per l'ottenimento della *parola* di un buddha ;
3. la concentrazione del 'concedere la liberazione alla fine del suono', principale causa per l'ottenimento della *mente* di un buddha.

4. L' OTTENIMENTO DELLE REALIZZAZIONI

Mediante la profonda esperienza delle 4 concentrazioni possiamo ottenere - per intercessione della divinità - le realizzazioni (siddhi) ordinarie e straordinarie.

A) Quelle *ordinarie* comprendono le 'azioni divine' del pacificare, dell'aumentare, del controllare e del distruggere, e sono ottenute con la pratica sia dello yoga del "Fondamento della mente" sia della recitazione (grossolana e sottile) del mantra del "Fondamento del suono". Poi, mediante una stabile concentrazione del "Dimorare nel fuoco" e del "Dimorare nel suono", otterremo le 8 grandi realizzazioni :

1. delle pillole
2. del collirio

---

[1] Sgra mthar thar-pa ster-ba'i bsam-gtan.

[2] Ad es., ragionando sul fatto che il nostro corpo non esiste intrinsecamente né come uno né come molti o sul fatto che non è prodotto da sé né da altri, ecc.

[3] Cioè, una volta raggiunta la certezza circa la non-duale esistenza di se stessi e della divinità, si alternano continuamente i due tipi di meditazione su questa comprensione che si è ottenuta : in tal modo si realizza l'unione (di šamatha e vipašyanā) che comprende correttamente la Vacuità.

[4] Lo «yoga senza segni» è infatti definito 'pratica della Saggezza'.

3. del vedere sotto terra
4. della spada
5. del volare
6. dell'invisibilità
7. della longevità
8. della giovinezza,

che sono trattate nell'apposito capitolo.

B) Le realizzazioni *straordinarie* sono ottenute mediante il completamento sia degli "yoga con segni" che degli "yoga senza segni". La suprema realizzazione straordinaria è la buddhità.

5. LA PROGRESSIONE ATTRAVERSO LE TERRE E I SENTIERI

Coltivando il bodhicitta in modo tale che si manifesti spontaneamente anche aldifuori delle sedute di meditazione, si entra nel Sentiero dell'*Accumulazione* del Kriyā-tantra quando il bodhisattva (che è chiamato 'mantrika') sviluppa il desiderio spontaneo di ottenere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti basandosi su tale tantra, ed ha anche ottenuto qualche esperienza degli "yoga con segni".

Quando si raggiunge la realizzazione della concentrazione del 'concedere la liberazione alla fine del suono' - ossia quando si sa generare la vipašyanā capace di cogliere la Vacuità - si passa nel Sentiero della *Preparazione* (o dell'Applicazione), nel quale gradualmente diminuisce il senso di dualità tra la coscienza che coglie la Vacuità e la Vacuità stessa.

Quando lo yogi - coltivando continuamente la 'concentrazione che conferisce la liberazione al termine del suono' - giunge ad una beatitudine non-concettuale inseparabile dalla comprensione diretta, intuitiva e non dualistica della Vacuità, inizia il Sentiero della *Visione*, e precisamente entra nel 1° bhūmi. Tale comprensione purifica la mente dai klešāvaraṇa di carattere artificiale, cioè le 'illusioni formatesi intellettualmente'.

Successivamente, il Sentiero della *Meditazione* comincia con quella particolare forma di 'concentrazione che conferisce la liberazione al termine del suono' che è in grado di purificare la mente dai klešāvaraṇa innati (le illusioni innate) - che vengono gradualmente rimossi dal 2° all'8° (prima fase) bhūmi. Sempre con la suddetta concentrazione la mente viene poi purificata dai jñeyāvaraṇa (ostruzioni all'onniscienza) - che vengono gradualmente rimossi dall'8° (seconda fase) al 10° bhūmi.

Appena abbandoniamo le più sottili 'ostruzioni all'onniscienza' passiamo al Sentiero del *Non-ulteriore Apprendimento* e contemporaneamente otteniamo il Rūpakāya e il Dharmakāya di un buddha.

I L C A R Y A - T A N T R A

(« IL TANTRA DEL COMPORTAMENTO[1] »)

[1] O «tantra della pratica».

L'aspetto tipico di questo tantra è che lo yogi non è più l'essere impuro da purificare come nel Kriyā-tantra, ma è colui che cerca di porsi in relazione con la divinità (yi-dam) - che viene anche qui visualizzata difronte ed esterna a al meditante (jñānasattva), ma "come un fratello o un amico", cioè al medesimo livello del praticante (samayasattva) : i due sono pari, anche se diversi.

Nel Carya-tantra sono ugualmente importanti e poste sullo stesso piano sia le pratiche ed azioni esteriori di purificazione (cura della pulizia ed abluzioni rituali) sia le pratiche interiori di sviluppo mentale (samādhi) e di visualizzazione. E vi ha una grande importanza la recitazione dei mantra.

Come nel Kriyā, anche in questo tantra le divinità sono suddivise nelle 3 Famiglie : la Tathāgata (a cui appartiene Vairocanābhisaṃbodhi), quella del Loto (a cui appartiene Hayagrīva) e quella del Vajra (a cui appartiene Vajrapāṇi).

Per praticare il Carya-tantra dobbiamo ricevere un'iniziazione di tale tantra, la quale è simile a quella del Kriyā - con la differenza che qui vi è anche un'iniziazione dei 4 vasi :

- il vaso che purifica la rinascita inferiore (cioè la cui acqua purifica dal rinascere come animale, essere infernale e preta) ;
- il vaso della bontà (la cui acqua purifica dalle rinascite samsariche in generale) ;
- il vaso che disperde le ostruzioni (la cui acqua ci mette in grado di completare la nostra accumulazione di merito e di saggezza) ;
- il vaso dell'amore (la cui acqua semina il germe di un corpo di buddha).

I voti da rispettare sono anche qui quelli del bodhisattva e gli impegni da mantenere sono analoghi a quelli del Kriyā-tantra.

Il Carya-tantra si articola in modo analogo al Kriyā-tantra. Anche qui l'«Approssimazione preliminare»[1] si distingue in "yoga con segni" e "yoga senza segni".

Il primo si suddivide in 4 rami, che possiamo sintetizzare come segue:

1. auto-fondamento o generazione di se stessi come divinità :
   muovendo dall'interno della Vacuità, si immagina che il proprio corpo diventi uguale a quello della divinità (es. Vairocana). Dopo di che, si esegue la benedizione delle più importanti parti del corpo divino analogamente a quanto fatto nel Kriyā-tantra ;
2. l'etero-fondamento :
   consiste nella visualizzazione davanti a noi di una divinità simile a noi stessi, ad es. un secondo Vairocana ;
3. il fondamento della mente :
   consiste nella visualizzazione di un disco lunare - la cui essenza è quella della nostra mente che coglie la Vacuità - nel cuore della divinità presente davanti a noi ;
4. il fondamento del suono :
   consiste nella visualizzazione della forma delle sillabe del mantra disposte in bell'ordine tutte attorno al margine del suddetto disco lunare e rivolte verso l'interno.

---

[1] Che andrebbe compiuta in una situazione di ritiro, così come nel Kriyā.

A questo punto si inizia la pratica della ripetizione del mantra, detta "la quadruplice ripetizione", secondo un procedimento simile a quello del Kriyā-tantra. Ossia, posti sotto controllo i rluṅ, si cerca di raggiungere una certa stabilità per quanto riguarda le chiare sembianze del corpo divino ; in seguito, si compie la ripetizione contemplando contemporaneamente le varie lettere del mantra. Si medita in questa maniera fino a che non si acquisisce šamatha.

Lo "yoga senza segni" inizia quando si è raggiunto il suddetto stato mentale di šamatha. Qui non si tratta più di creare con l'immagine una forma divina, ma piuttosto di verificare e realizzare completamente che tutte le cose sono vuote e non distinte nella loro essenza : per cui anche la divinità non è che un'illusione nata dal vuoto. Il samādhi che ne consegue consiste - come nel tantra precedente - in un'unione di šamatha e vipašyanā.

Ai due tipi di yoga conseguono poi le siddhi. Infatti, anche in questo tantra - come nel Kriyā - il samādhi viene utilizzato per l'acquisizione di tali particolari poteri o abilità, e ciò al fine di prestar soccorso agli esseri senzienti e così accumulare meriti in breve tempo. Circa i vari tipi di siddhi, si rinvia a quanto detto in proposito trattando del Kriyā-tantra.

L O Y O G A - T A N T R A

(« IL TANTRA DELLO YOGA »)

Aspetto tipico di questo tantra è che vengono privilegiate le pratiche interiori (le istruzioni per la pratica della meditazione) rispetto ai rituali di purificazione e vengono descritte in modo più specializzato le caratteristiche psicologiche dello yogi.

Lo Yoga-tantra può essere praticato solo da chi ha ricevuto un'iniziazione in tale tantra, iniziazione molto simile a quelle dell'anuttarayogatantra. Come le iniziazioni dell'anuttarayogatantra, quelle dello yoga-tantra comprendono le iniziazioni delle 5 Famiglie di Buddha (nelle quali il discepolo assume gli impegni relativi a tali Famiglie) e quella del Maestro Vajra (in cui si prendono inoltre i voti tantrici).

La principale deità è Sarvavirti o Vajradhātu.

Vi è anche qui - come nei tantra precedenti - la dualità fra Jñānasattva (la divinità vera e propria, che è sempre invitata difronte allo yogi e poi riassorbita in lui) e il Samayasattva (il praticante stesso) ; qui però si fa risaltare il senso di uguaglianza

con la divinità, cioè il fatto che lo yogi diviene identico alla deità : cioè corpo, parola, mente e comportamento dello yogi vengono purificati con i "sigilli o simboli" (mudrā) più sotto indicati e così vengono identificati con corpo, parola, mente e comportamento dei buddha[1]. Perciò l'accento è posto sulla «pratica dei 4 simboli (mudrā)», coi quali il praticante sigilla la trasformazione finale del corpo, della voce, della mente e dell'azione propri nei corrispondenti aspetti della manifestazione divina.[2]

Dunque, le pratiche dello Yoga-tantra sono spiegate in termini di 'base della purificazione', 'sentiero purificante' e 'frutto (o risultato) purificato' :

1. la *base* è l'oggetto che deve essere purificato dai kleša, consistente nei nostri ordinari corpo, parola, mente e comportamento ;
2. il *sentiero* consiste nei 4 "sigilli" o mudrā (gesti simbolici della mano), che, insieme alla contemplazione della divinità, purificano la base : questa purificazione dei kleša del praticante lo 'contrassegna', 'si imprime' in lui come un sigillo indelebile. Questi sigilli - che vengono spiegati qui sotto - portano ai
3. quattro *frutti* o effetti finali : il corpo di un buddha, la parola di un buddha, la mente di un buddha, le azioni illuminate di un buddha.

I 'sigilli' sono i seguenti :

a- il **"grande sigillo"** (mahāmudrā) è il simbolo del corpo divino, cioè dell'esistenza buddhica : significa che l'uomo nel mondo non è più un anonimo "ingranaggio della macchina" ma è riconosciuto come un essere autentico con la sua pienezza, ricchezza e complessità. Questo sigillo assomiglia allo Stadio di Generazione dello anuttarayogatantra ed è compiuto quando il praticante sviluppa una perfetta chiara apparenza di se stesso come divinità. Consiste dunque nel corpo divino (nel quale ci si è trasformati), insieme alle lettere e ai simboli presenti nelle mani (il vaso, la ruota, ecc.) che ne fungono da causa. Esso purifica il nostro corpo dalla bramosia.

Quando - ottenuta la suddetta chiara apparenza - lo yogi sa recitare il mantra perfettamente, ottiene

b- il **"sigillo [della parola] del Dharma** o della realtà" (dharmamudrā[3]) : esso è il simbolo della parola divina, cioè della comunicazione buddhica : vuol dire che l'uomo deve trasmettere un qualcosa di prezioso e di significativo, e non solo mera verbosità. Questo sigillo è espresso ad es. attraverso la meditazione sul 'vajra a 5 punte' visualizzato sulla lingua. Esso purifica la nostra parola dall'errore ;

c- il **"sigillo [della mente] dell'impegno"** (samayamudrā) è il simbolo della mente divina, cioè del pensare buddhico : significa che l'uomo pensa gli altri come dèi e dee (cioè come valori) e concepisce il mondo come un palazzo celeste piuttosto che come un oggetto-mezzo da manipolare. Questo sigillo è una realizzazione dell'unione di apparenza e vacuità che è ottenuta meditando sulla vacuità mentre si osserva il corpo dell'auto-generazione divina e si riconosce la deità come una manifestazione della vacuità.

Questo sigillo è di 2 tipi :

1. i simboli visualizzati nel cuore della manifestazione divina (come il 'vajra a 5 punte' che rappresenta le 5 saggezze) ;

---

[1] Ma questa identificazione avviene solo mentre egli medita effettivamente sulla divinità ; alla fine del rito, egli le fa offerte come se fosse un essere separato da essa (che ritorna alla sfera della Vacuità).

[2] Il che è possibile perché - in assoluto - vi è identità tra la natura del saṃsāra e quella illuminata.

[3] Tradotto anche con "sigillo dei fenomeni".

2. gli oggetti simbolici realmente tenuti in mano dal praticante (cioè vajra e campanella).

Esso purifica la nostra mente dall'odio.

Ottenuto questo 3° sigillo, quando il praticante è in grado di superare tutte le ordinarie apparenze del suo corpo, parola e mente, percepisce tutte le sue azioni (fisiche, verbali e mentali) come le azioni della divinità e con queste beneficia gli altri esseri, allora raggiunge

d- il **"sigillo dell'azione"** (karmamudrā) : esso è il simbolo dell'attività divina (cioè il simbolo che mostra il modo di agire dei buddha), che è basata su una percezione estetica o apprezzativa, cosicchè le qualità delle cose non sono viste come fredde caratteristiche ma come aspetti che le animano e che conferiscono loro un valore intrinseco proprio. Questo sigillo consiste nell'espandere e nel riassorbire raggi di luce a partire dalla croce di vajra visualizzata sopra la luna nel cuore della divinità in cui ci si è trasformati : in questo modo si invitano le manifestazioni dei buddha, si arreca beneficio agli esseri, ecc.

Questo sigillo purifica il nostro comportamento dall'avarizia.

Anche nello Yoga-tantra - che si articola in modo analogo al Kriyā-tantra - l'«Approssimazione preliminare» si distingue in "yoga con segni" e "yoga senza segni" :

- il 1°, 2° e 4° sigillo sono "yoga con segni" perché i loro principali oggetti di meditazione sono fenomeni convenzionali ;
- il 3° sigillo è uno "yoga senza segni" perché il suo principale oggetto di meditazione è la Vacuità.

Il 1°, 2° e 4° sigillo sono pratiche del Metodo, il 3° è pratica della Saggezza. Col praticare l'unione di Metodo e Saggezza lo yogi ottiene una diretta realizzazione della Vacuità, e poi progredisce attraverso i 'bhūmi del bodhisattva' fino ad ottenere la buddhità.

L'ANUTTARAYOGA-TANTRA.

(« IL TANTRA DELLO YOGA SUPREMO »)

Nel "Tantra dello Yoga Supremo" l'enfasi viene portata dai rituali esterni completamente all'interno, cioè alla mente dello yogi. Egli sa che l'autenticità è già dentro di lui, per cui questo Tantra mira solo a manifestare ciò che è fondamentalmente presente nell'essere: la divinità diviene solo un mezzo per poter comprendere l'unione di beatitudine e consapevolezza di vacuità.

Così, l'anuttarayoga-tantra si distingue dagli altri Tantra perché usa tecniche che impiegano :

a) la beatitudine (che scaturisce dal desiderio per l'unione sessuale fra maschio e femmina) per generare uno stato mentale più sottile (di quello ordinario) che è capace di comprendere la vacuità e quindi di superare le "ostruzioni all'onniscienza" (jñeyāvaraṇa) e conseguentemente di raggiungere la buddhità[1]. Pertanto, la caratteristica dell'anuttarayoga-tantra è l'inseparabilità di beatitudine e vuoto (sukha-šūnya) ;

b) i rluṅ - che di quello stato mentale sottile sono il veicolo - per l'effettiva trasformazione del proprio corpo (mentre si è ancora sul Sentiero) in un vero e proprio corpo divino. Solo con l'anuttarayoga-tantra si può ottenere l'Illuminazione nell'ambito di una sola vita e con un solo corpo senza bisogno (come invece richiedono i 3 Tantra inferiori) di accumulare meriti per 3 incalcolabili eoni.

Schema delle principali fasi dell'anuttarayoga-tantra.

Dopo la Presa di Rifugio nei Tre Gioielli e dopo aver percorso i tre Sentieri principali della Rinuncia al saṃsāra, della generazione di Bodhicitta e della comprensione della Vacuità, si può passare alle «pratiche preliminari comuni od ordinarie», consistenti nell'esecuzione di 100.000

- prese di Rifugio e generazione di Bodhicitta
- offerte del maṇḍala
- recitazioni del mantra di Vajrasattva
- pratiche del Guru-yoga.

Quindi viene determinata la "famiglia di buddha" cui appartiene l'adepto (gettando un fiore sul maṇḍala), poi egli entra nel maṇḍala dove riceve l'iniziazione. Le iniziazioni sono quella del vaso, quella segreta, quella della conoscenza di saggezza e quella della parola, che sono i fattori maturanti che dànno al praticante il potere di intraprendere rispettivamente lo Stadio di Generazione, i 3 "isolamenti" e il "Corpo illusorio", la Chiara Luce, l'Unione.

Le divinità delle iniziazioni sono, ad es., Heruka (con le 62 deità del suo maṇḍala), Vajrayoginī (con le 37 deità del suo maṇḍala fisico), Guhyasamāja (con le 32 deità del suo maṇḍala), Hevajra, Kālacakra, ecc.

Durante l'iniziazione si prendono i voti tantrici (saṃvara) e le promesse (samaya).

---

[1] Si tratta cioè di uno stato mentale estremamente sottile e beato in grado di produrre una saggezza penetrativa che elimina tutte le illusioni della mente.

A questo punto, a seguito dell'iniziazione, comincia la pratica (sādhana) vera e propria dell'anuttarayoga-tantra, che si articola in due grandi parti : lo "Stadio di generazione" e lo "Stadio di completamento".

1) STADIO DI GENERAZIONE o di sviluppo (bskyed-rim) o "pratiche preliminari straordinarie" :
   si tratta del devayoga ('yoga della divinità'), che comprende due fasi :
   a) la "divina approssimazione o approccio preliminare", in cui si visualizza la divinità e si recita il suo mantra ;
   b) l'"auto-generazione", in cui ci si identifica con la divinità ;

2) STADIO DI COMPLETAMENTO o di compimento (rdzogs-rim) o "pratiche vere e proprie della mahāmudrā", che a loro volta si suddividono in 6 gradi, come vedremo.

LO STADIO DI GENERAZIONE

I due stadi (krama) "di generazione" e "di completamento" sono le due fasi (o metodi) complementari del processo di meditazione dell'anuttarayoga-tantra : la loro unione è un mezzo particolarmente rapido.

Lo "Stadio di generazione" o "fase di sviluppo o di emanazione" (utpanna-krama o utpatti-krama) consiste in una meditazione formale, durante la quale - mediante varie sequenze rituali, visualizzazioni, preghiere, recitazioni, mantra, ecc. - il praticante coltiva la "chiara apparenza", cioè elabora nella propria mente la visione della divinità (yi-dam), e poi su tale base sviluppa l'"orgoglio divino" di essere tale yi-dam[1], di cui si è parlato diffusamente a proposito del devayoga.

Nello Stadio di Generazione lo "yoga della divinità" è la pratica in cui si medita sulla natura di vacuità della forma divina : pertanto, non si visualizza semplicemente la divinità, ma anzi si medita sulla vacuità della divinità, mentre al contempo si mantiene l'apparizione e visualizzazione della divinità.

La meditazione che genera e sviluppa la suddetta presenza della divinità comincia di solito con alcuni preliminari per accrescere l'energia positiva, cui fa seguito la meditazione sulla vacuità. Da questa vacuità si visualizza, su un trono di loto, la sillaba-radice (il seme, il principio) della divinità (ad es., HRĪ, HŪṀ, ecc.), che nel prosieguo del processo meditativo si trasforma nella figura stessa della divinità, col suo corpo, i suoi colori ed ornamenti e tutte le caratteristiche. E infine ci immaginiamo come tale divinità.[2]

---

[1] Lo Stadio di Generazione è alla base di tutti i rituali (sādhana) poiché questi richiedono, per essere efficaci, la presenza della nostra divinità personale che, per ciò stesso, si prenderà cura di noi e ci conferirà la sua 'benedizione' (adhiṣṭhāna), la forza di agire.

[2] Dapprima (1° livello) - nel concepire la divinità in una certa forma, con un dato colore e particolari attributi ed ornamenti - ci consideriamo come tale divinità e visualizziamo a lungo a chiaramente l'intero maṇḍala e le relative divinità al suo interno come se li vedessimo coi nostri occhi.
Poi (2° livello) visualizziamo anche le divinità sottili che vengono emanate da parti del nostro corpo (ad es., dal cuore) oppure simboli sottili (mudrā) all'apertura superiore dell'avadhūti oppure gocce sottili e sillabe-seme all'estremità inferiore dell'avadhūti.

Dunque, la stessa mente che comprende la vacuità si manifesta come "divinità di meditazione" (yi-dam), cioè assume l'aspetto della divinità (meditazione sullo 'yoga della divinità') : la saggezza (o comprensione della vacuità) diventa la causa principale della forma della divinità, ossia si manifesta nel suo corpo.

Dopo aver generato se stessi come yi-dam, occorre focalizzare la mente sul corpo della divinità stessa e comprendere che anch'esso è privo di esistenza intrinseca. Esercitandosi in tal modo, la mente acquista un'ampia focalizzazione, percepisce tutto il maṇḍala e la stessa mente che lo comprende come privo di esistenza inerente.

Così, nella pratica dello "yoga della divinità" vi sono due aspetti : concentrazione sulla natura convenzionale, o apparenza della divinità, e concentrazione sulla natura assoluta, o vacuità della divinità.

In altre parole : prima si medita sulla vacuità e se ne comprende il significato : tutto nasce dal vuoto e - dissolvendovisi - nel vuoto ritorna, anche la natura del meditante (e della sua mente) è vacuità ; successivamente, lo yogi immagina che questo evento mentale della comprensione della vacuità assuma la forma, l'immagine visiva, dello yi-dam (e della sua dimensione pura che si espande nelle 4 direzioni, detta "maṇḍala"). Egli concentra quindi l'attenzione sullo yi-dam trattenendone l'immagine mentale, e contemporaneamente mantiene la consapevolezza che esso è vuoto di esistenza intrinseca (il che rafforza la comprensione della vacuità). Ne deriva che - aldilà delle apparenze - la natura della mente del praticante (che ha la comprensione della vacuità) e quella della divinità (che è la pura espressione delle qualità intrinseche dell'Illuminazione) sono - in essenza - uguali ed indifferenziate tra di loro.

Qui pertanto lo yogi (che genera se stesso come un samayasattva) diventa la stessa deità (jñānasattva), con cui si identifica - contrariamente agli altri tipi di yoga - anche dopo la meditazione, durante qualsiasi attività quotidiana : egli continua sempre ad essere quella divinità, comprendendo che la propria vera natura non è affatto differente dalla deità stessa. In altri termini : dissolve il jñānasattva nella propria persona, cosicchè quello si insedia in questa, dove viene la fusione ed identificazione del samayasattva e del jñānasattva : ciò indica l'aprirsi della consapevolezza nell'individuo, in cui essa prende possesso raccogliendo intorno a sé l'attenzione del soggetto e così impedendo la distrazione ed i richiami del mondo esterno.

Va peraltro osservato che l'oggetto principale del devayoga nello Stadio di Generazione non è il corpo effettivo di una divinità, ma è semplicemente immaginato o generato mentalmente. E' solo successivamente che - con la forza della nostra meditazione su questo immaginato corpo divino - mediante le pratiche dello Stadio di Completamento il nostro 'rluṅ sottilissimo' diverrà un corpo divino vero e proprio, il Corpo Illusorio.

Non è solo nel tantra che un oggetto generato mentalmente si trasforma in un oggetto reale. Anche quando siamo profondamente innamorati di qualcuno, vediamo il suo corpo come attraente : i suoi occhi, i capelli, la figura, ecc. ci appaiono direttamente alla nostra coscienza visiva come belli, ma dove viene questa bellezza ? non tutte le persone li vedono belli. La bellezza che noi percepiamo è stata generata dalla nostra mente. Come è accaduto ciò ? poiché abbiamo focalizzato la nostra mente esclusivamente sulle sue qualità attraenti, alla fine il suo corpo appare direttamente alla nostra coscienza sensoriale come attraente e noi lo concepiamo come tale. Se poi litighiamo con quella persona, essa comincerà ad apparirci priva di attrattiva : e ciò semplicemente perché la nostra attitudine verso di lei è cambiata. La mente genera qualsiasi cosa ; e ogni cosa dipende dalla mente per la propria esistenza : ad es., la nostra casa ebbe inizio nella mente di un architetto. Se nessuno l'avesse concepita, non sarebbe mai stata costruita. La mente predispone un

piano e il corpo lo porta a compimento. Se prima non si forma nella nostra mente un'idea di ciò che vogliamo fare, non possiamo fare nulla concretamente. Se i fenomeni esterni come una casa dipendono dalla mente, è ovvio che i fenomeni interni come i 3 Kāya di un buddha pure dipendono dalla mente.

Ma lo Stadio di Generazione è qualcosa di più del semplice immaginare noi stessi come una particolare divinità. Esso è l'esperienza stabile della visione immaginaria di noi stessi come una divinità e del nostro ambiente come il suo maṇḍala, basata sulle 3 pratiche del "portare la morte sul Sentiero per il Dharmakāya, il bar-do sul Sentiero per il Saṃbhogakāya e la rinascita sul Sentiero del Nirmāṇakāya".

La natura essenziale di ogni persona è qualcosa di divino e di puro. Per rendere questa comprensione una cosa viva e sentita (e non solo una concettualizzazione astratta), il modo migliore è quello di emanare se stessi nell'aspetto d'una divinità ricorrendo alla meditazione sui Tre Kāya, cioè agli yoga del **"trasferire i 3 Kāya sul Sentiero".** Questi yoga sono detti "le 3 mescolanze (o combinazioni) col Dharmakāya, col Saṃbhogakāya e col Nirmāṇakāya".[1]

Nella nostra ordinaria esperienza di vita su questo pianeta noi tutti attraversiamo naturalmente i processi di morte, di bar-do e di rinascita. Ora, nell'anuttarayoga-tantra si riconosce che questi processi ordinari e samsarici contengono la potenzialità dei 3 Kāya propri della buddhità (Dharmakāya, Saṃbhogakāya e Nirmāṇakāya), per cui vengono utilizzati come parte del Sentiero - vale a dire vengono utilizzati per scopi positivi e più elevati : invece di passare attraverso questi stadi restandone succube, l'individuo può giungere a controllarli e utilizzarli per conseguire i 3 Kāya, i quali hanno caratteri rispettivamente simili alla morte, al bar-do e alla rinascita.

Dunque, nello Stadio di Generazione si utilizzano le circostanze della morte, del bar-do e della rinascita - nel loro significato simbolico, non fisico - quali sentieri (o mezzi) per ottenere in futuro la buddhità completa. Si tratta di eseguire meditazioni con aspetti simili a quelli delle suddette tre esperienze (cioè meditazioni modellate sui processi di morte, bar-do e rinascita), con l'intento di purificare - sia pure solo indirettamente - questi fenomeni esistenziali, trasformandoli da esperienze ordinarie in qualcosa di simile nell'aspetto ai 3 Kāya (ossia in esperienze illuminanti che si avvicinano alla meta).

Nello Stadio di Generazione quindi lo yogi, mentre ricrea e simula con la meditazione le diverse fasi

---

[1] Le "mescolanze" sono in totale 9, perché - quando il praticante si è impadronito di quelle 3 meditazioni da sveglio - le potrà usare anche durante il sonno e infine al momento della morte.
La pratica al momento del sonno è la seguente :

1) quando *ci si addormenta* lo si fa con la consapevolezza che i 5 elementi si assorbono l'uno nell'altro e che con l'entrare dei rluṅ nell'avadhuti si sperimentano i "segni" dal miraggio fino alla visione dell'oscurità : da questo stato di oscurità (in cui tutte le facoltà sensoriali cessano di funzionare) ci si assorbe nel sonno e si sperimenta la Chiara Luce del sonno, che è identificata col **Dharmakāya.**

2) La mescolanza col **Saṃbhogakāya** avviene invece mentre *si sta sognando.* Dalla Chiara Luce del sonno lo yogi manifesta un corpo formato da rluṅ sottili che è un po' più grossolano di quello del Dharmakāya ; è associato al "corpo del sogno" ed esce dal cakra del capo e prende la forma bianca del nostro yi-dam. Questo è il portare lo stato di sogno nel Sambhogakaya, quindi ora ci si identifica con questo Kāya.

3) Infine, quando *sta per finire il sogno* della precedente fase 2), si può effettuare la "mescolanza col **Nirmāṇakāya**". Il suddetto "corpo di sogno" viene riassorbito nel "corpo di sonno" attraverso il cakra del capo ; quando rientra piano piano i sensi riprendono le loro funzioni e infine lo yogi si sveglia completamente, con la consapevolezza di essere il Nirmāṇakāya del proprio yi-dam. In altre parole : si sveglia nella forma del samayasattva e sviluppa l''orgoglio divino' di essere il Nirmāṇakāya di quel particolare Yi-dam.

La pratica al momento della morte verrà descritta nell'apposito capitolo "Morte, bar-do e rinascita".

a) della morte, immagina di dissolversi nella Vacuità e così si armonizza e familiarizza con la mente propria dei buddha (o Dharmakāya). Ciò lo aiuterà a produrre nello Stadio di Completamento la Chiara Luce e quindi l'effettivo Dharmakāya ;
b) del bar-do, immagina di sorgere nella forma sottile di una sillaba-seme o simbolo e così accorda il proprio essere allo stato di autentica comunicatività dei buddha (o Saṃbhogakāya). Ciò lo aiuterà ad ottenere nello Stadio di Completamento il Corpo Illusorio e poi il Saṃbhogakāya vero e proprio ;
c) della rinascita, immagina di manifestarsi in modo completo nella forma della divinità e così si familiarizza col modo proprio dei buddha di porsi nel mondo (o Nirmāṇakāya). Ciò lo agevolerà ad ottenere nello Stadio di Completamento un effettivo Nirmāṇakāya.

Queste 3 meditazioni sono dette "yoga del portare (o trasferire)" :

- "portare la morte sul sentiero del Dharmakāya"
- "portare il bar-do sul sentiero del Saṃbhogakāya"
- "portare la rinascita sul sentiero del Nirmāṇakāya" [1].

Queste pratiche possono essere fatte sia durante lo Stadio di Generazione sia - una volta generata la Grande Beatitudine simultanea - durante quello di Completamento[2] : ma mentre nel primo caso l'esperienza di questi processi avviene solo nell'immaginazione, nello Stadio di Completamento essa si fa gradualmente più profonda e realistica sicchè alla fine il praticante è in grado di sperimentare - in meditazione - gli effettivi processi proprio come si verificheranno al momento vero e proprio della morte, del bar-do e della rinascita[3].

1) "PORTARE LA MORTE SUL SENTIERO DEL DHARMAKĀYA"

Si tratta di uno yoga in cui

a- immaginiamo di riunire tutte le apparenze del mondo e tutti gli esseri viventi e gli altri oggetti convenzionali nella vacuità; e che tutti questi fenomeni si fondono in luce e si dissolvono nella vacuità, mentre contemporaneamente immaginiamo di sperimentare tutti gli 8 segni della morte ;
b- pensiamo che la Chiara Luce della morte è il Dharmakāya e imputiamo l'io su di esso, pensando - con orgoglio divino - "Io sono il Dharmakāya".

Vediamo ora - a titolo di esempio - questo yoga in riferimento a Vajrayoginī.

Seguendo le istruzioni della sādhana, dopo i preliminari e dopo avere immaginato che il nostro Guru è venuto sulla sommità del nostro capo, si è dissolto in luce ed è sceso lungo l'avadhūti fino al cuore, riconosciamo che

- la natura della mente del nostro Guru è l'unione di Grande Beatitudine e Vacuità ;
- la mente del nostro Guru si è fusa inseparabilmente nella nostra mente, trasformandola nell'unione di Grande Beatitudine e Vacuità ;
- la nostra mente di Grande Beatitudine e Vacuità ha l'aspetto della lettera rossa BAṂ nel nostro cuore[4].

---

[1] O anche : "prendere la morte come un sentiero per ottenere il Dharmakāya" o "trasformare la morte nel sentiero per ottenere il Dharmakāya" ; e così, analogamente, per gli altri due casi.

[2] Tutte le meditazioni di "portare morte, bar-do e rinascita sul sentiero", se fatte dopo aver introdotto e dissolto i rluṅ nell'avadhūti, sono Stadi di Completamento.

[3] Il modo di meditare sui "3 portare" dello Stadio di Generazione e il modo di meditare sui "3 portare" dello Stadio di Completamento sono simili dal punto di vista dei loro aspetti, ma sono ben diversi dal punto di vista del loro potere e funzione : mentre infatti i primi purificano l'ordinaria morte, bar-do e rinascita solo indirettamente e li trasformano in qualcosa di simile nell'aspetto ai 3 Kāya, gli altri "3 portare" fanno ottenere i veri e propri Kāya e quindi la buddhità completa.

[4] Nel caso di Tārā Cittamaṇi sarà invece una Taṃ verde al cakra dell'ombelico.

Poi la BAṂ inizia ad aumentare di dimensioni, fondendo gradualmente il nostro corpo nella rossa luce di beatitudine, proprio come l'acqua calda fonde il ghiaccio quando è versata su di esso. La BAṂ si espande fino ad assorbire tutto il nostro corpo. Continuando ad espandersi, gradualmente assorbe la nostra stanza, la nostra casa, la nostra città, il nostro Stato, il nostro continente, il nostro mondo e infine l'intero universo, che include tutti gli esseri viventi che lo abitano. Ogni cosa viene assorbita e trasformata in una lettera BAṂ infinitamente grande che pervade l'intero spazio e che è la natura della nostra mente di Grande Beatitudine e Vacuità. Non percepiamo altro che questa BAṂ e meditiamo su di essa in modo uni-verso per un certo tempo. Pensiamo :"Ho purificato tutti gli esseri viventi insieme ai loro ambienti".

Dopo un po' la BAṂ inizia a contrarsi, gradualmente raccogliendosi verso l'interno a partire dall'estremità dello spazio infinito e lasciando dietro di sé solo vacuità. Diventa sempre più piccola fino a che non rimane che una minuscola lettera BAṂ . Poi quest'ultima si dissolve gradualmente, partendo dal fondo fino alla linea orizzontale in testa alla BAṂ. Come detto sopra, attraverso questa meditazione immaginiamo di avere esperienze simili a quelle che prova un morente. A questo punto pensiamo di percepire l'apparizione simile ad un *miraggio* che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento terra. La testa della BAṂ poi si dissolve nella mezzaluna e immaginiamo di percepire l'apparizione simile al *fumo* che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento acqua. La mezzaluna allora si dissolve nel thig-le e immaginiamo di percepire l'apparizione simile alle *lucciole* che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento fuoco. Poi il thig-le si dissolve nel 'nada' e immaginiamo di percepire l'apparizione simile alla *fiamma* di una candela che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento aria.

A questo punto, nella meditazione tutto quel che resta è il 'nada'. Dopo un po' si immagina di sperimentare il 5° segno : la mente della *bianca* apparizione. Ad ogni successivo dissolvimento la mente diventa sempre più sottile. Quando la curva inferiore del nada si dissolve verso l'alto nella curva mediana, si immagina di sperimentare la mente del *rosso* accrescimento e quando la curva mediana si dissolve in quella superiore si immagina di sperimentare la mente del *nero* quasi-ottenimento. Infine la curva superiore si dissolve nella vacuità e si immagina di sperimentare la mente sottilissima, quella della *Chiara Luce* dello stato di veglia.

A questo punto ci si impegna nel samādhi sulla vacuità : ora vediamo uno spazio vuoto che ha l'apparenza della vacuità e comprendiamo che ogni fenomeno è privo di esistenza intrinseca. In particolare, nella meditazione su questo vuoto luminoso vi sono 4 caratteristiche :

- non appare niente di concreto (c'è solo una vuota apparenza)
- viene compresa la Vacuità (cioè che tutti i fenomeni sono privi di esistenza intrinseca)
- la mente sottilissima (della Chiara Luce) che afferra i due punti precedenti è in uno stato di estasi e di beatitudine
- tale mente di grande beatitudine che comprende la Vacuità, cioè questa unione di Chiara Luce e Vacuità, è il **Dharmakāya del sentiero.** Ma lo yogi deve restare in questo stato mentale pensando d'aver addirittura ottenuto il Dharmakāya del Risultato (o del frutto), che è la buddhità e deve generare l'"orgoglio divino" di essere ciò.[1]

Avendo dissolto tutte le apparenze convenzionali, immaginiamo di avere ottenuto il Dharmakāya di un buddha e - usando questo Dharmakāya immaginato quale base per imputarvi l'io - generiamo con 'orgoglio divino' il pensiero "io". Anche se un Dharmakāya immaginato non è un effettivo Dharmakāya vero e proprio ed è semplicemente generato dalla nostra mente, tuttavia esso esiste e funziona come base e fondamento del Dharmakāya effettivo (cioè di una mente onnisciente fusa inseparabilmente con la vacuità) - che verrà ottenuto nello Stadio di completamento.

2) "PORTARE IL BAR-DO SUL SENTIERO DEL SAṂBHOGAKĀYA".

Poi, dopo un certo tempo in cui nulla disturba la nostra mente lasciatasi andare nell'esperienza del Dharmakāya, torneranno a riaffiorare i pensieri discorsivi ;

---

[1] Durante la "presa di questi 3 Kāya" si mantiene l''orgoglio divino' di aver ottenuto (come se avessimo ottenuto) i "3 Kāya [del momento] del Frutto o del Risultato", mentre in realtà - per ora - si tratta soltanto dei "3 Kāya [del momento] del Sentiero".

appena ciò avviene, riportiamo alla memoria il desiderio compassionevole di aiutare gli altri e generiamo la determinazione di sorgere in un aspetto con cui gli altri possano entrare in contatto. Come nell'esperienza ordinaria l'individuo (dopo aver sperimentato la Chiara Luce della morte) entra nel bar-do ed assume un corpo sottile, allo stesso modo il praticante dello Stadio di Generazione - dopo esser sorto dal samādhi sulla vacuità - assume (a livello immaginario) una forma luminosa e sottile.[1]

Pertanto, in questo yoga (successivo al precedente)

a- immaginiamo che dalla sfera di beatitudine e vacuità del Dharmakāya la nostra mente sorga nella forma di una lettera o della sillaba-seme della divinità o di qualsiasi altra rappresentazione della deità stessa[2] ;

b- osservando questo e sperimentandolo come simile nell'aspetto al bar-do, generiamo l'orgoglio divino, pensando "Io sono il Saṃbhogakāya".

Vediamo ora - a titolo di esempio - questo yoga in rapporto a Vajrayoginī.

Quando meditiamo sul 'portare la morte sul sentiero del Dharmakāya' - come abbiamo visto - sviluppiamo l''orgoglio divino' pensando : "Io sono il Dharmakāya". Ora, mantenendo questo orgoglio, una parte della nostra mente dovrebbe pensare :

"Se rimango soltanto un Dharmakāya non posso beneficiare gli esseri senzienti perché essi non sono in grado di vedermi. Perciò devo assumere una certa forma visibile con cui gli altri possano entrare in contatto : cioè, devo sorgere in un Rūpakāya, e precisamente in un Saṃbhogakāya di un buddha".

La consapevolezza di questa intenzione fa sì che inizino a muoversi dei rluṅ più grossolani : essi sono la condizione per manifestare la forma della sillaba-seme o della divinità. Con questa motivazione di bodhicitta, immaginiamo che dalla Chiara Luce della Vacuità la nostra mente si trasforma istantaneamente in un Saṃbhogakāya nella forma di una rossa lettera BAṂ, eretta nello spazio. E' il simbolo della divinità, manifestazione della nostra stessa mente. Non è qualcosa che osserviamo dall'esterno, ma con cui ci sentiamo completamente fusi in unità. Quindi riconosciamo questa sottile forma trasparente - che è simile al corpo immateriale che abbiamo nel bar-do - come l'esperienza del Saṃbhogakāya. Quindi ci identifichiamo con questa immagine, generiamo l''orgoglio divino', pensando :"Io sono il Saṃbhogakāya" e meditiamo brevemente su questa sensazione. In questo stadio è più importante meditare sulla sensazione d'essere il Saṃbhogakāya di un buddha che soffermarsi sulla forma della lettera BAṂ. La natura della nostra mente è Grande Beatitudine e il suo aspetto è una rossa lettera BAṂ. Questa BAṂ ha 3 parti : la BA, il thig-le e il nada, che simboleggiano il corpo, la parola e la mente dell'essere del bar-do e il corpo, la parola e la mente del Saṃbhogakāya.

Benchè questo non sia il Saṃbhogakāya effettivo (perché è solo immaginato), esso ne è la base. Ciò significa che la meditazione del 'portare il bar-do sul sentiero' purifica l'esperienza ordinaria del bar-do e nello Stadio di Completamento farà maturare il Corpo Illusorio, che alla fine si trasformerà nel Saṃbhogakāya vero e proprio di un buddha.

3) 'PORTARE LA RINASCITA SUL SENTIERO DEL NIRMĀṆAKĀYA'.

Infine, quando ci sentiamo pronti, ci ricordiamo di bodhicitta e generiamo la determinazione di sorgere in una forma con cui possano entrare in contatto tutti gli esseri ordinari. Come nell'esperienza ordinaria l'individuo lascia il bar-do, assume un corpo fisico grossolano e rinasce in una nuova vita, allo stesso modo il praticante dello Stadio di Generazione immagina di sorgere dal Saṃbhogakāya e di assumere il Nirmāṇakāya, cioè di prendere il corpo del proprio yi-dam.

Pertanto, in questo yoga (successivo al precedente)

---

[1] La similitudine tra la forma suddetta ed il Saṃbhogakāya è che la forma è sottile e luminosa ed il Saṃbhogakāya è uno stato molto sottile di esistenza gloriosa.

[2] Ad es., un simbolo della mano.

a- mentre la nostra mente è nell'aspetto della sillaba-seme o di qualche altra forma simbolica, immaginiamo che si sviluppi un nuovo e puro mondo coi suoi abitanti ;

b- poi immaginiamo di rinascere in tale mondo nella forma del nostro yi-dam (cioè nel corpo trasparente della nostra divinità, il quale è simile al corpo fisico grossolano che assumiamo nelle nostre rinascite ordinarie) e osservando questo generiamo l''orgoglio divino', pensando "Io sono il Nirmāṇakāya".

Vediamo ora - a titolo di esempio - questo yoga in rapporto a Vajrayoginī.

Mentre siamo nell'aspetto della rossa lettera BAṂ (eretta nello spazio), che identifichiamo nel Saṃbhogakāya, una parte della nostra mente pensa :

"Se rimango soltanto in questa forma non potrò beneficiare gli ordinari esseri senzienti perché essi non sono in grado di vedere il Saṃbhogakāya di un buddha. Perciò devo nascere in un Nirmāṇakāya cosicchè anche gli esseri ordinari mi possano vedere."

Con questa motivazione di bodhicitta cerchiamo un posto dove rinascere. Guardando giù attraverso lo spazio sottostante, vediamo due rosse lettere EH, una sopra l'altra, che appaiono dallo stato della vacuità. Queste si trasformano in una «sorgente dei fenomeni» (dharmodaya), che è sagomata come un doppio tetraedro che sta con l'estremità più sottile rivolta verso il basso e con la base più ampia verso l'alto. Vi è un tetraedro esterno, bianco, e uno interno, che è rosso. Sono entrambi fatti di luce, cosicchè s'interpenetrano senza alcuna ostruzione.

All'interno della «sorgente dei fenomeni» appare una bianca lettera AH, che si trasforma in un bianco disco lunare. Erette intorno al bordo del disco vi sono le lettere del "mantra delle 3 OṂ" :

"OṂ OṂ OṂ SARWA BUDDHA ḌĀKINĪYE VAJRA WARNANĪYE VAJRA BEROTZANĪYE HŪṂ HŪṂ HŪṂ PHAṬ PHAṬ PHAṬ SVĀHĀ".

La nostra mente, cioè la rossa lettera BAṂ, osserva tutta questa situazione dall'alto.

La «sorgente dei fenomeni» *esterna* simbolizza l'ambiente della rinascita, quella *interna* l'utero materno ; il bianco disco lunare il 'bodhicitta bianco' del Padre Heruka e la rossa ghirlanda delle lettere del mantra il 'bodhicitta rosso' della Madre Vajrayoginī. La luna e la ghirlanda insieme simboleggiano l'unione delle cellule germinali del padre e della madre al momento del concepimento.

Proprio prima che un essere del bar-do rinasca, egli vede i suoi futuri genitori occupati nell'amplesso. Analogamente noi, nell'aspetto della rossa lettera BAṂ, osserviamo sotto di noi l'unione del Padre Heruka e della madre Vajrayoginī nella forma simbolica della luna e della ghirlanda delle lettere del mantra, e generiamo una forte motivazione di rinascere lì. Con questa motivazione noi (la lettera BAṂ) discendiamo e ci posiamo sul centro del disco lunare all'interno della «sorgente dei fenomeni». Ciò è simile ad un essere del bar-do che rinasce nell'utero della sua futura madre.

Poi dalla lettera BAṂ e dalla ghirlanda delle lettere del mantra, si emanano raggi di luce che trasformano tutti i mondi ed ogni essere samsarico nei puri esseri della Terra Pura di Vajrayoginī.

Poi gli esseri trasformati, i loro mondi, la «sorgente dei fenomeni» e il disco lunare si fondono in luce e si dissolvono nella nostra mente, la lettera BAṂ. Questa e la ghirlanda del mantra si trasformano istantaneamente nel maṇḍala di Vajrayoginī : diventiamo Vajrayoginī con un puro corpo, parola e mente, dimorando nella sua Terra Pura e sperimentando una pura gioia. Pensiamo con 'orgoglio divino': "Ora io nasco nella Terra Pura della Ḍākinī come Nirmāṇakāya del buddha Vajrayoginī".

Meditando ripetutamente su noi stessi generati come una deità, l'apparenza del nostro corpo ordinario cesserà e l'apparenza del corpo della deità diverrà sempre più chiara. Il corpo mentalmente generato della deità dello Stadio di Generazione agisce come la base per ottenere il Corpo Illusorio dello Stadio di Completamento, che è un effettivo corpo divino vero e proprio.

Quando ci si sente stanchi di meditare, la sādhana prevede che si passi alla ripetizione del mantra della divinità[1].

---

[1] Nell'anuttarayoga-tantra vi sono molti tipi di ripetizione : ripetizione di mantra dell'impegno (samaya-mantra), ripetizione cumulo di luce, ripetizione simile a un palanchino, ripetizione irata o indignata, ecc.

Alla recitazione di mantra seguono le pratiche del *periodo post-meditativo.* Dal momento che il praticante del tantra non dovrebbe mai essere distolto nella vita quotidiana dalla pratica dell'unione di metodo e saggezza, il tantra espone tutta una serie di pratiche yoga post-meditative, come lo yoga del sonno[1], del mantenere una dieta appropriata, del lavarsi, dell'urinare, ecc.

LO STADIO DI COMPLETAMENTO

Una volta che lo yogi si è impadronito della pratica dello Stadio di Generazione, si impegna nelle tecniche specifiche dello "Stadio di Completamento" o "fase di perfezionamento" (niṣpatti- o niṣpanna-krama, sampatti- o sampanna-krama).

In questo stadio esistono vari tipi di pratiche, per es. lo yoga del calore interiore (gtum-mo)[2], lo yoga delle 4 gioie, lo yoga dei rluṅ (prāṇayāma)[3] ; nonché innumerevoli metodi di meditazione a seconda delle diverse divinità (Heruka, Guhyasamāja, Vajrayoginī, ecc.). Ma il comun denominatore è che lo Stadio di Completamento utilizza principalmente meditazioni che agiscono su nāḍī, thig-le e rluṅ e che controllano il 'corpo sottile' dello yogi, cosicchè nascono le esperienze mistiche che portano infine al raggiungimento dell'Illuminazione[4].

Al riguardo, va ricordato che il rluṅ e il sems (che si appoggia sul primo) possono essere controllati appena viene interrotto il circuito che entrambi descrivono incessantemente a destra nel piṅgalā (omologo all'avversione) e a sinistra nell'iḍā (omologo all'attrazione) provocando così le contaminazioni che producono il saṃsāra ; ora, facendo rifluire il rluṅ nell'avadhūti, anche il sems sospende la sua dinamica. Ebbene, in tale Stadio col potere della meditazione si arresta il fluire dei rluṅ nelle nāḍī destra e sinistra e li si fanno entrare, permanere e dissolvere nell'avadhūti ; ciò comporta naturalmente l'aumento del calore interiore (gtum-mo), che fa liquefare i thig-le, i quali - scorrendo su e giù lungo l'avadhūti - procurano una speciale beatitudine ininterrotta ; più intensa diventa la beatitudine e più sottile diviene la mente : con l'ultimo livello di beatitudine ("Grande Beatitudine Simultanea") si manifesta e si attiva la sottilissima mente della Chiara Luce. A questo punto

- si ha la cessazione di tutti i grossolani pensieri concettuali e delle apparenze dualistiche (e relative interferenze) ;

---

[1] V. il cap. "I fenomeni" ('La nostra relazione coi fenomeni', lett.B).

[2] Direttamente o indirettamente tutti gli yoga dello Stadio di Completamento sono meditazioni sul gtum-mo perché essi consistono in metodi per portare i nostri rluṅ nell'avadhūti con la conseguenza di far aumentare naturalmente il nostro calore interno nell'avadhūti stesso.

[3] Il prāṇayāma comprende tecniche quali la "respirazione del vaso" e la "ripetizione (o recitazione)-vajra".

[4] Per manipolare efficacemente i suoi componenti occorre il potere spirituale trasmesso dal Lama e ricevuto dallo yogi mediante l'iniziazione.

– si utilizza la "Grande Beatitudine Simultanea" per poter meditare sulla Vacuità con la massima intensità e chiarezza. La fusione di Grande Beatitudine Simultanea e Vacuità in modo non dualistico e diretto è lo stato di perfetta buddhità.

Si può quindi affermare che lo Stadio di Completamento è un processo che termina nella meditazione sulla Vacuità (in cui si dissolvono anche le visualizzazioni da noi stessi create), riposando in uno stato di non-concettualizzazione. Questa esperienza di vuoto luminoso e pieno di potenzialità, trasferita nella vita di ogni giorno, è il completamento della pratica tantrica.

Dato che i rluṅ si dissolvono nell'avadhūti anche in occasione del sonno e della morte, è bene tener presenti alcune considerazioni. Infatti, quando ci addormentiamo o moriamo i nostri rluṅ entrano e si assorbono spontaneamente e naturalmente nell'avadhūti e si rendono manifesti ed operanti i livelli sottili della mente, ma di solito non siano in grado di riconoscerli né tanto meno di usarli perché contemporaneamente cessa di funzionare la nostra consapevolezza.

Invece, nello Stadio di Completamento incanaliamo e dissolviamo i rluṅ volutamente, cioè con la forza della meditazione ; inoltre possiamo mantenere la consapevolezza anche quando la mente è nel suo stato sottile e usare quest'ultima per meditare. La meditazione compiuta con una mente sottile è più potente ed efficace di quella effettuata con l'ordinaria mente grossolana, perché la prima

– è naturalmente concentrata (dato che quando i rluṅ si dissolvono nell'avadhūti non sostengono più le concezioni distraenti) ;

– si fonde col proprio oggetto molto facilmente (così che la comprensione della Vacuità non è più solo intellettuale, ma ha la forza di trasformare la nostra mente facendole superare le apparenze e distruggendone l'auto-attaccamento e i vari kleša).

Un completo e perfetto praticante tantrico, cioè un tantrika che ha praticato con successo lo Stadio di Completamento (per cui possiede le siddhi e padroneggia la conoscenza) è detto «vidyādhara» (detentore di conoscenza o saggezza).

LA GRANDE BEATITUDINE SIMULTANEA.

Nello Stadio di Completamento si genera la "Grande Beatitudine Simultanea (o Spontanea)" e si realizza intuitivamente la Vacuità.

Dal punto di vista dell'oggetto di meditazione, la Vacuità spiegata nei Sūtra e quella spiegata nei Tantra è esattamente la stessa. Ciò che rende speciale la meditazione tantrica non è una differenza di oggetto, ma di soggetto : la mente che medita sulla Vacuità. Mentre nel Sūtrayāna si realizza la Vacuità con una mente grossolana, uno yogi tantrico la realizza con la mente sottilissima della Grande Beatitudine Simultanea.

Si verifica l'unione di Beatitudine e Vacuità quando lo stato mentale che sperimenta la Grande Beatitudine realizza la Vacuità come suo oggetto : in altre parole, l'unione di entrambe è lo stato in cui la mente che ha la pura percezione della Vacuità la sperimenta con una sensazione di grande beatitudine. Questa unione è detta "mahāmudrā" (termine che nei Sūtra indica solo la Vacuità) : tale esperienza è l'elemento essenziale che trasforma la mente ordinaria in mente illuminata.

La Grande Beatitudine Simultanea (lhan-skyes-kyi bde-ba chen-po) non è l'ordinario piacere delle persone comuni nel momento culminante dell'amplesso, né è quella ottenuta dai meditatori qualificati quando raggiungono šamatha, ma è diversa e superiore ad essa. E' una beatitudine speciale che deriva dal fatto che i thig-le si sciolgono e fluiscono all'interno dell'avadhūti[1]. E per ottenere questo si devono prima convogliare e dissolvere i rluṅ nell'avadhūti mediante la forza della meditazione focalizzata su nāḍī, rluṅ e thig-le. Si genera la beatitudine e poi si usa lo stato mentale di questa beatitudine per meditare sulla Vacuità, cioè la sensazione di piacere viene utilizzata per comprendere la mancanza di una natura propria dei fenomeni : la beatitudine soggettiva realizza la Vacuità come suo oggetto (la quale fa oltrepassare tutti i kleša, compreso il desiderio stesso).

Questa 'grande beatitudine' (mahāsukha) è la tonalità emotiva che si prova durante un'esperienza di pura percezione estetica, in cui ci si sente nella nostra forma migliore e più completa, più percettiva e soddisfatta del solito : una visione vivida, fresca ed autentica del mondo e un senso di libertà dall'impoverimento causato dall'egocentrismo e dalla concettualità.

La mahāsukha è il carattere dell'«intrinseca consapevolezza originaria» (jñāna) : mahāsukha e jñāna sono i due aspetti della natura unitaria dell'uomo, nel quale vi è un'identità funzionale di pensiero e sensibilità (la qualità del primo è determinata dalla seconda e viceversa). La saggezza perfetta non può esistere senza beatitudine, la natura stessa della saggezza perfetta è beatitudine.[2]

La generazione della Grande Beatitudine Simultanea.

Mentre la Vacuità - come sappiamo - dipende dal raggiungimento di šamatha e dalle meditazioni sull'assenza di un sé nelle persone e nei fenomeni, la Grande Beatitudine Simultanea presuppone che con la meditazione si portino i rluṅ entro l'avadhūti penetrando i punti vitali (vacuoli) dei cakra del 'corpo sottile'.

L' INCANALAMENTO DEI RLUṄ NELL' AVADHŪTI.

Abitualmente i rluṅ nel corpo di una persona ordinaria scorrono attraverso la maggior parte delle nāḍī, ad eccezione dell'avadhūti. Poiché questi rluṅ sono impuri, le varie menti che essi sostengono sono altrettanto impure : perciò fino a che essi continuano a fluire nelle nāḍī periferiche, continuano ad attivare le varie concezioni negative che irretiscono gli esseri nel saṃsāra. Tuttavia, col potere della meditazione questi rluṅ possono venire intenzionalmente convogliati nel 'canale' centrale : qui essi cesseranno di funzionare e non sosterranno più tali pensieri concettuali - ossia lo sviluppo delle concezioni dell'apparenza dualistica - per cui è possibile ottenere una diretta realizzazione intuitiva della verità ultima o Vacuità.

Per portare i rluṅ nel proprio avadhūti

1. ci si deve concentrare sul proprio 'corpo sottile' ; oppure
2. si deve ricorrere a una 'donna della conoscenza' (vidyā), cioè ad una karmamudrā o a una jñānamudrā.

---

[1] E come tale non può essere provata neppure dai bodhisattva che dimorano nelle Terre Pure, perché i loro corpi sono privi dei requisiti necessari per generarla (carne, pelle, sangue, ossa, midollo e sperma). Essi quindi, pur provando grandi gioie, pregano di rinascere nel mondo umano per potervi incontrare un maestro-vajra e praticare l'anuttarayoga-tantra.

[2] Nel vajrayāna il nirvāṇa è concepito come uno stato positivo di assoluta, infinita ed intensa beatitudine, in cui tutte le costruzioni concettuali si sono esaurite, cioè come mahāsukha. L'Assoluto non è solo Vacuità, ma anche Felicità.

Circa il primo dei due metodi, si tratta di far uso della potenza di una concentrazione uni-versa, che - mediante apposite tecniche meditative - va focalizzata sul vacuolo di uno qualsiasi dei seguenti 10 cakra collocati lungo l'avadhūti stesso :

1. l'estremità superiore dell'avadhūti : il punto tra le sopracciglia ;
2. l'estremità inferiore dell'avadhūti : l'estremità dell'organo sessuale ;
3. il centro del cakra della corona : ubicato al vertice del cranio ;
4. « « gola : ubicato nella parte posteriore della gola ;
5. « « cuore : ubicato tra i due polmoni ;
6. « « ombelico ;
7. « « luogo segreto : che inizia quattro dita sotto l'ombelico ;
8. « « gioiello : ubicato nel centro dell'organo sessuale, vicino alla sua estremità (al clitoride, per le donne) ;
9. « « fronte : 'la ruota del vento (rluṅ)' ;
10. « « a metà strada tra gola e cuore :'la ruota del fuoco'.

L'avadhūti è in realtà una singola nāḍī, ma è suddiviso in varie sezioni :

- l'avadhūti del cakra della corona ;
- « « « gola ;
- « « « cuore ;

eccetera.

Pertanto quando un praticante desidera portare i propri rluṅ nell'avadhūti, deve scegliere uno di questi punti su cui concentrarsi. In generale, è indifferente quale di questi cakra viene penetrato, perché qualsiasi rluṅ può essere portato nell'avadhūti attraverso una qualunque delle suddette "10 porte". Comunque, i tantra delle diverse divinità precisano i differenti metodi e cakra su cui la concentrazione va focalizzata. Così, si possono incanalare i rluṅ nell'avadhūti tramite il cakra del cuore come descritto nel capitolo dell' 'isolamento del corpo' ; oppure tramite il cakra dell'ombelico visualizzando il thig-le rosso (che risiede in tale cakra) nella forma di una "A breve" di color rosso come una fiamma vera e propria e meditando su di essa, come descritto nel capitolo sui 'Sei yoga di Nāropa'.[1]

La forza della meditazione provoca l'entrata dei rluṅ nell'avadhūti in base al principio che essi automaticamente si radunano là dove la mente si posa (e ciò in quanto rluṅ e mente sono inseparabili come il corpo e la sua ombra). Perciò una meditazione intensa e ripetuta provocherà la graduale apertura dell'avadhūti.

I segni da cui si può riconoscere ciascuna delle 3 fasi dell'incanalamento, della stabilizzazione e del dissolvimento dei rluṅ nell'avadhūti sono i seguenti :

a] entrata dei rluṅ : il movimento del respiro attraverso entrambe le narici diventa sottile, simultaneo e uniforme (cioè di pari intensità) ;

b] stabilizzazione dei rluṅ : si sospendono sia il movimento del respiro attraverso le narici[2] che i movimenti addominali ed oculari ;

c] dissolvimento dei rluṅ e precisamente

---

[1] La seconda è la pratica *diretta* (o vera e propria) del gtum-mo. Quando invece l'oggetto di meditazione è diverso del suddetto thig-le rosso, abbiamo una pratica *indiretta* del gtum-mo (perché comunque è solo mediante l'accensione del calore interiore che si può provocare lo scioglimento del thig-le e generare la Grande Beatitudine Simultanea).

[2] Quando i rluṅ permangono nell'avadhūti, infatti, non c'è alcuna respirazione, è come se si fosse morti : non vi è bisogno di far affidamento sull'aria ordinaria per sopravvivere.

1. dissolvimento del rluṅ grossolano dell'elemento terra : apparizione simile a un miraggio (è come il luccichio di un lago che appare nelle giornate calde e assolate nel deserto) ;
2. dissolvimento del rluṅ grossolano dell'elemento acqua : apparizione simile al fumo (sono come sottili fili di fumo azzurro ondeggianti in una foschia che fluttua lentamente) ;
3. dissolvimento del rluṅ grossolano dell'elemento fuoco : apparizione simile a lucciole (o è come una fiamma crepitante - vista di notte - da cui sale turbinando una massa di faville) ;
4. inizio del dissolvimento del rluṅ grossolano dell'elemento aria : apparizione simile alla fiamma eretta e stabile d'una candela in una stanza senza correnti d'aria ;
5. completo dissolvimento del rluṅ grossolano dell'elemento aria : apparizione simile a un bianco spazio vuoto (è come un vacuo cielo di una chiara notte autunnale pervasa dalla luce splendente della luna piena).
   La mente che la sperimenta è detta "mente della bianca apparizione" : essa è la prima delle 3 menti sottili[1], avendo cessato di funzionare - con la visione n.4 - tutti gli 80 stati mentali grossolani concettuali ;
6. dissolvimento del rluṅ sottile che sostiene la "mente della bianca apparizione" : apparizione simile a un rosso spazio vuoto (è come un vacuo cielo pervaso dalla luce del sole al tramonto).
   La mente che la sperimenta è detta "mente del rosso accrescimento" ed è più sottile della precedente ;
7. dissolvimento del rluṅ sottile che sostiene la "mente del rosso accrescimento" : apparizione simile a un nero spazio vuoto (è come un vacuo cielo pervaso da uno splendore nascosto che appare come assoluta oscurità).
   La mente sottile che la sperimenta è detta "mente del nero quasi-ottenimento" ed è composta di due fasi : nella prima si possiede ancora una sottile consapevolezza e memoria ; nella successiva vi è un'incoscienza simile a quella di un profondo svenimento o deliquio;
8. dissolvimento del rluṅ sottile che sostiene la "mente del nero quasi-ottenimento" : apparizione simile a uno spazio vuoto pervaso dalla chiara luce (è come un cielo autunnale all'alba, cioè perfettamente chiaro e vuoto).
   La mente che la sperimenta è detta "mente della Chiara Luce" : essa è la mente sottilissima, sorretta dal rluṅ sottilissimo. Entrambi risiedono nel "thig-le indistruttibile" nel centro del cakra del cuore e normalmente non sono funzionanti ; invece, al momento della Chiara Luce ('od-gsal) essi si destano e diventano attivi e funzionanti. E' in questo periodo della Chiara Luce che è estremamente opportuno ed efficace meditare sulla Vacuità.

La luce che compare nelle ultime 4 fasi esprime l'esperienza della coscienza che gradatamente si svuota della polarità soggetto/oggetto (cioè, di ogni contenuto) e diventa una consapevolezza sempre più limpida, trasparente e splendente. Con riferimento a tale 'svuotamento', tali 4 fasi vengono dette rispettivamente :

---

[1] Benchè queste menti siano sottili, esse sono contaminate perché i loro oggetti (le 3 apparenze bianca, rossa, nera) appaiono come esistenti inerentemente. Queste apparenze di esistenza inerente sono sottili apparenze dualistiche, che possono essere abbandonate solo realizzando la Vacuità direttamente con una sottilissima mente di Chiara Luce.

1. “vacuità“ o “vuoto”: si percepisce quel cielo bianco come vuoto (l’apparizione del vuoto e quella del bianco sono di uguale intensità) ;
2. “intensa vacuità” o “molto vuoto” (l’apparizione del vuoto è più forte di quella del rosso) ;
3. “grande vacuità” o “grande vuoto” (l’apparizione del vuoto è maggiore della precedente) ;
4. “completa vacuità” o “vuoto totale” (la sola apparizione è quella di essere vuoto).

Mediante la forza dei rluṅ che si dissolvono entro l’avadhūti, in esso aumenterà il calore interiore (gtum-mo), il che provocherà lo scioglimento dei thig-le bianco e rosso, che fluiranno lungo l’avadhūti. Come effetto di ciò il praticante sperimenterà una grande beatitudine ed otterrà l’effettiva realizzazione della Chiara Luce.

Se non raggiungiamo l’Illuminazione con la Chiara Luce, subito dopo la sua apparizione si verifica nel rluṅ un lieve fremito o sussulto ed inizia il procedimento alla rovescia : sviluppiamo la mente del “nero quasi-ottenimento dell’ordine inverso”, e poi la mente del “rosso accrescimento dell’ordine inverso”. Successivamente, quando i rluṅ diventano un po’ più grossolani, quest’ultima mente cessa e sviluppiamo la mente della “bianca apparizione dell’ordine inverso”. Questa mente sottile cessa quando riemergono i “rluṅ grossolani”.

LA CHIARA LUCE.

La Chiara Luce (prabhāsvara, ‘od-gsal) è il livello più sottile e raffinato della mente, che è la natura essenziale e fondamentale di ogni nostro evento cognitivo[1]. Sebbene sia costantemente presente in tutti gli esseri senzienti, questa luminosità interiore (della mente-come-tale) si manifesta solo quando le menti grossolane hanno cessato di funzionare : il che si verifica quando tutti i rluṅ si sono dissolti nell’avadhūti - come avviene sia al momento della morte sia mediante le tecniche dell’anuttarayoga-tantra.

Essa consiste infatti nello stato mentale sottilissimo che viene sperimentato subito dopo che è cessata la “mente (sottile) del nero quasi-ottenimento”. Mentre da un lato la coscienza ordinaria si oscura, dall’altro si attivano e si rendono manifesti il rluṅ e lo stato mentale (sems) sottilissimi (che normalmente sono inoperanti e latenti) per cui si sperimenta la Chiara Luce : in altre parole, è la coscienza empirica che sviene, svelando la pura coscienza sotto forma di luminosità, ossia rivelandosi come uno stato mentale consistente in un’apparizione inalterata ed immobile di limpidissima vacuità, simile al colore di un terso cielo autunnale all’alba.

Tutti noi siamo dotati di una mente primordiale di luce chiara, che però è come oscurata e coperta dagli stati istintuali e concettuali, che sorgono spontaneamente e tuttavia sono avventizi. A causa di tali oscurazioni non siamo in grado di riconoscere e sperimentare la natura primordiale della mente, natura che è indistruttibile (vajra) e continua (tantra).

La mente primordiale interiore (o Chiara Luce) è la base o il fondamento specifico della continuità di ogni singolo individuo ; pertanto è l’origine del modo di esistere sia samsarico che nirvanico : saṃsāra e nirvāṇa infatti non sono altro che condizioni diverse di questa Chiara Luce della mente. Esistono tanti vasi differenti, ma lo spazio vuoto al loro interno non è per nulla diverso : allo stesso modo, il

[1] Nel Kālacakra questo livello più sottile della mente è detto “onnipervadente spazio-vajra”.

mondo relativo presenta una gran varietà di eventi, ma la natura ultima, essenziale ed assoluta di quei fenomeni è la stessa, la loro mancanza di esistenza intrinseca o Vacuità.

La Chiara Luce si suddivide in tre categorie :
Madre, Figlia, Unione della Madre e della Figlia.

a) Primordiale, originaria o fondamentale (gźi'i 'od-gsal), detta 'Chiara Luce **MADRE**' (ma'i 'od-zer)[1] :
è la condizione della mente nel suo stato vacuo e libero dal processo di pensiero samsarico (dualistico e concettuale), ossia è lo stato dell'essenza originaria ed innata dell'individuo, pura e perfezionata fin dall'origine (dharmakāya).
Questa realtà naturale, primaria e fondamentale della mente esiste in ogni momento, indipendentemente dal fatto che se ne sia consci o no ; ma si manifesta (viene sperimentata) momentaneamente a *chiunque* in modo *spontaneo e naturale* sotto forma di luce solo *nel sonno e nella morte*. E se non si è allenati, non la riconosciamo, per cui essa rimane celata alla nostra consapevolezza ;

b) del Sentiero (lam-gyi 'od-gsal), detta 'Chiara Luce **FIGLIA**' (bu'i 'od-zer):
è l'esperienza della condizione essenziale e innata di cui al punto a) che gli yogi *più elevati* fanno a loro piacimento grazie ad una corretta pratica di meditazione (dhyāna), ossia quando i rluṅ vengono dissolti nell'avadhūti non spontaneamente ma intenzionalmente mediante il potere della *meditazione.* La Chiara Luce Figlia è il mezzo che abbiamo per poter riconoscere la Chiara Luce Madre o, meglio, è la percezione della natura della Chiara Luce Madre sviluppata in meditazione.
La Chiara Luce Figlia non è una luce diversa dalla Chiara Luce Madre o aldifuori di essa, ma mentre la seconda è sempre completa, perfetta ed immutabile, la prima può mutare diverse volte lungo il Sentiero.
Si può riconoscere la natura della Chiara Luce durante lo stato di *veglia,* mentre *si dorme*[2] e durante lo stato del *bar-do*[3] ;

c) del Frutto o risultante ('bras-bu'i 'od-gsal), detta 'Chiara Luce **UNIONE DELLA MADRE E DELLA FIGLIA**' (ma-bu'i 'od-zer) :
questa unione consiste nel riconoscere senza alcuna apparenza di dualità la Chiara Luce che sorge al momento del sonno o della morte, ossia nel vedere l'identità della Chiara Luce Figlia (sperimentata praticando la meditazione) e della Chiara Luce Madre (che è da sempre la natura non-dualistica della mente).
Tale incontro del praticante col piano della realtà naturale della mente è simile a quello tra madre e figlia dopo una lunga separazione : cioè è un riconoscimento immediato, naturale e spontaneo e fonte di felicità. Ora è possibile riconoscere tutto come propria proiezione mentale senza rimanere vittime dell'illusione : la luce della coscienza originaria e pura distrugge ogni illusione e quindi anche ogni apparenza di dualità, trascendendo ogni concetto ; per cui resta solo quella coscienza originaria, nella quale scompare

---

[1] E' così detta perché la realtà ultima (sperimentata direttamente e intuitivamente aldilà della dicotomia soggetto/oggetto) è matrice di tutte le possibilità.
[2] V. il paragrafo "Chiara Luce" del capitolo su "I 6 yoga di Nāropa".
[3] V. il paragrafo sul bar-do nel capitolo relativo alla morte.

l'apparente coscienza individuale. Per necessità di linguaggio si parla di 'figlia' e di 'madre', ma di fatto c'è solo la madre : la figlia è un'illusione.

In breve, la Chiara Luce del Frutto è pertanto il saper riconoscere la Chiara Luce Madre come tale o, meglio, è la realizzazione della saggezza auto-illuminante conseguita dall'ottenimento delle due precedenti Chiare Luci (è la piena realizzazione della natura di Chiara Luce della mente).

La Chiara Luce Figlia, a sua volta, si può distinguere in :

A) **"mente isolata" e "mente non isolata"** :

'mente isolata' (sems-dben) è una mente che è rimossa e separata dai rluṅ grossolani (che sostengono menti altrettanto grossolane) quando essi vengono dissolti nell'avadhūti attraverso il cakra del cuore ; 'mente non isolata' è quella ottenuta attraverso uno degli altri 9 cakra ;

B) **"significativa o esplicita o effettiva" e "metaforica o esemplificativa o approssimativa" :**

si ha la prima (don-gyi 'od-gsal) quando la Chiara Luce Figlio comprende la Vacuità intuitivamente e direttamente, la seconda (dpe'i 'od-gsal) quando realizza la Vacuità concettualmente (ad es., tramite un'immagine mentale).

La Chiara Luce Metaforica è di 4 tipi, a seconda se ottenuta al momento dell' 'isolamento del corpo', dell' 'isolamento della parola', dell' 'isolamento della mente', del Corpo Illusorio Impuro.
Inoltre, essa ha pure 2 divisioni :

a) la 'mente **non-isolata**' della Chiara Luce Metaforica :
si ha quando la Chiara Luce Figlio che realizza la Vacuità concettualmente è dovuta ai rluṅ che si dissolvono nell'avadhūti ma non nel "thig-le indistruttibile" del cuore ;

b) la 'mente **isolata'** della Chiara Luce Metaforica :
si ha quando la Chiara Luce Figlio che realizza la Vacuità concettualmente sorge a seguito del dissolvimento dei rluṅ entro il "thig-le indistruttibile" del cuore.
Questa mente ha poi 2 suddivisioni :

I)'**non-ultima** o non-finale' (sems dpen dpe'i 'od-gsal mthar thug ma yin pa):
è la Chiara Luce che sorge dalla forza del dissolvimento di qualsiasi rluṅ diverso dal 'rluṅ onnipervadente' - anche parzialmente - nel "thig-le indistruttibile" ;

II)'**ultima** o finale' (sems dpen dpe'i 'od-gsal mthar thug) :
è la Chiara Luce che sorge dalla forza del dissolvimento di tutti i rluṅ (compreso quello 'onnipervadente') nel "thig-le indistruttibile" del cuore.
Questa Chiara Luce si può ottenere :

- ***prima*** *della Chiara Luce della morte* :
a tal fine lo yogi deve con la meditazione su nāḍī, rluṅ e thig-le sciogliere i nodi del cuore e inoltre deve accettare una karmamudrā per dissolvere tutti i rluṅ pervadenti. A tale Chiara Luce automaticamente consegue l'ottenimento del Corpo Illusorio Impuro : dopodichè - meditando continuamente sulla Vacuità - alla fine completa il Sentiero spirituale dell'ārya, ottenendo la Chiara Luce Significativa. A quest'ultima farà seguito automaticamente l'ottenimento del Corpo Illusorio Puro, che diventerà il Rūpakāya di un buddha ;
- *al momento della Chiara Luce della* ***morte*** *:*

tale Chiara Luce della morte si trasformerà nella mente isolata della Chiara Luce Metaforica ultima e, invece di passare nel bar-do, lo yogi otterrà il Corpo Illusorio.

LO SCIOGLIMENTO ED IL FLUIRE DEI THIG-LE.

Si è detto in precedenza che, a seguito dell'entrata dei rluṅ nell'avadhūti, il gtum-mo ubicato all'ombelico aumenterà entro l'avadhūti stesso, facendo così sciogliere e scorrere i thig-le lungo la nāḍī centrale.

Per il praticante di una divinità maschile il thig-le bianco inizia a sciogliersi nella corona della testa (ove risiede) e a defluire, facendogli sperimentare in questo cakra una speciale beatitudine, detta

- "ānanda" ('felicità') : un gioioso eccitamento dovuto alla graduale scomparsa della grossolana dicotomia soggetto/oggetto. Beatitudine che diviene più intensa quando il thig-le, *scendendo* adagio verso la gola, giunge in questo cakra.

Come il thig-le scende poi al cuore, la beatitudine diventa ancora più intensa e qualificata ; essa è detta

- "paramānanda" ('felicità suprema') ed è un piacere estatico procurato dalla scomparsa dell'idea grossolana del sé.

Quando il thig-le raggiunge il cakra dell'ombelico, si sperimenta una beatitudine detta

- "vilakṣaṇa" ('felicità straordinaria"), consistente in un benessere - che è 'assenza di eccitamento' - derivante dalla comprensione che soggetto e oggetto sono come una cosa sola.

Quando il thig-le arriva all'estremità dell'organo sessuale, il praticante sperimenta una grandissima beatitudine, detta

- "sahajānanda" ('felicità simultanea o co-emergente' oppure 'innata o spontanea'), consistente nella comprensione intuitiva della non-dualità di beatitudine e vacuità.

Poi, siccome lo yogi ha fatto dissolvere i rluṅ nell'avadhūti e ha ottenuto il controllo del "rluṅ che si svuota verso il basso" (che ora è invertito), il thig-le a questo punto non viene emesso, ma scorre *verso l'alto* ancora lungo l'avadhūti, provocando per molto tempo l'esperienza di 4 stati di felicità ancora maggiore, detti "le 4 felicità in ordine inverso". Pertanto, raggiungendo l'ombelico egli prova la "felicità", arrivando al cuore la "felicità suprema", toccando la gola la "felicità straordinaria" e giungendo alla corona del capo la "felicità simultanea" o Grande Beatitudine Simultanea.

Egli può far sì che essa si manifesti in qualsiasi momento semplicemente col penetrare l'avadhūti con la concentrazione.

Più intensa diventa questa beatitudine e più sottile diventa la nostra mente. Gradualmente quest'ultima diviene molto tranquilla, tutte le distrazioni concettuali scompaiono e sperimentiamo una flessibilità molto speciale. Inoltre, come la nostra mente diventa più sottile, la nostra apparenza dualistica si riduce, ed alla fine essa diventa la sottilissima mente della Chiara Luce della Beatitudine. Quando questa si concentra sulla Vacuità, si fonde con essa molto facilmente perché l'apparenza dualistica è assai ridotta ; alla fine, realizza direttamente la Vacuità : mentre prima sentiva la nostra beatitudine e la Vacuità come due cose distinte, ora esse sono divenute di una sola natura. Questa mente è l'unione di Beatitudine e Vacuità, o Chiara Luce Significativa. Si tratta di un godimento puro, svincolato da ogni attaccamento e sensualità, uno stato mentale libero da tutti i grossolani pensieri

concettuali ed apparenze dualistiche (perché i rluṅ che li sostengono sono stati dissolti nell'avadhūti e così han cessato di funzionare) e quindi è capace di distruggere tutti i kleša che impediscono la liberazione e l'onniscienza.

Infatti, il primo momento della realizzazione di questa unione di Beatitudine e Vacuità è il Sentiero della Visione dell'anuttarayoga-tantra, Sentiero che ha il potere di eliminare contemporaneamente i kleša formatisi intellettualmente e quelli innati.

L'unione di Beatitudine e Vacuità è nota col nome di "Mahāmudrā" : in questo stato sperimentiamo il nostro vero essere con estrema vivezza e freschezza, nel sentirci completamente ed autenticamente noi stessi (senza recitare un ruolo). E' uno stato psico-fisico, di carattere emotivo (e non noetico) in cui si prova un senso di totale unità (interiore ed esteriore) ed un conseguente arricchimento della percezione per cui cessa ogni dualità di soggetto ed oggetto. La Mahāmudrā, in questo senso, è quindi lo stato di unità di essere e di consapevolezza, nel quale - mediante la percezione intrinseca - il mondo ha perso il suo carattere di 'cosa' ed è visto come un'apparizione ispiratrice e pertanto l'uomo è capace di diventare una sola cosa con esso : anziché paragonare, giudicare, approvare, condannare ed usare egli ha una vivida percezione estetica ed apprezzativa simile a quella dell'artista che 'diventa' la musica e la musica lui. E' l'esperienza primaria, immediata, genuina e fondamentale della realtà (cioè delle cose come sono in realtà), prima che questa venga interpretata e manipolata dall'attività mentale dell'io. E' l'intelligenza fondamentale che sorge nell'istante primario antecedente alla nascita di tutte le costruzioni dualistiche della mente : concetti, giudizi, valutazioni, prese di posizione e, conseguentemente, rapporti di lotta e conflitto tra soggetto ed oggetto.

Questa esperienza non-concettuale non è però un'uniformità ed omogeneità in cui "tutto è la stessa cosa", nel senso di indifferenziazione. Al contrario, è un'esperienza molto più piena e viva di quella abituale : è come se, alla percezione dell'oggetto (ad es. una rosa bianca), togliessimo il filtro deformante della mente che l'offuscava. In assenza di concetti, non percepiremmo nessuna "rosa bianca", ma ci sarebbe la silenziosa contemplazione - vivida e brillante - di una indicibile "florealità" e "bianchezza", ossia si parteciperebbe alla natura del fiore "assente".

IL RICORSO AD UNA 'DONNA DELLA CONOSCENZA' (MUDRĀ).

Come si è detto, per portare i rluṅ nel proprio avadhūti si può ricorrere anche ad una 'donna della conoscenza'. "Mudrā" (sigillo) o "vidyā" (conoscenza) è una compagna spirituale o partner tantrica (gzuṅs-ma), cioè una donna che assiste lo yogi in certe pratiche meditative dello Stadio di Completamento : in particolare, per far entrare, dimorare e dissolvere mediante la forza dell'unione sessuale tutti e 10 i rluṅ nel "thig-le indistruttibile" e generare conseguentemente la Grande Beatitudine Simultanea[1]. E' proprio l'energia del contatto sessuale - che attiva rluṅ, cakra e thig-le - ad aprire zone di coscienza che prima erano chiuse nel praticante.

Si tratta dunque della consorte mistica del tantrika, una donna che gioca il ruolo della conoscenza o saggezza spirituale (prajñā) : in altre parole, è la saggezza nella forma di una donna. Essa si unisce al maschio (che invece è il simbolo della compassione o metodo).

---

[1] Così, uno yogi che mediante la forza della meditazione ha raggiunto l'«isolamento della mente dei 4 vuoti», deve ricorrere ad una karmamudrā se vuole ottenere l'«isolamento della mente della Chiara Luce approssimativa 'ultima'» prima della morte.

La "donna di saggezza" (o "signora della sapienza") può essere una donna vera e propria (karmamudrā)[1] o una partner immaginata (jñānamudrā), con cui ci si unisce rispettivamente in modo fisico oppure solo a livello di visualizzazione. L'unione sessuale (fisica o visualizzata) produce la Grande Beatitudine coemergente con la consapevolezza della Vacuità.

La relazione con le mudrā dà piacere : ma non è quello che contiene il seme della frustrazione (per cui si è indotti nel circolo vizioso di cercare sempre di più il soddisfacimento, mentre la gioia ci elude) ; bensì è un rapporto costruttivo che promuove un'apertura di consapevolezza che ci libera dal nostro normale coinvolgimento con le cose e ci desta ad un apprezzamento del valore del partner. In altre parole, si tratta di un'esperienza di "percettività o consapevolezza [valutativo-discriminante] dal punto di vista estetico" (prajñā), in cui non ci preoccupiamo più - per effetto dell'amore - di cambiare le cose o le persone che entrano nella nostra vita ma le accettiamo con giusta valutazione e le comprendiamo meglio, assaporandone le qualità e la dignità : questa apertura mentale è detta "šūnyatā" (vacuità).

Quando si è in unione con la karmamudrā, nel contatto degli organi maschile e femminile viene dissolto l'atteggiamento individualistico, si ha una completa de-oggettivazione (della mente) che viene qui sentita come scomparsa dell'idea del "partner come oggetto". A tale de-oggettivazione consegue un sentimento di beatitudine, nella quale viene trasformata, sublimata e fusa la passione/lussuria : si gode un senso di scorrevole vitalità che passa per tutto il corpo, si provano vari tipi di gioia (che è la quintessenza della "consapevolezza trascendente").

La prajñā è chiamata "dea" e, per trasposizione, ogni donna è l'incarnazione di una dea : attraverso di essa l'uomo ottiene una visione vivente della realtà. E il soggetto, per poter percepire questa dea, da anonimo individuo deve diventare un dio egli stesso. Dunque, lo yogi deve identificarsi con il dio, mentre la donna che si unisce a lui va vista come una dea che incarna la prajñā (conoscenza di šūnyatā). Lo scopo immediato è quello di raggiungere la "grande beatitudine" (mahāsukha) - che è uno stato non-discorsivo ed euforico, equivalente all'intuizione suprema o sapienza.

Tale beatitudine è raggiunta attraverso un triplice controllo : del respiro, dello sperma e del pensiero.

a] Il **respiro** rappresenta la "corrente vitale" (prāṇa-vāyu). Questa, come sappiamo, ha due flussi : uno che scorre attraverso la narice e la nāḍī sinistra e l'altro attraverso la narice e la nāḍī destra. Col prāṇāyāma si uniscono questi due flussi facendoli fluire nell'avadhūti attraverso i cakra dell'ombelico, del cuore, della gola e della fronte, ed infine stabilizzando il rluṅ tra le sopracciglia - dove si immagina sotto forma di un luminoso seme di mostarda (simbolo sia dell'universo fenomenico sia della divinità) sul quale si medita ;

b] quindi lo yogi accede all'unione sessuale con la karmamudrā seduta a cavalcioni sulle sue ginocchia e - quando è eccitato fisicamente nell'atto d'amore - per controllare il flusso *discendente* del thig-le deve meditare sulla Vacuità raccogliendosi mentalmente sulla vastità del cielo : in tal modo, ha un orgasmo senza eiaculazione[2]. Poiché i due avadhūti (quello dello yogi e quello della mudrā) sono in

---

[1] Anche la mudrā dev'essere qualificata (avere certi requisiti fisici, conoscere le '64 arti dell'amore', ecc.) e possibilmente dovrebbe aver raggiunto - come il suo compagno - lo stato della "mente isolata" dello Stadio di Completamento.

[2] Quando invece si tratta dell'ordinario rapporto sessuale, il "rluṅ che si svuota verso il basso" - pur muovendosi verso l'alto - provoca l'aumento del gtum-mo ordinario nelle nāḍī destra e sinistra, specialmente in quest'ultima. Il risultato è che i thig-le rossi della donna e bianchi dell'uomo si fondono e scorrono lungo la nāḍī sinistra : questo fluire dei thig-le provoca una certa beatitudine, ma è di brevissima durata, ed essi vengono ben presto emessi (col solo risultato, forse, di concepire un bambino).

contatto nelle loro estremità inferiori, si ha lo scambio dei rispettivi thig-le (bianco e rosso), i quali si fondono in una mistura detta "kuṇḍalinī"[1]

Mediante il controllo muscolare lo yogi (o la mudrā) risucchia la kuṇḍalinī e la fa *risalire* lungo l'avadhūti dal cakra sessuale a quello dell'ombelico, del cuore, della gola e della testa. Tale ascesa procura felicità e purifica i 5 kleša, i 5 skandha, e il corpo, la voce e la mente ; i cakra vengono caricati e riattivati e tutto lo psico-organismo viene vitalizzato da una corrente di energia che fa dissolvere la normale percezione dualistica. Il piacere viene riconosciuto come Vacuità, cioè identificato con questa. La percezione della Vacuità consiste nello sperimentare la sfera unitaria della realtà - che in questo caso è il risultato della consumazione sessuale. In altre parole : lo yogi ottiene come risultato l'unificazione dei poli soggettivo ed oggettivo della sua sfera sensoriale in una dimensione di pienezza unitaria della realtà ;

c] il controllo del **respiro** e dello **sperma** comporta la sospensione di tutte le funzioni discorsive della mente, la quale non è più distratta dagli oggetti dei 5 sensi perché è impedita dal cogliere alcun oggetto esterno.

Il verificarsi degli eventi a], b], c] in modo simultaneo, apporta la stato di unità nella dualità (yuganaddha) : lo yogi sospende ogni pensiero oggettuale e si concentra sull'oggetto della sua meditazione (ad es., lo yi-dam).

LE 6 FASI DELLO STADIO DI COMPLETAMENTO

Secondo la Tradizione ārya (di Nāgārjuna e Āryadeva), lo Stadio di Completamento si divide in 6 fasi :

1. l'isolamento del corpo
2. l'isolamento della parola
3. l'isolamento della mente (e la Chiara Luce approssimativa)
4. il Corpo Illusorio Impuro
5. la Chiara Luce Effettiva (e il Corpo Illusorio Puro)
6. l'unione di Chiara Luce Effettiva e di Corpo Illusorio Puro.

1] L' ISOLAMENTO DEL CORPO.

L'«isolamento del corpo» (lus-dben) è una pratica che - come i due «isolamenti» successivi - serve per sciogliere i nodi dell'avadhūti in corrispondenza del cakra prescelto (ombelico, cuore, ecc.) e pertanto per convogliare, stabilizzare e dissolvere i rluṅ nell'avadhūti stesso. Ma la sua funzione specifica è poi quella di separare il proprio corpo dalle apparenze e concezioni ordinarie e dualistiche, facendolo considerare come un corpo divino.

Tale pratica può avvenire in due modi : durante la sessione meditativa e durante gli intervalli tra le meditazioni.

---

[1] I due thig-le vengono fatti disciogliere e mescolati mediante l'amplesso con la mudrā, ottenendosi così un elemento essenziale speciale (cioè l'unione dei due thig-le) : grazie a ciò si potenzia la cognizione della Vacuità.

a) La pratica meditativa.

Essa consiste di 3 meditazioni, dette "yoga dell'avadhūti", "yoga del thig-le indistruttibile" e "yoga del rluṅ e mente indistruttibili".

Prendendo ad esempio il caso di un praticante di Vajrayoginī[1],

- nella 1ª meditazione, si visualizza il nostro avadhūti (e la sua ubicazione) fino ad ottenerne un'immagine chiara, poi ci si focalizza al livello del *cuore* e si ha la sensazione che la nostra mente (dalla forma di una BAṀ) è all'interno dell'avadhūti al cuore, infine si medita in modo uni-verso su tale nāḍī. Con questa continua pratica (per mesi o anni) possiamo riunire e dissolvere i rluṅ entro l'avadhūti al cuore [2] ;
- nella 2ª meditazione, si visualizza il "thig-le indistruttibile" (e la sua ubicazione) fino ad averne una chiara percezione, poi si ha la sensazione che la nostra mente è nell'interno di esso e infine ci si concentra in modo uni-verso sullo stesso "thig-le indistruttibile". Questa pratica ripetuta per mesi o anni ci fa sperimentare una dissoluzione dei rluṅ entro l'avadhūti ben più profonda rispetto alla precedente ;
- nella 3ª meditazione si pensa che all'interno del "thig-le indistruttibile" vi sono il nostro "rluṅ indistruttibile" e la nostra "mente indistruttibile" nell'aspetto di una minuscola BAṀ, di color bianco/rossiccio[3] e che irradia raggi di luce dai 5 colori ; e quindi - senza dimenticare il thig-le - ci si concentra principalmente sulla BAṀ, riconoscendola come la nostra mente vera e propria. Se ci si addestra ripetutamente, sperimenteremo una dissoluzione dei rluṅ nell'avadhūti più profonda dello yoga precedente.

Dunque, con le 3 meditazioni sopra indicate lo yogi incanala, stabilizza e dissolve i rluṅ nell'avadhūti : il che - come sappiamo - fa sciogliere il thig-le e sperimentare la Grande Beatitudine Simultanea, cosicchè otterrà la realizzazione della «Chiara Luce (approssimativa) dell'isolamento del corpo» - con cui medita sulla Vacuità.

Con ciò lo yogi allontana, rimuove, libera e separa il proprio corpo dalle apparenze ordinarie e concezioni dualistiche dei suoi grossolani costituenti psico-fisici (skandha), elementi (mahābhūta), basi sensoriali (dhātu) e oggetti dei sensi (viṣaya) e lo immagina invece come una divinità, contrassegnata dalla natura della beatitudine e vacuità. In sintesi, il praticante vede mentalmente se stesso e il proprio ambiente come la divinità col suo maṇḍala celestiale, del tutto *isolati* dall'esperienza del mondo ordinario.

b) La pratica durante gli intervalli meditativi.

---

[1] Anche se si è un praticante di Heruka vale quanto detto nel testo, salvo che invece della BAṀ va visualizzata una HŪṀ.

[2] E sperimenteremo quindi i segni - già descritti - dell'avvenuto incanalamento, stabilizzazione e dissolvimento. Va però notato che i "4 vuoti" (gli ultimi 4 degli "8 segni della dissoluzione") non sono qui (come pure durante il sonno) quelli effettivi, ma soltanto simili a quelli veri e propri che si verificano quando tutti i rluṅ si dissolvono nel "thig-le indistruttibile" (perché i nodi dell'avadhūti al cuore sono completamente allentati) : cioè durante il processo della morte oppure durante l'«isolamento della mente».

[3] Quale simbolo dei thig-le bianco e rosso.

Una volta ottenuta la suddetta esperienza meditativa, per praticare l'«isolamento del corpo» quando si è aldifuori della meditazione ci si deve astenere dalle apparenze e concezioni ordinarie, considerando qualsiasi fenomeno (che ci appaia) come manifestazione

- o della nostra mente di vacuità e beatitudine
- o delle divinità.

Impegnandoci in questa pratica, si possono trasformare le nostre normali attività (come lavorare, cucinare, mangiare, danzare, giocare, baciare o far l'amore) in un potente metodo per accumulare metodo e saggezza. Mantenendo questa visione giorno e notte, possiamo anche godere degli oggetti del desiderio per aumentare la nostra beatitudine.

Come si è detto, possiamo anche vedere tutti i fenomeni nell'aspetto di divinità. Ciò significa considerare

a) tutti gli aggregati (skandha) della forma come manifestazioni di buddha Vairocana, quelli della sensazione come manifestazioni di buddha Ratnasambhava, quelli della discriminazione come manifestazioni di buddha Amitābha, quelli dei fattori composizionali come manifestazioni di buddha Amoghasiddhi e quelli della coscienza come manifestazioni di buddha Akṣobhya ;

b) i 4 elementi come manifestazioni delle 4 Madri : gli elementi della terra come manifestazioni di Locanā, dell'acqua come manifestazioni di Māmakī, del fuoco come manifestazioni di Benzarahī, dell'aria come manifestazioni di Tārā ;

c) i 5 oggetti dei sensi come manifestazioni delle "dee Vajra", e cioè visualizziamo tutte le forme nel mondo intero nell'aspetto di dee Rūpavajra, tutti i suoni nell'aspetto di dee Šaptavajra, tutti gli odori nell'aspetto di dee Gandhavajra, tutti i sapori nell'aspetto di dee Rasavajra, tutti gli oggetti tattili nell'aspetto di dee Sparšavajra e tutti gli altri fenomeni nell'aspetto di dee Dharmadhātuvajra ; e noi traiamo molto piacere da queste dee e dalle loro offerte così da aumentare la nostra beatitudine.

Ogni dea concede i 5 tipi di beatitudine, cioè derivanti

- dal vedere il suo corpo leggiadro
- dall'udire i suoi bei canti
- dal sentire il profumo della sua piacevole fragranza
- dall'assaporare il suo bacio
- dal toccare la sua pelle liscia.

Generiamo questi 5 tipi di beatitudine e poi meditiamo sulla vacuità. Dovremmo compiere queste due pratiche fino a quando diventiamo un buddha tantrico.

2] L' ISOLAMENTO DELLA PAROLA

L'«isolamento della parola» (ňag-dben) è una pratica che - come l'«isolamento del corpo» e quello della mente - serve per sciogliere i nodi dell'avadhūti in corrispondenza del cakra prescelto e quindi per convogliare, stabilizzare e dissolvere i rluň nell'avadhūti stesso. Ma la sua funzione specifica è poi quella di controllare e

purificare il "rluṅ sottilissimo" isolandolo dai normali movimenti dei rluṅ ordinari e trasformandolo in un "rluṅ di saggezza".

Poiché è da tale rluṅ che si sviluppano tutti i rluṅ grossolani - compreso quindi il "rluṅ che si muove verso l'alto" (che sostiene la nostra voce, ossia da cui dipende la nostra facoltà di parlare) - se si purifica il "rluṅ sottilissimo" si ottiene altresì la purificazione della nostra parola. Per "parola" qui si intende il suono del respiro che viene emesso, inspirato e trattenuto nell'avadhūti al punto del cakra del cuore.

Tale purificazione consiste nel rimuovere l'idea che tale suono sia una cosa diversa da quello del mantra della divinità e conseguentemente nel separare la nostra parola dalle apparenze e concezioni ordinarie e dualistiche, facendola sperimentare come inseparabile ed indifferenziata dal mantra stesso.

L'«isolamento della parola» viene effettuato praticando - oltre allo "yoga del thig-le indistruttibile" e allo "yoga del rluṅ e mente indistruttibili"[1] - la recitazione-vajra.

La recitazione-vajra (vajra-jāpa) è uno dei 3 modi di ripetizione del mantra[2] da parte di un praticante dello Stadio di Completamento e consiste in uno yoga che serve :

- a sciogliere i nodi dell'avadhūti al cuore e
- a mescolare e congiungere il rluṅ prescelto (principale o secondario) al mantra, in modo da renderli entrambi indifferenziati, e quindi a bloccare il movimento ordinario del rluṅ e a trasformarlo in un "rluṅ di saggezza", purificandolo.

Nel caso dell'«isolamento della parola», l'oggetto principale della recitazione-vajra è il "rluṅ sottilissimo", dotato dei raggi di luce dai 5 colori, e il punto dove focalizziamo la mente è soprattutto il cuore. Così,

1) ci focalizziamo su "rluṅ e mente indistruttibili" che - nella pratica di Vajrayoginī, assunta qui ad esempio - sono rappresentati da una minuscola lettera BAṀ bianco/rossastra all'interno del "thig-le indistruttibile" entro l'avadhūti al cuore. Dalla 'nada' della BAṀ immaginiamo che il nostro "rluṅ che sostiene la vita" sorge delicatamente entro l'avadhūti come fumo di bianco incenso e che nel salire fa il suono HŪṀ. Gradualmente questo rluṅ raggiunge il cakra della gola : lo tratteniamo qui un momento, mentre continua a fare il suono HŪṀ, e poi lo lasciamo scendere lentamente, mentre emette il suono OṀ. Alla fine, raggiunge il centro del cakra del cuore e si dissolve nel "thig-le indistruttibile", dove rimane brevemente facendo il suono AH.

Poi di nuovo il "rluṅ che sostiene la vita" sale alla *gola* facendo il suono HŪṀ, discende facendo OṀ e dimora nel cuore facendo AH. Questo ciclo (come i successivi) va ripetuto diverse volte, concentrandoci alla fine solo sul rluṅ che dimora nel cuore e sul suono AH ;

2) una volta che ci siamo familiarizzati con questa meditazione, la modifichiamo nel senso che, quando il rluṅ sale, invece di rimanere alla gola lo lasciamo continuare senza interruzione fino alla *corona*, facendo - per l'intero percorso - il suono HŪṀ. Restato alla corona per un momento, discende lentamente al cuore facendo il suono OṀ. Poi dimora brevemente nel cuore facendo il suono AH ;

3) nella meditazione successiva immaginiamo che il "rluṅ che sostiene la vita" sorge dal "rluṅ indistruttibile" e va direttamente alle *narici* senza fermarsi alla gola e alla corona, e che nel salire fa il suono HŪṀ. Fermatosi un momento alle narici, ritorna lentamente al cuore facendo OṀ ; quindi rimane qui, facendo AH ;

4) nella 4ª meditazione immaginiamo che il rluṅ - facendo il suono HŪṀ - sorge dal cuore, va diritto ai cakra della gola e della corona, passa dalle narici e raggiunge i

---

[1] Già spiegati sub "Isolamento del corpo". Essi facilitano lo scioglimento dei nodi dell'avadhūti, mentre la recitazione-vajra è il metodo effettivo per sciogliere li direttamente.

[2] Gli altri due sono la recitazione verbale e la recitazione mentale.

cuori di tutti i *buddha*, che visualizziamo nello spazio davanti a noi. Il rluṅ riceve la benedizione di tutti i buddha e torna indietro attraverso le nostre narici al nostro cuore, facendo il suono OṀ. Il rluṅ così benedetto si dissolve nel "thig-le indistruttibile", facendo il suono AH ;

5) nella 5ª meditazione il "rluṅ che sostiene la vita" sorge ed esce dalle narici, facendo il suono HŪṀ. Poi immaginiamo che il rluṅ esalato si mescola con le *arie* di infiniti sistemi di mondi : tale mescolanza fa il suono HŪṀ. Tutti si riuniscono, diventando sempre più sottili, entrano nelle nostre narici e discendono al nostro cuore, facendo il suono OṀ. Poi dimorano nel nostro cuore, emettendo il suono AH. Nell'esalare, inalare e dimorare nel cuore dovremmo restare continuamente attenti a quei 3 suoni. Alla fine, si dovrebbe immaginare di ascoltare naturalmente il suono OṀ quando si inspira, il suono AH quando il respiro permane nell'avadhūti (all'altezza del cuore) e il suono HŪṀ quando si espira : in altre parole, si riconoscono come inseparabili e congiunti il suono del respiro (che entra, permane ed esce) e il suono di quelle 3 sillabe. Anche mentre si parla il suono del nostro respiro ha l'apparenza - come un'eco - del suono di quelle 3 sillabe mantriche.

La funzione principale della recitazione-vajra è quella di sciogliere i nodi della nāḍī al nostro cuore. Quando essi sono sciolti, i nodi dell'ombelico, della gola, ecc. si sciolgono naturalmente. Per facilitare lo scioglimento di questi altri nodi è anche utile fare la recitazione-vajra su una mescolanza del "rluṅ che sostiene la vita" col "rluṅ che emette verso il basso"[1]. Per fare ciò, si deve cercare dapprima di ottenere una generica immagine del "thig-le indistruttibile" al cuore. Entro il thig-le vi sono i sottilissimi mente e rluṅ nell'aspetto di una lettera BAṀ.

Immaginiamo che tutti i "rluṅ che sostengono la vita" della parte *superiore* del nostro corpo si riuniscono all'interno, entrano nell'avadhūti tramite il cakra della corona, e discendono lungo l'avadhūti facendo il suono OṀ. Questi rluṅ sono di colore bianco e sono della natura del suono OṀ. Contemporaneamente immaginiamo che tutti i "rluṅ che emettono verso il basso" della parte *inferiore* del corpo entrano nell'avadhūti tramite l'organo sessuale, e salgono facendo il suono OṀ. Questi rluṅ sono di color giallo e sono pure della natura del suono OṀ. Il "rluṅ che sostiene la vita" discende dalla corona e il "rluṅ che emette verso il basso" sale dall'organo sessuale fino a che entrambi raggiungono il cuore e si dissolvono nel "thig-le indistruttibile". Essi dimorano nel thig-le facendo il suono AH. Rimaniamo in questa esperienza a lungo.

Poi immaginiamo che il "rluṅ che sostiene la vita" salga ancora alla corona, mentre il "rluṅ che emette verso il basso" scende all'organo sessuale, facendo entrambi il suono HŪṀ. Il "rluṅ che sostiene la vita" raggiunge proprio il centro del cakra della corona e contemporaneamente il "rluṅ che emette verso il basso" raggiunge il centro del cakra dell'organo sessuale.

Essi poi cambiano direzione e ritornano al cuore ancora una volta, facendo il suono OṀ. Rimangono al cuore per un po', facendo il suono AH. Il tempo in cui rimangono al cuore dovrebbe essere più lungo di quello dell'ascesa e della discesa.

Durante questa meditazione si immagina che quei rluṅ attraversano i cakra assai energicamente, sciogliendone i blocchi e purificandoli.

Se ci concentriamo continuamente sulla recitazione-vajra in tal modo, i nodi del cakra del cuore verranno sciolti. Il risultato sarà che il "rluṅ che sostiene la vita" e il "rluṅ che emette verso il basso" si dissolveranno nell'avadhūti al cuore, e sperimenteremo gli "8 segni della dissoluzione" più chiaramente di prima. Le 4 vacuità (gli ultimi 4 degli "8 segni") ottenute mediante la forza dello sciogliere i

---

[1] Uno dei 5 rluṅ principali, sempre grossolano.

nodi dell'avadhūti al cuore con la recitazione-vajra sono le effettive realizzazioni dell'«isolamento della parola»[1]. Mediante questa pratica il "rluṅ sottilissimo" - che è l'origine della facoltà della parola - è separato dall'ordinario movimento dei rluṅ, e così è trasformato in un "rluṅ di saggezza". La Chiara Luce che viene ora percepita è la "Chiara Luce (approssimativa) dell'isolamento della parola".

Praticando la recitazione-vajra di mescolare il "rluṅ che sostiene la vita" e il "rluṅ che emette verso il basso" otterremo le effettive realizzazioni dell'«isolamento della parola» e trasformeremo la mente di Chiara Luce in una beatitudine spontanea. Se trasformiamo la mente sottilissima in una beatitudine spontanea e impariamo ad usarla per meditare sulla Vacuità, otterremo alla fine la buddhità in questa vita.[2]

3] L' ISOLAMENTO DELLA MENTE

L'«isolamento della mente» (sems-dben) è uno yoga che mediante lo scioglimento completo e totale dei nodi dell'avadhūti al cuore consente a tutti quanti i 10 rluṅ di entrare e dissolversi nel "thig-le indistruttibile", cosicchè la "mente sottilissima" viene separata e rimossa dagli ordinari movimenti della mente grossolana.

Per far confluire e dissolvere i rluṅ nel "thig-le indistruttibile" si segue il metodo di *meditare sul processo di assorbimento*. Due sono i modi per fare questa meditazione :

- "Disintegrazione progressiva" (rjes-ẑig) :

si visualizza che l'intero universo fenomenico simile ad un vaso e tutti i luoghi ed esseri senzienti che vi sono contenuti si fondono in luce, che poi si dissolve in noi. Poi a nostra volta ci dissolviamo gradualmente dalla testa e dai piedi contemporaneamente, cosicchè tutto il nostro corpo si assorbe nel "thig-le indistruttibile" al cuore. Il risultato di ciò è che si sperimentano tutti gli "8 segni" in modo molto vivido, tra cui la 'mente sottilissima' della Chiara Luce, con cui mediteremo a lungo sull'unione di Beatitudine e Vacuità ;

- "Prendere [il corpo] tutto assieme" (ril-'dzin) :

è una pratica analoga alla precedente, salvo che qui non si visualizza la dissoluzione dell'universo e del suo contenuto, ma subito la fusione del nostro corpo in luce partendo dall'alto e dal basso contemporaneamente.

La realizzazione così ottenuta va ancora perfezionata mediante la *recitazione-vajra sul "rluṅ pervadente"* (che è particolarmente difficile far entrare e dissolvere nell'avadhūti, soprattutto al cakra del cuore). Per fare questa recitazione-vajra iniziamo col visualizzare le 72.000 nāḍī del nostro corpo. Benchè non possiamo vederle chiaramente, dovremmo cercare di ottenere una generica immagine

---

[1] Contrariamente ai "4 vuoti" dell'«isolamento del corpo», quelli dell'«isolamento della parola» sono effettivi, veri e propri, anche se vengono però sperimentati in modo meno chiaro di quelli che si verificheranno con l'«isolamento della mente».

[2] Invece i benefici *temporanei* della recitazione-vajra fatta

- sui rluṅ principali sono le azioni del pacificare, dell'incrementare, ecc. ;
- sui rluṅ secondari sono la chiaroveggenza e le altre siddhi (volare, non essere danneggiati dal fuoco, ecc.). La chiaroveggenza si ottiene quando la recitazione-vajra è fatta sul "rluṅ che si muove".

grossolana di esse. Immaginiamo che le radici di tutte le nāḍī si irradiano dal "thig-le indistruttibile" del cuore come le stecche di un ombrello si dipartono dall'asta dello stesso, e che le estremità esterne delle nāḍī si trovano tra pelle e la carne di tutto il corpo. Le nāḍī sono come raggi che irradiano ovunque dal "thig-le indistruttibile", che è simile ad un sole. Visualizzate le nāḍī in questo modo, immaginiamo che tutti i "rluṅ pervadenti" vengono portati entro le nāḍī stesse mentre emettono il suono OṀ, si raccolgono e si dissolvono nel "thig-le indistruttibile" facendo il suono AH, e poi ritornano ai loro posti originari nelle nāḍī facendo il suono HŪṀ. Ripetiamo questo ciclo alcune volte, trasformando il "rluṅ pervadente" nella natura del mantra OṀ AH HŪṀ. Familiarizzandoci con questa pratica, il "rluṅ pervadente" gradualmente si raccoglierà e si dissolverà nel "thig-le indistruttibile", e otterremo la "Chiara Luce Ultima dell'«isolamento della mente»", la più alta realizzazione dell'«isolamento della mente». Questa Chiara Luce è sottile come la "Chiara Luce della morte". Quando chi sviluppa una tale mente sottile è una persona ordinaria, non ha altra scelta che morire, ma quando è uno yogi dell'«isolamento della mente» - invece di morire - ottiene la realizzazione dell'immortalità.

Ma per ottenere la realizzazione finale e definitiva dell'«isolamento della mente» i praticanti qualificati devono fare affidamento su una *karmamudrā*[1] : è questo un potente metodo per allentare completamente i nodi dell'avadhūti al cuore, cosicchè tutti i rluṅ (compreso quello "pervadente") lì confluiti si dissolvono nel "thig-le indistruttibile" con tutti i segni esattamente uguali e vividi come quelli che si verificano al momento della morte. Al termine dei '4 vuoti' appare la Chiara Luce Metaforica (o Approssimativa) Ultima, ossia si manifesta la mente sottilissima separata dai rluṅ che sostengono le menti grossolane (e quindi dalle ordinarie apparenze dualistiche e dal normale pensiero concettuale) e viene sperimentata invece come unione inseparabile di Beatitudine e Vacuità.

Alcuni praticanti avanzati preferiscono non ricorrere ad una karmamudrā, ma attendere l'ora della morte, quando i nodi delle nāḍī sono completamente allentati per via della forza del karma e i "rluṅ pervadenti" si dissolvono naturalmente nel "thig-le indistruttibile". Mantenendo la consapevolezza per tutto il processo della morte questi praticanti trasformano la "Chiara Luce della morte" nella "Chiara Luce Ultima dell'«isolamento della mente»". Facendo così, essi purificano la morte ordinaria. Quando cessa la "Chiara Luce della morte", invece di entrare nel bar-do ordinario, sorgono nella forma del Corpo Illusorio e poi continueranno verso l'Illuminazione.

Gli yogi che invece ottengono la "Chiara Luce Ultima dell'«isolamento della mente»" facendo affidamento su una karmamudrā, otterranno presto il Corpo Illusorio e alla fine raggiungeranno l'Illuminazione in *questa* stessa vita.

Infatti, l'«isolamento della mente» agisce come una causa diretta per l'ottenimento del Corpo Illusorio : la causa sostanziale del Corpo Illusorio è il rluṅ che sostiene la "mente isolata" ; quest'ultima è poi la causa sostanziale della mente di una persona che possiede il Corpo Illusorio.

L'«isolamento della mente» termina perciò subito prima di ottenere il Corpo Illusorio Impuro.

---

[1] O, per quelli più esperti, su una jñānamudrā : cioè immaginare l'unione con una consorte visualizzata.

4] IL CORPO ILLUSORIO IMPURO.

Il Corpo Illusorio (sgyu-lus) è così detto perché assomiglia all'illusione di un mago : proprio come un uomo creato da un illusionista ha la stessa forma di un uomo reale (possiede gambe, braccia, ecc.), ma è insostanziale come un miraggio o un riflesso perché non è composto di carne ed ossa, così il Corpo Illusorio assomiglia superficialmente ad un corpo solido ma è sviluppato da un rluṅ anziché dallo sperma e dall'ovulo dei genitori come nel caso del nostro corpo grossolano.

Esso è il livello più avanzato e purificato di "corpo sottile (phra-ba'i lus)", ossia è la trasformazione del nostro "corpo sottile" nel corpo immortale miracoloso della divinità che si sta praticando (yi-dam). In altre parole, si tratta di un vero e proprio corpo divino che si sviluppa dal "rluṅ sottilissimo"[1] che sostiene la "mente sottilissima" della Chiara Luce e precisamente :

- o la mente isolata dell'ultima Chiara Luce Approssimativa[2] : e allora è detto Corpo Illusorio Impuro (ma-dag-pa'i sgyu-lus) ;
- o la mente della Chiara Luce Effettiva[3] : e allora è detto Corpo Illusorio Puro (dag-pa'i sgyu-lus).

Dapprima si ottiene il Corpo Illusorio Impuro e successivamente - come vedremo nel 6° stadio - quello Puro.

Dunque, quando lo yogi sta per sorgere dalla meditazione (cioè per risvegliarsi dal samādhi)[4] sullo stato di "isolamento della mente", in cui ha raggiunto l'ultima Chiara Luce Approssimativa, questa cessa perché i rluṅ e la coscienza di tale Chiara Luce diventano leggermente più grossolani. Allora si inizia in senso inverso il procedimento della dissoluzione degli elementi raggiungendosi lo stato mentale del "nero quasi-ottenimento" : in questo istante il "thig-le indistruttibile" si apre e il nostro corpo sottile abbandona e si separa naturalmente dal corpo grossolano, trasformandosi e diventando il Corpo Illusorio Impuro[5].

Quest'ultimo ha la sua causa principale nel livello sottilissimo del rluṅ di quella Chiara Luce, mentre il livello sottilissimo della coscienza (che è inseparabile da quel rluṅ) agisce come causa concomitante. In altre parole : il livello sottilissimo della mente totalmente vuota dell'ultima Chiara Luce Approssimativa si trasforma nella mente del Corpo Illusorio Impuro, mentre il rluṅ sottilissimo che sostiene quella mente totalmente vuota diventa il Corpo Illusorio Impuro stesso.

Dunque, il Corpo Illusorio Impuro ottenuto dallo yogi è un corpo sottile che è completamente diverso dal suo grossolano corpo fisico, assumendo *la forma della propria divinità di meditazione* : quando otteniamo il Corpo Illusorio, il nostro "rluṅ sottilissimo" prende la forma del nostro yi-dam. Questa forma non è del suo colore abituale (es., verde nel caso di Tārā, blu nel caso dio Heruka, rosso nel caso di Vajrayoginī), bensì di color bianco. Lo yogi perciò sorge col corpo dello yi-dam nel

---

[1] Il corpo onirico, il corpo del bar-do, il corpo illusorio impuro e il corpo illusorio puro sorgono tutti dal "rluṅ sottilissimo", ma mentre nei primi tre casi questo è ordinario, nell'ultimo si tratta di un "rluṅ sottilissimo" puro, non contaminato dalle apparenze dualistiche e concettuali.

[2] Detta anche 'Metaforica o Esemplificativa'.

[3] Detta anche 'Significativa'.

[4] In questo momento lo yogi deve sviluppare il desiderio di ottenere il Corpo Illusorio per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

[5] Il processo è analogo a quello della morte : quando tutti i rluṅ sono dissolti nel 'thig-le indistruttibile' e abbiamo sperimentato la Chiara Luce della morte, il 'thig-le indistruttibile' si apre e il corpo sottile abbandona il corpo grossolano, trasformandosi nel corpo di un 'essere del bar-.do'.

suo aspetto bianco, che non è il Saṃbhogakāya effettivo, ma il Saṃbhogakāya del sentiero.

Il corpo dello yi-dam (che era soltanto immaginato nello Stadio di Generazione e nei 3 "isolamenti" dello Stadio di Completamento) viene effettivamente ottenuto dallo yogi solo quando si raggiunge il Corpo Illusorio : questo è il "corpo di saggezza" (jñāna-kāya), adorno dei 32 segni maggiori e 80 minori di un essere illuminato e percepito solo dal meditatore stesso e da coloro che han pure ottenuto il Corpo Illusorio, mentre alle persone ordinarie si continuerà ad apparire nell'aspetto di prima.

Una volta raggiunto il Corpo Illusorio Impuro si possederanno i più alti poteri supernormali (levitazione, chiaroveggenza, magia). Tale Corpo - che inizialmente sorge entro il "thig-le indistruttibile" - in seguito può viaggiare dovunque e quindi può essere visto in un posto separato da quello del grossolano corpo fisico, cosicchè essi possono essere percepiti in due luoghi differenti. Inoltre, chi ha ottenuto il Corpo Illusorio Impuro può emanare migliaia di forme diverse simultaneamente[1] ed emettere una luce infinita dal proprio corpo che può illuminare l'intero universo. Infine, può ottenere facilmente qualsiasi mezzo e godimento[2] egli desideri, cogliendolo semplicemente dallo spazio.

Il raggiungimento del Corpo Illusorio Impuro corrisponde al Sentiero dell'Applicazione.

Il Corpo Illusorio Impuro è ottenuto (prima di quello Puro) da un meditatore che non è ancora un ārya, cioè da chi non ha ancora abbandonato i "kleša che impediscono la Liberazione" in quanto non ha tuttora compreso la Vacuità in modo intuitivo e diretto. Proprio perché non è purificato da tali kleša, esso non è un vero "corpo di vajra" (vajra-kāya), ma è "simile al corpo di vajra".

5] LA CHIARA LUCE EFFETTIVA.

Una volta ottenuto il Corpo Illusorio Impuro, se si mediterà continuamente e ripetutamente sulla Vacuità si realizzerà la "Chiara Luce Effettiva" (don-gyi 'od-gsal)[3] - tramite cui la Vacuità stessa è conosciuta direttamente e compresa intuitivamente dalla mente più sottile, cioè mediante il livello sottilissimo della coscienza.

Per ottenere la Chiara Luce Effettiva uno yogi con un Corpo Illusorio Impuro deve seguire i metodi descritti in precedenza :

a) la meditazione detta "disintegrazione progressiva" ;
b) la meditazione detta "prendere (il corpo) tutto assieme" ;
c) lo yoga della karmamudrā.

Dopo aver ottenuto la "bianca apparizione", il "rosso accrescimento" e il "nero quasi-ottenimento", egli raggiunge l'ultima Chiara Luce Approssimativa e quindi usa questa mente sottilissima "totalmente vuota" per meditare sulla Vacuità in modo

---

[1] Infatti, una delle siddhi di chi ha raggiunto il livello del Corpo Illusorio consiste nella capacità di manifestare diversi corpi in diverse forme (anche animali) e in diversi luoghi, per aiutare gli altri. A questi corpi viene dato il nome di 'corpi illusori', anche se in apparenza sembrano corpi reali.

[2] Poiché egli ha purificato le sue 5 coscienze sensoriali e il karma impuro, sperimenta solo godimenti puri : pure forme e puri suoni, odori, sapori ed oggetti tattili.

[3] Detta anche "Significativa".

uni-verso. Ripetendo più volte questa pratica, anche le più sottili apparenze dualistiche cesseranno e - alla fine - tale mente *concettuale* comprenderà la Vacuità in modo intuitivo e diretto (cioè, senza basarsi su un'immagine mentale); e a causa di ciò si trasformerà nella mente *non concettuale* della Chiara Luce Effettiva - che è una mente non contaminata dalle apparenze dualistiche. Contemporaneamente, anche il rluṅ della mente di Chiara Luce si trasforma in un rluṅ incontaminato ; con la conseguenza che il Corpo Illusorio Impuro (che dal primo dipende) viene a cessare e svanisce come un arcobaleno in cielo prima che si manifesti la Chiara Luce Effettiva[1].

Circa il momento in cui si ottiene tale Chiara Luce, essa viene ottenuta all'alba[2], dopo che in precedenza la "bianca apparizione", il "rosso accrescimento" e il "nero quasi-ottenimento" erano cessati rispettivamente durante il giorno, di sera e nella notte.

Col sorgere della Chiara Luce Effettiva lo yogi raggiunge il Sentiero tantrico della Visione (1° bhūmi), diventando un "āryabodhisattva del vajrayāna", ossia un praticante che è in grado di comprendere la Vacuità direttamente ed intuitivamente col livello *sottilissimo* della mente.[3]

Prima di ottenere la Chiara Luce Effettiva, tutte le menti di Chiara Luce (anche l'ultima Chiara Luce Approssimativa dell'"isolamento della mente") sono contaminate da apparenze dualistiche : lo spazio vuoto che appare, appare come veramente esistente (l'apparizione della Vacuità è confusa con l'apparizione dell'immagine generica della Vacuità). Per capire le apparenze dualistiche, possiamo fare questo esempio : supponiamo che io stia leggendo un libro mentre una radio suona nella stanza. Finchè la mia concentrazione è imperfetta vi saranno due apparenze alla mia mente, quella del libro e quella del suono ; ma se la mia concentrazione si rafforza, l'apparenza del suono diverrà gradualmente più debole fino a sparire del tutto, e solo il libro apparirà alla mia mente. In modo simile, le menti degli esseri ordinari hanno due apparenze, quella dell'oggetto e quella dell'esistenza inerente dell'oggetto. Questo è vero anche quando meditiamo sulla Vacuità : non solo vi è un'apparenza di Vacuità alla nostra mente, vi è anche un'apparenza di una Vacuità inerentemente esistente. Col concentrarsi sulla Vacuità per lungo tempo, però, l'apparenza dell'esistenza inerente gradualmente diminuisce fino a che, da ultimo, percepiamo solo la Vacuità. La nostra mente è allora libera dalle apparenze dualistiche perché le appare una cosa sola : la mera mancanza di esistenza inerente. Meditando ripetutamente sulla Vacuità con la Chiara Luce Approssimativa, gradualmente l'apparenza dell'idea della Vacuità diviene sempre più debole e l'apparenza della Vacuità stessa diventa sempre più chiara, finchè la mente vede la Vacuità direttamente e la comprende intuitivamente.

La Chiara Luce Effettiva ha una forza tale che distrugge simultaneamente tutti i kleša che impediscono la Liberazione, sia quelli "formatisi intellettualmente" sia quelli "innati"[4].

---

[1] In altre parole : la Chiara Luce Effettiva sorge dal dissolversi del Corpo Illusorio Impuro.

[2] Mentre la Chiara Luce Approssimativa può essere ottenuta in qualsiasi momento.

[3] Mentre nel sistema dei Sūtra la comprensione intuitiva dell'āryabodhisattva avviene col livello *grossolano* della mente.

[4] Mentre nel Pāramitāyāna le seconde vengono superate solo quando si raggiunge l'8ª bhūmi sul Sentiero della Meditazione.

6] L' UNIONE DI CHIARA LUCE EFFETTIVA E DI CORPO ILLUSORIO PURO.

Quando lo yogi sta per sorgere dalla meditazione (cioè, per risvegliarsi dal samādhi) in cui ha raggiunto la Chiara Luce Effettiva del Sentiero della Visione, avviene un leggero movimento del rluṅ, una specie di oscillazione analoga a quella che si verifica subito dopo la morte, poi la Chiara Luce cessa e il livello sottilissimo della sua coscienza diviene leggermente più grossolano sperimentando la fase del "nero quasi-ottenimento" dell'ordine inverso: contemporaneamente egli si manifesta in una nuova forma, il Corpo Illusorio Puro.

Le cause di quest'ultimo sono il rluṅ indissolubile dalla mente della Chiara Luce Effettiva (causa sostanziale) e la stessa Chiara Luce Effettiva (causa circostanziale o concausa).

Il Corpo Illusorio Puro ha un aspetto e un colore definiti : così, se il nostro yi-dam è ad es. Vajrayoginī con un corpo di color rosso, un viso, due braccia, ecc., il nostro Corpo Illusorio Puro appare ora come una reale Vajrayoginī.

Con l'ottenimento del Corpo Illusorio Puro si ha simultaneamente il raggiungimento del Sentiero della Meditazione (e precisamente il 2° bhūmi) e il completo abbandono di tutti i "kleša che impediscono la Liberazione" : motivo per cui il Corpo Illusorio è detto «puro» ; ed essendo stato purificato è un effettivo 'corpo di vajra' (vajrakāya)[1]. Lo yogi è ora diventato un "arhat del vajrayāna".

Una volta ottenuto il Corpo Illusorio Puro, a seguito di uno dei 3 metodi citati in precedenza[2] lo yogi sperimenterà - insieme alla meditazione sulla Vacuità - tutta la serie dei segni fino alla Chiara Luce "totalmente vuota", che è ancora la Chiara Luce Effettiva. Egli perciò ottiene così l'unione (zuṅ-'jug) di due elementi (cioè di Corpo Illusorio Puro e di Chiara Luce Effettiva) che sono riuniti insieme contemporaneamente nella sua persona : il primo è il suo corpo, la seconda è la sua mente. Tale unione è detta "Unione delle due verità" o "Unione che necessita della pratica"[3] (slob-pa'i zuṅ-'jug) : essa è la causa diretta della buddhità (che verrà ottenuta indicativamente entro circa 6 mesi).

Benchè ora chiunque possa vedere il normale corpo grossolano dello yogi, pochissimi (coloro che hanno pure ottenuto il Corpo Illusorio Puro) sanno che all'interno vi è il Corpo Illusorio Puro nella forma di un "essere di saggezza" (jñānasattva). E' solo per aiutare tutti gli altri incapaci di percepire tale forma che lo yogi mantiene e manifesta il corpo grossolano.

Al termine della sessione di meditazione dello Stadio di Completamento - in cui siamo visualizzati come il nostro yi-dam (ad es. Vajrayoginī) - comincia un riassorbimento progressivo di tutti gli elementi dello Stadio di Generazione fino alla Vacuità : ciò serve a contrastare la nostra tendenza a 'solidificare' le esperienze di quest'ultimo Stadio e a considerare le apparenze (da noi stessi generate) come qualcosa di reale e di concreto, anziché quali semplici simboli e visualizzazioni. Così :

- la Terra Pura si scioglie in luce e si riassorbe negli esseri visualizzati sotto la forma di yi-dam ;

---

[1] Cioè un corpo indistruttibile : chi l'ha ottenuto non sperimenterà la vecchiaia, la malattia o la morte. Il praticante è ora diventato una persona immortale.

[2] "Disintegrazione progressiva", "prendere [il corpo] tutto assieme", "yoga della karmamudrā".

[3] O "che necessita di apprendimento".

- tutti questi yi-dam a loro volta si riassorbono gli uni negli altri per fondersi infine nello yi-dam che siamo noi ;
- quest'ultimo si riassorbe, simultaneamente dalla testa al cuore e dai piedi al cuore, nel mantra ;
- il mantra si fonde nella sillaba-seme (es. BAṀ) ;
- i differenti elementi della BAṀ si riassorbono - dal basso in alto - gli uni negli altri (come già detto a proposito dello Stadio di Generazione), fino a che la 'nada' scompare nella Vacuità.[1]

Si lascia allora la mente in riposo, senza visualizzare, senza introdurre concetti nella meditazione (del tipo "La vacuità della mente dev'essere così" oppure "Credo che la mente è anche chiarezza", ecc.) : si resta nella natura della mente, che è nello stesso tempo assenza di pensieri ed esperienza di felicità. Si rimane semplicemente in una vigilanza senza distrazioni, senza seguire i pensieri che sorgono, senza tentare di arrestarli, senza accettazione né rifiuto, senza speranza né paura. Si medita in questa maniera per tutto il tempo che si vuole.

Quando si smette tale meditazione, si pensa di nuovo di essere il nostro yi-dam, che pure tutti gli esseri lo sono, che il mondo è la sua Terra Pura, che tutti i suoni sono il mantra, ecc. Ma questo è soltanto un pensiero, non è una visualizzazione.

Poi si dedica il merito della meditazione, auspicando che esso ci serva per raggiungere lo stesso stato di quello del nostro yi-dam per il beneficio di tutti gli esseri.

IL RAGGIUNGIMENTO DELLA BUDDHITA'

Dopo l' "Unione che necessita della pratica", si deve entrare ripetutamente nel samādhi della Chiara Luce Effettiva per rimuovere i "kleša che impediscono l'onniscienza"[2].

La meditazione principale è ora lo "yoga della karmamudrā" insieme alle due meditazioni già accennate. Il metodo di unirsi alla karmamudrā consiste per lo yogi nel visualizzare se stesso come yi-dam che si accoppia alla sua partner e, per la forza di quest'unione, tutti i suoi rluṅ entrano, dimorano e si dissolvono nel "thig-le indistruttibile" al cuore ; con questo dissolvimento appaiono gli "8 segni", che vengono sperimentati in unione con la Vacuità ; col sorgere della Chiara Luce 'totalmente vuota', la sua mente si fonde con la Vacuità stessa. Quando lo yogi sorge dall'equilibrio meditativo (samādhi) della Chiara Luce, sperimenta gli stati mentali del "nero quasi-ottenimento", del "rosso accrescimento", dell' "apparizione bianca", ecc., diventando la sua mente sempre più grossolana ad ogni segno successivo, fino a che egli tornerà ad impegnarsi nelle normali attività quotidiane. Durante il giorno, lo yogi - ogniqualvolta desideri manifestare ancora questo stato mentale sottilissimo della Chiara Luce - dovrà entrare in meditazione con la

---

[1] Se manca il tempo, al posto di questa dissoluzione progressiva, si può immaginare che tutte le apparenze dello Stadio di Generazione scompaiono nella vacuità tutte d'un tratto.

[2] Cioè le sottilissime apparenze dualistiche e le loro impronte, che insieme costituiscono le "ostruzioni all'onniscienza".

karmamudrā e ripetere le due concentrazioni suddette ; inoltre, praticherà uno dei 3 tipi di godimento per abbandonare gradualmente i 9 livelli delle "ostruzioni all'onniscienza", da quelle grandi-grandi a quelle piccole-piccole, e così favorire ed incrementare lo Stadio di Completamento.

Il godimento consiste nel provar piacere degli oggetti del desiderio, il che rafforza ed aumenta la propria esperienza della beatitudine spontanea. Quest'ultima dipende infatti dai bodhicitta (thig-le bianco o rosso), i quali vengono accresciuti godendo degli oggetti del desiderio.

Gli oggetti del desiderio sono :

- 5 interni : le piacevoli forme, i piacevoli suoni, sapori, odori e tatto della karmamudrā ;
- 5 esterni : le piacevoli forme, i piacevoli suoni, sapori, odori e oggetti tattili del mondo esterno.

I godimenti possono essere elaborati, senza elaborazioni oppure totalmente privi di elaborazioni. Uno yogi sullo stadio dell'Unione sta praticando

* i "godimenti con elaborazione" quando gode degli oggetti del desiderio interni ed esterni in modo elaborato - come in una regale cerimonia nuziale ;
* i "godimenti senza elaborazioni" quando pratica con una karmamudrā, ma non gode di oggetti esterni del desiderio in un modo elaborato ;
* i "godimenti totalmente privi di elaborazioni" quando pratica solo con una jñānamudrā, senza dipendere da una karmamudrā o da elaborati oggetti esterni del desiderio[1].

Quando si ottengono sogni e visioni che indicano che è pronto a raggiungere la buddhità, lo yogi va dal proprio Maestro spirituale, che a mezzanotte gli concede l'"iniziazione della conoscenza della saggezza" ed una karmamudrā : mediante l'unione con questa, lo yogi raccoglie e dissolve i propri rluṅ nell'avadhūti e sperimenta gli "8 segni" e - al sorgere della Chiara Luce Effettiva - la sua mente si fonde con la Vacuità : e resta in tale stato mentale (noto come 'concentrazione simile al vajra' del Sentiero della Meditazione) per tutta la notte. Allo spuntare dell'alba tale stato sovrasta gli ultimi sottilissimi "kleša che ostacolano l'onniscienza"[2] e diventa permanente e definitivo, senza più sperimentare il "nero quasi-ottenimento" e gli altri stati più grossolani di coscienza. Nel momento successivo queste ostruzioni vengono completamente abbandonate e lo yogi diviene un *buddha*, simultaneamente dotato dei 4 kāya. Più precisamente :

- lo stato mentale della Chiara Luce Effettiva si trasforma nel Dharmakāya (Dharmakāya di Saggezza e Dharmakāya di Natura) ;
- il Corpo Illusorio Puro si trasforma nel Rūpakāya (Saṃbhogakāya e Nirmāṇakāya).

Questa condizione è detta "Unione che non necessita della pratica"[3] (mi-slob-pa'i zuṅ-'jug), sinonimo di "Stato della grande unione [del Rūpakāya e del Dharmakāya di un buddha]". Tale effettivo ottenimento della perfetta buddhità (che è il risultato della mahāmudrā) è il Sentiero del Non-ulteriore apprendimento : esso è 'risultante', nel senso che - pur essendo un Sentiero - non ha una destinazione in quanto non conduce a nessun progresso ulteriore.

Si è parlato dei "4 kāya" o aspetti della buddhità, ampiamente trattati nell'apposito capitolo. Qui vanno considerati nell'ottica tantrica :

---

[1] Simili yogi tendono a vivere come mendicanti ed enfatizzano soprattutto la Chiara Luce del sonno.
[2] Cioè, la Chiara Luce Effettiva agisce come l'antidoto diretto di quei kleša.
[3] O "che non necessita di apprendimento".

a] il **Dharmakāya :**

è l'aspetto *sottilissimo* della buddhità (e pertanto può essere visto solo da altri esseri pienamente illuminati), aspetto costituito

- dalla mente di un buddha che è libera ed esente dalle due ostruzioni (quella alla Liberazione e quella all'Onniscienza) : questo è il "Dharmakāya di Saggezza" ;
- dalla natura ultima, o vacuità, di quella mente (natura che è pure esente dalle suddette ostruzioni) : questo è il "Dharmakāya di Natura".

b] il **Saṃbhogakāya :**

è il Rūpakāya *sottile* di un buddha (che pertanto può essere visto solo dagli ārya) : si tratta di un saṃbhogakāya chiamato Vajradhara, che è dotato di 7 caratteristiche di perfezione, dette "le 7 qualità superiori dell'abbraccio" :

1. è adorno dei 32 segni principali e 80 secondari di un buddha ;
2. è accoppiato alla propria jñānamudrā : ciò simboleggia l'unione della Grande Beatitudine Simultanea con la Vacuità, che sono rispettivamente il metodo e la saggezza di Vajradhara ;
3. la sua mente è sempre in uno stato di Grande Beatitudine Simultanea ;
4. tale Beatitudine comprende la mancanza di esistenza inerente, cioè è sempre fusa con al Vacuità in modo diretto, intuitivo e non-dualistico ;
5. la sua mente prova sempre una grande compassione per tutti gli esseri ;
6. la sua è un'incessante presenza, senza peraltro dimorare negli estremi né del saṃsāra né della pace solitaria del "nirvāṇa dello hīnayāna" ;
7. emana innumerevoli nirmāṇakāya, che pervadono continuamente lo spazio e l'intero universo compiendo continue azioni illuminate per il beneficio di tutti gli esseri.

Vi sono 3 tipi di Saṃbhogakāya, a seconda che esso sia inizialmente ottenuto :

– nel Regno del Desiderio ;

– nel Regno della Forma ;

– in una Terra di Buddha.

Mentre, secondo i Sūtra, il Saṃbhogakāya è un Rūpakāya che risiede continuamente nella Terra Pura di Akaniṣṭha, per i Tantra esso è ubicato normalmente nel Regno del Desiderio, come vedremo nel paragrafo successivo.

c] il **Nirmāṇakāya :**

è il Rūpakāya *grossolano* di un buddha (che pertanto può essere visto dagli esseri ordinari). Quando il bodhisattva ottiene l'Illuminazione, il suo Corpo Illusorio diventa il Saṃbhogakāya e tutte le sue emanazioni (che prima erano emanazioni di un bodhisattva) diventano dei nirmāṇakāya (cioè emanazioni di un buddha). Manifestando innumerevoli nirmāṇakāya, egli beneficerà gli altri esseri in modo esteso.

Vi sono due tipi di questo aspetto della buddhità :

– il Supremo Nirmāṇakāya (che può essere visto solo da chi ha il karma puro) ;

– l'ordinario Nirmāṇakāya (che può essere visto da chiunque).

Diversamente dai nostri corpo e mente, tutti i 4 kāya di un buddha sono della stessa entità o natura. Qualunque cosa venga realizzata dalla mente di un buddha, è pure realizzata dal suo corpo, e qualsiasi azione venga compiuta dal suo corpo è anche compiuta dalla sua mente.

IL LUOGO DOVE VIENE OTTENUTA LA BUDDHITA'.

Secondo i Sūtra, un praticante del Pāramitāyāna non può ottenere l'Illuminazione in una sola vita, ma deve praticare per molte vite fino a quando rinasce nella Terra Pura Akaniṣṭha con un corpo puro : è solo con tale corpo che egli può ottenere la buddhità. L'ubicazione del Saṃbhogakāya è in Akaniṣṭha ;

invece, secondo i Tantra, esso è ubicato normalmente nel Kāmadhātu : quando un essere umano del Regno del Desiderio ottiene la buddhità, l'ubicazione iniziale del Saṃbhogakāya è in tale Regno. Deve trattarsi di un praticante che ha seguito il Vajrayāna fin dall'inizio, compiendo le 6 fasi dello Stadio del Completamento descritte in precedenza.

Si è detto 'normalmente', perché vi sono due eccezioni secondo il tantrismo, nelle quali la buddhità è raggiunta :

1] nella sfera di Akaniṣṭha, se si tratta del caso particolare di un bodhisattva che ha raggiunto la 10ª bhūmi dei Sentieri del Pāramitāyāna e vuol procedere oltre, fino all'Illuminazione.

Un bodhisattva che pratica solo il Pāramitāyāna non può ottenere la Chiara Luce Effettiva, ma soltanto la 10ª bhūmi del sistema dei Sūtra : secondo il sistema dei Tantra, costui è ancora al livello del Sentiero della Preparazione ed è ancora un essere ordinario e non un ārya - in quanto ha sì realizzato la Vacuità direttamente ed intuitivamente ma solo con una mente grossolana[1].

Quando tale bodhisattva dimora dunque nella 10ª bhūmi dei Sūtra, i buddha delle 10 direzioni si raccolgono intorno a lui, che li può vedere faccia a faccia perché è dotato di un karma purissimo. Costoro gli spiegano che i Sentieri finora da lui seguiti non hanno il potere di condurlo alla buddhità e che gli è necessario entrare nel Sentiero dell'anuttarayoga-tantra, e ciò al fine di ottenere la Chiara Luce Effettiva - che è indispensabile per raggiungere la buddhità[2].

Agendo da guida spirituale di quel bodhisattva, a mezzanotte Essi gli conferiranno l'«iniziazione della conoscenza della saggezza» e gli concederanno una karmamudrā. Egli allora entra in meditazione con la sua partner e quindi raccoglie e dissolve i propri rluṅ nell'avadhūti e sviluppa gli "8 segni" dall'apparenza simile ad un miraggio fino alla Chiara Luce. Quando si sviluppa la mente di Chiara Luce, il bodhisattva per il resto della notte medita sulla Vacuità - che viene compresa in modo diretto ed intuitivo, cosicchè all'alba ottiene la Chiara Luce Effettiva[3]. Dopo questo, seguirà il normale procedimento già descritto fino all'Illuminazione ;

2] nella Terra Pura del proprio Yi-dam, se si tratta di un praticante del Vajrayāna che peraltro - non accettando una karmamudrā - decide di attendere fino alla Chiara Luce della morte (quando tutti i rluṅ si dissolvono spontaneamente nel cakra del cuore) : allora, al momento della morte raggiunge l'«isolamento della mente» della Chiara Luce Approssimativa ultima e, quando cessa tale Chiara Luce, - invece di assumere l'ordinario 'corpo del bar-do' - sorge nella forma del Corpo Illusorio Impuro nella Terra Pura del proprio Yi-dam. Con tale Corpo Illusorio lo yogi si impegna ripetutamente nello "yoga della karmamudrā" e nelle due concentrazioni

---

[1] E' soltanto con una 'mente sottilissima' che il samādhi sulla Vacuità ha il potere di superare le sottili 'ostruzioni all'onniscienza' ; né una mente grossolana può agire come causa sostanziale del Dharmakāya.

[2] Infatti, senza la Chiara Luce Effettiva è impossibile

- eliminare le "ostruzioni all'onniscienza" e quindi ottenere il Dharmakāya ;
- ottenere il Corpo Illusorio Puro, che è la causa sostanziale diretta del Saṃbhogakāya.

[3] Tale bodhisattva ottiene dunque la Chiara Luce Effettiva senza dover meditare sullo Stadio di generazione, sui tre 'isolamenti' successivi e sul Corpo Illusorio Impuro. Ciò è possibile perché egli è già alla 10ª bhūmi dei Sūtra, avendo accumulato merito per incalcolabili eoni in base al Sentiero dei Sūtra. Secondo i Tantra, questo è il metodo di ottenere l'Illuminazione dimostrato da Buddha Śākyamuni a Bodh Gaya.

della "Disintegrazione progressiva" e del "Prendere (il corpo) tutto assieme", ottenendo gli "8 segni" ed infine la Chiara Luce Effettiva ; dopo di che, seguirà il normale procedimento già descritto fino all'Illuminazione.

I risultati della meditazione dello Stadio di Completamento sono 3 : quello più elevato (che è la buddhità), quello mediano (che sono le 8 grandi realizzazioni o mahāsiddhi) e quello inferiore (che è costituito dalle "quattro azioni divine" del pacificare, dell'incrementare, del controllare e del distruggere)[1].

La buddhità come sopra descritta in base alla Tradizione Ārya (di Nāgārjuna e Āryadeva) è ottenuta mantenendo il proprio corpo fisico, mentre nel Kālacakratantra essa viene raggiunta dopo aver ottenuto la 'forma vuota', ossia dopo aver esaurito tutte le particelle materiali del corpo (cioè dopo aver de-materializzato il corpo fisico, vale a dire raffinato a uno stadio tale che la sua natura trascende la corporeità).

Inoltre, si può realizzare la perfetta Illuminazione anche in un altro modo, cioè per mezzo delle pratiche del "corpo di arcobaleno", come spiegato nel Cakrasaṃvaratantra, nel Mayajala o negli insegnamenti rDzogs-chen. Anche qui - come nei due casi precedenti - il presupposto è quello di essere in grado di trasformare la Chiara Luce nella consapevolezza che realizza la Vacuità.

Il miglior praticante dell'anuttarayoga-tantra è colui che è in grado di ottenere la buddhità nel corso di una vita ; il praticante di livello intermedio la consegue durante il bar-do ; il praticante di livello inferiore la ottiene in una vita futura.

Ai praticanti che si trovano nelle due ultime categorie viene insegnata la pratica del "trasferimento della coscienza" ('pho-ba). Esiste anche un'altra pratica simile, denominata "Entrare in una città", che è un tipo di resurrezione in cui la coscienza individuale abbandona il vecchio corpo ed entra in quello di un essere senziente appena deceduto. Tutte queste tecniche appartengono al gruppo di pratiche meditative note come «I sei yoga di Nāropa».

MAHĀYOGA, ANUYOGA E ATIYOGA.

Secondo la Tradizione Moderna (quella delle Scuole Kagyupa, Sakyapa e Gelupa), l'anuttarayoga-tantra si suddivide in 3 tipi in base al risalto che viene dato all'aspetto del piacere (bde-ba) o metodo (thabs) oppure a quello del vuoto (stoṅ-pa) o saggezza (šes-rab). Si tratta di due fondamentali esperienze per riconoscere la natura ultima della realtà. Ora, in alcuni tipi di anuttarayoga-tantra si pratica di più la prima, in altri maggiormente la seconda, in altri ancora le due esperienze sono equilibrate.

Questi 3 tipi - ognuno dei quali contiene comunque tutte le qualità necessarie per la completa Illuminazione - sono :

1. "tantra del padre o paterni" (ad es. il tantra di Guhyasamāja o di Yamāntaka) ;
2. "tantra della madre o materni" (ad es. i tantra di Cakrasaṃvara, Vajrasattva, Vairocana, Heruka, Hevajra) ;
3. "tantra non-duali" (ad es. il tantra di Kālacakra),

---

[1] Sulle siddhi vedi l'apposito capitolo ; le "quattro azioni divine" sono descritte sub "Le qualità di un buddha".

che in un certo senso corrispondono rispettivamente ai seguenti yoga della Tradizione Antica (quella della Scuola Ñingmapa)[1] :

- mahāyoga
- anuyoga
- atiyoga (o mahātiyoga).

Questi 3 ultimi yoga vengono definiti "veicoli dei mezzi dominanti" poiché contengono metodi per manifestare il livello più sottile della mente dissolvendo i livelli e le energie grossolani, attraverso i quali il praticante porta il suo stato mentale a un livello profondo aldilà delle polarità e dei dualismi, e in tal modo è in grado di trascendere le convenzioni mondane che da questi derivano.

1] MAHĀYOGA

E' detto anche "tantra della mano destra" o "tantra-padre" (pitṛyoga) perché pone l'accento - secondo la linea dei sūtra - sul lato attivo dell'esperienza (compassione [karuṇā] e mezzi abili [upāya])[2] e - secondo la linea dei tantra - sul "corpo illusorio" più che sulla "chiara luce". Qui prevale lo Stadio di Generazione - rispetto a quello di Completamento - in cui si ha un simbolismo visivo ed un'esperienza visionaria : cioè, una visione trasfigurata del mondo, che è visto come una dimora celeste abitata da dèi e dee. Qui inoltre vi è una maggiore presenza di divinità maschili nel maṇḍala e l'inammissibilità per una deità femminile di diventare la divinità principale ; i mantra e i maṇḍala girano in senso orario ; si predilige il giorno come momento opportuno per svolgere le azioni rituali (tra le quali è dato maggior rilievo alle "azioni feroci") ; l'accento è posto su pratiche del prāṇa.

Il Mahāyoga è un mezzo per educare persone sviate soprattutto dall'odio/aggressività[3] ed amanti delle cose elaborate ed esteriori, e individui dalle capacità inferiori.

Entrando nei dettagli, va detto che i tantra del mahāyoga partono dal presupposto che ciascuno abbia dentro di sé il principio buddhico dell'Illuminazione, nascosto temporaneamente dall'ignoranza : quel che occorre è l'attivazione di un processo di trasformazione di sé attraverso la risoluzione di tale ignoranza. Mediante elaborate visualizzazioni di varie divinità tutelari, la successiva unione ed identificazione con queste, come anche l'uso del simbolismo sessuale, specifici dello Stadio di Generazione, il praticante mina alla base quell'ignoranza.

La trasformazione avviene in modo *graduale* :

---

[1] Secondo la Scuola Ñingmapa, la corrispondenza non è totale perché - se è vero che nel Mahāyoga prevale lo Stadio di Generazione (come nei 'tantra paterni') e nell'Anuyoga lo Stadio di Completamento (come nei 'tantra materni') - nella Tradizione Moderna questi Stadi si applicano in maniera graduale (come nel Mahāyoga), mentre l'Anuyoga si basa sul metodo della visualizzazione istantanea dei due Stadi (la visualizzazione si manifesta in un istante, anziché venire costruita gradualmente, dettaglio per dettaglio : ci si visualizza come una divinità, e la sensazione generale è più importante dei particolari).
D'altra parte l'Atiyoga comprende la 'via dell'autoliberazione' dello rDzogs-chen che non può essere equiparata ai metodi di trasformazione graduale adottati nei "tantra non-duali".

[2] E infatti il Mahāyoga ha una triplice suddivisione :

- metodo che trasforma l'ignoranza primordiale (mohaupāyatantra)
- metodo che trasforma l'attaccamento (ragaupāyatantra)
- metodo che trasforma l'aggressività (dveṣaupāyatantra).

[3] Cioè, per trasmutare l'odio in energia illuminata.

a) all'inizio si ottiene gradualmente stabilità nello *Stadio di Generazione* - che è connesso alla "verità convenzionale" e consiste in 3 contemplazioni :

– meditazione sullo stato non concettuale della vacuità, meditazione derivante dal dissolvimento immaginario di tutta la realtà nello spazio puro ed onnipervadente della vacuità ;
– unione di saggezza e compassione imparziale per tutti gli esseri che non conoscono la vera natura della realtà ;
– visualizzazione di una lettera dell'alfabeto, che è la causa della manifestazione divina.

Dopo queste 3 fasi, ci si rappresenta gradualmente il maṇḍala della divinità, visualizzando prima l'ambiente, poi le figure interne. Meditando su tale maṇḍala, si conseguono le siddhi ;

b) quindi si entra - sempre in modo graduale - nello *Stadio di Completamento*, che è connesso alla "verità ultima" e nel quale si perfeziona la meditazione sul Rūpakāya visualizzando i dettagli della divinità principale e di quelle secondarie che compongono il maṇḍala. Avendo poi trasformato se stessi nel Rūpakāya, sorge il cd. "orgoglio divino" ;

c) infine, con *l'unificazione dei due Stadi* (yuganaddha) - e conseguentemente delle due verità, convenzionale ed ultima - il praticante applica i 4 yoga

– della concentrazione
– dell'assenza di concettualizzazione
– dell'unicità di sapore
– della non-meditazione.

2] ANUYOGA.

E' detto anche "tantra della mano sinistra" o "tantra-madre" (matṛyoga) perché pone l'accento - secondo la linea dei sūtra - sul lato passivo dell'esperienza (o saggezza, prajñā) e - secondo la linea dei tantra - sulla "chiara luce" ('od-gsal) più che sul "corpo illusorio". Qui prevale lo Stadio di Completamento - rispetto a quello di Generazione - in cui si ha un'esperienza emotiva (le forze della realtà non vengono più sentite come dicotome e polari, ma vengono apprezzate in quanto armoniose, belle e buone) e in cui ogni cosa si dissolve nella Vacuità e nell'assenza di forme.

Qui inoltre vi è una maggiore presenza di divinità femminili nel maṇḍala e la possibilità di una dea di diventare la deità principale ; i mantra e i maṇḍala girano in senso anti-orario ; si preferisce la notte come momento opportuno per svolgere le azioni rituali (tra le quali è dato maggior rilievo al "controllare") ; l'accento è posto su pratiche del thig-le (che producono esperienze di beatitudine).

L'Anuyoga è un mezzo per educare persone schiave soprattutto dell'attaccamento[1] e individui dalla capacità media.

Entrando nei dettagli, va detto che i tantra dell'anuyoga enfatizzano ulteriormente il processo d'unione con le divinità tutelari. Qui le tecniche sono quelle specifiche dello Stadio di Completamento, incentrate sul 'corpo sottile' (nāḍī, cakra, ecc.) e soprattutto sul controllo del seme virile durante gli accoppiamenti rituali ; nel corso di tali pratiche lo yogi giunge all'integrazione di prajñā e upāya, intesi come polarità rispettivamente femminile e maschile : il loro punto di

[1] Cioè, per tramutare l'attaccamento in energia illuminata.

combinazione e sintesi è noto tecnicamente come "Grande Sigillo (o Simbolo)" (mahāmudrā).

La trasformazione avviene in modo *non-graduale*. Infatti, riconoscendo il praticante che tutta la realtà è perfetta per natura sin dal principio ed originariamente identica alla pura condizione delle divinità maschili e femminili, non c'è bisogno di seguire una via di trasformazione graduale, ma si può manifestare la visione divina in un istante : in un attimo i fenomeni dell'esistenza sono trasformati nella pura dimensione di un buddha. Con tale riconoscimento si accede istantaneamente allo

a) Stadio di Generazione : cioè il sorgere della visualizzazione della divinità è istantaneo appena pronunciata la sillaba che ne simboleggia l'essenza, e ciò in quanto l'esistenza è per natura lo stesso maṇḍala divino sin dal principio : il maṇḍala appare perfettamente chiaro e completo in un solo attimo di pura consapevolezza (rig-pa), ossia come un aspetto della propria chiarezza innata, la saggezza (jñāna) spontanea. In altre parole : il maṇḍala appare come la manifestazione della potenzialità insita nella stessa condizione essenziale della realtà (che è la vacuità) ;

b) dopodichè ci si esercita nello Stadio del Completamento (in cui si medita sulla natura originariamente divina del proprio "corpo adamantino") e si praticano le 4 contemplazioni :

– la quiete
– il non turbamento
– l'identità
– il compimento naturale.

3] ATIYOGA.

E' detto anche "Mahāsaṃpanna", in tibetano "rDzogs-pa Chen-po" (abbreviato in "rDzogs-chen")[1] ; oppure "Mahā-ati o, in tibetano, "kLoṅ-gyur thabs-kyi theg-pa" ('veicolo imperiale').

Viene pure chiamato "tantra non-duale" (advityayoga) perché pone l'accento in modo paritario - secondo la linea dei sūtra - su saggezza (prajñā) e compassione (upāya) e - secondo la linea dei tantra - sullo Stadio di Generazione e su quello di Completamento, che sono sperimentati come un'unità.

L'Atiyoga è un mezzo per educare chi è soggetto soprattutto all'ignoranza[2] e coloro che sono di capacità superiori.

In base a quanto finora detto, il termine rDzogs-chen (Ati-yoga) è inteso come stadio finale a cui porta la pratica dell'Anuyoga. Solo in questo contesto quel termine può essere considerato il livello finale della "via della trasformazione" (che è la via tantrica in generale) e quindi quale Mahāmudrā.

Ma la parola "rDzogs-chen" ha anche un altro significato. Infatti, aldifuori del caso precedente, è un Sentiero che non appartiene né ai Sūtra né ai Tantra[3]. Si tratta di una via particolare, specifica della sotto-scuola rñiṅ-ma-pa degli rDzogs-chen-pa e detta "via dell'auto-liberazione" (raṅ-grol) : essa prescinde ed è svincolata sia dai due Stadi di Generazione e di Completamento sia dalla distinzione delle due verità (relativa ed assoluta) e in essa non c'è niente da trasformare o a cui rinunciare.

Lo rDzogs-chen quale 'via dell'auto-liberazione'.

---

[1] "Grande perfezione o completamento", "assoluta completezza" o "perfezione assoluta".
[2] Cioè, per trasmutare l'ignoranza in energia illuminata.
[3] Benchè abbia la sua base ontologica nel sistema filosofico Madhyamika-Prasaṅgika.

Sappiamo che nel Tantra (compresi il Mahāyoga e l'Anuyoga) si trasforma la propria visione ordinaria della realtà in quella pura delle manifestazioni divine. Tale via consiste di due Stadi :

– con quello di Generazione si visualizza se stessi e la propria dimensione come la stessa divina manifestazione ;

– con quello di Completamento si medita sul 'corpo sottile'.

L'unificazione (yuganaddha) dei due Stadi in uno stato nel quale ogni fenomeno appare come la pura e magica manifestazione della vacuità originaria è la meta della 'via tantrica della trasformazione'.

Nello rDzogs-chen quale 'via dell'auto-liberazione' invece non c'è niente da trasformare.

Questa via - come pure la visione di Mahāmudrā della tradizione Kagyupa e l'Anuttarayoga-tantra delle altre Scuole - presuppone che i difetti mentali sono avventizi ed accidentali, mentre le qualità positive sono naturalmente presenti all'interno della mente, più precisamente esse esistono in forma di potenziale all'interno del livello mentale più sottile (la fondamentale mente innata di Chiara Luce). Tutte queste tradizioni e scuole pertanto pervengono allo stesso punto : l'esperienza della mente fondamentale della Chiara Luce, esperienza che va esplorata e sviluppata.

Vi è però una differenza di metodo : nel senso cioè che mentre nell'Anuttarayoga-tantra le tecniche di sviluppo della mente fondamentale sono costituite da un processo *graduale* che inizia con lo Stadio di Generazione e alla fine conduce allo Stadio di Completamento e alla realizzazione della Chiara Luce, nello rDzogs-chen questo medesimo risultato è ottenuto *immediatamente*, come se si percepisse la Chiara Luce stessa - in modo diretto - fin dall'inizio, attraverso l'utilizzazione della propria consapevolezza primordiale[1].

Lo stato fondamentale ed originario della nostra mente, la sua vera e reale condizione naturale ed autentica, è assoluto ed incondizionato, puro ed indistruttibile, sempre presente ed autoperfezionato (non richiede 'perfezionamenti' perché è sempre stato perfetto fin dall'inizio) : è la nostra 'natura di buddha'.

Questa nostra natura intrinseca ha 3 caratteristiche :

• è sin da principio *vuota,* ossia non ha sostanza, è inconcreta, è priva di un sé : l'essenza fondamentale della mente è la vacuità. Infatti, se si osserva da dove il pensiero sorge, poi dove si trova e infine dove sparisce, non si trova nulla : esso sorge dal vuoto della mente, si trova nel vuoto e si risolve nel vuoto.

Così, l'essenza vuota ed aperta della mente è simile a uno specchio, che non cambia né viene contaminato dai riflessi che vi appaiono : qualsiasi cosa sorga, quell'essenza non può mai andar perduta, venir danneggiata od essere offuscata ;

• è *chiara*, cioè è percettiva, ha la capacità di riflettere e di conoscere. E' questa qualità che le consente di percepire i pensieri o gli eventi che sorgono, e ciò senza alcuna dualità e senza la frapposizione dei concetti (che giudicano e ci condizionano). Questa qualità è analoga alla chiarezza e limpidezza dello specchio, che gli conferiscono la capacità di riflettere qualunque cosa gli venga messa difronte (indipendentemente dal fatto di essere bella o brutta, buona o cattiva) ;

• è ininterrottamente e spontaneamente *funzionante*, ossia è il processo secondo cui la vacuità si manifesta nei suoi vari aspetti ed appare e si esprime incessantemente nei diversi fenomeni (cose, pensieri, emozioni, sensazioni). Anche

---

[1] Anziché utilizzare la mente ordinaria, come nei precedenti 8 Veicoli dei rÑiṅ-ma-pa.

se il vuoto è la condizione essenziale alla base di tutti i fenomeni, questi continuano a manifestarsi e ad apparire : le cose continuano ad esistere, i pensieri a nascere, proprio come i riflessi si susseguono ininterrottamente nello specchio. Ciò che stiamo percependo è soltanto un riflesso nello specchio della nostra mente. I riflessi che appaiono nello specchio non sono cose concrete, perché la loro natura è apparente : analogamente, tutte le diverse cose dell'esistenza e gli aspetti della realtà, sebbene appaiano ai nostri sensi e alla mente, non esistono intrinsecamente, ma sono una loro proiezione.

Peraltro, nella condizione relativa e samsarica in cui ci troviamo, perdiamo l'esperienza della nostra 'natura di buddha' quando - come avviene di solito - entriamo nel dualismo e nel giudizio concettuale : per cui in un individuo ordinario la suddetta natura intrinseca è normalmente oscurata ed esiste solo a livello latente e potenziale (e può essere sperimentata solo durante la meditazione), mentre in un realizzato è sempre manifesta ed attuale. Si rende pertanto necessario seguire una via spirituale per rimuovere ciò che si frappone fra noi e quella natura, cioè per attivarla e renderla effettiva.

A tal fine la pratica fondamentale è la meditazione[1], nella quale si trascendono tutti i concetti della mente dualistica ordinaria, ossia si dimora in quello stato non duale che è aldilà dei limiti del livello concettuale. E' vero che il pensiero sorge anche durante la contemplazione, ma non si è condizionati da esso : si rimane rilassati nella piena presenza mentale e consapevolezza, né agitati né distratti, senza rigettare né seguire i pensieri. Questo stato è "rig-pa" (l'opposto di ma-rig-pa, 'ignoranza'), cioè il riconoscimento immediato ed istantaneo, la consapevolezza intrinseca o stato di conoscenza che sorge nell'istante stesso della percezione.

Infatti, appena si ha una qualunque sensazione, in quel preciso istante non c'è ancora un giudizio (positivo o negativo), la mente non è ancora passata all'azione ma è soltanto presente, c'è semplicemente una presenza spontanea, una consapevolezza priva di concetti e parole. Solo successivamente, se si ha l'idea che qualcosa è buono o piacevole siamo portati ad accettarlo, mentre se lo valutiamo o cataloghiamo in senso a noi negativo siamo indotti a rifiutarlo : l'attaccamento o l'avversione sono conseguenza del nostro giudizio (il quale nasce attraverso il nostro contatto sensibile con gli oggetti). In altre parole : una visione (o un sapore, un odore, ecc.) piacevole ed una spiacevole dànno sensazioni diverse a livello dualistico (cioè quando siamo condizionati dalla mente ordinaria), ma sono la stessa cosa e stanno al medesimo livello se ci troviamo nella condizione del rig-pa, della pura presenza. E' un po' come quando - guardando un film di fantasia dove una persona viene uccisa - abbiamo una sensazione spiacevole, ma se ci rendiamo conto che è solo una finzione scenica non ne veniamo condizionati : se siamo consapevoli che si tratta solo di un riflesso (bello o brutto che sia) - che non è reale - non ne dobbiamo essere schiavi ; reale è lo specchio, che possiede questa capacità di riflettere (senza essere intaccato od offuscato dal tipo di riflesso che vi appare). Noi dovremmo sapere di essere lo specchio : in tal caso, non ci viene da giudicare i riflessi, mentre se li osserviamo dall'esterno li giudicheremo inevitabilmente in termini dualistici. Quando si è presenti a sé in uno stato di pura e semplice consapevolezza (rig-pa) è come se si fosse diventati uno specchio chiaro e terso, non più condizionati dai riflessi[2] ; mentre

---

[1] O, più appropriatamente, "contemplazione", dato che qui non si tratta di "meditare su" qualche cosa, ma semplicemente di dimorare nella pura presenza del rig-pa.

[2] Il che non significa che i sensi e la mente sono bloccati, ma che i fenomeni (cioè gli oggetti dei sensi) non vengono valutati e non ci si ragiona sopra. Si è quindi perfettamente coscienti di tutto ciò che si percepisce, ma senza concettualizzarlo, col risultato di non esserne condizionati. I fenomeni vengono

una persona ordinaria continuerà a prendere i pensieri sul serio e giudicherà i fenomeni accettabili o no, cosicchè sarà di continuo istintivamente invischiata dalle situazioni e condizionata dall'attaccamento e dall'avversione.

Le principali pratiche della meditazione sono raggruppate in 3 serie o categorie, dette

1. sems-sde , "la categoria della mente"
2. kloṅ-sde, "la categoria dello spazio"
3. man-ṅag-sde, la categoria delle istruzioni quintessenziali".

∗ La 1ª categoria è costituita dai seguenti 4 yoga, che permettono al praticante - usando i termini intellettuali e l'analisi dettagliata - di entrare nello stato della contemplazione :

– ẑi-gnas (stato di calma) o gnas-pa (stasi),
– mi-gyo-pa (stato di immobilità) o lhag-mthoṅ (comprensione intuitiva),
– mñam-ñid (equanimità),
– lhun-sgrub (autoperfezione) ;

∗ la 2ª categoria, che si basa su posizioni precise del corpo, pressioni di particolari punti di energia e istruzioni per la respirazione, è costituita dai seguenti 4 "brda" (segni, simboli), che analogamente consentono al praticante di entrare nello stato della contemplazione :

– gsal-ba (chiarezza)
– mi-rtog-pa (assenza di concettualizzazione)
– bde-ba (sensazione di beatitudine)
– db.yer-med (inseparabilità) ;

∗ la 3ª categoria si basa su istruzioni esoteriche e su paradossi più che sulla logica ed è costituita da pratiche che servono per entrare nella contemplazione e da pratiche che si usano per continuare e sviluppare la contemplazione. Alle prime appartengono le seguenti :

– 'khor-'das ru-šan (separazione del saṃsāra e del nirvāṇa)
– sgo-sum sbyoṅ-ba (allenamento delle 3 porte)
– sems-'dzin (trattenere la mente).

Del secondo gruppo fanno parte le 3 pratiche superiori, che verranno ora descritte.

A) 'KHREGS-CHOD ('tagliare completamente') :

si tratta del metodo con cui il praticante riconosce lo stato della presenza innata (rig-pa) e lo mantiene in tutte le situazioni, cioè è la capacità di superare il pensiero discorsivo e dualistico in ogni momento della vita grazie alla pura presenza. In altre parole, è la pratica per portare la continuazione della contemplazione in ogni azione e situazione.

Tale pratica comprende i "4 cog-bẑag" ('lasciare così com'è', cioè senza cambiare o correggere), detti anche "sñiṅ-thig ya-bẑi" :

1. ri-bo cog-bẑag ('cog-bẑag della montagna') :

qualunque sia la posizione del nostro corpo (sdraiati o seduti a tavola mentre pranziamo o in piedi mentre si cammina), quella è la posizione della pratica, senza

---

percepiti dallo yogi come realmente sono, cioè come insostanziali e vuoti, senza che sia permesso all'attaccamento o all'avversione d'intromettersi nella sua percezione : "bisogna essere come il cielo, che - se appare un arcobaleno - non ne è particolarmente lusingato e - se compare una nuvola - non ne è particolarmente dispiaciuto".

doverne assumere una particolare : non ha importanza dove e come ci si trova, ma il fatto di essere presenti a se stessi ;

2. rgya-mtsho cog-bẑag ('cog-bẑag dell'oceano') :

qualunque sia la posizione degli occhi, quella è la posizione della pratica. Cioè, si tengono gli occhi aperti, liberi di guardare in qualsiasi posto e qualsiasi cosa (magari le pentole in cucina) e in qualunque modo (ad es., senza necessità di dover fare uno sguardo speciale) ;

3. rig-pa cog-bẑag ('cog-bẑag dello stato di presenza mentale') ;

è il pensare in modo rilassato alla nostra propria condizione fondamentale ed autentica (vacua, chiara e ininterrottamente funzionante) senza pensare al passato o a cosa succederà in futuro : non si giudica, non si ragiona e si lascia lo stato presente così com'è, senza correggere e senza tensione[1] ;

4. snaṅ-ba cog-bẑag ('cog-bẑag della visione') :

le percezioni della realtà fenomenica vengono riconosciute in uno stato di presenza e di chiarezza, aldilà del giudizio dualistico. Non dobbiamo trasformare le nostre sensazioni, cioè non dobbiamo cambiare ciò che vediamo, sentiamo, gustiamo, odoriamo o tocchiamo in qualche cosa di diverso da come si manifesta e ci si presenta (ossia, non importa se la nostra visione in quel momento è bella o brutta, oppure se il suono che percepiamo è una musica piacevole o un rumore assordante).

B) THOD-RGAL ('saltare aldilà, scavalcare') :

Dopo aver perfezionato il 'khregs-chod, si inizia la pratica del thod-rgal.

Si tratta di un metodo di meditazione sulla luce, nel quale mediante lo sviluppo delle "4 luci" (sgron-ma bẑi) si fan sorgere le "4 visioni" (snaṅ-ba) e si lavora con l'unione di visione e vacuità fino a realizzare il risultato finale del "corpo di luce" (quando spazio fisico e mentale si dissolvono in luce).

Le "4 luci" sono le seguenti:

1. rgyan-ẑag chu'i sgron-ma ('la luce dell'acqua, cappio per le lunghe distanze'[2]) :

la saggezza originaria, senza differenziazione alcuna, pervade sia l'esterno che l'interno dell'individuo. Tutte le esistenze fenomeniche (esterne) sono considerate come una proiezione della luce originaria, luce che risiede all'interno del cuore e che si manifesta a tutti gli esseri attraverso la porta degli occhi. Qualsiasi considerazione di un'esistenza oggettivamente concreta non è altro, quindi, che un concetto erroneo, frutto di illusione ;

2. šes-rab raṅ-byuṅ sgron-ma ('la luce della saggezza auto-originata'), detta anche rig-pa sgron-ma ('la luce dello stato di presenza mentale') :

si tratta della luce quale simbolo della condizione originaria ed autentica dell'essere ;

3. thig-le stoṅ-pa'i sgron-ma ('la luce della sfera vuota') :

il thig-le - raffigurato da una sfera luminosa dei 5 colori dell'arcobaleno - rappresenta la vacuità dell'esistenza e quindi il principio della potenzialità di tutte le visioni, sia pure che impure ;

4. dad-pa'i dbyiṅ sgron-ma ('la luce del puro spazio', cioè della dimensione primordiale) :

---

[1] Anche in questo stato di presenza mentale possono sorgere i pensieri, ma essi vengono senza che si entri in azione per fare qualcosa con tali pensieri : cioè, ci accorgiamo che i pensieri stanno sorgendo, ma li lasciamo liberamente correre senza seguirli e restarne invischiati.

[2] Termine esoterico per designare gli occhi, considerati la porta attraverso cui si manifesta la luce pura della saggezza originaria (jñāna).

è la visione delle manifestazioni colorate nello spazio esterno, puro riflesso (esterno) della realtà (o dimensione) interna dell'individuo.

Le 4 visioni - provocate da altrettanti samādhi - sono 4 livelli di progressivo riconoscimento della realtà (chos-ñid) come puro potenziale (o non-azione) e come nucleo seminale cognitivo (thig-le) finchè alla fine non ci sono più i nostri atteggiamenti e modi di pensare abituali, ma solo conoscenza e consapevolezza.

c) YAṄ-THIG ('ancor più essenziale') :

Questa pratica viene effettuata nella totale oscurità, ad es. mediante il "ritiro al buio" (mun-mtshams).

In tale 'pratica dell'oscurità' certe tecniche di respirazione attivano la visione e lo spazio interno (la sfera della vacuità in cui ogni dualità è dissolta), che si esternano come thig-le (un piccolo cerchio, assunto a simbolo di chiara luce e di potenzialità infinita). E' su questo che viene a focalizzarsi l'attenzione : allargando l'ampiezza di quella 'goccia di luce' fino a farla coincidere con lo spazio intero, che tutto comprende e tutto dissolve. In altre parole, questo thig-le si sviluppa fino a culminare nella manifestazione dello "spazio interno" come visione esterna. Si giunge così alla non-dualità dello "spazio interno" e di quello "esterno" per mezzo della luce che la mente manifesta in una situazione esterna di buio totale.

Grazie a questa pratica, lo yogi che ha già raggiunto una completa padronanza della propria energia fisica e mentale può procedere rapidamente alla buddhità, ottenendo al momento della morte la trasformazione del corpo fisico in un corpo di luce, detto "corpo di arcobaleno" ('ja'-lus), sinonimo di vajra-kāya[1] : cioè, la luce interna appare esternamente, manifestandosi come un arcobaleno. Infatti, al momento del decesso, poiché gli elementi del corpo sono ormai purificati, si trasformano dal livello grossolano (carne, ossa, sangue, ecc.) a quello raffinato della loro pura essenza, che è la luce. La luce dei 5 colori è l'essenza dei 5 elementi materiali : quella azzurra (o blu) lo è dello spazio, quella verde dell'aria, quella rossa del fuoco, quella bianca dell'acqua e quella gialla della terra. Dal dissolvimento del corpo in queste 5 luci si forma un arcobaleno, e tutto ciò che rimane del corpo fisico sono le unghie, i peli, i capelli e il setto nasale (considerati come impurità)[2]. Agli occhi di una persona ordinaria, l'arcobaleno si dissolve in cielo, scomparendo nello spazio : in realtà, esso si riassorbe nella chiara luce del Dharmakāya.

Dharmakāya è lo stato di primordiale vacuità, che è la dimensione autentica e fondamentale dell'essere, cioè della realtà. La buddhità consiste nel realizzare la propria identità con tale fondamento ultimo dell'esistenza, e quindi vivere per sempre nel riconoscimento del nostro stato primordiale di pura presenza non-duale - che era stato solo temporaneamente ostacolato dai nostri difetti mentali e pensieri illusoriamente dualistici.

---

[1] Il 'corpo di arcobaleno' è manifestato solo dai praticanti rdzogs-chen, mentre in altri lignaggi si realizza - attraverso l'anuttarayoga-tantra - il sgyu-lus.

[2] Il processo dura di solito una settimana : lo yogi, quando decide di morire, chiede di esser lasciato chiuso in una tenda o in una stanza per 7 giorni, e all'ottavo giorno si trovano solo le unghie e i capelli. In alcuni casi in cui le stanze furono aperte innanzi tempo, i corpi vennero trovati rimpiccioliti a circa 90 cm. di lunghezza, così da sembrare quelli di un bambino di 8 anni.

LO YOGA DELLA DIVINITA'

Lo "yoga della divinità" o "yoga di essenza divina" (devayoga) è la pratica fondamentale ed essenziale delle 4 classi del tantra : in tutti i tantra infatti è previsto il devayoga per la rapida accumulazione di meriti e saggezza discriminante. A partire da una buona comprensione della Vacuità e di bodhicitta, il praticante visualizza se stesso come una particolare divinità e vi si identifica, cancellando l'immagine di sè come essere ordinario e limitato. La pratica di questo yoga ha lo scopo specifico di ottenere il saṃbhogakāya di un buddha.

In questo yoga dunque, lo yogi medita su se stesso come se avesse un aspetto simile ad un corpo divino o Rūpakāya e al tempo stesso la sua mente riconosce la Vacuità : la coscienza della saggezza che comprende la Vacuità e si fonde con essa, appare in forma di divinità. In questa pratica, un singolo momento di coscienza conosce la forma di una divinità mentre contemporaneamente è consapevole della sua natura di Vacuità : qui dunque meditazione sulla divinità e conoscenza della Vacuità coesistono in forma completa all'interno di un singolo momento cognitivo, cioè vi è la loro piena fusione all'interno di una singola entità di coscienza (che non è la semplice congiunzione di due distinti fattori che si completano l'un l'altro).

Sia il Pāramitāyāna che il Vajrayāna hanno un Sentiero per conseguire - con la meditazione sulla Vacuità - un Dharmakāya, ma solo il Vajrayāna possiede un metodo speciale per ottenere un Rūpakāya : questo metodo è il devayoga. La saggezza che riconosce la Vacuità è la causa specifica del Dharmakāya e una causa concomitante del Rūpakāya ; viceversa, il devayoga è la causa specifica del Rūpakāya ma anche la causa concomitante del Dharmakāya.

Normalmente siamo insoddisfatti perchè abbiamo una visione ristretta, limitata e limitante della realtà e, in particolare, di ciò che siamo e di ciò che possiamo diventare : siamo intrappolati nell'insoddisfazione perché l'immagine che abbiamo di noi stessi è opprimente, inferiore e negativa. Il nostro potenziale umano, le nostre risorse interiori, vanno invece considerate in modo trascendentalmente bello, puro, forte, abile e vitale, cioè ci dobbiamo vedere come dèi e come dee. Per far ciò ci dobbiamo addestrare nello "yoga della divinità" : più ci abituiamo a dissolvere nello spazio vuoto le concezioni ordinarie che abbiamo di noi stessi e a visualizzarci nell'aspetto del glorioso corpo di luce del nostro yi-dam, e meno limitati ci sentiremo dalle frustrazioni e delusioni della normale e banale vita quotidiana. Se ci identifichiamo come dèi (ad es., Mañjušrī) stimoleremo la nostra mente a risvegliare e sviluppare quelle qualità che essi rappresentano (ad es., la saggezza) e che sono latenti in noi (dato che abbiamo dentro di noi la "natura di buddha") e saremo in grado di aprirci alle forze positive esistenti dentro e fuori di noi. Le nostre ordinarie apparenze (ciò che vediamo, ascoltiamo, gustiamo, ecc.) verranno trasformate nel godimento pieno di beatitudine della divinità.

Dunque, il tantra è l'antidoto che cura l'immagine molto limitata che abbiamo di noi stessi, fondata sull'*auto-commiserazione*. Essa è il principale ostacolo alla crescita di amore e saggezza. La cura consiste in una catarsi generata da un processo di alchimia psichica : ci emaniamo visualizzandoci come una divinità (yi-dam), riconoscendo le nostre qualità positive. E' questo il cd. "yoga della divinità", in cui contempliamo l'*orgoglio divino* abbinato alla consapevolezza della Vacuità.

Il metodo del tantra è di eliminare gli stati mentali grossolani, superficiali, illusi e dualistici facendo in modo che si manifesti la mente (o coscienza) sottile, originaria e fondamentale (che risiede ed opera nell'inconscio) mediante tecniche come il

gtum-mo o la meditazione sugli stadi di assorbimento del processo della morte. Al momento, questa mente sottile - che è fonte di chiarezza e di pace - è fuori uso, è come addormentata ; ma con quelle tecniche essa verrà attivata nell'avadhūti, cioè diverrà operativa.

L'identificazione del meditante col dio comporta la sua disidentificazione dagli aspetti parziali e dualistici del proprio essere. Percependo il proprio io come se fosse già quintessenziato dalla bellezza e dalla forza della divinità - anticipando perciò l'effetto alla causa - si giunge alla maturazione dello "Stadio di Generazione".

In questo stadio il praticante prende progressiva famigliarità con la sua vita interiore, astenendosi però ancora dall'intervenire sul proprio "corpo sottile" - la cui trasmutazione darà per risultato (nello "Stadio di Perfezionamento") la trasformazione della persona nella divinità.

LA DIVINA APPROSSIMAZIONE.

Quando riceviamo un'iniziazione, il maestro-vajra ci dà una divinità (yi-dam) da visualizzare in accordo col nostro temperamento (intellettuale, passionale, ecc.). Ora, la "divina approssimazione" (lha'i bsñen-pa) o "approccio preliminare" (sṅon-du bsñen-pa byed-pa) è il periodo iniziale del devayoga, in quanto ci si familiarizza con quella determinata divinità avvicinandosi sempre più alla sua condizione.

Prima di meditare su un corpo divino, occorre stabilire attraverso il ragionamento la propria esistenza non-intrinseca ; poi questa stessa mente che ha come oggetto la propria Vacuità, si manifesta sotto forma di volto, di membra, ecc. della divinità (ad es., Vairocana). Questi due elementi (la saggezza che riconosce l'esistenza non-intrinseca e l'idea della divinità) sono un'unica entità : la mente che constata la Vacuità sotto forma di divinità ha come suo oggetto referente la Vacuità e come suo oggetto apparente e convenzionale un corpo divino. Con l'esercizio, gradualmente ci si abitua a questa manifestazione di una divinità priva di esistenza reale, simile ad un'illusione. La forma divina, come pure i suoni, ecc. si manifesteranno ancora, ma la nostra mente constaterà o coglierà esclusivamente la Vacuità.

Avvicinandosi sempre più alla condizione della divinità del devayoga, la divinità stessa elargisce allo yogi le siddhi - o direttamente o conferendo alla mente del praticante una determinata capacità.

Dopo il completamento dell' "approssimazione divina" avviene la vera e propria acquisizione delle siddhi mediante il compimento delle pratiche prescritte (offerta di olocausti, ripetizione di mantra, ecc.). Infine, tali siddhi vengono impiegate dal praticante per il bene altrui, cosicchè si ha un'ancor più grande accumulazione di meriti (che ci faranno raggiungere la buddhità più rapidamente che non col Veicolo dei Sūtra).

"AUTO-FONDAMENTO" ED "ETERO-FONDAMENTO".

Meditando sulla Vacuità, si immagina che tutte le cose si dissolvono in luce e si assorbono nel nostro corpo, che diviene vuoto e scompare : la nostra mente percepisce solo chiarezza e vuoto. La divinità può sorgere da questa chiara vacuità in due modi : o tutta ad un tratto (cioè istantaneamente) nell'interezza delle proprie sembianze oppure dalla trasformazione di un disco lunare e di una sillaba-seme. In questo secondo caso, nel posto dove ci troviamo compare un fiore di loto, che si

trasforma nel bianco disco di una luna piena ; su questo appare l'essenza della nostra mente o coscienza nell'aspetto di una sillaba-seme (bīja) ; questa si trasforma nella divinità, cioè assume il suo aspetto : la nostra mente si manifesta in tale forma divina e ci identifichiamo totalmente con questa. Il meditante è convinto di essersi trasformato nello yi-dam, cosicchè visualizza se stesso con quel corpo divino, che è luminoso e vuoto (gsal-stoṅ lha-sku).

Questo procedimento è detto "AUTO-FONDAMENTO" (bdag-gi gźi) o "AUTO-GENERAZIONE" (mdun-bskyed) o "generazione di se stessi come divinità" (bdag-bskyed) : si tratta della creazione mentale dello stato fenomenico dello yi-dam, della sua "forma di voto (samaya)" - perchè è solo sotto questo aspetto che esso può manifestarsi per adempiere al voto di aiutare gli esseri senzienti[1]. La persona che s'immagina come divinità è detta appunto "samayasattva" ("Essere d'impegno") : essa non è la divinità vera e propria, ma ne è il simbolo.

Successivamente si evoca l'effettiva divinità, che è detta "jñānasattva" ("Essere di saggezza trascendentale"), invitandola ad abbandonare la sua Terra Pura (che è un'estensione del Dharmakāya) e ad approssimarsi a noi. Questa divinità viene pertanto visualizzata davanti allo yogi : è una divinità simile al samayasattva, un secondo yi-dam sistemato e presente difronte ad esso[2]. Questo procedimento è chiamato "ETERO-FONDAMENTO" (gźan-gyi gźi).

Infine si visualizza che il jñānasattva entra nel samayasattva e fondendosi vi si dissolve, per cui lo yogi diventa la divinità vera e propria[3]. Questo processo è detto "INGRESSO" (gźug-pa) di un "essere di saggezza".

Dunque, nelle pratiche di visualizzazione tantrica, la dimensione di soggetto ed oggetto viene trasformata in due aspetti della divinità. Ad es., io mi visualizzo come Tara e ciò prende il nome di "samayasattva" (divinità della promessa) perché sottintende la mia intenzione e il mio impegno di realizzarmi ; difronte a me invece visualizzo un'altra immagine di Tara, detta "jñānasattva" (divinità della saggezza) perché rappresenta l'energia degli Illuminati.

Samayasattva e jñānasattva sono quindi i due livelli d'esistenza della divinità :

a) il jñānasattva è l'aspetto ultimo della divinità : lo stato di Illuminazione, la conoscenza originale. Appartiene al dominio della Vacuità, onnipresente ed onnipenetrante ; esiste nell'eterno presente, l'immortalità. Poichè questo aspetto trascende ogni concetto ordinario, si utilizza l'aspetto formale (il samayasattva) attraverso il quale il jñānasattva si rivela ;
b) il samayasattva è l'aspetto visualizzato della divinità ; è il ricettacolo e il veicolo della sua influenza spirituale. E' l'espressione stessa del jñānasattva con la quale si sviluppa una relazione : meditazione e recitazione del mantra.

Tutti questi processi meditativi (auto-generazione, ecc.) prevedono numerose varianti a seconda del grado di avanzamento dello yogi, grado che corrisponde al tipo di tantra utilizzato, come descritto nei vari paragrafi dedicati alle 4 classi di tantra.

---

[1] Quando ci si trova ancora nelle fasi iniziali della pratica, è meglio invertire questo processo col successivo, compiendo prima l'etero-fondamento e poi l'auto-fondamento.

[2] Lo yogi gli presenta allora le varie offerte e ne riceve benedizioni (byin-rlabs) ; gli chiede anche i benefici che gli stanno a cuore : la pioggia, l'allontanamento dei demoni, ecc.

[3] In questo momento la divinità è realmente presente. Ciò fu dimostrato, ad es., dal fatto che - dopo la loro evocazione attraverso la meditazione - le divinità rappresentate in un dipinto ne siano uscite, vi abbiano fatto un giro attorno e vi siano rientrate : si è potuto allora osservare che i loro abiti ed accessori avevano assunto posizioni diverse sul dipinto.

LE 4 "COMPLETE PUREZZE".

Nel devayoga ogni cosa che appare è congiunta con la vacuità e con la divinità, il che significa attuare l'esperienza delle "4 complete purezze" di ambiente, di corpo, di risorse e di attività:

1. il nostro ambiente esterno, le case e le città sono visti come la residenza pura e straordinaria delle divinità (cioè come il palazzo, luminoso e fatto di pietre preziose, di un maṇḍala divino) e l'intero universo va identificato con la Pura Terra di un Buddha[1] : ogni cosa contenutavi è considerata e sperimentata come intrinsecamente perfetta, sacra e bella ; tutti i suoni che sentiamo sono percepiti come la melodiosa sonorità del mantra di quella divinità (anzichè come vuoto chiacchierio o rumore disturbante) ; e ogni pensiero ordinario e tutto quanto può avvenire vanno concepiti come divino svago, come un gioco del Dharmakāya (cioè quale manifestazione della suprema saggezza [jñāna] di quel buddha, saggezza che comprende la Vacuità)[2] ;
2. il nostro corpo (ed ogni altro essere) è visto come una manifestazione della non-sostanza pura ed indifferenziata, ed è rispettato perchè dotato delle qualità e capacità di un buddha potenziale. In una parola : ogni essere è considerato un nostro compagno divino, un Buddha, un Bodhisattva o un ḍāka (perchè siamo consapevoli del valore e della positività della sua esistenza), che sono qui per aiutarci a realizzare l'Illuminazione ;
3. i nostri mezzi, godimenti ed oggetti desiderabili (es. cibi e bevande) sono visti come nettare (che provoca la beatitudine) da offrire a noi stessi che siamo visualizzati nell'aspetto di quel buddha (cioè quali cose sacre perché offerte a un buddha) o come le alte qualità di cui è dotato un buddha ;
4. qualunque azione da noi compiuta è vista come la suprema e pura attività illuminata di un buddha, consistente nel dare aiuto agli esseri e tesa alla loro maturazione spirituale.

Anche nelle attività quotidiane si dovrebbero purificare così tutte le manifestazioni del saṃsāra ed integrarle nella Vacuità auto-illuminante, intravedendo così l'unità di tutte le cose.

In tal modo si mette in moto un processo di trasformazione che permette di sostituire le visioni ordinarie della nostra mente dal contenuto impuro con visioni pure.

Lo "yoga della divinità", se effettuato a partire da una buona comprensione intellettuale della vacuità, protegge la mente dalle apparenze e dai concetti ordinari attraverso le suddette "4 complete purezze". Il maggior ostacolo alla pratica tantrica è considerare noi stessi, e il mondo che ci circonda, impuri : per cui dobbiamo trasformare la normale visione impura in visione pura.

La pratica tantrica o esperienza dove percepiamo e visualizziamo il nostro corpo, gli esseri, le azioni e i fenomeni come puri e divini è detta "chiara apparenza" : ci concentriamo sulla chiara percezione di noi stessi come divinità e il nostro ambiente come maṇḍala finchè riusciamo a comprendere simultaneamente la visione globale fin nei minimi dettagli.

---

[1] Così, invece di pensare al nostro ambiente come a un luogo pericoloso, colmo di inquinamento, radiazioni e veleni, lo consideriamo positivo, piacevole e attraente, perchè la natura, l'acqua, gli alberi, gli esseri umani si aiutano gli uni con gli altri.

[2] In altre parole, questo mondo ordinario e samsarico viene trasformato nel maṇḍala del saṃbhogakāya, cioè nella dimensione della totale ricchezza e soddisfazione dell'esperienza vissuta (dimensione che non si basa su passioni ed impulsi, ma sui 5 aspetti della saggezza primordiale).

Tutto ciò serve ad evitare che sorgano le nostre ordinarie apparenze dualistiche[1] e la concettualizzazione del nostro ambiente, del nostro corpo ordinario, dei nostri averi e delle nostre azioni, e a eliminare l'attaccamento a tali apparenze e la credenza che siano realmente ed intrinsecamente esistenti. In altre parole : lo scopo di questo tipo di meditazione è non solo quello di fare una vera esperienza del carattere illusorio della nostra realtà, ma anche quello di liberarsene, dissolvendo i legami che ineriscono a questo mondo fenomenico.

In effetti, siccome in ogni stadio di questa meditazione si deve mantenere una costante consapevolezza della vacuità, questo è un metodo efficace per vincere le "apparenze ordinarie" e le "concezioni ordinarie" e per purificare i nostri ambiente, mezzi, corpo, parola e mente.

Le apparenze ordinarie e le concezioni ordinarie sono la radice del saṃsāra. "Apparenza ordinaria" è ogni apparenza dovuta ad una mente impura, "concezione ordinaria" è ogni mente che concepisce qualcosa dovuta a un'apparenza ordinaria. I fenomeni ci appaiono come ordinari e noi li concepiamo come ordinari. Le concezioni ordinarie dipendono dalle apparenze ordinarie. Le apparenze ordinarie sono 'ostruzioni all'onniscienza', le concezioni ordinarie sono 'ostacoli alla liberazione' : ad es., mi considero una persona ordinaria (penso "Io sono Aldo"), perché alla mia mente mi appaiono aggregati ordinari, cioè un corpo grossolano e impuro e una mente grossolana e impura ; e sotto l'influenza di tali concezioni ordinarie, creo continuamente karma negativo. Per ovviare a ciò, dovrei invece visualizzarmi come una divinità, sviluppando l'orgoglio divino di essere - ad es. - Heruka o Vajrayoginī.

Per il praticante tantrico i principali oggetti da abbandonare durante la pratica non sono i kleša ma le apparenze ordinarie e le concezioni ordinarie, perché quando queste si manifestano fortemente, la pratica tantrica non funziona.

L' "ORGOGLIO DIVINO".

Nel contemplare il mondo esterno come un maṇḍala divino, ci dobbiamo sentire orgogliosi di essere divini anche noi. Con la scomparsa dell'aspetto ordinario e impuro del proprio corpo e mente a seguito dell'immaginarsi - col devayoga - sotto una forma divina, non si ha più il senso di un "io" imperfetto (perchè si è trasformato nei puri skandha mentali e fisici della divinità) : da ciò si sviluppa l' "orgoglio divino" (lha'i ṅa-rgyal), cioè la forte certezza d'avere raggiunta l'identificazione con lo yi-dam e quindi il senso di un "puro io", la fierezza del proprio rango di divinità, un senso elevato della nostra identità fondato su quell'apparenza divina - per cui vengono eliminati i nostri pensieri di auto-commiserazione e la nostra solita concezione delle apparenze ordinarie, ponendo invece in risalto le nostre qualità positive e facendoci identificare con esse : riconosciamo che la perfezione è racchiusa dentro di noi, per cui dobbiamo avere fiducia in noi stessi, eliminando l'idea di avere questa o quella limitazione. Questo "orgoglio divino (o "fierezza, dignità divina") fa emergere il potenziale d'illuminazione che è dentro di noi (la nostra "natura vajra"), facendoci

[1] Propriamente, l' "apparenza ordinaria" è la percezione di se stessi, del corpo, dell'ambiente, dei fenomeni e dell'azione come impuri, ordinari e della natura della sofferenza ; l' "apparenza dualistica" è la maniera di relazionarsi al mondo considerandolo solido e permanente, e credendo che tutti i fenomeni siano reali, totalmente indipendenti e separati dal nostro corpo e mente.

comprendere che la nostra persona è la manifestazione di una spiritualità onnipervadente : il che ci influenza positivamente in modo tale che si agirà (con corpo, parola e mente) con la dignità conforme ad essa e farà scomparire la preoccupazione per noi stessi come costituiti di carne ed ossa.

Prima del devayoga i desideri e i pensieri che si basavano sugli oggetti ci legavano al saṃsāra, mentre ora - considerando ogni cosa come divina - questa può essere usata come mezzo d'aiuto per la Liberazione (come il veleno usato in medicina serve per la guarigione). Questa "fierezza" dunque non è una forma di esaltazione psichica basata su un senso di deificazione, ma un mezzo per controbilanciare il modo in cui abitualmente sperimentiamo la mondanità della nostra esistenza, che si basa su passioni ed impulsi.

REALTÀ SAMSARICA E REALTÀ NIRVANICA.

Nel tantrismo, la realtà mondana è costituita dai propri 5 skandha (componenti psico-fisici), mentre la realtà sopramondana è costituita dal corpo, dalla voce e dalla mente adamantini dei buddha. Queste due dimensioni - impura e pura - sono peraltro inseparabilmente unite. Dall'essenza del proprio essere psico-fisico (rluṅ e mente sottilissimi) si manifestano - attraverso gli Stadi di Generazione e di Completamento - i 3 Kāya di un buddha. Meditando sulla corrispondenza che intercorre fra gli elementi del maṇḍala e quelli della propria visione ordinaria si realizza la propria natura originariamente perfetta (il rluṅ e la mente sottilissimi) ; cioè, meditando sul maṇḍala del corpo si comprende che tutti gli aspetti puri della manifestazione divina sono i componenti dei propri skandha adamantini.

In altre parole, nei vari aspetti della realtà mondana (i 5 skandha, i 5 elementi, ecc.) si trova la base della realizzazione, per cui vi sono delle corrispondenze intercorrenti fra quelli e la realtà sopramondana. Così, nel Mahāyoga queste corrispondenze sono le seguenti[1] :

1] *i 5 skandha corrispondono ai 5 Padri (yab)*

- coscienza (vijñāna) : Akṣobhya - sensazione (vedanā) : Ratnasambhava - concettualizzazione (saṃjñā) : Amitābha - impulso (saṃskāra) : Amoghasiddhi - forma (rūpa) : Vairocana	queste forme divine maschili (dhyānibuddha) rappresentano la realtà *fenomenica, empirica e concreta.* Indicano anche il *soggetto* dell'esperienza.

Gli skandha - che sono la base dell'esistenza umana - sono anche la base della realizzazione : la loro natura è pertanto fondamentalmente pura. Essi non vanno considerati come qualcosa a cui si deve rinunciare, bensì - tramite il metodo tantrico della trasformazione - i loro aspetti sottilissimi di energia (rluṅ) e mente diventano la base stessa della realizzazione. Questa consapevolezza dissolve ogni forma di dualità.

2] *i 5 elementi corrispondono alle 5 Madri (yum)*

[1] Cioè i vari aspetti della realtà samsarica (che verranno nel testo elencati per primi) hanno la medesima ed identica natura dei corrispondenti aspetti della realtà nirvanica.

- terra : Buddhalocanā]
- acqua : Māmakī]
- fuoco : Pāṇḍaravāsinī]
- aria : Samaya-tārā]
- spazio : Dhātvīšvarī]

queste forme divine femminili (le Consorti dei dhyānibuddha) rappresentano la *Vacuità* (intesa come l'essenza della realtà) vista quale manifestazione pura dell'energia dei 5 elementi, cioè vista sotto l'aspetto puro delle loro funzioni : movimento (aria), stabilità (terra), ecc. Indicano anche l'*oggetto* dell'esperienza.

3] *le 4 coscienze corrispondono ai 4 Bodhisattva della mente*

– coscienza visiva : Kṣitigarbha
– coscienza uditiva : Vajrapāṇi
– coscienza olfattiva : Akāšagarbha
– coscienza gustativa : Avalokitešvara

4] *i 4 sensi corrispondono ai 4 Bodhisattva del corpo*

– vista : Maitreya
– udito : Nirvaraṇaviṣkambhin
– olfatto : Samantabhadra
– gusto : Mañjušrī

5] *i 4 oggetti corrispondono alle 4 Dee della bellezza*

– forma : Lāsyā
– suono : Gītā
– odore : Mālā
– sapore : Nṛtyā

6] *i 4 tempi corrispondono alle 4 Dee dell'offerta*

– passato : Dhūpā
– presente : Puṣpā
– futuro : Gandhā
– indeterminato : Alokā

7] *i 4 aspetti del tatto corrispondono ai 4 Irati*

– sensazione pura[1] : Amṛtakuṇḍali
– tatto : Hayagrīva
– tangibilità : Mahābala
– coscienza tattile : Yamāntaka

8] *i 4 limiti corrispondono alle 4 Irate.*

– eternità : Aṅkušā
– cessazione : Pāšā

[1] E' la "coscienza del momento precedente", che funge poi da sostegno alla "coscienza puramente mentale" (manas-vijñāna) - che quindi sorge da quella ; oppure è la facoltà mentale (manas-dhātu) che sorge dopo la "coscienza tattile" (kāya-vijñāna-dhātu).

– identità : Šṛṅkhalā
– segni (nimitta) : Gaṇṭā

9] *l'elemento* **soggettivo** *della coscienza mentale* (manas-vijñāna-dhātu) *corrisponde a Samantabhadra.*

10] *gli elementi* **oggettivi** *o contenuti mentali* (dharmadhātu)[1] *corrispondono a Samantabhadrī.*

Il Sentiero Mahāyoga richiede quindi uno sforzo di applicazione consistente nel sevāsādhana, cioè nei 4 rami della "generazione (o sviluppo)" e del "completamento (o perfezionamento)" :

1. l'avvicinamento (bsñen-pa) : è la contemplazione della Vacuità, cioè della condizione della realtà com'è sin dall'origine ;
2. l'avvicinamento completo (ñe-ba'i bsñen-pa) : è la trasformazione di se stessi nella divinità maschile, cioè si tratta di percepire i propri skandha trasformati nei Padri (yab) e quindi di riconoscere la loro identità essenziale ;
3. l'acquisizione (sgrub-pa) : è la visualizzazione della forma divina femminile, nota come Madre (yum) : essa è la manifestazione pura dell'energia dei 5 "elementi". Perciò si tratta di percepire gli "elementi" materiali trasformati nelle Madri divine e quindi di riconoscere la loro identità fondamentale ;
4. la grande acquisizione (sgrub-pa chen-po) : è l'unione del Padre (che rappresenta i 5 skandha) e della Madre (che rappresenta i 5 elementi) : la beatitudine (sukha) che ne deriva è utilizzata dal praticante per dissolvere gli ostacoli più sottili all'Illuminazione.

Tramite questi 4 stadi si ottiene la sottomissione dei "4 demoni (māra)" :

– con l' "avvicinamento" si sottomette il "demone della morte" (mṛtyupati-māra, 'chi-bdag-gi bdud) ;

– con l' "avvicinamento completo" si sottomette il "demone degli aggregati" (skandha-māra, phuṅ-po'i bdud) ;

– con l' "acquisizione" si sottomette il "demone delle emozioni" (kleša-māra, ñon-moṅs-pa'i bdud) ;

– con la "grande acquisizione" si sottomette il "demone [della distrazione, noto come il] figlio della divinità" (deva-putra-māra, lha-pu'i bdud).

Così, nel Tantra, non si percepisce più il proprio corpo come qualcosa di ordinario o impuro, ma si diviene consapevoli della sua dimensione divina, identificando

– i 5 skandha con i 5 Dhyānibuddha ;

– i 5 elementi con le 5 Consorti dei Dhyānibuddha ;

– le 8 coscienze (rnam-šes)[2] con gli 8 Bodhisattva.

Non si tratta di costruire una natura di buddha o di diventare qualcun altro : si tratta solo di dissipare i veli dell'ignoranza per riconoscere lo stato primordiale, nudo. genuino, puro, privo di distorsioni concettuali. Si acquisisce semplicemente la visione di ciò che siamo (cioè, del proprio stato di natura) piuttosto che ottenere qualcosa di cui saremmo privi o raggiungere uno stato di buddha che ci sarebbe estraneo. In altri termini : allenando gli ordinari corpo, voce e mente (le "3 porte")

---

[1] Suddivisi in aspetti condizionati (saṃskṛta) da cause primarie e secondarie, e in aspetti incondizionati (asaṃskṛta).

[2] Le 5 coscienze sensoriali, quella mentale (cioè la coscienza degli oggetti mentali, associata alle facoltà sensoriali), la mente egoica, la coscienza di base (ālayavijñāna).

si arriva a rendere evidente la loro vera condizione che è quella indistruttibile del vajra, cioè illuminata (e a quel punto assumono la denominazione di "3 vajra").

LE SIDDHI.

"Siddhi" significa "perfezione, ottenimento, realizzazione, abilità o potere" : è il risultato che viene acquisito dal praticante tantrico per intercessione della divinità per effetto del fatto che - avendo portata a termine con successo la meditazione rituale tantrica (sādhana) e recitandone il mantra - è stata realizzata la visione della divinità stessa (żal-mthoň). Per acquisire le siddhi è necessario che lo yogi mediti sulla Vacuità e pratichi il devayoga fino a quando il proprio corpo gli appare divino, con tutti i relativi ornamenti, ecc. ; scorge la divinità, ascolta le sue parole, venendone benedetto : acquisisce così una vita di maggior durata, uno straordinario sviluppo di saggezza, ecc. - tutte cose che favoriscono il suo avanzamento sul Sentiero. Si tratta di poteri occulti, miracolosi e magici capaci di alterare la realtà ordinaria e che lo yogi usa per il beneficio degli esseri senzienti e non per fini egoistici.

Questi poteri o capacità sono definiti "siddhi terrene, mondane o comuni", mentre "siddhi suprema" è l'Illuminazione : le prime sono possedute da esseri ordinari, arhat e bodhisattva ; la seconda dai buddha.

Le prime - sebbene siano straordinarie secondo l'opinione corrente - sono dette 'comuni' per sottolineare il fatto che non costituiscono il punto finale della pratica - che consiste nell'andare aldilà dell'attaccamento e ritornare allo stato primordiale puro della saggezza. Si tratta di poteri come quello di volare nel cielo, viaggiare in universi lontani in pochi secondi, leggere la mente altrui, predire il futuro, irradiare luce dal corpo, stare alla luce del sole senza produrre ombra, sciogliere la neve col calore del corpo in condizioni di freddo estremamente rigido ed altri cosiddetti miracoli. Noi tutti possediamo il potenziale di queste realizzazioni che, praticando il sentiero spirituale, può essere pienamente attualizzato e sviluppato.

Vi sono varie elencazioni e classificazioni delle siddhi. Una è quella in siddhi terrene, ultra-terrene e suprema :

A) siddhi terrene, mondane od ordinarie :

1) inferiori o minori :

consistono nelle capacità di 'pacificare, aumentare, controllare e distruggere', le 4 "azioni divine" descritte nel paragrafo "Qualità dell'azione" del capitolo sullo "Stato di buddha o buddhità".

Queste facoltà sono ottenute nel Kriyā-tantra mediante la pratica sia dello yoga del Fondamento della Mente sia della recitazione del mantra del Fondamento del Suono ; o, comunque, quale risultato inferiore[1] dello Stadio di Completamento dell'Anuttarayoga-tantra ;

2) mediane o intermedie :

consistono nelle 8 "grandi siddhi" (mahāsiddhi), cioè nei seguenti poteri [2]:

---

[1] Il risultato superiore è la buddhità e quello intermedio è la realizzazione delle siddhi di cui al successivo n.2.

[2] Oppure, consistono nelle seguenti facoltà :

a. del dominare (mňag-gźug, presaka) gli spiriti ;
b. del sottomettere (dbaň-sdud) ;
c. del muoversi sotto terra e andare nelle regioni infere (sa'-og, pātala) ;
d. dell'attraversare (khecara) il cielo ;
e. dell'albero dei desideri (dpag-bsam-gyi šiň, kalpavṛksa) ;
f. della famiglia reale (gyal-srik, rājya) ;
g. della memoria infallibile (mi-brjed gzuňs) ;
h. della prescienza (pra-se) ;

a) della spada (ral-gri, khaḍga) : il potere di brandire la spada rituale della consapevolezza (ye-šes-kyi ral-gri) - su cui sono stati pronunciati dei mantra - che ci conferisce la capacità di essere invincibili - ossia di sottomettere i nostri nemici ed evitare guerre con spargimento di sangue - e di esaudire ogni desiderio ;
b) dell'anfora dei tesori (bum-pa bzaṅ-po, golabhadra) : la capacità di vedere tesori nascosti e il potere su di essi e sugli spiriti sotterranei ;
c) dell'unguento per i piedi (rkaṅ-mgyogs, pādalepa), che ci dà la facoltà di camminare dovunque e a grande velocità[1], senza che il corpo della persona venga percepito da alcuno ;
d) del collirio (mig-sman, añjana) per gli occhi : il potere di benedire un unguento o altre sostanze medicinali con la forza della concentrazione e della recitazione dei mantra cosicchè chiunque le applichi ai propri occhi può vedere a gran distanza (anche attraverso le montagne) il saṃsāra dal regno dei deva a quello dei nāga, e può avere la chiaroveggenza e l'onniscienza ;
e) dell'elisir di lunga vita o dell'eterna giovinezza (bcud-len, rasāyana) : cioè il farmaco che, mediante la forza della nostra concentrazione, ci dà il potere di vivere per molti eoni o di restare giovani e sani, liberi dall'invecchiamento e dalla malattia ;
f) delle pillole magiche (ril-bu, pindarūpa) : il potere di benedire pillole con la forza della nostra concentrazione e recitazione di mantra, conferendo alle stesse la capacità di dare tutto il nutrimento necessario o di guarire le malattie o di ritornare immediatamente giovani o di aumentare la longevità e la buona fortuna di chi le assaggia ;
g) di camminare sul mare, di attraversare le pareti, le rocce e le montagne, di entrare nel fuoco, ecc. senza riportare danni ;
h) di trasformazione (rdzu-'phrul) : il potere di assumere o di far assumere qualsiasi forma (es., dissolvere o volatilizzare il proprio corpo, trasformare le pietre in oro).

Queste facoltà sono ottenute nel Kriyā-tantra con una stabile concentrazione del Dimorare nel Fuoco e del Dimorare nel Suono, o comunque come risultato intermedio dello Stadio di Completamento dell'Anuttarayoga-tantra ;

3) maggiori o elevate :
sono i poteri dei Kāmadeva-vidyādhara (vidyādhara tra gli dèi del kāmadhātu) consistenti - oltre che nelle siddhi inferiori - anche nella facoltà di volare e di rendersi invisibile, di apparire col corpo di un sedicenne e di far sì che tutti gli oggetti dei propri desideri appaiano dal cielo.

B) siddhi ultra-terrene :
sono le siddhi dei Rūpadhātu-vidyādhara (vidyādhara tra gli dèi del rūpadhātu[2]) consistenti nel prolungare la propria vita per molti eoni fino a raggiungere la buddhità ;

---

i. della conoscenza sconfinata (šes-bya thogs-med-kyi šes-rab) ;
j. di partecipare all'atto con le dee ;
k. di diventare invisibili (mi-snaṅ-ba, antardhāna) - o almeno di nascondere il proprio corpo tra la folla - con l'aiuto di una particolare sostanza.

[1] rLuṅ-sgom, letteralmente "concentrazione del rluṅ".
[2] Essi dimorano nella "Pura [terra] dei fruitori del cielo (dag-pa mkha'-spyod)" ; la loro forma materiale è così sottile che godono di tutte le proprietà dello spazio.

C) siddhi suprema :

è il raggiungimento della buddhità tramite l'identificazione rituale, raggiungimento corrispondente allo stato di yuganaddha.

Un'altra classificazione delle siddhi è la seguente :

a) perfezione del corpo, che si manifesta come cammino veloce (rkaṅ-mgyogs) ;
b) perfezione del linguaggio (gsuṅ) o vasta dottrina yoga ;
c) perfezione della mente (thugs) o padronanza dei processi mentali ;
d) perfezione dell'efficienza spirituale ('phrin-las) o padronanza degli insegnamenti ;
e) perfezione nell'eccellere (yon-tan) o abilità nello yoga.

"Siddha" (grub-thob, grub-pa) è lo yogi (o la yoginī) esperto che ha avuto successo nella sua pratica, ottenendo particolari poteri soprannaturali (le siddhi, appunto) che usa per assecondare i propri fini personali o che utilizza - avendo raggiunto la realizzazione spirituale - a beneficio del genere umano.

In questo secondo caso, lo yogi ha conseguito l'incorruttibilità (vajra) suprema e si è liberato in vita (jīvan-mukta) e quindi è un essere perfetto, un 'santo tantrico', ed è detto "mahāsiddha". Costui è il modello di perfezione del Vajrayāna : una persona che accelera coraggiosamente il sentiero del bodhisattva mediante pratiche esoteriche che trasformano le manifestazioni di corpo, parola e mente. E' spesso definito 'vidyādhara' (detentore della saggezza).

Gli 84 mahāsiddha indiani simboleggiano tutti coloro che nei secoli hanno realizzato l'insegnamento di Buddha in modo diretto ed in una sola vita, durante la quale si comportano in completa libertà da ogni formalismo e condizionamento e senza rinunciare ai piaceri dell'esistenza. Spesso si tratta di persone comuni o di basso ceto, che svolgono lavori modesti (come lavare i panni o vendere vino) attraverso i quali ottengono le realizzazioni più alte, mostrando così quanto siano compatibili la profonda esperienza mistica e l'aspetto ordinario delle loro condizioni sociali e mentali. Tra gli 84 mahāsiddha vanno ricordati Indrabhūti, Saraha, Virūpa, Lūyipa, Tilopa, Nāropa.

I SEI YOGA DI NAROPA.

Secondo l'insegnamento bKa-'brgyud-pa, dopo i 4 "preliminari ordinari"[1] si praticano i 4 "preliminari speciali" (presa di rifugio e bodhicitta, meditazione di Vajrasattva, offerta del maṇḍala, guru-yoga).

Successivamente si pratica šamatha e quindi vipašyanā.

Poi il discepolo riceve l'iniziazione e quindi pratica la meditazione di un yi-dam - che è costituita dalla "fase di generazione (o sviluppo)" e dalla "fase di perfezionamento (o completamento)".

Vi sono varie tradizioni della "fase di completamento" : una di esse è costituita dai "Sei yoga di Nāropa"[2]. Si tratta di varie pratiche combinate da Tilopa in una sintesi coerente detta "L'istruzione delle 6 dottrine" (Ṣaḍdharmopadeša), meglio note peraltro con quel titolo dal nome del mahāsiddha Nāropa che le trasmise ai tibetani.

Esse consistono negli yoga

1. del calore psico-fisico
2. del corpo illusorio
3. dello stato di sogno
4. della chiara luce
5. dello stato intermedio
6. della trasferenza del principio cosciente.

1. GTUM-MO (il calore psico-fisico o calore mistico interiore)[3]

Questo yoga produce una tremenda forza psichica che fa raggiungere uno stato di unità e completezza in cui sono concentrate ed integrate tutte le forze dell'essere dello yogi. Il suo scopo immediato e diretto è quello di far entrare, dimorare e dissolvere i rluṅ nell'avadhūti attraverso il cakra dell'ombelico, mentre quello principale è di far ottenere la "grande beatitudine simultanea" : in effetti, il successo in questo yoga dà luogo alla Beatitudine-Vacuità (bde-stoṅ) della Mahāmudrā, che ci fa sperimentare la natura luminosa della mente, aprendoci alla comprensione della Vacuità di tutte le cose.

Il procedimento - che si articola in 8 fasi - è il seguente :

seduto nella "posizione in 7 punti", lo yogi si identifica con l'illusoria forma del proprio yi-dam (ad es. Vajrayoginī) e si visualizza sotto il suo aspetto, spersonalizzando così il proprio corpo che considera cavo, luminoso e vuoto (un puro prodotto della propria mente). In questo corpo trasparente e insostanziale visualizza:

1.] le nāḍī e i cakra:

a) le nāḍī laterali - rasanā (a destra) e lalanā (a sinistra) - si congiungono 4 dita sotto l'ombelico;

b) l'avadhūti è verticale al centro del corpo fino alla cima della testa: è come una canna di bambù dritta, sottile e cava, con dei nodi;

---

[1] Cioè il riconoscimento della preziosa esistenza umana, la consapevolezza dell'impermanenza, del cambiamento e della fine di ogni nostra esperienza, la legge del karma, la consapevolezza delle sofferenze e delle limitazioni del saṃsāra.

[2] Più propriamente, "Le 6 dottrine di Nāropa" (Nā-ro'i chos drug).

[3] In sanscr. caṇḍalī = feroce (nel senso di grande forza che consuma gli ostacoli).

c) i cakra sono i 4 principali:
-- di emanazione, all'ombelico
--della realtà, al cuore
--del godimento, alla gola
--della grande beatitudine, in cima alla testa.
Infine lo yogi medita sull'apertura dei nodi che bloccano i cakra suddetti.

2.] le lettere:

- la sillaba "A breve" ཨ (simbolo del "thig-le rosso"), alla base dell'avadhūti nel cakra dell'ombelico, come se fosse fatta di un filamento vibrante ed incandescente, irradiante calore[1], di color rosso bruno ;
- la sillaba "HAṂ" ཧཾ (simbolo del thig-le bianco), al vertice dell'avadhūti nel cakra della corona, di color bianco.

La concentrazione sulle suddette lettere agevola il radunarsi dei rluṅ nei punti sopraindicati e vi rafforza i thig-le.

In seguito, lo yogi inspira coscientemente mediante la 'respirazione a vaso' cosicchè il rluṅ delle nāḍī laterali entra nell'avadhūti, investe la "A breve" dell'ombelico e la riempie fino a che non raggiunge la sua forma piena, cioè "A" ཨ . Intensificando la concentrazione, la visualizzazione e la respirazione regolare e ritmica, la "A" è portata ad uno stato d'incandescenza rosso brillante, finchè da essa non si sprigioni una fiamma perpendicolare, che dà una sensazione di intenso calore. Essa poi arriva a lambire il cakra del cuore, quello della gola e quello della corona e a fondersi con le rispettive lettere HŪṂ, OṂ e HAṂ. Allora la "HAṂ" viene attivata : visualizzata capovolta, inizia a liquefarsi e a gocciolare e poi cola come un bianco fiume di nettare per tutto il 'corpo sottile', inondandolo di 4 tipi di gioia o beatitudine[2] mentre scende attraverso i cakra fino all'ombelico.

Dopo questa prima fase di addestramento del gtum-mo, lo yogi aggiungerà alla visualizzazione il "cakra del luogo segreto" e si immaginerà in unione con una ḍākinī, la jñānamudrā. Egli sperimenterà le 4 gioie al passaggio del flusso del thig-le bianco nella gola, nel cuore, nell'ombelico e nel "luogo segreto", poi dovrà imparare - con la meditazione - a trattenerlo e ad invertire il processo verso l'alto, riprovando le 4 gioie nell'ordine inverso. Contemporaneamente, egli medita sulla Vacuità inseparabile da questa esperienza.

Nello stadio seguente, egli effettuerà questa stessa pratica con una karmamudrā qualificata.

I 4 tipi di beatitudine sperimentati sia nella fase di discesa che di risalita del thig-le bianco lungo l'avadhūti, sono altrettanti stadi - sempre più intensi - della "grande beatitudine simultanea". Ora, pensiero e sentimento, saggezza e amore, sono diventati una cosa sola, si è superata ogni dicotomia e polarità e si è realizzata la sintesi di tutte le qualità e funzioni mentali, psichiche, emotive ed organiche dell'uomo.

---

[1] Normalmente, nell'ombelico del cakra è localizzata l'energia usata per digerire il cibo e mantenere il calore corporeo.

[2] I 4 tipi di beatitudine sono quelli già descritti nel paragrafo "Lo scioglimento e il fluire dei thig-le" del capitolo "L'anuttarayoga-tantra".

2. SGYU-LUS (il corpo illusorio)[1].

Questo yoga tende a riconoscere la natura illusoria del nostro corpo e di tutti gli oggetti dell'universo : il che non significa che essi non esistano, bensì che la loro esistenza non è come appare alle nostre imperfette percezioni sensoriali. Con questa pratica la nostra radicata credenza in un "sé", solido, separato e che evolve in un universo dove la felicità e la sofferenza sono reali si trasforma nel riconoscimento della vera natura di questi fenomeni: si vede ciò che essi sono, ossia delle costruzioni mentali, e quindi non esistenti in modo intrinseco.

A) Il corpo illusorio impuro (cioè delle apparenze impure).

Per comprendere che la natura del nostro corpo fisico è illusoria, lo yogi osserva la propria immagine in uno specchio, vedendovi un riflesso, ossia un prodotto dell'interdipendenza senza realtà autoesistente. Poi si reca in un luogo ove può essere prodotta l'eco, lancia ogni sorta di grida, di parole piacevoli e spiacevoli, ed osserva le sue emozioni e reazioni, riconoscendone l'insostanzialità;

B) Il corpo illusorio puro.

Il praticante si addestra a visualizzare molto chiaramente il proprio yi-dam fino a renderne la visione reale e tangibile. Poi, per comprendere che il corpo della divinità che si visualizza è illusorio, se ne pone una statua o immagine ad angolo tra due specchi in modo che - stando seduti a meditare - si possa vedervela riflessa, riconoscendo l'insostanzialità delle 3 immagini. Il corpo della divinità ci appare vivido ed animato, ma è un'illusione priva di sostanza perché è il frutto della visualizzazione volontaria del praticante, è una visione mentale da lui proiettata.

Quindi si identifica il nostro corpo (e qualunque altra cosa) con quella divinità che sappiamo illusoria. Così, nella vita quotidiana si percepisce ogni esperienza come fosse quella della deità: case e città sono il suo maṇḍala, uomini e donne sono dei buddha e dei bodhisattva, tutti i suoni sono il mantra della divinità, tutti i pensieri sono il gioco del Dharmakāya e tutte le sensazioni e piaceri sono delle offerte ai buddha. In breve, trascendendo i concetti ordinari, gli esseri vengono percepiti sotto forma di corpi di luce della divinità e il mondo circostante sotto forma di corpo puro, intangibile benchè apparente.

Poi lo yogi dissolve i rluṅ laterali nell'avadhūti a livello del cakra del cuore, dove visualizza la lettera HŪṂ, sperimenta le 8 fasi di dissoluzione fino a dissolvere la sillaba e a dimorare nel samādhi della Chiara Luce. Riemergendo da questo samādhi, egli può manifestare il corpo illusorio fatto di rluṅ sottili purificati e di coscienza luminosa.

C) La comprensione che tutte le cose sono illusorie.

Infine, lo yogi realizza che saṃsāra e nirvāṇa sono entrambi sprovvisti di realtà propria. Grazie alla pratica, il puro tathāgatagarbha - abitualmente coperto dalle oscurazioni - si manifesta gradualmente via via che la Chiara Luce viene realizzata nel modo più puro. Da ultimo, i 5 rluṅ principali rivelano la propria natura (che è l'irraggiamento quinticolore delle 5 saggezze) e la mente sottile della Chiara Luce si rivela pienamente per formare il "corpo illusorio puro", che è l'espressione della Chiara Luce fondamentale che prende forma nell'unirsi ai rluṅ purificati.

La perfezione di questo yoga può dar luogo - al momento della morte - alla manifestazione del Corpo d'Arcobaleno (o Corpo di Luce della divinità), visibile a tutti.

---

[1] In sanscr. "māyākāya".

3. MI-LAM BAR-DO (stato di sogno)[1].

Quando sogniamo, le situazioni che sperimentiamo ci sembrano tutte così reali come quelle dello stato di veglia. Praticando questo yoga, invece, il discepolo deve innanzitutto prendere coscienza che sta sognando. Comprendendo che la situazione in cui si trova è puramente onirica, ossia che ciò che appare è il frutto dell'agitazione mentale, egli comincia ad avere controllo sul sogno. Egli produce ogni tipo di apparizione, trasforma gli elementi dei sogni, ecc.: non è più lo spettatore passivo della propria produzione mentale, ma diventa l'attore-regista del sogno. La convinzione dell'irrealtà, la comprensione della vacuità di questi fenomeni derivati dalla propria mente, viene così rafforzata. Lo yogi comincia a capire che il mondo onirico e il mondo dello stato di veglia sono di identica natura. I fenomeni di questi due livelli di coscienza sono visti come delle costruzioni mentali da ultimo vuote, senza esistenza né sostanza.

Questo yoga pertanto permette di estendere la nostra padronanza dallo stato onirico allo stato di veglia: la nostra relazione col mondo viene purificata, perché il nostro attaccamento al "fenomenico" e la nostra personalità transitoria sono indeboliti.

Questo yoga consiste dunque nell'essere consci del sogno proprio nel momento stesso in cui esso si svolge e quindi della sua illusorietà : il che ci consentirà - quando ci troveremo nel bar-do - di arrivare a riconoscere altrettanto bene l'illusorietà del bar-do stesso, evitando di ritenere di essere ancora vivi e di attaccarci ancora al nostro concetto dell'io.

Tale yoga è complementare a quello del Corpo Illusorio.

Per riconoscere il sogno vi sono due metodi :

A) quello *secondo i sūtra* consiste nella

a. ferma determinazione (durante il giorno) di voler essere consapevoli durante il sogno che si farà nella prossima notte ;

b. convinzione che anche le esperienze fatte da sveglio sono - in ultima analisi - insostanziali come le esperienze di sogno ;

c. respirazione di "purificazione delle nāḍī" e del "trattenere l'aria sotto l'ombelico" ;

d. visualizzazione, sulla nostra testa, del proprio yi-dam ;

e. meditazione sulla AḤ rossa nell'interno dell'avadhūti nel cakra della gola : più forte sarà la luminosità della sillaba e più facile sarà riconoscere il sogno. Così, se in sogno vedo del fuoco, dapprima ne ho paura, poi mi rendo conto che ha un'esistenza solo onirica e non brucia ;

B) *secondo i tantra* una delle varie pratiche consiste

1) nell'osservare il sogno e riconoscerlo come tale (cioè, riconoscere che si sta sognando):

a. durante il giorno il praticante si concentra sul "cakra del godimento" alla gola, dove visualizza un loto a 4 petali contrassegnati rispettivamente dalle lettere A, NU, TA, RA e, nel centro, da una OṂ rossa; contemporaneamente mantiene la

[1] In sanscr. "svapana".

"respirazione a vaso". Fuori dalle sessioni di meditazione, considera che tutte le cose sono della sostanza dei sogni e che si deve arrivare a comprendere la loro vera natura ; poi, quando sta per addormentarsi, deve decidere in modo risoluto di riconoscere lo stato di sogno ;

b. all'ora di andare a letto, si pone a dormire comprimendo le arterie della gola e si tappa le narici, facendo in modo che la saliva si accumuli in gola ;

c. quando poi si addormenta ripete la suddetta visualizzazione, trattenendo la "respirazione a vaso". Se non basta, visualizza la luce che emana dalla sua gola e riempie tutto il suo corpo. Per chi non vi riesce, la tappa successiva consiste nel visualizzare un thig-le tra le sopracciglia, bianco brillante, delle dimensioni di un pisello e nel fare la "respirazione a vaso" 7 volte prima di coricarsi. Ci si può infine concentrare su un thig-le nero situato nel "luogo segreto" (l'organo sessuale), fare la "respirazione a vaso" per 21 volte e addormentarsi. per riuscire in tutto ciò occorre condurre una vita regolare senza preoccupazioni mondane e seguire un'alimentazione equilibrata;

d. con la suddetta visualizzazione si portano i rluṅ nell'avadhūti, il che fa sorgere 4 progressive manifestazioni della Vacuità : il Vuoto Iniziale, quello Estremo, quello Supremo e quello Innato. Quando questi si verificano, lo yogi li identifica uno per uno e poi aspetta l'emergere del sogno. Apparso il sogno nel cakra della gola, si concentra per trattenerlo il più a lungo possibile e cerca di pensare - nel momento stesso del sognare - che l'apparizione ottenuta appartiene al sogno ;

2) nel vincere qualsiasi paura che si prova durante il sogno :

se il sogno è terrificante, pensare che è reale solo da un punto di vista onirico e quindi è innocuo ;

3) nel trasformare il contenuto del sogno :

consiste nel trasformare il proprio corpo o l'oggetto che si vede nel sogno in un'altra cosa (per es., un animale in una casa) oppure nel moltiplicare una cosa sola in molte altre uguali o nel ridurre queste ad una sola. Si arriva così a capire che la forma (nello stato di sogno) e tutti i molteplici contenuti dei sogni sono semplici giochi della mente e pertanto privi di concretezza come i miraggi :e poi che anche la natura di tutte le cose percepite nello stato di veglia è ugualmente non reale.

Quando si è impratichito in ciò, lo yogi visualizza se stesso che diventa il proprio yi-dam e che arriva istantaneamente in qualche paradiso samsarico. Successivamente, pratica "il viaggio nella Terra Pura di qualche Buddha", dove gli rende omaggio ed offerte ed ascolta il suo insegnamento : a tal fine, quando sta per addormentarsi, visualizza un thig-le rosso nel cakra della gola con la convinzione che vedrà quella Terra Pura (il che avverrà realmente quando sarà fuori del corpo durante il sonno) ;

4) nel comprendere che il carattere apparizionale del sogno è della natura della nostra mente, cioè che entrambi sono privi di entità propria :

si visualizzano le forme e i corpi, quali sono visti nello stato di sogno, come fossero apparenze di deità e poi si concentra la mente su queste ultime. Conservando la mente stessa sgombra da pensieri e quiescente, esse vengono sincronizzate con (e assimilate al)la condizione di non-pensiero della mente : e così scaturisce la Luce Chiara (della Realtà), la cui essenza è Vacuità. Alla fine si comprende che il contenuto dello stato di veglia come quello dello stato di sogno è un fenomeno illusorio, non esistente di per se stesso.

Si può quindi dire che lo 'yoga dello stato di sogno' utilizza l'esperienza onirica per comprendere il modo in cui la mente s'illude durante lo stato di veglia, credendo alla realtà di un 'io' e alle sue proiezioni. Così, a partire dalla presa di coscienza del

sogno nel sogno (senza svegliarsi), si è in grado di trascendere le limitazioni ordinarie imposte fisicamente o psichicamente nello stato di veglia, diventando capaci di volare nello spazio, camminare sull'acqua, trasformare il proprio corpo in più corpi, ecc.

4. 'OD-GSAL (chiara luce)[1].

Tutti noi sperimentiamo ogni giorno 3 stati di coscienza: veglia, sogno, sonno profondo. Aldilà del sogno, vi è il sonno profondo: di cui non abbiamo alcun ricordo da svegli, ma soltanto la sensazione d'essere sprofondati nel buio più completo, nell'incoscienza. Invece, in questo yoga, il sonno profondo non è più un momento d'assenza della coscienza personale: lo yogi consapevole della natura della mente, che è Chiara Luce, rimane in questo stato di apertura e chiarezza. La natura fondamentale della mente, inseparabile dalla Vacuità, è "Chiara Luce fondamentale" (gźi'i 'od-gsal).

Così, il sonno profondo diventa l'opportunità - quando i corpi fisico e psichico riposano - di ricollegarci alla reale natura che ci caratterizza. Esso diventa allora una meditazione, la cui pratica durante la vita può dimostrarsi determinante al momento della morte, durante la prima fase del bar-do che è simile al sonno profondo: il morente,, con la mente stabile nel suo stato naturale di Chiara Luce, non affonda nell'incoscienza (poiché "egli" si pone aldilà della coscienza personale connessa al corpo) e può essere liberato.

'Chiara Luce' è la lucidità pura della mente : essa esprime l'esperienza della coscienza che si svuota della polarità soggetto/oggetto (cioè di ogni contenuto) e diventa sempre più trasparente, radiante, splendente. In altri termini, simboleggia la mente non-condizionata, non modificata dal processo di pensiero, puramente nirvanica, che trascende i fenomeni illusori del saṃsāra (e come tale è sinonimo di jñāna), cioè Dharmakāya.

Questa luce appare quando il rluṅ "grande vuoto" si dissolve nell'avadhūti al cakra del cuore : essa è simile alla visione d'un cielo autunnale all'alba, cioè perfettamente chiaro e vuoto[2]. In quel momento si destano e diventano attivi la mente sottilissima e il rluṅ pure sottilissimo che ne è il supporto, i quali risiedono nel "thig-le indistruttibile" nel cakra del cuore (e normalmente non sono funzionanti). Questo stato mentale - che è il più profondo e il più sottile - quando funziona percepisce tutto come vuoto, chiaro ed illimitato come lo spazio.

Come sappiamo[3], la Chiara Luce si distingue in :

a) Primordiale, originaria o fondamentale, detta 'Chiara Luce **MADRE**' :
è la condizione della mente nel suo stato vacuo e libero dal processo di pensiero samsarico (dualistico e concettuale), ossia è lo stato dell'essenza originaria ed innata dell'individuo, pura e perfezionata fin dall'origine (dharmakāya) ;

b) del Sentiero, detta 'Chiara Luce **FIGLIA**':
è l'esperienza della condizione essenziale e innata di cui al punto a) che gli yogi più elevati fanno a loro piacimento grazie ad una corretta pratica di meditazione (dhyāna), ossia quando i rluṅ vengono dissolti nell'avadhūti non

---

[1] In sanscr. "prabhasvara".
[2] Essa è detta anche "vuoto totale" (thams-chad stoṅ-pa).
[3] V. il paragrafo sulla Chiara Luce del capitolo "L'anuttarayoga-tantra".

spontaneamente ma mediante il potere della meditazione. La Chiara Luce Figlia è il mezzo che abbiamo per poter riconoscere la Chiara Luce Madre.

c) del Frutto o risultante, detta 'Chiara Luce UNIONE DELLA MADRE E DELLA FIGLIA':
questa unione consiste nel vedere l'identità della Chiara Luce Figlia (sperimentata praticando la meditazione) e della Chiara Luce Madre (che è da sempre la natura non-dualistica della mente).

Ora, lo yoga in esame è un metodo per riconoscere la chiarezza e luminosità della mente mentre si dorme - conservando uno stato cosciente, ma privo di pensiero discorsivo, durante il sonno e precisamente dal momento in cui solitamente si perde la coscienza dei sensi sino al momento in cui inizia l'attività onirica. Il praticante pertanto si allena a mantenere una chiara presenza durante il sonno particolarmente nella sua fase iniziale, cioè nel momento in cui si addormenta prima che cominci lo stato del sogno. Questa esperienza della Chiara Luce è nota come "Chiara Luce Figlia".

In sintesi, il procedimento è il seguente[1] :

1. durante la giornata lo yogi visualizza nel proprio cuore un Vajradhara blu unito alla sua yum e lo prega di manifestare la luminosità. Poi si concentra su una HŪṂ blu nel suo cuore praticando la "respirazione a vaso" e ascolta mentalmente il suono del mantra. Quindi dissolve il mondo esterno nel suo corpo; il suo corpo nella HŪṂ, questa dal basso verso l'alto nel bindu posto aldisopra della lettera e quest'ultimo nella nāda (una specie di voluta aldisopra del bindu), che svanisce nella vacuità. Lo yogi rimane così in samādhi trattenendo il rluṅ. Facendo tutto ciò durante la giornata, verrà facilitata la pratica durante il sonno.

2. Determinato a riconoscere la Chiara Luce del sonno, lo yogi si distende nella posizione del leone coricato, con la mano destra sotto la testa e le gambe un po' ripiegate. Prima d'addormentarsi compie la visualizzazione precedente e - dopo essersi assorbito nella vacuità/chiarezza - immagina il proprio corpo come quello dello yi-dam, nel cui cuore va visualizzato un loto con 4 petali : su ciascuno di questi vi sono le sillabe A, NU, TA e RA, mentre nel pericarpo vi è la sillaba HŪṂ (il vero stato della mente).

Poi, quando comincia a sentirsi assonnato si concentra sulla A; quindi, ancor più addormentato, sulla NU; sempre più addormentato, sulla TA; quasi completamente addormentato, sulla RA; infine, mentre cade del tutto addormentato, passa alla HŪṂ. Quindi, tutto il suo corpo si dissolve gradatamente nella HŪṂ e questa a sua volta si dissolve nella luce (Chiara Luce Figlia), sulla quale si concentra: scivolando nel sonno, egli rimane cosciente.

Il concentrarsi sulle suddette 5 sillabe poste nel cakra suddetto, fa entrare i rluṅ nell'avadhūti ed emergere i segni del miraggio, del fumo, delle lucciole, della luce della lampada a burro, quindi le apparizioni bianca, rossa e nera, ed infine - simile ad un cielo senza nubi - la Luce Innata o Chiara Luce Madre (la vera Luce del Sonno), priva di tutti i pensieri discriminanti. Lo yogi deve riconoscere questa luce come tale : questo riconoscimento è la Chiara Luce Unione Madre e Figlia.

Con questo yoga della Chiara Luce si potrà poi realizzare il Dharmakāya (lo stato perfetto di buddha) quando verrà il momento della morte : cioè, se grazie ad una corretta pratica di contemplazione la Chiara Luce è stata riconosciuta durante la vita, alla morte il praticante la riconoscerà ancora una volta e si reintegrerà nella Chiara Luce Madre : ciò avverrà dal momento in cui si perde coscienza fino al momento in

[1] Lo yogi dedica un terzo del suo tempo al gtum-mo e gli altri due a questo yoga della Chiara Luce.

cui questa si risveglia dando inizio al bar-do. Lo scopo di tale esercizio è dunque quello di conservare uno stato luminoso di meditazione anche nel momento della morte, al fine di poter cogliere l'istante di luce intensa che allora si produce, e di uscire così dal ciclo delle reincarnazioni invece di essere trascinati nel bar-do.

5. BAR-DO (stato intermedio)[1]

Questo yoga riguarda lo stato di sogno : consiste nel metodo d'ottenere il corpo illusorio di sogno, cioè di far sorgere il 'corpo illusorio'[2] dopo l'apparizione della Chiara Luce dello stato di Veglia e della Chiara Luce del Sonno.

Se ci si perfeziona in questo yoga - cioè se si è capaci di fondersi con la Chiara Luce anche nello stato di sonno profondo - si sarà in grado, quando verrà il momento del decesso, di fondere la Chiara Luce Figlia con la Chiara Luce Madre della Morte mediante il potere del proprio rluṅ.

Le istruzioni cominciano con una descrizione dettagliata del processo della morte in 8 fasi di dissoluzione, che lo yogi deve essere capace di riconoscere:

- dissoluzioni "esterne", cioè degli elementi che costituiscono il corpo (e che sono sostenuti dai rluṅ): terra, acqua, fuoco e infine aria, che si dissolve nella coscienza;
- dissoluzioni "interne", cioè della coscienza attraverso le fasi dell'apparizione bianca, dell'incremento rosso e del quasi-ottenimento nero, che sfociano nella Chiara Luce fondamentale.

Tutti gli esseri attraversano questi processi, ma solo gli yogi di grado superiore riconosceranno questa luminosità del "bar-do del momento della morte" e uniranno naturalmente la loro mente alla Chiara Luce, cioè si immergeranno nella Chiara Luce del Dharmakāya.

Se invece il riconoscimento non ha luogo, si svolge un processo di dissoluzione in senso inverso, che sbocca in un leggero movimento della coscienza: questa sorge dal cuore ed abbandona il corpo fisico manifestando il "corpo illusorio" del bar-do. Se lo yogi aveva coltivato in vita la pratica del "corpo illusorio", quest'ultimo si manifesta ora come Saṃbhogakāya unendosi alla Chiara Luce.

Ma se non ci si libera come Saṃbhogakāya, allora si sperimenta il "bar-do del divenire". E' questo il bar-do di cui si occupa più particolarmente lo yoga di Nāropa. In tale bar-do l'essere assume un corpo di bar-do fatto di rluṅ e coscienza sottili (bar-do'i rluṅ-lus) che in un primo tempo assomiglia al corpo precedente e poi prende a poco a poco l'apparenza che avrà nella prossima esistenza. Questo essere di bar-do (bar-do'a) può spostarsi con la velocità del pensiero dove desidera, salvo là dove si reincarnerà. E' molto più chiaroveggente di un essere vivo e si nutre degli odori dei cibi che gli vengono offerti. Ben presto perseguitato dalle allucinazioni delle propensioni karmiche, egli cercherà un rifugio secondo le proprie tendenze.

Il defunto che si trova nel "bar-do del divenire" non sa in quale situazione si trova, perché ignora il processo che sta sperimentando. Invece lo yogi che ha praticato lo "yoga del bar-do", riconosce istantaneamente la natura del bar-do: non è

---

[1] Sanscr. antarābhava. Sul bar-do, v. l'apposito paragrafo del capitolo dedicato alla morte.

[2] Il 'corpo illusorio' è già stato illustrato nell'apposito paragrafo del capitolo dedicato all'anuttarayoga-tantra.

oggetto dell'illusione mentale che subirebbe colui che non ha riconosciuto la vacuità dei fenomeni. Può scegliere la direzione da prendere, verso una Terra Pura, un'incarnazione immediata o - se è progredito - cogliere l'opportunità di ottenere la Liberazione. Il bar-do è un istante della vita nel quale si può interrompere il ciclo del saṃsāra.

Infatti, il defunto in questo bar-do può applicare le istruzioni della "fase di sviluppo" (bskyed-rim) e visualizzarsi come la divinità. Altrimenti, prega questa con devozione di poter rinascere in una Terra Pura del Nirmāṇakāya. Se ciò non avviene, al momento di entrare in un utero, visualizzerà questo luogo come il maṇḍala della divinità e i futuri genitori in unione sessuale come la divinità in yab-yum, ciò che gli permetterà d'ottenere almeno una buona rinascita.

6. ‘PHO-BA (trasferenza del principio cosciente)[1]

Questo yoga consiste nella pratica di separare il corpo sottile dal corpo grossolano mediante la forza della meditazione, cosicchè alla morte si possono far liberamente uscire il rluṅ sottilissimo e la coscienza (da quello sostenuta) dal brahmarandhra, proiettandoli aldilà del saṃsāra, in una Pura Terra di Buddha, affinché lì si possa completare il nostro Sentiero spirituale.

A.) Questo yoga non è necessario per coloro che han compiuto lo yoga della Chiara Luce o del Corpo illusorio. I primi si illumineranno al momento della morte in seno alla Chiara Luce: è il "trasferimento del Dharmakāya"; i secondi manifesteranno il "corpo illusorio puro" nel bar-do, e ciò costituisce il "trasferimento del Saṃbhogakāya". In altre parole,

- lo yogi *supremo* della Mahāmudrā che ha ottenuto la stabilità nella Chiara Luce Figlia detta "significativa" (don 'od-gsal) riconoscerà la Chiara Luce della morte e vi si unirà: è il "*'pho-ba del Dharmakāya*". Egli viene liberato nel Dharmakāya e per lui si ha la cessazione del bar-do;
- lo yogi *mediano* che ha padroneggiato la "fase di sviluppo" (bskyed-rim) e possiede un'esperienza sufficiente del "corpo illusorio", effettuerà il "*'pho-ba del Saṃbhogakāya"* manifestando il "puro corpo illusorio" nel bar-do in seno alla Chiara Luce.

B.) Le altre persone, cioè gli yogi *inferiori*, invece si devono dedicare al trasferimento propriamente detto, cioè al "*'pho-ba del Nirmāṇakāya*", che si divide in due momenti:

1. la pratica da seguire mentre si è in vita (come preparazione al momento della propria morte) ;
2. la pratica da attuare al momento della propria morte.[2]

Tra le varie procedure una è la seguente :

lo yogi visualizza se stesso come fosse Vajrayoginī; chiude le "8 porte impure" (da cui la coscienza può uscire dal corpo)[3] visualizzando di sigillarle una per una con

---

[1] Sanscr. saṁkranti.

[2] Vi è poi la trasferenza applicata - invece che a se stessi - a beneficio d’un’altra persona che sta per morire (o che è deceduta da poco), guidandone il principio cosciente nel bar-do e nella scelta dell’utero nel momento della sua rinascita.

[3] Le “8 porte impure” sono: ano, canale urinario, le 2 orecchie, i 2 occhi e le 2 narici (oppure: ano, canale urinario, ombelico, occhi, bocca, orecchie, naso, punto tra le sopracciglia). Sono dette ‘impure’ perché dànno luogo a rinascite nei 6 regni samsarici.

la sillaba HŪṂ o HRĪ; visualizza il proprio avadhūti dall'ombelico fino alla fontanella (brahmārandhra), che immagina aperta sulla sommità del capo: per rinascere in una Terra Pura la coscienza deve passare di lì; aldisopra della testa, in alto nel cielo, immagina il proprio buddha prediletto (ad es. Vajradhara), a cui rivolge ferventi preghiere e nel cui cuore visualizza una HŪṂ[1] (la vera essenza della mente o della saggezza di tutti i buddha) ; anche nel proprio cuore immagina una tale sillaba (la vera essenza del proprio principio cosciente). Effettua quindi quella particolare respirazione detta "a forma di vaso" (kumbhaka), che provoca la chiusura di tutte le "porte" attraverso cui scorrono i rluṅ (escluso il brahmārandhra).

Poi, nell'*inspirare* si grida il suono *HIK* (o *PHAṬ*) mentre si visualizza che la HŪṂ di Vajradhara si prolunga verso il basso, agganciando la HŪṂ del nostro cuore e traendola verso l'alto, lungo l'avadhūti, fino al brahmārandhra ; successivamente, *espirando* e sussurrando il suono *KA*, la nostra HŪṂ ridiscende - cakra per cakra - al nostro cuore (le due sillabe HIK e KA vanno pronunciate per 21 volte)[2].

La pratica viene fatta per alcuni giorni; è quindi interrotta quando ci si sente sicuri di poter proiettare il principio cosciente fuori dal brahmārandhra (i sintomi di ciò sono prurito, calore, gonfiore e trasudamento di linfa o siero dall'apertura della fontanella)[3] ; e verrà ripetuta una o due volte al mese, col desiderio di rinascere nella Terra Pura di Vajradhara.

C.) Successivamente, quando arriva il "bar-do del momento della morte" ed appaiono i segni precursori del decesso, è l'occasione[4] per effettuare il 'pho-ba in via definitiva, visualizzando il brahmārandhra molto allargato. Lo yogi grida HIK molte volte e trasferisce il proprio principio cosciente nel cuore del buddha visualizzato aldisopra di lui. Nel momento in cui avviene la fusione, egli ve lo lascia in uno stato privo di concetti e dualità, e - se è giunto il momento - percepisce una grande oscurità e un dolore in cima alla testa. Diversamente, fa discendere la coscienza e ricomincia il processo fino ad essere liberato nella Terra Pura di quel buddha.

Se il morente fosse troppo debole per fare ciò, il suo maestro o un suo amico esperto in questa pratica la farà per lui a partire dal momento in cui si è arrestata la respirazione.

Applicato dunque al momento esatto della morte, questo yoga assicura una rinascita in una Terra Pura e quindi in una condizione favorevole alla pratica del Dharma.

Una forma speciale di questo yoga è la "*rianimazione di un cadavere*" ('pho-ba] groṅ-'jug, "l'entrata nella città del corpo")[5], che consiste nel far entrare il proprio principio cosciente in un cadavere di data recente, che viene rianimato : il praticante è quindi capace di assumere - a sua scelta - il corpo di un defunto, facendolo rivivere.

---

[1] O un'altra sillaba, secondo altre tradizioni.

[2] Secondo altre procedure, in luogo di quanto riferito nel testo il meditante immagina di inviare la propria coscienza - simboleggiata da un punto luminoso (thig-le) che reca al centro una HRĪ rossa - tramite l'avadhūti nel cuore di Amitābha, che è visualizzato aldisopra della propria testa e nel quale vi è pure una simile sillaba. Segue poi l'uso delle sillabe HIK e KA come indicato nel testo.

[3] Il Maestro allora verifica la bontà di questi segni, introducendo nel brahmārandhra un piccolo stelo di erba kuša.

[4] L'occasione si verifica quando inizia il dissolvimento della coscienza nelle 3 apparizioni bianca, rossa e nera.

[5] Sanscr. aveša, parašarīrāveša o parakāyapraveša[na].

Questo trasferimento permette così di entrare nel corpo sano di una persona di qualità appena deceduta, allorquando il nostro corpo è indebolito o troppo vecchio - e ciò al solo scopo di poter continuare ad operare per il bene altrui. Il trasferimento ha anche l'effetto di troncare l'attaccamento che lega l'essere incarnato alla propria esistenza.

Dunque, la coscienza dell'operatore abbandona il proprio corpo per entrare in quello di un altro essere (umano o animale) da poco deceduto ; il rianimato non è più chi era da vivo (ad es., può essere più virtuoso di prima), è soltanto un corpo abitato da una mente estranea. Chi opera il trasferimento diventa egli stesso un cadavere fino a quando la sua mente non riprende possesso del suo corpo originario[1] ; nel frattempo, lo affida alla protezione di un asura.

La pratica di questo yoga - di cui è depositaria la Scuola 'Bri-guṅ bKa'-brgyud-pa -oggigiorno non è più conosciuta ; sappiamo peraltro che Mar-pa applicò il 'trasferimento' alle spoglie di un piccione[2], che si sollevò, barcollò e si mise a volare, mentre il corpo del Lama aveva l'aspetto di un cadavere, pareva morto. Suo figlio, Dar-ma mDo-sde, trasferì invece il proprio principio cosciente nel cadavere di una colomba ; ciò avvenne mentre egli si trovava non nello "Stadio di Generazione" - durante il quale la meditazione è incentrata sulla visualizzazione del proprio yi-dam e del suo maṇḍala[3] - ma in quello successivo di "Compimento", dopo il dissolvimento di quella visualizzazione : quando cominciò a trasmigrare, il colore del suo corpo impallidì e la colomba ebbe un piccolo fremito ; poi quando egli morì, l'animale si drizzò di colpo.

---

[1] Invece, nel caso della resurrezione vera e propria, chi la opera rimane in vita. Ad es., Nāropa risuscitò un elefante rimanendo in samādhi.

[2] E pure ad un agnello e a un cervo.

[3] Se il principio cosciente fosse stato fatto trasmigrare ora nella colomba, si sarebbe ucciso tale yi-dam (che nel caso di Dar-ma mDo-sde era Hevajra).

IL RITO DEL GCOD

Il rito del gcod[1] è una pratica tantrica straordinaria (basata su tutti gli insegnamenti dei sūtra e dei tantra)[2] tendente a troncare sia il senso dell'esistenza autonoma dell'individuo (attaccamento all'ego) sia l'interesse per se stessi (attaccamento alla mente autogratificantesi) : serve quindi a rafforzare e sviluppare la cognizione dell'assenza del sè e per generare compassione per tutti gli esseri. Essa consiste nel visualizzare l'offerta del proprio corpo in sacrificio agli spiriti negativi e ai demoni che causano disturbi ed impedimenti, al fine di pacificarli e di pagare i debiti karmici.

Tradizionalmente questo yoga - che deriva dall'unione di rivelazioni buddhiste con alcuni riti sciamanici - era praticato in solitudine e in luoghi paurosi (come i cimiteri), dove è facile provare paura di essere attaccati da quegli esseri : da tale paura sorge ben netto e definito il senso dell'io, cosicchè lo yogi si può concentrare su di esso e - analizzandolo - realizzare la Vacuità (tagliando così la radice dell'ignoranza).

Secondo la Scuola rÑiṅ-ma-pa, il procedimento è il seguente. Dopo vari preliminari, lo yogi - identificando le sue passioni e desideri col suo corpo - immagina che questo venga calpestato da lui stesso e trafitto dalle Ḍākinī ; poi lo visualizza come un cadavere grasso e succulento e immagina la propria mente (cioè l'innata natura di saggezza) come la dea Vajrayoginī in aspetto irato ; costei - col suo coltello a mezzaluna - recide la parte superiore della testa del praticante e la mette, a mo' di calderone, sopra un treppiede (fatto di 3 teschi) posto sul fuoco ; infine taglia il corpo a pezzetti e li getta nel calderone, che viene messo a bollire.

Quindi, lo yogi - mediante dei mantra - tramuta cadavere, sangue e viscere in puro nettare (amṛta), che viene poi offerto a tutti gli esseri (samsarici e non samsarici), soddisfacendo ogni loro possibile desiderio : con ciò, gli affamati, i poveri, i malati, i démoni stessi, tutti gli esseri senzienti ricevono tutto ciò di cui han bisogno per calmare le loro sofferenze. Dopo che tutti gli esseri hanno mangiato a sazietà, il praticante ricorda a se stesso che l'offerente, l'offerta e coloro ai quali si è offerto, sono tutti 'vuoti di esistenza intrinseca', e cerca di restare nello stato di tale cognizione.

Infine, lo yogi dedica il merito del suo sacrificio a tutti gli esseri (compresi quelli che lo stanno divorando), affinchè sorga in essi e in se stesso l'essenza increata della Mente Pura che trascende ogni apparenza.

Nel gcod si offre a 4 tipi di ospiti dapprima il proprio corpo trasformato in un gaṇacakra (accumulazione di offerte) e quindi il dono dell'Insegnamento, in modo da soddisfarli ed appagarli. Gli ospiti sono :

- i Tre Gioielli e le Tre Radici ;
- i protettori dell'Insegnamento (dharmapāla) ;
- gli spiriti che causano impedimenti (démoni) ;
- gli esseri dei 6 regni samsarici.

In particolare, i démoni sono processi di pensiero che si basano sulla credenza nell'io e bloccano qualsiasi stato di presenza chiara e priva di attaccamento. Essi sono :

---

[1] Letter. "tagliare, recidere". In sanscr. 'chiada'.

[2] Nella forma in cui viene praticato oggi, il gcod fu creato dalla Maestra tibetana Ma-cig Lab-sgron (1055-1149), che venne a ciò ispirata dal Maestro indiano Pha-dam-pa Saṅs-rgyas.

- il "*demone che blocca i sensi*" : esso si manifesta ogni volta che vediamo o sentiamo qualcosa con i sensi : questi si arrestano e noi restiamo fissati sull'oggetto. Ad es., appena vediamo una bella cosa o persona, la percezione degli organi sensoriali viene bloccata dal desiderio di possederla : il processo di percezione si arresta, cerchiamo di fare conoscenza con quella persona, e così via. La percezione invece dovrebbe correttamente aver luogo senza questa fissazione o attaccamento all'oggetto percepito ;
- il "*demone che non si riesce a controllare*" : si tratta del processo del pensiero che continua ininterrottamente : esso si impadronisce di noi, la mente vaga da una cosa all'altra e la nostra presenza mentale è completamente distratta ;
- il "*demone del piacere*" : quando siamo in contatto con qualcosa che ci procura piacere o autocompiacimento (ad es., il potere, l'amicizia, dell'ottimo cibo), restiamo fissati su ciò, ne vogliamo ancora ed evitiamo le cose che si frappongono tra noi e quell'oggetto piacevole. Si diventa così attaccati ad esso, il che costituisce un ostacolo a mantenere lo stato di chiarezza mentale ;
- il "*demone dell'io*" : l'io è ciò con cui condizioniamo il nostro mondo ; esso si basa sul principio (errato) di un 'sé' e di un 'altro da sé', il che è causa sia di blocchi nello stato di presenza mentale sia di sofferenza per noi e per gli altri.

IL TANTRA DI KĀLACAKRA

L'ORIGINE DEL TANTRA DI KĀLACAKRA.

Fu Šākyamuni stesso (allora ottantenne)[1] che il 15° giorno del 3° mese lunare - manifestandosi nell'aspetto di Kālacakra - insegnò il tantra-radice di questa divinità di meditazione nello stūpa di Dhanyakaṭaka, nel sud dell'India, su richiesta del re di Šambhala[2], Sucandra. Costui se ne tornò nel suo regno, dove mise per iscritto quegli insegnamenti (redigendo il Mūlatantra Kālacakra) e ne compose un primo commentario.

Più tardi, il primo re kulika di Šambhala, cioè Mañjušrikirtī, ne scrisse un commentario condensato (il Laghukālacakra) e suo figlio, il kulika Puṇḍarīka, un commentario esteso dal titolo "La luce immacolata" (Vimalaprabhā). E' così che l'insegnamento del Kālacakra si diffuse tra gli abitanti del regno di Šambhala; da qui poi verso il 966 ritornò in India, da dove entrò in Tibet nel 1027[3].

I 3 LIVELLI DI KĀLACAKRA.

Vi sono 3 livelli che concernono la pratica di Kālacakra e su cui si deve meditare:

- il Kālacakra esterno (o macrocosmo);
- il Kālacakra interno (o microcosmo);
- il Kālacakra alternativo, articolato nell'iniziazione, nello "stadio di generazione", nello "stadio di completamento" e nella conseguente buddhità.

I primi due sono le basi o forme impure da purificare, mentre il Kālacakra alternativo si riferisce alle pratiche yogiche dello Stadio di Generazione e dello Stadio di Completamento che effettuano questa purificazione e producono i 3 risultati purificati (i 3 Kāya di un buddha).

1] Il Kālacakra esterno.

Esso è l'ambiente esterno che ci circonda e l'universo fisico in cui viviamo: gli elementi terra, acqua, fuoco, aria e spazio, il monte Meru, i 4 continenti, gli 8 sub-continenti, i pianeti, la luna, il sole, le stelle, insieme a tutto ciò che si trova in ogni direzione, oltre a tutti gli oggetti dell'odorato, della vista, del gusto, del tatto, del suono e i fenomeni mentali. In particolare, si tratta degli elementi dell'universo nei loro rapporti dinamici, vale a dire delle interazioni dei fenomeni cosmici e della loro trasformazione nel corso del tempo: la formazione, la costituzione e i movimenti degli universi, dei pianeti, delle costellazioni e dei sistemi solari, e dunque i cicli temporali degli anni, dei mesi e dei giorni e i cicli storici.

---

[1] Secondo altra tradizione, la rivelazione del tantra avvenne un anno dopo l'Illuminazione.
[2] A Šambhala è già stato accennato nel capitolo delle "Terre mitiche".
[3] Anno in cui venne riformato il calendario e in cui iniziò il suo primo "ciclo sessagenario" (rab-byuṅ), che va dal 1027 al 1087.

Il Tantra in esame quindi espone vari argomenti di cosmologia, geografia, geomanzia, cronologia, storia, escatologia, matematica ed astronomia[1] (che è una delle 5 scienze minori e comprende l'astrologia[2]), e tratta altresì del regno di Šambhala, della sua storia e delle sue profezie.

2] Il Kālacakra interno

è costituito dai 6 tipi di esseri viventi, e quindi anche dal corpo e dalla mente dell'uomo. In particolare riguarda il corpo umano e la sua struttura pranica, cioè sottile: pertanto si riferisce al processo di gestazione e di nascita, alle funzioni fisiologiche, al ciclo temporale del respiro, al movimento delle energie sottili all'interno del corpo stesso. Il Tantra tratta perciò della natura, della struttura e della funzione delle nāḍī, dei cakra, dei bindu e del prāṇa, la cui circolazione è collegata e parificata alle energie cosmiche dei pianeti e delle stelle[3].

Dal punto di vista *etimologico*, Kālacakra è il tempo *esterno*, ritmato dal movimento ricorrente dei pianeti e delle costellazioni che girano (come una ruota), sorgendo e tramontando continuamente con gli esseri che li abitano ; questo girare è ciò che consente l'andamento del mondo (*macrocosmo*). Questo tempo esterno è in rapporto col tempo *interno* all'uomo, scandito dalla respirazione (*microcosmo*). L'analogia tra microcosmo e macrocosmo ci dice che tutte le cose del mondo fuori di noi, tutto quello che accade, trovano riscontro nella nostra sfera interna, nel nostro psico-organismo.[4]

a) LE 6 NĀḌĪ

Il nostro corpo è solcato da canali d'energia (nāḍī) che conducono il prāṇa fino alle parti più periferiche. Il loro numero varia da 21.600 a 72.000 a seconda dei diversi tantra; nel Kālacakra si calcola che siano tanti quanti i capelli sulla testa di una persona, cioè milioni di nāḍī.

Le 3 nāḍī principali sono dette RO-MA, KYAṄ-MA e [AVA]DHŪTI. Esse iniziano all'estremità dell'organo sessuale, giungono all'ano e poi con una leggera curvatura salgono diritte fino al centro del corpo (davanti alla spina dorsale); infine arrivano all'interno del cranio e poi curvano terminando rispettivamente alla sommità dell'apertura delle narici e al punto tra queste (cakra della fronte).

Questi 3 canali s'intersecano e s'intrecciano nel punto dell'ombelico e assumono caratteristiche e funzioni diverse a seconda che i loro tratti si trovino aldisopra o aldisotto dell'ombelico stesso. Pertanto, sono suddivisi in una parte superiore ed in una inferiore.

---

[1] Così, illustra il sistema astronomico sessagenario che regola il calendario tibetano: questo è diviso in "grandi cicli" di 60 anni composti di 5 "cicli minori" di 12 anni, ciascuno dei quali è associato ad un animale e ad uno dei 5 elementi (che presentano un aspetto maschile ed uno femminile).

[2] L'astrologia va intesa come un mezzo per conoscere se stessi, il proprio karma, i contenuti del proprio inconscio (con le relative conseguenze sulla vita sociale, affettiva, spirituale), le proprie inclinazioni. Essa è dunque un modo di guardare il cielo per scoprire la saggezza che vi si trova nascosta e che ci è di aiuto.

[3] Vi è una costante interazione delle energie cosmiche sul microcosmo (il regno psicofisico umano), il quale rimane soggetto all'influenza delle congiunzioni interplanetarie e alle energie macrocosmiche (si pensi ad es. alle fasi lunari).

[4] Dal punto di vista filosofico, invece, 'kāla' (il tempo) indica la conoscenza, il mezzo, la compassione ; 'cakra' (la ruota) significa il conoscibile, la saggezza, la vacuità. Per cui 'Kālacakra' è l'Ādibuddha, che è l'unità della vacuità e della compassione, della saggezza e del mezzo. Pertanto, la funzione ultima del Kālacakra non è di produrre benefici di natura temporale, ma di realizzare l'Illuminazione perfetta, ossia la totale unificazione di prajñā ed upāya.

Il canale centrale *superiore*, detto dbU-MA, sGRA-CAN (il pianeta Rāhu[la][1]), ÑI-PAŇ ed ABADHŪTI (o avadhūti)[2], inizia effettivamente proprio sopra l'ombelico. Associato all'elemento spazio (che lo costituisce), esso è di color verdognolo e la sua funzione principale è quella di far scendere il rluṅ (l'energia vitale nel corpo), che scorre in esso.

A destra del canale centrale vi è il RO-MA, chiamato anche RASANĀ[3] o ÑI-MA (sole) : di color rosso, è associato all'elemento fuoco (che lo costituisce) e la sua funzione principale è quella di far scendere il thig-le rosso del nostro corpo, che scorrono in tale nāḍī.

A sinistra di questo vi è il KYAŇ-MA, detto anche LALANĀ[4] o ZLA-BA (luna). Di color bianco, è associato all'elemento acqua (che lo costituisce) e la sua funzione principale è quella di far scendere il thig-le bianco che scorrono in tale nāḍī.

Tutti e 3 questi canali sono dominati dalle energie (rluṅ) "che sostengono la vita", che scorrono in essi. Nei due canali laterali il rluṅ circola attraverso i due movimenti di inspirazione ed espirazione.

Sotto l'ombelico il canale centrale curva *a destra* e giunge all'estremità dell'organo sessuale. Questo tratto è detto KUN-DAR-MA, DUŇ-CHAN, CHÖN-MA[5] e DU-ME[6].[7] Associato alla saggezza (coscienza originaria), che lo costituisce, è di color blu ed ha la funzione principale di far scendere ed emettere lo sperma (che scorre in esso).

Il canale di sinistra invece curva *al centro* e giunge all'estremità dell'organo sessuale. Diventa così il LUG (pecora), di color nero ed associato all'elemento aria (rluṅ), che lo costituisce. La sua funzione principale è di far scendere l'urina (che scorre in esso).

Il canale di destra piega *a sinistra* e giunge all'ano. Il suo nome è MAR-SER (arancione) ed è associato all'elemento terra, che lo costituisce. Di color giallo, ha la funzione principale di far scendere le feci (che scorrono in esso).[8]

Tutti e 3 questi canali sono dominati dalle energie (rluṅ) "che muovono verso il basso", che scorrono in essi.

b) I 6 CAKRA :

Secondo il Kālacakratantra, lungo l'avadhūti vi sono 6 CAKRA (centri o nodi d'energia) principali simili a fiori di loto, da cui si diramano varie nāḍī minori chiamate "petali" (dala) - che a loro volta si suddividono in moltissime altre nāḍī. I cakra sono i seguenti, posti rispettivamente :

- Ruota del Vento, alla corona del cranio ; verde ; ha 4 petali di nāḍī ;
- Ruota della Grande Beatitudine, nella fronte sopra le sopracciglia; bianco ; ha 16 petali ;
- Ruota del Godimento, alla gola ; rosso ; ha 32 petali[9] ;

---

[1] E' il pianeta (in realtà, il nodo settentrionale della luna) che provoca le eclissi, oscurando il sole e la luna, cioè - nel corpo - le due nāḍī laterali, associate quella di sinistra alla luna e quella destra al sole.
[2] In sanscr. è detto anche suṣumnā.
[3] Corrisponde al piṅgalā degli induisti.
[4] Corrisponde all'iḍā degli induisti.
[5] 'Canale con conchiglia'.
[6] "Il fuoco del tempo", cioè il pianeta Kālagni Rahula.
[7] In sanscr. porta i nomi di khagamukhā o śaṅkhinī ; nella donna, poiché durante il periodo mestruale porta il sangue (rakta), prende il nome di caṇḍalī.
[8] Per altri testi, invece, sotto l'ombelico, il tratto che si riferisce all'aria e all'urina è quello sinistro, mentre quello connesso con la terra e le feci è il centrale.
[9] Normalmente questo cakra ha invece 16 nāḍī.

- Ruota dei Fenomeni, al cuore ; nero ; ha 8 petali ;
- Ruota dell'Emanazione, all'ombelico ; giallo ; ha 64 petali ;
- Ruota del Detentore della Felicità, nell'organo sessuale, con due diramazioni : la prima all'ano, azzurra, con 32 petali ; l'altra, al centro del 'gioiello', con 8 petali.

Quando i 'petali' vengono visualizzati, assomigliano alle stecche di un ombrello aperto: questo ombrello è diritto verso l'alto in corrispondenza dei cakra della corona e del cuore, mentre è capovolto alla gola e all'ombelico.

In corrispondenza di ogni cakra, il canale di sinistra si avvolge in senso orario intorno al canale centrale, ed il destro in senso anti-orario - formando così una sorta di nodi che ostruiscono il libero fluire delle energie vitali (rluṅ) nell'avadhūti stesso.

c) I 10 RLUṄ :

I 10 rluṅ (energie psichiche o vitali) fluiscono e pulsano nelle nāḍī: essi presiedono alle funzioni fisiologiche del corpo e servono da veicolo per la coscienza. Poiché hanno tutti la medesima natura, non vengono qui classificati - come invece altrove - in 'principali' e 'secondari'. Sono connessi agli elementi e alle direzioni:

1) Che sostiene la vita - spazio - sopra il cuore
2) Che accompagna il fuoco - aria - est
3) Ascendente - fuoco - sud
4) Discendente - beatitudine - sotto il cuore
5) Pervadente - acqua - nord
6) Serpente - terra - ovest
7) Tartaruga - aria - sud/est
8) Lucertola - fuoco - sud/ovest
9) Dono degli dèi - acqua - nord/est
10) Vittoria sulla ricchezza - terra - nord/ovest.

d) I 4 THIG-LE :

Come sappiamo, i thig-le ('gocce') - detti anche "bodhicitta" - sono concentrazioni (o particelle) di energia costituite dall'essenza della forza rigenerativa (o fluido riproduttivo) dell'organismo, cioè dall'essenza genetica

- maschile trasportata attraverso il liquido seminale: "thig-le bianco";
- femminile veicolata attraverso il sangue: "thig-le rosso".

Secondo il Kālacakra vi sono 4 tipi di gocce:

1- del corpo (kāyabindu), che si formano nel cakra della fronte (o della corona) e in quello dell'ombelico;

2- della parola (vāgbindu), che si formano nel cakra della gola e in quello del 'luogo segreto' (la base della colonna vertebrale);

3- della mente (cittabindu), che si formano nel cakra del cuore e in quello del 'gioiello' (il centro dell'organo sessuale);

4- della conoscenza o saggezza (jñānabindu), che si formano nel cakra dell'ombelico e in quello dell'estremità dell'organo sessuale.

Quando i rluṅ (energie) grossolani entrano e si assorbono nei cakra

a) della fronte (o della corona) e dell'ombelico, le gocce del n.1 ci fanno sperimentare lo stato di *veglia* (ci si sveglia dal sonno e si è in grado di percepire il sé e gli oggetti manifesti del mondo esterno);

b) della gola e del 'luogo segreto', le gocce del n.2 producono lo *stato onirico* (cioè di sogno);
c) del cuore e del 'gioiello', le gocce del n.3 generano lo stato di *sonno profondo*;
d) dell'ombelico e dell'estremità dell'organo sessuale, le gocce del n.4 provocano lo stato di assorbimento (la beatitudine al culmine dell'unione sessuale, cioè dell'*orgasmo*).

In altre parole:

a) *nei momenti di veglia,* i rluṅ - che fanno da supporto alle coscienze - della parte superiore del corpo si riuniscono nel cakra della fronte e quelli della parte inferiore si riuniscono nel cakra dell'ombelico. A causa di ciò e per via del fatto che ogni goccia contiene energie pure ed impure (ha aspetti puri e contaminati), vengono prodotti rispettivamente effetti impuri (corpi, forme ed oggetti del mondo samsarico) ed effetti puri (forme vuote o corpi immateriali della divinità).

   Mediante la purificazione (cioè la rimozione) della capacità delle gocce di quei due cakra di produrre quegli effetti impuri, i loro effetti puri possono venire utilizzati nel Sentiero, col quale si producono le apparenze pure;

b) quanto detto per lo stato di veglia, vale anche - mutatis mutandis - per lo stato di *sogno*, di *sonno profondo*, di *orgasmo*: ovviamente, i cakra, gli effetti e i risultati saranno diversi, come si desume dalla tabella sotto riportata.

Ciò mostra che il controllo di queste energie e gocce ha un grande effetto sul nostro continuum e che se si è capaci di applicare correttamente gli yoga del Sentiero tantrico si possono controllare i propri stati di coscienza. Questi metodi di operare con le energie e coscienze sottili che sono in grado di produrre le qualità della buddhità in una sola vita, sono esclusivi dell'Anuttarayogatantra.

nomi delle gocce	ubicazione nei cakra superiori	inferiori	stati che vengono sperimentati	effetti impuri	puri	yoga da applicare	risultato mediante i 6 yoga
1. kāyabindu (gocce del corpo)	fronte (o corona)	ombelico*	veglia	forme e oggetti del mondo samsarico	forme vuote o corpi immateriali della divinità	1° e 2°	Corpo-vajra Nirmāṇakāya

2. vāgbindu (gocce della parola)	gola	luogo segreto	sogno	parole errate	suoni non confusi, mantrici	3° e 4°	Parola-vajra Saṃbhogakāya
3. cittabindu (gocce della mente)	cuore	gioiello	sonno profondo	pensieri concettuali, ottusità mentale	consapevolezza non concettuale	5°	Mente-vajra Dharmakāya
4. jñānabindu (gocce della conoscenza)	ombelico*	estremità dell'organo sessuale	assorbimento (beatitudine dell'orgasmo)	beatitudine effimera dell'emissione del seme	beatitudine immutabile	6°	Originaria coscienza (o saggezza)-vajra Svābhāvikakāya

* La goccia dell'ombelico può generare entrambe le esperienze della "veglia" e della "beatitudine dell'orgasmo".

Infatti, in ciascuna goccia si trovano energia e coscienza, cioè ogni goccia racchiude il rluṅ che trasporta la mente sottilissima della Chiara Luce (che gli altri tantra collocano soltanto nella "goccia indistruttibile" del cuore). In altri termini, in corrispondenza di ogni goccia vi sono collocati o situati il rluṅ e la coscienza sottilissimi: questi ultimi sono le basi create dalle nostre azioni con la forza del karma (e quindi sono le basi da purificare). Le gocce agiscono come punti focali per i rluṅ e gli stati di coscienza sottilissimi, i quali [rluṅ e stati] sostengono gli istinti o tracce dei kleša (ossia recano impresse le tracce dei difetti mentali). Tali tracce fan sorgere le "oscurità alla Liberazione" (le 84.000 illusioni) e le "oscurità alla Conoscenza", perciò hanno il potere di generare un ambiente circostante impuro ed esseri impuri.

Pertanto, la mente sottilissima e il suo rluṅ, contenuti nei 4 tipi di gocce, sono i depositari delle impronte delle azioni che producono rispettivamente

- gli impuri oggetti del mondo
- le parole errate
- i pensieri concettuali e l'ottusità mentale
- la beatitudine effimera dell'emissione del seme.

Lo scopo degli yoga del Kālacakra è di trasformare queste basi impure ed oscurate nel Sentiero verso l'Illuminazione. Più precisamente, la pratica degli Stadi di Generazione e di Completamento serve a purificare le gocce in modo da aver la capacità di sperimentare

- le apparenze pure (forme vuote, corpi immateriali della divinità)
- il suono semplice e non confuso (suoni dei mantra)
- la non-concettualizzazione (pensieri non-concettuali)
- la beatitudine immutabile.

Aumentando, migliorando e rendendo più distinte le gocce, questa capacità viene coltivata fino alla perfezione, cosicché esse diventano la causa per ottenere i 4 vajra di un buddha, cioè rispettivamente

- il corpo-vajra
- la parola-vajra
- la mente-vajra
- l'originaria coscienza (consapevolezza o saggezza)-vajra,

i quali corrispondono in sostanza ai 4 Kāya di un buddha.

Il corpo è il supporto di queste strutture sottili (nāḍī, cakra, rluṅ, thig-le). Lo si considera perciò come un universo perfetto, un maṇḍala, dove le nostre membra, organi e cakra costituiscono altrettanti luoghi sacri in cui risiedono delle deità. Queste deità non sono altro che i nostri elementi interni, le nostre passioni, le nostre coscienze sensoriali, ecc., ossia l'insieme dei nostri fattori mentali e fisici nella loro purezza originaria. L'insieme è detto Vajrakāya (Corpo di diamante).

Questi due primi livelli di Kālacakra trattano dunque, come abbiamo visto, dell'universo esterno (o macrocosmo) e dell'universo interno (o microcosmo), collegandoli entrambi con un gioco di corrispondenze e parallelismi astrologici. Per giungere al Risveglio o Stato di Buddha, lo yogi deve purificare le sue percezioni grossolane relativamente all'esterno e all'interno.

3] Il **Kālacakra alternativo.**

Si tratta dei metodi per purificare le nostre percezioni impure (cioè i componenti esterni ed interni), ossia le tecniche di meditazione sulla deità Kālacakra e sul maṇḍala in cui essa risiede, nonché i risultati di questo processo di purificazione.

Vi sono due stadi di questo processo, quello di Generazione (o sviluppo) e quello di Completamento (o perfezionamento), per la cui attuazione è necessario - in via preliminare - essere iniziati.

L'INIZIAZIONE.

Le iniziazioni del Kālacakra sono 15: [1]

- le 7 "iniziazioni dell'infanzia" o "ad esempio del bambino", dette
  - dell'acqua, che purifica i 5 elementi interni del corpo: equivale al bagno con cui la madre lava il figlio appena nato ;
  - della corona, che purifica i 5 aggregati: equivale all'annodare (o tagliare) i capelli del bambino per la prima volta ;
  - del nastro di seta, che purifica i 10 rluṅ: equivale a forare i lobi delle orecchie del bambino per ornarle di orecchini ;
  - del vajra e della campanella, che purifica le nāḍī destra e sinistra: equivale al bambino che ride e parla per la prima volta ;
  - della condotta, che purifica le 6 facoltà e i 6 rispettivi oggetti: equivale alla capacità del bambino di cominciare ad agire autonomamente, cioè corrisponde alla sua prima esperienza sensoriale degli oggetti (forme visive, suoni, odori, sapori, oggetti tattili e fenomeni mentali) ;
  - del nome, che purifica le facoltà delle 6 azioni e le loro attività: equivale a dare un nome al bambino ;
  - del permesso, che purifica l'aggregato e il costituente della saggezza suprema (o coscienza originaria): equivale alla prima lezione con cui il padre insegna a leggere al figlio;
- le 4 iniziazioni elevate, dette

[1] Di solito si parla di 11 iniziazioni, perché le iniziazioni elevate e quelle supreme vengono unite e combinate insieme in 4 iniziazioni soltanto.

- del vaso
- segreta
- della saggezza
- della parola temporanea o quarta iniziazione

- le 4 iniziazioni elevatissime o trascendentali, dette
  - del vaso
  - segreta
  - della saggezza
  - della parola definitiva o quarta iniziazione[1],

alle quali talora si aggiunge una 16ª iniziazione, detta "del Nobile (o Grande) Maestro-Vajra".

Per ricevere le prime 7 iniziazioni è necessario l'uso di un maṇḍala di sabbia; per le altre è necessaria la presenza e la cooperazione di una o più donne qualificate, chiamate "mudrā"[2] e identificate con la "prajñā", indispensabili per il risveglio della caṇḍalī (gtum-mo)[3] e per procurare i vari tipi di beatitudine (ānanda). Tutte queste ulteriori iniziazioni sono infatti caratterizzate dalla graduale *discesa* del bodhicitta (thig-le) lungo l'avadhūti dalla cima della testa fino alla punta del 'vajra' : questa discesa provoca una sempre più intensa sensazione di piacere, più precisamente 4 gradi di piacere derivanti dai cakra che attraversa[4].

LA PRATICA DEL SENTIERO.

1. **Lo stadio di sviluppo o di generazione.**

In questo stadio il discepolo cerca di visualizzare il maṇḍala nella sua completezza
e di trasformarsi in divinità a semplice livello immaginativo, mentre nello Stadio di Completamento le sue energie più sottili verranno manipolate per poter sorgere effettivamente nello stato della divinità.

Qui il praticante crea una visualizzazione in cui tutto l'ambiente diventa il maṇḍala o sfera pura di Kālacakra. Egli stesso diventa Kālacakra, la deità centrale del maṇḍala, adorna di tutti i suoi attributi divini. Purifica così le sue percezioni grossolane e sviluppa a poco a poco una prospettiva sacra, in cui gli esseri, i fenomeni e il mondo sono lo spiegamento luminoso della Vacuità. Al centro della pratica, lo yogi recita il mantra della divinità (OṂ HAṂ-KṢAḤ-MA-LA-VA-RA-YA SVĀ-HĀ) e attiva così l'energia della parola della deità stessa, da cui è indifferenziato.

2. **Lo stadio di completamento o perfezionamento.**

---

[1] In sostanza, si tratta delle 4 precedenti che vengono conferite una seconda volta.

[2] Letteralmente significa "sigillo" : tale denominazione deriva forse dal fatto che la donna sacralizzata - al contrario di quanto succede nella vita ordinaria - coopera a suggellare, cioè a bloccare ed arrestare l'uscita del seme, che, se fosse emesso, perpetuerebbe la trasmigrazione samsarica.

[3] La forza del desiderio sessuale che, infiammandosi, fa sciogliere il seme maschile.

[4] Durante i quali il thig-le assume rispettivamente il nome di thig-le "del corpo", "della parola", "della mente" e "della conoscenza".

Qui lo yogi - pur continuando a visualizzarsi come la divinità - intraprende lo yoga del 'corpo sottile' (nāḍī, prāṇa, cakra e bindu). Con questa pratica egli trasforma i suoi elementi interni e giunge a realizzare lo stato in cui Beatitudine e Vacuità si fondono, la Mahāmudrā.

Vi sono 6 yoga che servono per attivare il Corpo di Vajra agendo sul 'corpo sottile':

1. "distogliere i rluṅ dai sensi" (pratyāhāra): qui l'attività dei rluṅ viene eliminata dagli organi di senso e dalle sfere della percezione sensoriale. Sorge un "corpo di forma vuota", cioè un'immagine mentale non costituita da atomi;
2. "stabilizzazione meditativa" (dhyāna): la meditazione sull'immagine predetta è un samādhi che combina vipašyanā e šamatha. Esso crea l'«orgoglio divino» nel 'corpo di forma vuota';
3. "controllare e convogliare i rluṅ" (prāṇāyāma): si arresta il flusso dei rluṅ delle nāḍī destra e sinistra e li unifica nell'avadhūti, usando la 'recitazione vajra' e il gtum-mo. Sorgono le 4 felicità dei thig-le che *scendono* dall'alto;
4. "trattenere i rluṅ" (dhāraṇā): si usa la 'respirazione a vaso' per fondere i principali rluṅ, la mente e il 'corpo vuoto' ad ogni cakra. Vengono realizzate le 4 felicità dei thig-le che *salgono* dal basso;
5. "continua attenta consapevolezza" (anusmṛti): si pratica con una mudrā per ottenere la grande immutabile beatitudine;
6. "concentrazione uni-versa" (samādhi): si portano i thig-le bianco e rosso rispettivamente alla punta del 'gioiello' e alla corona, dove vengono trattenuti. Ciò produce uno sprazzo di stabile beatitudine, che provoca il dissolvimento di una dei nostri 21.600 fattori responsabili della nostra forma grossolana: contemporaneamente viene arrestato uno dei 21.600 rluṅ karmici. Ora, incolonnando 21.600 thig-le bianchi nel tratto che va dalla punta dell'organo sessuale alla corona della testa e, analogamente, ammassando 21.600 thig-le rossi in una colonna che va dalla corona alla punta suddetta, si ottiene lo stato illuminato di Kālacakra.

In altre parole: il primo momento della suddetta felicità provoca una completa trasformazione entro la struttura atomica di una delle 21.600 particelle del nostro corpo fisico e contemporaneamente arresta uno dei 21.600 rluṅ che scorrono attraverso le narici: ossia dissipa od esaurisce sia un po' di sostanza del nostro corpo sia un po' dei rluṅ provocati dal nostro karma precedente. Ogni altro momento successivo di beatitudine esaurisce o elimina altrettante quantità o particelle del corpo e dei rluṅ suddetti. In tal modo, alla fine, si consegue un corpo di forma vuota (simile all'arcobaleno e la cui essenza è beatitudine), che ha eliminato il corpo proveniente dalla maturazione del proprio karma. E' un corpo privo di una struttura atomica terrena, una forma aldilà della materia.

Il risultato finale è che il nostro "skandha della forma" - insieme agli elementi ed oggetti ad esso connessi - diviene libero da tutte le oscurazioni alla conoscenza (che vengono trascese) e simultaneamente in questa stessa vita si ottiene lo stato dell'Illuminazione nell'aspetto del Buddha primordiale Kālacakra: si ha la completa dematerializzazione del corpo fisico, cioè il nostro aggregato fisico svanisce e si dissolve del tutto e al suo posto il corpo vuoto di Kālacakra e Consorte si manifesta come un arcobaleno in cielo.

I 5 DHYĀNIBUDDHA

Gli stati o aspetti o modalità attraverso cui si attua e si svolge la buddhità, cioè i modi d'essere della condizione di un buddha (le sue qualità di mente, parola e corpo) - che con termine sanscrito vengono detti "kāya" - sono principalmente tre:

--il Dharmakāya (corpo di Dharma o di verità), la mente non ostacolata di un buddha qual essa è nella sua essenza ;

--il Saṃbhogakāya (corpo di fruizione o di godimento), l'aspetto di un buddha che si manifesta agli āryabodhisattva (cioè a quegli esseri spiritualmente avanzati, che hanno l'esperienza diretta ed intuitiva della "vacuità di esistenza intrinseca");

--il Nirmāṇakāya (corpo di emanazione), l'aspetto di un buddha visibile agli esseri ordinari, la buddhità com'è vista dalle persone comuni.

Per quanto riguarda in particolare il Dharmakāya, che è senza forma nè attributi, esso può essere considerato:

--in senso *impersonale* o da un punto di vista *oggettivo :* è la dimensione dell'assoluto e dell'infinito, è la realtà assoluta o Vacuità, l'indefinito colmo di infinite potenzialità, la fertile ed incondizionata totalità e potenzialità da cui tutte le cose emergono, l'immutabile presupposto e ragione di ciò che muta e diviene, l'assoluto anteriore ad ogni processo dicotomico ;

--in senso *personale* o da un punto di vista *soggettivo*: è l'ādibuddha (Vajrasattva, Vajradhara o Samantabhadra, a seconda delle diverse Scuole), che simboleggia l'essenza mentale di tutti i buddha, ossia la loro immutabile coscienza assoluta che - libera da ogni difetto - rimane assorbita nella meditazione sulla diretta percezione della Vacuità e contemporaneamente conosce ogni tipo di fenomeni.

Dunque, dal punto di vista della Vacuità, la realtà ultima ed universale di tutte le cose è una sola, è l'Uno, poiché essa si identifica con la natura (o principio spirituale) della buddhità : il Dharmakāya. Ma nel suo aspetto non-vuoto, l'universo è plurale : le forze cosmiche e la mente dell'individuo appaiono differenziate come un raggio di luce che passa attraverso un prisma. L'Uno si differenzia nel tutto attraverso fasci elementari di forze : ossia l'infinita varietà dell'universo procede - per successive individuazioni - da forze primordiali o potenzialità elementari, che sono la matrice di tutto ciò che è e sarà. Tali energie fondamentali e onnipresenti, sia quelle fisiche che operano nell'universo sia quelle strettamente connesse con la nostra mente individuale, vengono simbolizzate da 5 buddha Saṃbhogakāya, che sono i 5 Dhyānibuddha o Tathāgata o Jina[1]: Vairocana, Akṣobhya, Ratnasambhava, Amitābha e Amoghasiddhi.

Quando viene raffigurato iconograficamente, ognuno di essi è caratterizzato da un certo colore, da un particolare gesto delle mani (mudrā), da determinati animali che ne sostengono il trono, da uno specifico simbolo o emblema :

a. VAIROCANA :

- colore : bianco ;
- mudrā : dharmacakrapravartana, cioè il gesto di mettere in movimento la ruota del Dharma, cioè l'insegnamento della dottrina. Le mani sono all'altezza del cuore e le dita in posizione di predicazione (mano destra col palmo rivolto

[1] In tib. De-bźin-gšegs-pa o rGyal-ba.

all'esterno ; quella sinistra rivolta all'interno, col pollice che tocca l'indice). Vairocana raffigura quindi il promotore ed ispiratore spirituale (l'opposto di chi è ottuso, indolente e depresso) ;

- animale : leone, simbolo dell'agire senza esitazione. Gli 8 leoni che sorreggono il trono su cui è seduta una divinità, rappresentano gli 8 poteri della mente di Buddha (l'impavidità e la vittoria su tutti i poteri biasimevoli) e quindi la supremazia buddhica ;
- simbolo : il dharmacakra, la ruota del Dharma a 8 raggi (emblema del Nobile Ottuplice Sentiero) ;

b. AKṢOBHYA :

- colore : blu ;
- mudrā : bhūmisparša, cioè il gesto di toccare la terra con la punta delle dita della mano destra. Poiché la terra è simbolo dell'immutabile, del solido e del concreto, il mudrā rappresenta la natura stabile ed incrollabile di Akṣobhya ;
- animale : elefante (simbolo di costanza e solidità) ;
- simbolo : il vajra (rdo-rje) o scettro adamantino, emblema della capacità di passare attraverso i vari kleša e dell'acutezza e precisione intellettuale, dotata di un costante senso di apertura e prospettiva ;

c. RATNASAMBHAVA :

- colore : giallo ;
- mudrā : dāna o vara(da), cioè il gesto di donare con la mano destra che, appoggiata sul corrispondente ginocchio, tocca la terra col palmo rovesciato all'esterno. Questa posizione del palmo indica una comunicazione con gli altri, nel senso che Ratnasambhava è estroverso e rivolto verso gli esseri, dei quali condivide gioie e dolori e ai quali si dona nell'amore e nella compassione ;
- animale : cavallo, che rappresenta la rapidità dell'azione ;
- simbolo : la gemma o gioiello splendente che esaudisce tutti i desideri (cintāmaṇi o ratna), appaga spontaneamente ogni bisogno ed è la fonte di tutte le ricchezze. Questa pietra preziosa è simbolo della mente che sa scoprire la Vacuità, percepire l'infinito nel finito e trasformare il saṃsāra nel nirvāṇa ;

d. AMITĀBHA :

- colore : rosso ;
- mudrā : dhyāna, cioè il gesto della meditazione, nel quale ambedue le mani riposano in grembo, la destra sopra la sinistra, con i palmi aperti. Questa posizione dei palmi aperti verso l'alto indica la ricettività verso le qualità e le forze esterne dell'universo ;
- animale : il pavone, simbolo della trasformazione in positiva di qualsiasi situazione negativa. Infatti, nella tradizione buddhista, questo animale si nutre di erbe velenose e i suoi splendidi colori si formano col veleno ingerito ;
- simbolo : il fiore di loto (padma) completamente sbocciato, simbolo della meditazione creativa e dell'accettazione di ogni situazione. Esso cresce dal fango verso l'abbagliante luce del sole e quando sboccia, i suoi petali sono incontaminati e puri ;

e. AMOGHASIDDHI :

- colore : verde ;

- mudrā : abhaya, ossia il gesto del coraggio o della rassicurazione o fiducia : Amoghasiddhi concede benedizioni a tutti gli esseri con la mano destra dal palmo aperto verso l'esterno, alzata all'altezza delle spalle ;
- animale : šaṅ-šaṅ, una specie di garuḍa che suona due cembali mentre trasporta Amoghasiddhi[1] ;
- simbolo : il doppio vajra (višva-vajra), simbolo del magico potere spirituale (siddhi) di un buddha, ossia dell'abilità di compiere ogni azione perfettamente e con la volontà libera da ogni tendenza egoistica.

Ogni Dhyānibuddha inoltre è caratterizzato da una sillaba-seme (bīja) : infatti, nel processo meditativo la figura della divinità viene visualizzata grazie alle vibrazioni di una sillaba che sorge dalla Vacuità. Queste sillabe sono

OṀ	per Vairocana,
HŪṀ	per Akṣobhya,
SVA[2] o TRAṀ	per Ratnasambhava,
ĀḤ	per Amitābha,
HĀ o HRĪḤ	per Amoghasiddhi.

E' poi importante precisare che a livello saṃbhogakāya ogni Dhyānibuddha non esiste da solo, ma è connesso ed associato ad altre divinità, che gli corrispondono sotto altri aspetti dell'Illuminazione. Ogni Dhyānibuddha è così capo di una "famiglia", cioè di un gruppo costituito da tutti i buddha e da tutte le divinità che in senso figurato si dice che derivano e promanano da lui sotto forma di emanazioni : la dea (Prajñā) che ne costituisce la controparte femminile, i rispettivi Bodhisattva maschili e femminili, il corrispondente Manuṣibuddha ('buddha umano'), la Ḍākinī relativa.

I nomi delle 5 Famiglie di Buddha sono i seguenti :

1) Vajra (diamante) : simboleggia l'indistruttibilità ed incrollabilità della mente dell'Illuminazione simile alla Vacuità. Ne è rappresentante Akṣobhya ;
2) Ratna (gioiello) : simboleggia il dono dei Tre Gioielli coi quali il Buddha dona la propria persona, la propria dottrina (Dharma) e la propria comunità (Saṅgha). Ne è rappresentante Ratnasambhava ;
3) Padma (Loto) : simboleggia lo sviluppo della meditazione. Ne è esponente Amitābha ;
4) Karma (attività operante) : simboleggia la realizzazione del sapere mediante la compassione e l'amore per il prossimo. Ne è rappresentante Amoghasiddhi ;
5) Buddha (o Tathāgata) : simboleggia la presenza potenziale delle 4 qualità precedenti, cioè la loro sintesi. Ne è a capo Vairocana.

Le suddette divinità simboleggiano tutti gli immaginabili aspetti frammentari dell'unica realtà universale : e sono quindi mezzi o espedienti opportuni - nella fase creativa della meditazione - per guidare gli esseri senzienti dal particolare all'universale, dai molti all'Uno. Infatti, i Cinque Buddha Celestiali o Trascendenti (e le rispettive Famiglie) personificano le varie manifestazioni dell'energia che sperimentiamo come emozioni, qualità, ambiente, modo di vita, azioni ed eventi (che sono tutti effetti dell'energia). Ogni aspetto del mondo fenomenico, ogni cosa, tutti gli esseri, i luoghi, i paesaggi, i grandi elementi costitutivi dell'universo (mahābhūta), gli skandha (aggregati psico-fisici), i sapori, le funzioni fisiologiche, i

---

[1] Il šaṅ-šaṅ è una creatura di forma umana (maschile o femminile) nella parte superiore, con piedi ed ali da uccello. Il garuḍa ha invece testa, zampe ed ali d'aquila, corpo da uccello e braccia umane ; ed è nemico acerrimo dei serpenti (che simboleggiano le emozioni velenose e che vengono divorati da esso).

[2] SVA è pronunciato SO in tibetano.

5 tipi di difetti mentali (kleša), le direzioni dello spazio, le stagioni, le parti del giorno, i vari tipi di offerte simboliche, i suoni, le lettere dell'alfabeto, ecc. possiedono una caratteristica (qualità) predominante che li collega, li associa e li coordina misticamente a ciascuno dei 5 Dhyānibuddha, che ne sono l'espressione : ne deriva che tutti questi fattori sono elevati al livello di valori universali e di simboli cosmici e spirituali. Attraverso questa coordinazione di tutti gli aspetti dell'universo nasce la coscienza di una dimensione superiore.

I COLORI.

I colori fondamentali sono il bianco, il blu, il giallo, il rosso e il verde. Essi sono così strettamente collegati alle direzioni spaziali che perdono tutte le proprietà materiali e non rappresentano la natura qual è vista dall'occhio, ma le visioni di una realtà superiore e la conoscenza che ne deriva : sono quindi simboli che indicano il carattere, le qualità ed il luogo che ogni figura dell'iconografia del Mahāyāna occupa nel sistema spirituale e cosmico di cui fa parte.

LE DIREZIONI.

Le principali direzioni dello spazio infinito sono il centro, l'est, il sud, l'ovest e il nord. I 5 Tathāgata sono disposti a croce, cioè 4 sono raggruppati intorno a un quinto. Questa disposizione quinaria dei Tathāgata segna i 4 punti cardinali rotanti attorno a un quinto punto o centro che li condiziona, così svolgendo intorno a sé la successione spazio/temporale : essi quindi rappresentano l'emanazione o espansione da un punto extraspaziale, lo zenit onnipresente ed onnipervadente in cui tutto si svolge e diviene e che tuttto condiziona (è il processo dall'uno ai molti). Il quinto punto è il punto estremo capace di una rappresentazione visibile ; fuori, aldisopra, è il sesto punto, l'Ādibuddha, l'Uno. Questa struttura è detta «maṇḍala».

Ma il maṇḍala non è un diagramma solo dal punto di vista fisico e cosmico : nel maṇḍala vi è una corrispondenza fisica cosmica con la struttura spirituale della personalità dell'uomo, cioè il maṇḍala è il punto d'incontro tra macrocosmo e microcosmo, ossia rende comprensibile il fenomeno macrocosmico secondo le (e in base alle) immagini della struttura spirituale e viceversa. Infatti, in senso psicologico, ciascuno di noi è un centro di potenzialità incondizionata, un campo di energie (maṇḍala), che è in relazione con gli altri e col mondo che ci circonda. Ogni essere è parte del nostro maṇḍala e noi siamo parte di quello degli altri : attorno a noi gravitano altre persone che - anche se non le conosciamo - rivestono un ruolo nella nostra vita. Maṇḍala è la nostra esperienza, sensazione o consapevolezza di trovarci a vivere nel mondo, cioè di trovarci in relazione ai vari aspetti del mondo : elementi, stagioni, momenti della giornata, punti cardinali, colori, ecc. Questi maṇḍala o campi d'energia dell'esistenza fenomenica sono di 5 tipi e sono le condizioni, le circostanze, le situazioni, le personalità, le tendenze e le forze interagenti che costituiscono le nostre relazioni con gli altri.

GLI SKANDHA.

Poiché tutto ciò che esiste è manifestazione della buddhità, ogni cosa o fenomeno esistente nel mondo viene associato e collegato ad una delle 5 Famiglie. Anche la personalità umana, nelle sue 5 componenti psico-fisiche (skandha), è collegata alle 5 Famiglie. Infatti, l'individuo non è altro che una combinazione di 5 gruppi di funzioni interconnesse :

1. rūpa-skandha : gruppo della forma o corporeità (comprendente il corpo, gli oggetti sensoriali, l'idea della materia)[1] ;
2. vedanā-skandha : gruppo delle sensazioni (di piacere e dolore fisico, di gioia e dolore mentale, di indifferenza ed equanimità) ;
3. samjñā-skandha : gruppo delle percezioni (comprende la facoltà della discriminazione riflessiva [o discorsiva] e quella intuitiva) ;
4. samskāra-skandha : gruppo delle strutture mentali (forze o tendenze formative della volontà, che sono il principio attivo della coscienza, il carattere dell'individuo, cioè le conseguenze karmiche causate dalla volizione cosciente) ;
5. vijñāna-skandha : gruppo della coscienza (che comprende, combina e coordina tutte le precedenti funzioni).

Ora, ciascun Dhyānibuddha simboleggia - a livello microcosmico - uno dei 5 skandha o costituenti psicofisici coi quali percepiamo tutte le contingenze che ci collegano al mondo esteriore : i 5 Tathāgata sono cioè il modello grafico dei 5 skandha, per cui Essi sono degli esseri la cui azione si manifesta nell'uomo attraverso questi skandha. Data l'identificazione fra i 5 skandha e la natura dei Dhyānibuddha, ne deriva che ciascuno di questi ultimi è una frazione dell'intera personalità umana.

I KLEŠA.

Ogni skandha può essere fonte di errore o di salvezza. Per la persona comune, nella vita ordinaria e samsarica, i 5 skandha sono affetti dai kleša o forze (qualità) negative che operano dentro l'uomo : ignoranza, orgoglio, odio, invidia ed attaccamento. In altre parole, in ogni uomo i 5 skandha sono attualmente presenti in forma oscurata, difettosa e distorta e producono tutte le creazioni mentali che costituiscono i concetti sia di ciò che è astratto e psichico sia di quanto è fisico e concreto nell'universo. Infatti ogni skandha - a livello samsarico e dualistico - ha una propria qualità negativa (kleša), ossia i 5 skandha sono la base dei 5 kleša.

Ma tutto ciò è mera apparenza, perché la Mente in se stessa (cioè la vera natura o essenza della nostra mente) - essendo in realtà priva di sostanza individuale, cioè essendo vuota - non può essere affetta dal dualismo, per cui i 5 kleša vengono tramutati e sublimati nelle 5 jñāna (saggezze trascendentali o saggezze dei buddha).[2]

In tal modo, i 5 skandha diventano la base delle 5 saggezze o - meglio - dei 5 tipi della saggezza pura che comporta l'Illuminazione : saggezza dell'infinita potenzialità, saggezza simile a specchio, saggezza dell'uguaglianza, saggezza discriminante, saggezza che tutto realizza.

L'obiettivo ultimo della via tantrica è quello di purificare i 5 skandha, liberandoli dalle forze negative dei 5 kleša : il che avviene trasformando i kleša nei positivi aspetti delle corrispondenti saggezze.

---

[1] Nello skandha fisico della forma rientra sia il nostro corpo grossolano che quello sottile (composto di cakra, nāḍī, ecc.).

[2] La mente nella sua essenza, cioè in se stessa, è intrinsecamente vuota o buddhica (è di natura nirvanica) ; ogni cosa-che-esiste procede da essa ed è quindi creata dalla mente, e pertanto è altrettanto vuota.
Siamo invece noi che percepiamo ciò-che-esiste come non-vuoto ed imperfetto (di natura samsarica), ma ciò non è dovuto alla 'natura buddhica', bensì all'azione di avidyā (ignoranza). Non è la 'natura buddhica' che crea l'illusione (dalla quale deriva l'aspetto samsarico), perché l'universo vuoto è una creazione buddhica ; ma sono le nostre menti che creano il non-vuoto, perché utilizziamo un'energia che - benchè creata dal vuoto - è oscurata da avidyā e quindi impiegata impropriamente.

Infatti, l'Illuminazione può stabilirsi in noi soltanto attraverso una completa trasformazione della nostra personalità, ossia attraverso una purificazione degli skandha (āšrayaparāvṛtti) in uno stato di universalità, smaterializzando la dura crosta del nostro io individuale. Con un'intensa pratica di meditazione sulla reale natura dei Dhyānibuddha, possiamo ottenere le loro saggezze, che rimpiazzano i kleša.

In tal caso, i kleša e gli skandha (che ne sono affetti) non sono più delle tendenze all'autolimitazione ed all'attaccamento egocentrico, ma al contrario sono proprio i fattori che rendono possibile la realizzazione della libertà e dell'Illuminazione, cioè sono strumenti di liberazione.

Pertanto, ogni stato negativo della mente ha le proprietà di un aspetto del nostro stato illuminato (cioè naturalmente libero, aperto e privo di condizionamenti), anche se ora non ce ne rendiamo conto.

Ora, ritornando al simbolismo delle 5 Famiglie di Buddha, si comprende come - a livello psicologico - ciascuna di esse indica un tipo fondamentale ed onnipresente dell'energia della nostra mente, ossia simboleggia una nostra caratteristica fondamentale e la sua potenzialità - che può essere negativa (kleša) o che può divenire positiva, trascendentale, illuminata (jñāna) : ne consegue che di ogni Famiglia vi può essere sia una versione (o aspetto) confusa e samsarica sia una versione positiva ed illuminata. La prima è quella del nostro normale e samsarico modo di percepire e maneggiare il mondo ; la seconda è l'aspetto sotto cui i kleša si manifestano nel Saṃbhogakāya : qui essi non sono più un fastidio, ma forniscono un'enorme capacità per entrare in rapporto con l'universo.

Ogni Famiglia di Buddha ha questi due aspetti contrapposti : è saggezza originaria o primordiale (jñāna) ed illusione od emozione (kleša).

Abbiamo così la Famiglia dell'odio, quella dell'orgoglio, dell'attaccamento, dell'invidia, dell'ignoranza. Si tratta di 5 tipi di energie che costituiscono un quadro psicologico di noi stessi. Non sono considerate energie cattive o (cercando d'essere qualcosa d'altro) da abbandonare, bensì dobbiamo entrare in rapporto con esse e viverle propriamente : sono l'unico potenziale che abbiamo e che dobbiamo cercare di trasformare nelle 5 saggezze corrispondenti.

LE SAGGEZZE.

Dunque, principio fondamentale è che le emozioni (odio, orgoglio, ecc.) contengono sia purezza che impurità :

a) inizialmente, le emozioni arrivano spontaneamente : l'emozione pura, l'originario lampo dell'esperienza istantanea, può essere chiamata "saggezza" (jñāna). In questo primissimo momento dell'esperienza noi proviamo le emozioni propriamente e fino in fondo, senza distorsioni o preconcetti : il primo impulso è considerato purezza, la vera esperienza diretta ed intuitiva della realtà nel suo senso più totale.

La pura consapevolezza è una percezione o comprensione (immediata, acuta, totale, viva ed autentica) che esiste in un primissimo momento, prima che sorgano gli schemi mentali che elaboriamo per giudicare e discriminare la nostra particolare versione della realtà, ossia la concettualizzazione soggettiva ("io vedo, io tocco, io sento"). Si è liberi da tutti i preconcetti e da ogni attesa, "si è e basta", si vive nel presente senza preoccuparsi dei ricordi del passato o delle speranze del futuro. Nello stato di pura consapevolezza - senza giudizi, concetti o interpretazioni restrittivi - tutto è bellezza ed assume intrinsecamente senso e valore : ogni atto del corpo e

della mente diventa una manifestazione ed un'espressione dell'energia universale, che è di per se stessa bella e lieta.

La condizione naturale della mente è questa saggezza (consapevolezza) originaria e primordiale della natura della realtà, ossia dell'inseparabilità di apparenza e vacuità (i due livelli di verità). Tale consapevolezza ha 5 aspetti o funzioni, noti come "i 5 tipi di consapevolezza (saggezza) originaria o primordiale" ;

b) poi - a livello samsarico, grossolano ed ordinario (cioè quando non si è consapevoli di questi 5 aspetti e li soffochiamo attaccandoci all'esistenza quotidiana) - interpretiamo quelle spontanee emozioni a nostro vantaggio, le contaminiamo con l'egotismo, cerchiamo di controllarle, cioè cominciamo ad inorgoglirci delle nostre emozioni ed a mascherare quella vera, spontanea e diretta esperienza della realtà con ogni genere di interpretazioni nel tentativo di possedere quelle emozioni. In altre parole : quando abbiamo il primo contatto con un oggetto attraverso i sensi, abbiamo di esso una "sensazione" iniziale o intuitiva, ma di solito poi lo giudichiamo subito, lo cataloghiamo e nascondiamo ciò che esso è con ciò che vogliamo che sia. Questo è il nostro normale schema di concettualizzazione ;

c) in questo modo le emozioni diventano confuse ed impure, diventano ordinaria passione, aggressività ed ignoranza, e ne siamo turbati. Così, i 5 skandha sono affetti dai 5 kleša che, per ogni Famiglia, sono :

1. Famiglia Vajra : odio
2. Famiglia Ratna : orgoglio
3. Famiglia Padma : attaccamento
4. Famiglia Karma : invidia/gelosia
5. Famiglia Buddha : ignoranza.

Tali nevrotiche coperture dell'esperienza diretta non distruggono però quell'originaria purezza - che è la natura vajra (inerentemente e fondamentalmente pura ed incontaminabile). Anzi, questi kleša dovrebbero invece essere utilizzati come carburante o come fertilizzante per scoprire la natura della mente : infatti, nel momento in cui li lasciamo bruciare da se stessi rimanendo semplicemente consapevoli di essi (senza agire o reagire), sorgerà all'interno un reale stato di chiarezza e conoscenza. Come il ghiaccio si dissolve nella sua natura (l'acqua), così i kleša si possono disgelare nella corrispondente 'saggezza originaria'. Pertanto :

1.) se non reagiamo all'**odio**, possiamo trasformarlo nella **"saggezza simile allo specchio"**, perché comprendiamo con precisione e lucidità, senza distorsioni, la vera natura della realtà : vedendo il carattere illusorio e vuoto di tutte le cose fenomeniche, non le crediamo più oggetti reali e come tali degne di avversione. Sperimentiamo così la nostra avversione come una chiarezza mentale che rivela come è solo una nostra emozione ad introdurre una separazione rigida ed antagonista dove in realtà non ce ne sono.

E lo **skandha della forma**, invece di essere limitato al corpo fisico, comprende la totalità dell'universo e riconosce tutte le cose secondo la loro natura come fattori della Vacuità. Questa saggezza è personificata da **Akṣobhya** : egli rappresenta lo skandha della forma di tutti i buddha ;

2.) l'**orgoglio** può trasformarsi nell'intuizione che la natura del Buddha e quella di tutti gli esseri e di ogni cosa è identica, cioè nella **saggezza dell'uguaglianza** : vedendo che tutte le cose - nella loro vera natura (che è la Vacuità) - sono essenzialmente uguali (cioè, riconoscendo la grande unità della vita), non ci

poniamo più su un piedistallo che crea un dislivello tra noi e gli altri, sopravvalutandoci come migliori e superiori.

E il nostro **skandha della sensazione**, invece di essere connesso con l'ego ed interessato soltanto al proprio benessere, diventa onnicomprensiva solidarietà con tutti gli esseri viventi, cosicchè l'amore viene liberato dalla possessività e la compassione dalla compiacenza. Questa saggezza è personificata da **Ratnasambhava** : egli rappresenta lo skandha della sensazione di tutti i buddha ;

3.) l'**attaccamento** può divenire la **saggezza discriminante,** cioè la capacità di distinguere analiticamente le singole caratteristiche di tutte le cose, senza però perder di vista le loro più ampie correlazioni generali ed universali, ossia non isolatamente ma nella loro giusta prospettiva. Ogni differenziazione viene vista su uno sfondo di unità e in rapporto con tutte le concrete situazioni della vita : sia il soggetto (l'uomo) che l'oggetto pèrdono la loro realtà indipendente e - vedendo la natura individuale delle cose come Vacuità - non selezioniamo più alcuni oggetti classificandoli come maggiormente desiderabili di altri, oppure non teniamo più per noi ciò che possediamo senza condividerlo con le altre persone. Sperimentiamo così il nostro attaccamento (o "amore" accentrato su un bisogno, in cerca di gratificazione) come una chiarezza mentale che considera qualsiasi cosa o persona reciprocamente necessarie le une alle altre, e non l'una a servizio (o possesso) esclusivo dell'altra.

E lo **skandha della percezione** non riguarda più discriminazioni intellettuali o concettuali, ma si trasforma nella spontaneità della visione interiore e del discernimento spirituale nella pratica della meditazione. Questa saggezza è personificata da **Amitābha** : egli rappresenta lo skandha della percezione di tutti i buddha ;

4.) la **gelosia** può tramutarsi nella **saggezza dell'agire perfetto ed efficiente**, cioè nella capacità di riconoscere in modo spontaneo e disinteressato tutte le maniere possibili di affrontare le situazioni ed automaticamente d'imboccare la direzione giusta, cosicchè l'azione realizza il suo scopo al momento esatto e fino in fondo : si tratta della consapevolezza di raggiungere o realizzare ciò che deve essere fatto o che vale da un punto di vista esistenziale. E ciò avviene quando non proviamo più sospetto od intolleranza per ciò che hanno ottenuto gli altri e quando non vediamo più ogni situazione come un qualcosa con cui si deve competere per non essere tagliati fuori.

E lo **skandha della volizione** - che normalmente ha alla sua base motivi egocentrici ed è creatore del karma - si trasforma in altruismo, in attività non più motivata dai kleša e quindi libera dal karma, in azione non condizionata dall'ego, ma fluida e spontanea, non individualizzata e disinteressata. Questa saggezza è personificata da **Amoghasiddhi** : egli rappresenta lo skandha della volizione di tutti i buddha ;

5.) l' **ignoranza che deliberatamente ignora** si trasforma nella **saggezza del Dharmadhātu** (cioè, dell'assolutezza che tutto pervade o della natura vuota di tutte le cose) quando smettiamo d'interpretare la realtà mediante i nostri concetti e di crearci giudizi di percezione, i quali ci impongono delle limitazioni dettate da interessi pratici. Allora, la ristretta coscienza individuale, circoscritta all'io, diventa uno stato di totale e completa apertura della mente, che può accogliere ogni cosa nella sua onnipervadente spaziosità : è la conoscenza della Vacuità o suprema realtà, che è priva (come lo spazio) di ogni carattere ed attributo. Così la nostra ottusità non è più una reazione che si focalizza in modo selettivo ed unilaterale su un solo aspetto della realtà e ignora volutamente tutto il resto, ma viene sperimentata come un'intelligenza penetrante, vivace ed onnicomprensiva, che comporta un'abilità a reagire alle situazioni.

E lo **skandha della coscienza** non è più quello che normalmente è : una facoltà limitata e meramente coordinatrice della mente umana ordinaria (attraverso la quale siamo consapevoli degli oggetti passati e presenti, del tempo e delle possibilità future, e di noi stessi in quanto individui in una corrente di eventi e di condizioni mutevoli). Invece, in un buddha quel principio si trasforma nelle consapevolezza di una superiore dimensione di realtà, la legge (Dharma) che governa tutti i fenomeni della vita in tutto l'universo. Questa saggezza è personificata da **Vairocana** : egli rappresenta lo skandha della coscienza di tutti i buddha.

Dunque, la forza negativa non va soppressa, ma riconosciuta in una visione comprensiva che la trasformi nella corrispondente qualità positiva associata con la conoscenza. Infatti, nel tantrismo il nostro corpo, la mente ed il "mondo oggettivo" sono tutte manifestazioni della divina buddhità : saṃsāra è nirvāṇa, ogni uomo e donna sono un dio e una dea, il nostro ambiente è una dimora divina di infinita bellezza, gli stessi kleša sono espressioni di 5 buddha (i quali ne rappresentano le rispettive sublimazioni). Quando vedremo che la natura dei vari kleša è la stessa delle 5 saggezze originarie o jñāna (cioè, una volta che la mente sarà purificata con la coltivazione dello sviluppo mentale), vedremo noi stessi come dèi : ciò significa vedere la coincidenza di spiritualità e materialità, di trascendenza ed immanenza, di essenza ed apparenza.

LA NATURA DI BUDDHA.

Gradatamente, con la pratica del Dharma, i nostri fattori mentali negativi vengono rimossi : quando sono totalmente eliminati, la nostra mente diventa illuminata. Con la buddhità, la mente diventa perfetta ed onnisciente. La buddhità pertanto è conoscenza di saggezza e - propriamente - quel particolare tipo o livello di coscienza di chi è andato aldilà del dualismo ed ha raggiunto uno stato pieno di gioia che dura per sempre.

Ogni creatura che viva in un mondo qualsiasi, dovrà alla fine raggiungere la vera libertà spirituale dello stato nirvanico. Quando l'uomo, schiavo del fascio ipnotico delle apparenze (māyā), sogna sogni che crede reali e fino a che non si sveglia dall'illusione dell'io e del mondo, non arriva a comprendere che il nirvāṇa (che non è un luogo, bensì una condizione mentale, uno stato di coscienza) è qui e adesso e dovunque, inerente in tutte le cose.

Se in effetti la natura profonda dei buddha si identifica con la realtà ultima ed universale, tutti gli esseri - partecipando di quest'ultima - possiedono in se stessi il germe del loro futuro stato di buddha[1], cioè della loro liberazione ; e pertanto tutti gli esseri - guidati dall'immensa compassione dei bodhisattva e dall'infinita saggezza espressa negli insegnamenti dei buddha - sono destinati alla salvezza.

La potenzialità di divenire buddha risiede in ogni essere vivente e perciò gli Svegliati sono milioni. Questa attitudine costituzionale, insita nell'individuo come fosse un seme, va coltivata con preghiere e meditazioni appropriate.

La relazione che intercorre tra lo stato normale di coscienza e quello più elevato, sublimato, è paragonabile al rapporto che intercorre tra un comune pezzo di carbone ed il diamante : non si può immaginare un maggior contrasto, e tuttavia entrambi sono fatti della stessa sostanza chimica, cioè il carbonio. Ciò indica simbolicamente l'unità fondamentale di tutte le sostanze e la facoltà di trasformazione insita in esse.

---

[1] Tathāgatagarbha = germe di Tathāgata.

La 'natura di buddha', che è nostra fin dal tempo dei tempi, è simile al sole che emerge dalle nuvole che l'offuscavano, oppure ad uno specchio appannato che - se strofinato - riacquista l'originaria purezza e lucentezza. Analogamente, dobbiamo abbandonare ogni pensiero discorsivo ed ogni discriminazione, praticare le pāramitā e gli altri metodi del Sentiero ed in tal modo otterremo la Medesimezza.

In altri termini, la buddhità è la realizzazione (cioè la comprensione e la consapevolezza) della Mente-in-sé : questa comprensione ha una forza immanente di crescere, perché la mente è come la prima fase della luna che - pur essendo luna - non è capace di illuminare completamente come la luna piena, ma ha la potenzialità di diventare tale.

Dunque, ogni essere ha sempre avuto ed ha in sé la capacità potenziale per divenire un buddha. Innumerevoli furono quelli che realizzarono tale condizione nel passato ed altri ancora la raggiungeranno nel futuro. Il loro numero e quello dei bodhisattva è pertanto infinito, come infinito è il numero degli esseri in una pluralità di mondi nello spazio infinito.

Quando un individuo raggiunge la buddhità, simultaneamente realizza i 5 Dhyānibuddha dentro di sé : lo stato di buddha e i 5 Dhyānibuddha sono inseparabili. Ottenendo la buddhità, i nostri 5 skandha si trasformano purificandosi completamente e diventano (e sono chiamati) i 5 Dhyānibuddha. Ogni Dhyānibuddha rappresenta quindi l'avvenuta sublimazione di ciascuno skandha : i 5 Dhyānibuddha sono la purezza dei 5 skandha ottenuta al momento dell'Illuminazione. Gli skandha diventano in effetti i 5 Dhyānibuddha, non è che siano soltanto simboleggiati da questi ultimi. Qualsiasi Buddha ha i suoi skandha che sono i 5 Dhyānibuddha ; ciò non significa però che una persona - raggiungendo l'Illuminazione - diventi 5 Buddha, perché i Dhyānibuddha sono i 5 aspetti di un Buddha[1]. Infatti all'interno della natura fondamentale di un Buddha (cioè, all'interno della sua pura coscienza) vi sono 5 diverse specificazioni, ossia 5 forme specifiche di conoscenza : la saggezza simile allo specchio, ecc.[2]

Quando le energie che nel saṃsāra ci appaiono come veleni o contaminazioni (kleša), vengono riconosciute - alla luce della realtà - nella loro vera essenza e natura, i 5 skandha dello stato mentale confuso e non-illuminato vengono trasmutati[3] nelle corrispondenti forme (o aspetti) trascendenti e purificate, e diventano antidoti e fattori d'illuminazione. I 5 Tathāgata pertanto simboleggiano, esprimono e personificano le 5 qualità fondamentali e trascendenti dell'energia della "natura di buddha", cioè le 5 saggezze della coscienza completamente risvegliata (ossia, del Dharmakāya) : o, meglio, i 5 aspetti principali della saggezza pura ed assoluta del Dharmakāya (o principio spirituale soggiacente alla buddhità).

Si può pertanto dire che - fra tutti i miliardi di buddha - i 5 Tathāgata sono quelli che hanno un'inerenza diretta con l'uomo : quando la mente di quest'ultimo raggiunge l'Illuminazione,

a] i 5 **skandha** (aspetto soggettivo) vengono visti come della natura dei 5 Tathāgata (yab). I 5 skandha si rivelano ed appaiono nella forma dei 5 Tathāgata :

---

[1] I Dhyānibuddha non sono dei Buddha che quando otteniamo l'Illuminazione - vengano a noi da chissà dove ; perché in realtà è il mio skandha della forma che diventa (e quindi è) esso stesso un Dhyānibuddha, quello della sensazione che diventa esso stesso un Dhyānibuddha, ecc.
Raggiungendo l'Illuminazione, diveniamo un completo maṇḍala dei 5 Dhyānibuddha, dove non siamo più separati gli uni dagli altri, ma entriamo in comunione con tutti i Buddha e con gli altri : diventiamo molti pur essendo uno.

[2] La realtà è indifferenziata ed omogenea, ma diviene oggetto di esperienza (cioè, si manifesta e si specifica) attraverso questi fondamentali tipi di conoscenza.

[3] I 5 skandha hanno infatti l'attitudine e la potenzialità di trasformarsi in positività.
L'energia è la forza motrice dell'emozione e del pensiero nello stato confuso (samsarico), e della compassione e della saggezza nello stato illuminato (o stato di risveglio della mente).

questi rappresentano la trasformazione della nostra esperienza impura (il nostro ordinario modo d'essere) in un modo d'essere purificato o liberato ; meglio : i 5 Tathāgata sono i 5 skandha nella loro natura buddhica, originariamente pura ;

b] i 5 **elementi** (aspetto oggettivo) vengono visti come della natura delle 5 Consorti o Partner (yum), di cui prendono la forma. Esse pertanto non sono altro che i 5 elementi nella loro purezza originaria ; o - che è lo stesso - la condizione pura dei 5 elementi si manifesta come le 5 Yum[1] ;

c] i 5 **kleša** (aspetto emotivo) vengono visti come della natura delle 5 saggezze trascendenti.

Skandha, elementi e kleša sono i fattori da purificare (cioè da trasformare spiritualmente) ; Dhyānibuddha, Consorti e saggezze trascendenti sono il risultato di quella trasformazione.

A corollario di tale risultato, si ottengono poi :

-la rivitalizzazione dei rluṅ e la guarigione delle malattie;

-le capacità (che sono l'esatto opposto dei kleša) ;

-gli aspetti di buddha (sacri corpo, parola, mente, qualità ed azione) ;

- i poteri, consistenti nelle seguenti attività a beneficio degli esseri senzienti :

1. la "pacificazione" : è il purificare, il placare uno squilibrio psicologico (l'ira, l'aggressività, ecc.) o una malattia fisica, è l'appianare le situazioni difficili ;
2. l' "arricchimento" : è l'accrescimento (o incremento, sviluppo od espansione) della ricchezza, dell'intelligenza, del merito, della salute fisica, della durata della vita e altri vantaggi samsarici di grande valore. I suoi effetti sono la prosperità e un senso di sicurezza, ottimismo, forza e fiducia ;
3. la "stabilità" : è la funzione di rendere fissa, durevole o permanente una situazione ;
4. il "controllo" : è la funzione che arresta l'emotività e il raziocinio inutili ; è l'essere attraentemente maestosi e potenti in modo da avere autorità e influenza su ogni tipo di essere e controllo delle situazioni ; è l'azione dell'affascinare e del conquistare, del soggiogare ;
5. l' "azione irata o feroce", cioè la "distruzione" : è la funzione aggressiva che elimina il concetto di realtà oggettiva, distrugge le nostre rigide convenzioni, sradica il nostro orgoglio e persino annienta il nostro io uccidendolo - dimodochè il nostro ordinario modo d'essere ne venga radicalmente mutato. E' la dispersione energica delle perturbazioni samsariche, la sottomissione violenta delle forze negative, l'annientamento della confusione e degli ostacoli (anche al Dharma).

Graficamente, tutte le relazioni coi Dhyānibuddha che sono state esposte nelle pagine precedenti possono essere schematizzate nel diagramma riportato qui di seguito; con l'avvertenza peraltro che le voci enunciate in tale prospetto possono avere anche una diversa sistemazione a seconda delle varie Scuole : ad es. per i Kagyupa i ruoli di Akṣobhya e di Vairocana sono invertiti (cioè Akṣobhya è il puro principio della coscienza ed a Vairocana corrisponde la forma-corporeità o rūpa), mentre per i rÑiṅmapa ed i Vijñānavadin, Vairocana è l'esponente dell'indifferenziato principio della coscienza. Le suddette variazioni si riscontrano anche nella stessa Scuola e dipendono dai diversi risultati che si vogliono conseguire con le differenti meditazioni.

---

[1] Così i 5 Dhyānibuddha sono le trasformazioni di colui che sperimenta (polo soggettivo), le loro 5 Consorti sono le trasformazioni di ciò che viene sperimentato (polo oggettivo). I 5 buddha rappresentano la chiarezza della nostra mente ; le 5 Consorti rappresentano la vacuità della mente, la non esistenza reale di tutte queste cose. Chiarezza e vacuità sono intimamente collegate (yab-yum), non c'è una senza l'altra.

	VAIROCANA	AKṢOBHYA	RATNASAM-BHAVA	AMITĀBHA	AMOGHASIDDHI
1. colore	bianco	blu	giallo	rosso	verde
2.sillaba-seme	OṂ	HŪṂ	SVA /TRAṂ	ĀḤ	HRĪH
3. mudrā	dharmacakrapravart.	bhūmisparša	dāna/ varada	dhyāna	abhaya
4. simbolo	ruota del Dharma	vajra	gioiello	loto	doppio vajra/ spada
5. veicolo	leone	elefante	cavallo	pavone	šaṅ-šaṅ
6. saggezza	del Dharmadhātu	come specchio	dell'uguaglianza	discriminante	dell'agire perfetto
7. potere	pacificazione	stabilità	accrescimento	controllo	distruzione
8. capacità	intelligenza	compassione	umiltà	soddisfazione	rallegramento
9.aspetto sacro	corpo	mente	qualità (meriti)	parola (voce)	azione
10.Consorte	(Ākāšā)dhatišvarī	Locanā	Māmakī	Pāṇḍarā(vasinī)	Ārya/Samaya-tārā
11.Bodhisattva	Samantabhadra	Vajrapāṇi	Ratnapāṇi	Padmapāṇi	Višvapāṇi
12.Manuṣibuddha	Krakucchanda	Kaṇakamuni	Kāšyapa	Šākyamuni	Maitreya
13.Famiglia	Buddha/ Tathāgata	Vajra	Ratna	Padma	Karma
14.Terra Pura	Akaniṣṭha	Abhirati	Ratnakūṭa	Sukhāvatī	Karmaparipūraṇa
15.kleša	ignoranza/ottusità	avversione	orgoglio	attaccamento	invidia/gelosia
16.skandha	coscienza	forma	sensazione	discriminazione	strutture mentali
17.regno samsar.	animali	esseri infernali	preta	uomini	asura
18.elemento	spazio	acqua	terra	fuoco	aria
19.cakra	testa	cuore	ombelico	gola	perineo
20.direzione	centro/zenit	est	sud	ovest	nord
21.stagione	continuità	inverno	autunno	primavera	estate
22.periodo del giorno	eterno presente	alba	metà mattino	tramonto	crepuscolo

LE 5 SAGGEZZE TRASCENDENTI

Nel capitolo riguardante i 5 Dhyānibuddha si è parlato delle corrispondenti saggezze trascendenti, che qui verranno trattate in modo più dettagliato.

Jñāna (ye-šes) è saggezza, che è un particolare tipo di conoscenza[1] :

- conoscenza in sé (e non "conoscenza di", cioè non derivante dall'istruzione o dall'esperienza) : è l'esperienza della realtà nella sua interezza, esperienza non smembrata dalla descrittività della coscienza ordinaria ;
- conoscenza trascendente, perché in essa le dualità e gli opposti sono stati risolti e superati oltre ogni relatività, cioè aldilà delle idee concettualizzate di "buono e cattivo", "brutto e bello", "soggetto ed oggetto", ecc. ;
- conoscenza originaria o innata : è il sapere che il nostro stato primordiale e fondamentale[2] è da sempre puro, perfetto e radiante[3] in se stesso, oscurato soltanto in modo avventizio da illusioni e concetti sbagliati.

In una parola, si tratta della conoscenza ultima, diretta ed integrale, caratteristica della realizzazione di un buddha. Infatti, quando il bodhisattva giunge alla 10ª bhūmi (livello di perfezione), la prajñā (processo di apprendimento spirituale) - che ha qui raggiunto un alto sviluppo - si trasforma in jñāna[4], che

a) è intuizione che *trascende* quel processo, è esperienza diretta, comprensione profonda, completa, spontanea e reale : le percezioni (senso dell'odorato, ecc.) sono molto acute, dettagliate e vere (cioè, svuotate dai concetti). Il mondo fenomenico è visto come totalmente vivido, preciso e chiaro, perfettamente meraviglioso[5], così com'è, aldilà dell'accettazione o del rifiuto, senza problema alcuno : e ciò perché abbiamo già oltrepassato la nostra nozione concettualizzata di un sé. E' una nuova dimensione in cui si è capaci di vedere il mondo per quello che è e di apprezzarlo, di trattare direttamente ed efficacemente con le situazioni (l'apparenza convenzionale delle cose), di entrare in rapporto con le cose così come sono (e non come ci piacerebbe che fossero, come dovrebbero essere, come sembrano essere).

---

[1] E' opportuno distinguere jñāna da vijñāna.

a) Vijñāna è il fenomeno mentale che sperimenta ciò che viene visto, udito, odorato, gustato e toccato. Quindi significa "coscienza di", è sempre coscienza di qualcosa e pertanto è un tipo di coscienza dualista (perché ha sempre un oggetto). In essa vi sono presenti 3 elementi: il soggetto osservatore, l'oggetto osservato e la relazione che unisce i due e che porta all'attaccamento, all'avversione o all'indifferenza;

b) Jñāna è l'intelligenza che è aldilà del processo della coscienza dualista. E' una forma di comprensione nel senso di inglobare, di prendere insieme ('com-prendere'), diversa pertanto da quella di un soggetto osservatore che afferra l'oggetto osservato. L'assenza di un osservatore porta al decentramento e all'apertura, l'assenza di un oggetto osservato porta alla chiarezza e lucidità dell'apertura, l'assenza della relazione tra i due porta alla mancanza di blocchi, all'immediatezza e alla sensitività.

[2] Ossia, la natura di buddha o tathāgata-garbha, che ci è continuamente presente nelle situazioni esistenziali.

[3] Avendo esso la natura della luce. Jñāna è detta infatti anche "prabhāsvara".

[4] Jñāna è quindi un aspetto ulteriore di prajñā ed è considerata una pāramitā supplementare (e precisamente la 10ª).
Mentre prajñā è conoscenza in termini di relatività e discrimina tra modi di esistenza corretti ed errati ed ha per oggetto la Vacuità, jñāna è conoscenza che riguarda l'inseparabilità dei due livelli di verità, dell'apparenza e della Vacuità - e quindi aldilà di ogni relatività.

[5] Nel meravigliarsi ci si dimentica, si è lì nella meraviglia, nella partecipazione diretta, nella condivisione del momento presente. In questa sensazione di vita piena senza separazione c'è una perdita di se stessi, della propria identità.

Per vedere le cose come sono in realtà, occorre uno stato mentale che precede le dualistiche distinzioni e discriminazioni della conoscenza ordinaria e relativa (che è colorata dai nostri sentimenti, pensieri ed immaginazioni), ossia occorre l'*intuizione*. Jñāna riconosce le cose come sono in se stesse e ciò in modo intuitivo ed immediato, senza ricorrere all'analisi e alla distinzione : non pensa, non guarda, ma "vede".

Il raziocinio (o mente razionale) invece è deduttivo, discorsivo, indiretto e relativo, cioè può solo scoprire una parte delle cose e riferire le cose ad altre cose : analizzare, petalo per petalo, un fiore vuol dire non saper comprendere il fiore. Solo quando l'intuizione è libera di funzionare, accogliendo in sé - unificandoli - gli "opposti" (spirito e materia, piacere e dolore, vita e morte), comincia a procedere verso l'Illuminazione.

Ogni volta che si ha la percezione di una forma ed abbiamo riconosciuto cosa sia quell'oggetto, la nostra reazione immediata è dargli un nome, collocarlo in una categoria e classificarlo come bello o brutto, buono o cattivo : quest'attività concettuale ci porta lontano dall'originaria percezione diretta, intuitiva ed esatta della realtà ;

b) quando l'apprezzamento del mondo per quello che è diviene reale ed assoluto, l'individuo perde se stesso, diventa completamente parte dell'oggetto. Si esperisce un senso di totale unità (interiore ed esteriore), per cui cessa ogni dualità di soggetto ed oggetto. Tutti i concetti e i giudizi - anche l'idea di se stessi - sono scomparsi del tutto : la mente si trova nel suo stato *originario, primordiale,* non caratterizzato né condizionato, senza scivolare nel nostro modo di pensare ordinario. In tale struttura, soggetto ed oggetto sono complementari, aspetti diversi della stessa unità : il conoscibile e colui che conosce sono allo stesso livello, aspetti del medesimo processo (nel quale non ci può essere l'uno senza l'altro). E si prova un senso di *beatitudine* (sukha), che è completa tranquillità e soddisfazione.

Questo stato psico-fisico è il livello di un buddha.

Vi sono 5 tipi o aspetti di jñāna (pañcajñāna, ye-šes lňa), nei quali i nostri skandha si trasformano allorchè raggiungiamo l'Illuminazione :

1. la saggezza del Dharmadhātu
2. la saggezza simile a specchio
3. la saggezza dell'uguaglianza
4. la saggezza discriminante
5. la saggezza che tutto realizza.

Esse sono un modo di descrivere il funzionamento di una mente illuminata. Ciascuna corrisponde a [ed è raffigurata da] un Dhyānibuddha.

1) LA SAGGEZZA DEL DHARMADHĀTU
(dharmadhātujñāna, chos-byiňs-kyi ye-šes)

Il "principio (o skandha) della *coscienza individuale*" è normalmente una facoltà limitata e ristretta e meramente coordinatrice della mente umana ordinaria (attraverso la quale siamo consapevoli degli oggetti passati e presenti, del tempo e delle possibilità future, e di noi stessi in quanto individui in una corrente di eventi e di condizioni mutevoli). Invece in un buddha quel principio si trasforma nella consapevolezza di una superiore dimensione della realtà, la legge (Dharma) che governa tutti i fenomeni della vita in tutto l'universo : la Saggezza della Legge Universale. Si tratta della conoscenza della realtà ultima (dharma-dhātu) o coscienza

cosmica, indifferenziata e potenziale come lo spazio infinito. Ecco perché essa è collegata all'elemento *etere o spazio*, anch'esso illimitato e privo di ogni carattere ed attributo.

"Dharma-dhātu (chos-[kyi] dbyiṅs)" è letteralmente "il regno del Dharma" o "l'elemento Dharma" : l'onnipervadente e onnipresente dinamicità dello spazio illimitato che tutto abbraccia, pervade e penetra (contenendo l'ambiente, tutti i fenomeni, ogni vita, il cosmo stesso) e in cui ogni cosa esiste come realmente è. E' l'assolutezza che tutto comprende, la matrice onnipervadente, la totalità incondizionata (non originata ed immutabile) che racchiude ogni cosa (l'insieme degli skandha, dei dhātu e degli āyatana) e da cui tutti i fenomeni (dharma) emergono e in cui permangono e cessano. E' la realtà spirituale unificante, considerata come base o causa di tutte le cose, il principio assoluto da cui tutto procede. Pertanto, il Dharma-dhātu non è altro che il regno o sfera dell'Essenza Ultima, l'àmbito delle Tathatā, la "Vacuità di esistenza inerente" (la natura essenziale del Dharma e dei dharma) ; in una parola, la Verità assoluta, la Legge universale, il tutto universale.

La "Saggezza del Dharma-dhātu" è la conoscenza (jñāna) che ha diretta ed intuitiva cognizione di quanto si è detto. Psicologicamente, la Vacuità non è la ristretta coscienza individuale limitata all'io ma lo stato di una totale e completa apertura della mente, dotata di una visione panoramica che tutto pervade, in cui sia il centro che la periferia sono dovunque e quindi senza una nozione centralizzata[1].

Una persona ispirata alla Vacuità è capace di lasciar fluire, assimilare, fondere, risolvere motivi diversi in sempre ulteriori unità, ritrovando poi se stessa non "nonostante", ma "attraverso" il cambiamento. In altre parole, non è caratterizzata da un'identità rigida, ma "vuota", cioè dialogica, mobile, flessibile e disponibile. Il che significa che - ad es. - difronte al partner che fugge o al contrasto con un amico o ad un'osservazione del proprio superiore , non si offende né si difende, ma - dopo aver attuato un esame della situazione - è disposta a capire cosa non va in se stessa, a mettersi in discussione, a riconoscere le proprie responsabilità, capace di abbandonare il proprio àmbito egoistico nella prospettiva di un'apertura a nuove situazioni, a un rinnovamento globale : il cambiamento è riconosciuto come motore dell'evoluzione della persona.

La "saggezza del Dharma-dhātu" è presente non appena abbandoniamo il comportamento artificiale di lottare coi concetti e impariamo a vivere ogni momento così com'è, a esperirlo fisicamente, visceralmente, senza filtrarlo attraverso i pregiudizi e i cliché della mente. Quando il difetto mentale dell'*ignoranza* (intesa nel senso di ristrettezza ed ottusità mentale che non conosce la vera realtà delle cose) è superato, trasceso e tramutato in saggezza, diventa apertura mentale onnicomprensiva, onniscienza, un ambiente di pervadente spaziosità : la persona ha un forte senso dell'esperienza meditativa e possiede una potenzialità completamente aperta - che può accogliere ogni cosa e che è spaziosa come il cielo.

Questa saggezza è raffigurata dal dhyānibuddha *Vairocana.*

2) LA SAGGEZZA SIMILE ALLO SPECCHIO
(ādarśajñāna, me-loṅ-gi ye-śes)

---

[1] Perciò Vairocana - che personifica tale saggezza - è spesso rappresentato nell'atto di meditare con 4 facce che percepiscono simultaneamente tutte le direzioni ; e regge una ruota con 8 raggi che rappresenta il superamento dei concetti di spazio e di tempo.

Quando il "principio (o skandha) della *forma o corporeità*" non è più limitato al corpo fisico, ma comprende la totalità dell'universo da cui sorge e che si riflette nella struttura, negli organi e nelle funzioni del corpo umano, si sviluppa la "Saggezza simile allo specchio".

Essa è connessa con l'elemento *acqua,* di cui rappresenta la qualità pura ; infatti evoca l'immagine di uno stagno calmo o di una polla d'acqua che riflette le cose circostanti : riflette ogni cosa con calma, aldilà di ogni critica. La sua essenza è il netto, preciso, chiaro e luminoso potere della riflessione, in un eterno presente che trascende ogni limitazione spaziale e temporale. Consiste nel vedere con lucidità la realtà innata, riflessa - come in uno specchio - in tutte le cose fenomeniche.

Questa saggezza comprende che le forme di tutte le cose e di tutti gli esseri sono come immagini in uno specchio, per cui le riconosce nella loro vera natura quali fattori ed esponenti della Vacuità ; le mostra così come fa lo specchio, che riflette gli oggetti senza attaccarsi ad essi e senza esserne toccato o mosso. Essa è pertanto la comprensione del carattere illusorio di tutte le manifestazioni corporee.

Una volta compreso questo, diviene chiaro che il difetto mentale dell'*odio/avversione* (cui questa saggezza è associata) è in effetti privo di ogni utilità perché riguarda oggetti illusori e non reali.

In altre parole, questa saggezza è l'atteggiamento freddo e distaccato proprio di un osservatore imparziale, perchè riflette e rivela con l'equanimità di uno specchio la natura di tutte le cose e di noi stessi (cioè šūnyatā), restando inalterata ed inviolata dalle immagini che riverbera ; cioè riflette il vuoto come pure gli oggetti e rivela la Vacuità nelle cose come pure le cose nella Vacuità. Riconosce la totalità del mondo in ogni forma di apparenza, la conoscenza dell'infinito nel finito, del senza-tempo nell'apparentemente transitorio.

Questa saggezza è raffigurata dal dhyānibuddha *Akṣobhya.*

3) LA SAGGEZZA DELL'UGUAGLIANZA
(samatājñāna, mñam-[pa]-ñid-kyi ye-šes)

Quando il "principio (o skandha) della *sensazione*" non è più connesso con l'ego ed interessato solo al proprio benessere o ad attrazioni ed avversioni puramente personali, ma si estende in un onnicomprensivo senso di solidarietà e compassione verso tutti gli esseri nel riconoscimento della grande unità della vita, sorge la Saggezza dell'uguaglianza o dell'identità.

In tale saggezza è trasformato il sentimento (vedanā) egocentrico e produttore dell'illusione che vede distinzioni e differenziazioni fra gli esseri : in altre parole, in tale saggezza viene tramutato l'*orgoglio* quando vediamo che tutte le cose e persone - nella loro vera natura (che è la Vacuità) - sono essenzialmente uguali, per cui non poniamo più rigidi confini o dislivelli tra noi e gli altri facendoci ritenere migliori e superiori.

Si accentua così l'essenziale unità della vita, perché - riconoscendo la nostra natura come Vacuità - comprendiamo che essa no è diversa dalla natura essenziale di tutti gli altri esseri viventi e inoltre riconosciamo che tutte le cose manifeste sono una nostra creazione mentale. Realizzando questa conoscenza, arriviamo a distruggere ogni tentativo di prepotenza e sopraffazione da parte del nostro io e a conseguire invece un sentimento d'amore (libero dalla possessività) e di compassione (libera dalla compiacenza) onnicomprensivi per tutto ciò che ha vita : ci riconosciamo negli altri, il che crea equilibrio ed armonia.

Quando abbiamo questa intuizione della medesimezza ed identità del Buddha, delle creature e di ogni cosa, di saṃsāra e di nirvāṇa, ci sentiamo ben sistemati e

sicuri, ricchi e colmi, per cui ci espandiamo e ci offriamo continuamente al mondo, trattando con imparzialità tutti gli esseri come essenzialmente uguali. Ci comportiamo come la *terra* (l'elemento con cui questa saggezza è connessa) : come essa possiede ricchezze e nutrimenti inesauribili e disponibili per chiunque ne abbia bisogno, così ora siamo pronti a donare. Saper donare significa compiere atti di generosità con cui arricchire la nostra vita e quella degli altri[1] : come ad es., fare un sorriso o dire una parola gentile al momento opportuno, essere disponibili a condividere un'esperienza, dire a qualcuno che ci piace ed interessarci alle sue idee.

Questa saggezza è raffigurata dal dhyānibuddha *Ratnasambhava.*

4) LA SAGGEZZA DISCRIMINANTE
(pratyavekṣaṇajñāna, so-sor-rtogs-pa'i ye-šes)

Il "principio (o skandha) della *percezione*" è la conoscenza discriminante che riconosce tutti i dettagli e le caratteristiche dei fenomeni; essa riguarda di solito distinzioni intellettuali o concettuali o semplici percezioni sensoriali. Ma quando nella pratica della meditazione la mente mondana (l'intelletto discriminante e giudicante) si trasforma nella spontaneità della visione interiore e del discernimento spirituale, allora diventano evidenti non solo le singole caratteristiche dei fenomeni ma anche le loro relazioni generali ed universali. Questa conoscenza è la "Saggezza [della consapevolezza] discriminante", che è necessaria per un corretto esame delle passioni umane e del desiderio per le cose di questo mondo transitorio e per la loro conseguente eliminazione dal nostro pensiero.

Essa è la chiara visione intuitiva, non intellettuale, non influenzata da discriminazioni logiche o concettuali : essa non significa discriminare in termini di accettazione o di rigetto, ma semplicemente vedere le cose come sono, conoscere ciascuna cosa per se stessa ed inoltre tutte le cose come Uno.

Ogni cosa è vista - con eccezionale precisione e consapevolezza - nella sua giusta prospettiva, con le sue proprie caratteristiche e qualità : è la conoscenza analitica dei dettagli, ma senza perder di vista le più ampie correlazioni. E' la diretta consapevolezza della visione spirituale (dhyāna) che supera il mero raziocinio (vitarka-vicāra) : mediante essa cioè, le funzioni dello "skandha della percezione" sono interiorizzate e trasformate in visione intuitiva e creativa (dhyāna), visione in cui - come s'è detto - divengono spontaneamente evidenti le singole caratteristiche di tutti i fenomeni e le loro relazioni generali ed universali.

Qui ogni differenziazione viene vista su uno sfondo di unità e in rapporto con tutte le concrete situazioni della vita. La Saggezza discriminante ci insegna a rispettare le differenze e l'unicità di ogni individuo e di ogni situazione in cui ci troviamo. La diversità è altrettanto importante che l'unità, perché entrambe si condizionano a vicenda. La differenziazione e l'unità, la forma e la Vacuità si rivelano nella loro infinita interrelazione senza perdere le loro qualità distintive e l'individualità dell'espressione. Con la conseguenza che si ottengono la serenità ed il distacco necessari a trasformare la passione dell'*attaccamento* in compassione.

Infatti, ora non ardiamo più dal bisogno di afferrare e possedere solo per noi, ma ci apriamo a tutti gli esseri, divenendo coscienti di che cosa è richiesto e dove. Quando una persona ci presenta i suoi problemi, non ne approfittiamo per sentirci

---

[1] Ratnasambhava - che rappresenta questa saggezza - significa "nato da un gioiello" o "miniera di gioielli", indica cioè un concetto di preziosità.

desiderati ; non abbiamo bisogno che gli altri dipendano da noi, ma sappiamo aiutarli con abilità a scoprire se stessi.

Questa Saggezza trascendente è connessa con l'elemento *fuoco* perché anche quest'ultimo ha la capacità di far distinguere le cose che si trovano al buio (metaforicamente, il buio dell'ignoranza). Nel suo aspetto positivo, è luminoso, vivace, dinamico e le lingue della sua fiamma salgono verso l'alto : è dunque simbolo dello stato di risveglio, in cui l'incandescenza della passione si tramuta nel calore dell'ispirazione e della compassione.

Essa è infine raffigurata dal dhyānibuddha *Amitābha*, il cui nome significa "Luce infinita".

5) LA SAGGEZZA CHE TUTTO REALIZZA
(kṛtyānusthānajñāna, bya-ba grub-pa'i ye-šes)

Quando il "principio (o skandha) della volizione" - che normalmente ha alla sua base motivi egocentrici ed è creatore del karma - si trasforma in altruismo, in attività non più motivata dal desiderio o dall'attaccamento e quindi libera dal karma, si ha la "Saggezza che porta a compimento tutte le azioni" o "del perfetto agire" o "Consapevolezza della realizzazione di ciò che deve essere fatto". Ciò avviene quando non ci sentiamo più infastiditi o minacciati dagli altri, quando il difetto mentale della *gelosia/invidia* non ci fa più stare in guardia, pronti ad agire per cercare di mantenere ciò che abbiamo o che sentiamo di essere.

Ora l'azione - essendo libera dal karma e da ogni impedimento perché non più condizionata dall'ego - è fluida e spontanea (ossia senza intenzione), non individualizzata, ma disinteressata. E' quindi la libertà, in cui un Illuminato si muove in questo mondo senza creare nuovi legami karmici con le sue azioni poiché esse sono motivate dalla compassione : abbiamo raggiunto la libertà definitiva in cui - come il Buddha dopo l'Illuminazione - possiamo stare nel mondo a vantaggio di tutti gli esseri e ciò senza pericolo per noi stessi perché non siamo più attaccati ad esso. Il superamento della gelosia/invidia (causa di situazioni di conflitto tra gli esseri) crea un accordo e comporta una cooperazione delle energie di ciascuno, cosicchè non vi è nulla d'impossibile da realizzare. Inoltre, tale attività illuminata è pura adeguatezza e intraprenderla comporta implicitamente ed inevitabilmente il suo successo nel compimento.

Si tratta pertanto della saggezza dell'azione efficiente che vede e conosce tutti i modi possibili di affrontare le situazioni ed automaticamente imbocca la direzione giusta, cosicchè l'azione realizza il suo scopo al momento giusto e fino in fondo.

Ecco perché l'elemento associato a questa saggezza è l'*aria* : essa è libera, perché si sposta in tutte le direzioni e - senza paura d'essere ostacolata o contaminata - tocca ogni cosa nel suo percorso ; è presente dovunque e la sua caratteristica è la mobilità, cioè la qualità attiva e dinamica di chi agisce liberamente.

Questa saggezza trascendente è raffigurata dal dhyānibuddha *Amoghasiddhi* , il cui nome significa "Realizzatore del fine".

IL NIRVĀṆA.

Il termine sanscrito "nirvāṇa" significa 'estinzione', quello tibetano "mya-ṅan las-'das-pa"[1] vuol dire 'stato aldilà della sofferenza' : è l'estinzione di ogni causa di rinascita condizionata, la liberazione dai condizionamenti che portano a nascere e rinascere in condizioni di sofferenza fisica e psichica (saṃsāra). Questo stato di suprema libertà dalla sofferenza è realizzabile da parte di tutti gli esseri perché è la verità ultima della loro condizione.

L'estinzione dei kleša (attaccamento, odio ed ignoranza) e quindi del karma negativo e della serie dei nessi causali (pratītyasamutpāda) che determinano il saṃsāra comporta la fine di qualsiasi ritorno alla reincarnazione coatta ed involontaria (con le sofferenze relative) e l'ingresso nella condizione trascendentale della vera permanenza, beatitudine, serenità e purezza assolute. E' la pace che deriva dalla Cessazione (nirodha), è l'esperienza della Vacuità che trascende la contingenza dei dharma : stato che è aldilà dell'esistenza e della non-esistenza.

Si tratta quindi di un 'qualcosa' di diverso dal mondo di processi fisici e mentali nel quale viviamo abitualmente, cioè non ha niente a che fare con nessun aspetto di tutta la concatenazione di relazioni, di cause e di effetti che configurano l'universo fisico e psichico in cui viviamo : il nirvāṇa è un altro ordine di realtà, è ciò che non può essere concettualizzato come esistenza o non-esistenza[2], è aldilà del mondo dell'intelletto dualistico e di ogni possibile definizione. E' la scomparsa delle credenze dell'esistenza e della non-esistenza ; è la consapevolezza della natura unitaria dell'intera realtà ; è l'arresto dei processi intellettualistici : è vedere la realtà aldilà dei concetti che ci creiamo nei suoi confronti. Pertanto, il nirvāṇa è non-personale.

A seconda dei Veicoli (hīnayāna e mahāyāna) abbiamo significati diversi del termine nirvāṇa :

A) SECONDO L' HĪNAYĀNA

Nel mondo del divenire, tutti gli elementi dell'esistenza sottomessi al meccanismo dei kleša e della legge del karma sono contemporaneamente cause ed effetti : si dice che sono "condizionati". Da essi deriva il dolore : il dispiegarsi del dolore, che dura da sempre, sarebbe senza fine se non ci fosse - aldifuori dei condizionati - un Incondizionato libero dalla concatenazione della legge di causalità e, di conseguenza, dalla sofferenza. Questo Incondizionato è il nirvāṇa.

"Incondizionato" significa che il nirvāṇa è una situazione che sta aldilà di tutte le categorie empiriche, che non dà origine ad alcun effetto e che non è - a sua volta - l'effetto di nient'altro. Il nirvāṇa è la simultaneità che sta alla base di ogni successione.

Pertanto, da un punto di vista oggettivo, è sbagliato pensare che esso sia il risultato naturale dell'estinzione dei kleša. Il nirvāṇa non è il risultato di qualcosa : se fosse un risultato, sarebbe prodotto da una causa e sarebbe allora "condizionato". Il nirvāṇa non è né la causa né l'effetto. La Verità non è un risultato né un effetto ;

---

[1] Abbreviato anche in "mya-ṅan 'das" o in "myaṅ-'das" (nei composti, "ži").

[2] Infatti, è *esistente* perché si oppone al saṃsāra ; è *non esistente* perché - se lo fosse - sarebbe condizionato e, in quanto tale, sarebbe impermanente e quindi soggetto al dolore.

non è prodotta come uno stato mentale, come un dhyāna o un samādhi. La Verità *è*, il nirvāṇa *è*. La sola cosa che si può fare è vederlo, comprenderlo. C'è un sentiero che conduce alla comprensione del nirvāṇa, ma questo non è il risultato di quello : si può andare su in montagna per un sentiero, ma la montagna non è il risultato del sentiero (così come si può vedere una luce, ma la luce non è l'effetto della nostra visione).[1]

Il nirvāṇa è una condizione che trascende le relazioni di soggetto ed oggetto e nella quale non vi è traccia alcuna di autocoscienza. La coscienza individuale entra in una condizione nella quale ogni esistenza relativa viene dissolta. E' anche una condizione di attività che non è soggetta alla causalità, essendo libertà incondizionata ed assoluta.

Nirvāṇa è quindi lo stato aldilà della sofferenza del saṃsāra, un modo d'essere, uno stato d'animo, il senso di esser tutt'uno con tutto ciò che è sempre stato e sempre sarà, il senso di essere in comunione con l'universo : l'orizzonte dell'individuo si estende fino ai limiti estremi della realtà. In questa condizione si gode una quiete assoluta non turbata da qualsiasi sensazione fisica e mentale : infatti, per raggiungere il nirvāṇa occorre astenersi dal fare il male e seguire le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero, per cui si tratta di un tranquillo stato di distacco dalla trafila delle reincarnazioni, derivato dall'estirpazione dei kleša (e precisamente dei klešāvaraṇa) che ci legano al saṃsāra (e quindi è una concezione etica più che metafisica - come lo è invece nel mahāyāna). Nirvāṇa è perciò uno stato o condizione oltre - e quindi fuori - del saṃsāra e contrapposto a questo. Saṃsāra è uno stato da abbandonare e il nirvāṇa è uno stato che si ambisce raggiungere.

Ogni essere senziente - dato che qualsiasi piano di esistenza è dovuto al karma e perciò di durata limitata - raggiungerà alla fine lo stato nirvanico.

Al nirvāṇa si può giungere da vivi qui in Terra, mentre si è tuttora incarnati ; oppure quando si muore, allorchè il karma cessa di proiettarsi nel futuro poiché è rimasto privo di qualsiasi alimento e si è esaurito. Nei due casi si ha rispettivamente :

1) il «NIRVĀṆA CON RESIDUO» (sopadhi-šeṣa-nirvāṇa) : è lo stato di Illuminazione (bodhi) conseguito mentre il soggetto è *ancora in vita* : egli cioè ha eliminato ogni causa per future rinascite condizionate, ma possiede ancora i propri skandha tuttora ordinari ed impuri - prodotti da anteriori azioni contaminate - e la conseguente infelicità. In questo stato vi è la completa estinzione dei kleša, ma rimane pur sempre un residuo : ossia i substrati (upadhi) o condizionamenti karmici acquisiti dalle esistenze precedenti (cioè la propensione ai kleša) e che l'arhat cerca di cancellare nella vita presente.

In altre parole, il "nirvāṇa con residuo" è il momento dell'Illuminazione, in cui c'è pur sempre la presenza del corpo fisico e pertanto un residuo di componente del dolore.

Si tratta dunque della 1ª fase del nirvāṇa, consistente nell'estinzione dei kleša e nell'acquisto della bodhi, senza però cancellare la "rimanenza dei substrati (upadhi-šeṣa)" karmici, che vengono invece sradicati nella seguente 2ª fase ;

2) IL «NIRVĀṆA SENZA RESIDUO» (nir-upadhi-šeṣa-nirvāṇa) :

---

[1] La domanda "che cosa c'è dopo il nirvāṇa ?" non ha senso, perché il nirvāṇa è la Verità Ultima : se è l'ultima, non ci può essere nulla aldilà. Se ci fosse qualcosa aldilà del nirvāṇa, allora quella sarebbe l'Ultima Verità e non il nirvāṇa.

è la condizione che si avvera alla *morte fisica* di un Illuminato (in cui egli si spoglia dei 5 skandha), per cui estingue totalmente e completamente anche le propensioni karmiche dovute a skandha impuri e le propensioni di azioni meritorie che l'avevano condotto alla bodhi in vita. E' cioè un "nirvāṇa totale" (parinirvāṇa), ossia completato con la morte e l'estinzione della persona (in contrapposizione - come vedremo - al nirvāṇa mahāyāna che continua ad operare nel mondo) : si tratta di un'interruzione del continuum di forma e coscienza (simile all'estinguersi della fiamma di una lampada).

Con la morte, dunque, l'arhat raggiunge una condizione in cui tutti gli skandha vengono annientati senza possibilità che ne sorgano di nuovi : il nirvāṇa perciò - dal punto di vista dell'uomo posto nel mondo - è il nulla. Ma, in realtà, è un nulla relativo, non assoluto, poiché da chi lo ha ottenuto viene sentito come gioia ineffabile e serenità suprema. Si tratta così di uno stato in cui è abolita ogni coscienza e sensazione (fisica e mentale) dal punto di vista samsarico, ma nel contempo vi è pienezza di beatitudine soprannaturale. Il parinirvāṇa è il passaggio all'assoluto incondizionato.

Per i Prasaṅgika invece, i due termini "nirvāṇa con residuo" e "nirvāṇa senza residuo" hanno un diverso significato :

a) coltivando l'opinione della non-esistenza del sé un hinayanista supera i klešāvaraṇa e dapprima ottiene il "nirvāṇa *senza* residuo" o equilibrio meditativo sulla vacuità, nel quale egli diventa alla fine un arhat, ossia una persona che ha cognizione diretta della vacuità ed è temporaneamente libero dal [residuo del]la falsa apparenza dell'esistenza intrinseca ;
b) quando si ridesta dall'equilibrio meditativo sulla vacuità, l'arhat possederà un "nirvāṇa *con* residuo" perché le cose sembreranno esistere intrinsecamente (anche se egli non acconsentirà mai più a tale falsa apparenza). Gradualmente egli entra poi nel mahāyāna (diventando un bodhisattva) e - dopo una grande accumulazione di merito - purifica anche la sua percezione della falsa apparenza dell'esistenza intrinseca : con ciò egli elimina gli "ostacoli all'onniscienza (jñeyāvaraṇa)" e diviene un buddha.

B) SECONDO IL MAHĀYĀNA

Secondo il Mahāyāna, il nirvāṇa si distingue in :

1) "NIRVĀṆA PARZIALE" :

è quello dell'Hīnayāna, cioè la semplice estinzione delle concezioni (mentre manca ancora la rimozione delle ostruzioni sottili che permetterà d'ottenere l'onniscienza). L'arhat raggiunge questo nirvāṇa e poi quando muore dimorerà in uno stato di pace e riposo mentale, di concentrazione beata ("l'estremo del nirvāṇa"), ma alla fine i buddha lo inciteranno a proseguire sul Sentiero fino ad ottenere la bodhicitta ed agire per il bene altrui[1]. Infatti, lo stato di liberazione personale ed individuale dalla sofferenza (la meta del praticante hīnayāna - che diventa arhat) è chiamato dai mahayanisti "nirvāṇa inferiore" ; mentre "nirvāṇa superiore" è il supremo ottenimento dell'Illuminazione completa

[1] Secondo il vajrayāna, il "nirvāṇa dell'hīnayāna" dura solo 84.000 mahākalpa, trascorsi i quali il praticante - se non vi sono ulteriori meriti che ne prolunghino la durata - dovrà comunque ritornare nel saṃsāra.

della buddhità, che si riferisce alla liberazione di tutti gli esseri (è la meta del bodhisattva). Il nirvāṇa hīnayāna è sommamente beato ma di nessun aiuto agli altri, e l'arhat deve alla fine abbandonare questo stato di auto-assorbimento ed entrare nel mahāyāna ;

2) "NIRVĀṆA NON LOCALIZZATO o CHE NON DIMORA o CHE NON OFFRE UNA BASE o SENZA APPOGGIO" (apratiṣṭhita-nirvāṇa) : è il nirvāṇa del mahāyāna nel quale il bodhisattva ha eliminato tutte le ostruzioni od ostacoli od impedimenti (āvaraṇa), e cioè

--pratici o karma-āvaraṇa : derivanti da azioni negative del passato che ci costringono a vivere in un ambiente sfavorevole e doloroso ;

--morali o kleša-āvaraṇa : derivanti appunto dai kleša (odio, ecc.) ;

--conoscitivi o jñeya-āvaraṇa : derivanti dall'ignoranza, cioè dalla credenza nella reale esistenza di oggetti separati,

così da ottenere l'onniscienza e l'onnipotenza perfette.

Egli è anche libero dall'estremo dell'esistenza samsarica e dalla pace isolata del "nirvāṇa parziale" : la buddhità non è la condizione statica di un risultato finale, bensì uno stato dinamico in cui si realizza pienamente l'autentica partecipazione nel mondo.

Questo nirvāṇa raggiunto da un bodhisattva è la perfetta Illuminazione della buddhità, cioè è la vacuità mentale nel continuum di chi si è completamente e definitivamente liberato sia dai kleśāvaraṇa sia dagli jñeyāvaraṇa. Non esistono più propensioni karmiche, ma esiste ancora la continuità sia della coscienza sia degli skandha incontaminati. Infatti, col nirvāṇa a cessare non è la vita ma la propria ignoranza e la propria inclinazione egocentrica.

Nel mahāyāna, nirvāṇa è - prima di tutto - l'estinzione di ogni concetto. I concetti sono dualistici perché si oppongono gli uni agli altri : così, nel mondo in cui viviamo parliamo di "permanenza" e "impermanenza", di "piacere" e "dolore", di "nirvāṇa" e "saṃsāra", di "Buddha" e di "non-buddha". I concetti portano discriminazione, incomprensione, sofferenza : i neri non sono come i bianchi e questo è un concetto che crea delle differenze. Un bastone ha due estremità, la destra e la sinistra : senza destra non può esserci la sinistra, e viceversa ; non è possibile volere solo la sinistra, perché se si taglia via l'estremità sinistra del bastone e butto via il pezzo destro, la destra riappare intatta : fintanto che c'è la sinistra, c'è la destra. Destra e sinistra sono concetti e tutti i concetti vanno superati per rendere possibile la vera esperienza della realtà. Dobbiamo sbarazzarci di tutte le opinioni, i concetti, se vogliamo raggiungere l'Illuminazione. Se saliamo una scala e - arrivati al quinto gradino - crediamo che sia l'ultimo, non faremo mai il sesto : per arrivare al sesto gradino, dobbiamo abbandonare il quinto, ma molte persone non vogliono abbandonare ciò che hanno imparato.

Ora, il vero nirvāṇa non va visto come un concetto in contrapposizione al saṃsāra, ma come il mondo in cui tutti i concetti stanno in silenzio e vengono rimossi ; e in quel mondo si vive in pace, felici e senza paura. Nel nirvāṇa non c'è il Buddha e neanche il non-buddha, non esistono le coppie degli opposti.

Stando nel nirvāṇa non troviamo nulla di permanente, nessuna cosa in sé stabile. E non possiamo trovare alcunchè di sostanziale nemmeno dietro questo vedere nulla di sostanziale. Se ci voltassimo cercando il punto d'origine del nostro stesso cercare, nulla può esser visto come indipendente od oggettivo. Ma, sparito l'oggetto, come posson rimanere sostanziali i soggetti ? soggettività ed oggettività scompaiono entrambe. Il nirvāṇa ci fa comprendere che la mancanza di un sé separato, permanente ed indipendente equivale ad una totale interrelazione di esseri e cose

attraverso l'eternità (del tempo) e l'infinità (dello spazio) : il che ci procura una felicità grande e duratura, una vitale e confortante beatitudine.

E questo nirvāṇa non è un mondo a parte, ma è proprio il mondo in cui ci troviamo : quando ci liberiamo dalle costruzioni mentali, entriamo nel nirvāṇa. E' come l'oceano, le cui onde - in superficie - vanno su e giù, si formano e si distruggono, sono grandi e piccole ; ma se si penetra nell'acqua, si nota che questa non va né in alto né in basso, è sempre uguale a se stessa. Il fatto è che, mentre siamo onde, siamo anche acqua : come onde, vediamo il dualismo di nascita e morte, di alto e basso, ma come acqua questo dualismo non esiste più.

Il nirvāṇa non è qualcosa che sta "là fuori", oltre il saṃsāra, ma è dovunque (o in nessun luogo in particolare). Esso c'è anche ora, solo che non ce ne rendiamo conto perché crediamo che sia da qualche altra parte.

Nel mahāyāna non è necessario fuggire dal mondo per raggiungere l'Illuminazione : essi non sono che due aspetti differenti della medesima cosa. Sia l'uno che l'altro trovano il loro posto nell'Inseità (o Talità : tathatā), dove il nirvāṇa è il saṃsāra e viceversa. Il nirvāṇa si identifica con la più alta verità o realtà, col Dharmakāya e quindi con l'Inseità e l'Illuminazione.

Qui dunque il nirvāṇa è lo stesso saṃsāra una volta che sono caduti i veli dell'illusione : è uno stato spirituale di esistenza oltre il dualismo. Esso sopraggiunge quando i kleša e tutte le adesioni all'ego sono state vinte, negando l'individualità illusoria dell'essere. Nel nirvāṇa la mente continua ad esistere, ma tutte le illusioni karmiche sono dissipate. Raggiungere il nirvāṇa significa pervenire alla realtà ultima non distorta dalle nebbie di avidya (l'ignoranza).

Saṃsāra e nirvāṇa sono identici in tutto tranne che nell'apparenza : tutte le costituenti dell'universo (oggetti, stati di esistenza, concetti) nel loro aspetto molteplice, imperfetto e relativo sono saṃsāra, nel loro aspetto uniforme, assoluto e di vacuità sono nirvāṇa. Non dobbiamo quindi ripudiare il mondo per disgusto o cercare la Liberazione chiudendo occhi ed orecchie a ciò che ci circonda, perché dobbiamo considerare che ogni persona partecipa alla natura buddhica e che ogni cosa è una in essenza col nirvāṇa. Con la meditazione questo stato mentale diventa una realtà vivente e sperimentale, non solo intellettuale.

Dobbiamo lavorare senza aspettarci risultati, senza focalizzare la mente su nessuna meta di Illuminazione : pensiamo piuttosto all'azione, al "fare" con consapevolezza momento per momento. Se ci teniamo stretti all'idea di una meta, nasce il conflitto.

Non dobbiamo resistere né ci dobbiamo attaccare, ma solo servirci di ogni cosa : così come si usa una zattera per attraversare il fiume e poi la si abbandona una volta raggiunta l'altra sponda. Non dobbiamo rimanere invischiati nella speranza o nella paura, nel buono o nel cattivo, ma vivere la vita intensamente, fino in fondo. Angosciarsi per il futuro ci priva dell'energia con cui potremmo affrontarlo, ancorarsi al passato (che non esiste più) è una cosa sterile : due azioni che oltretutto impoveriscono il presente, che in realtà è la sola cosa che esiste davvero. Tutto ciò che ci serve c'è anche adesso, solo che non ce ne rendiamo conto perché crediamo che ci serva qualcosa d'altro.

La totale estinzione di ogni illusione può essere ottenuta solo mediante l'intuizione interiore circa la vera natura della realtà, ossia mediante una diretta percezione della vacuità in simbiosi con šamatha.

Solo quando si sarà spiritualmente maturi, le cose e le passioni verranno abbandonate come un ragazzo tralascia spontaneamente i giocattoli con cui da bambino si era divertito e che ora guarda con indulgenza. Non solo : ma allora si abbandonerà altresì la stessa zattera che ci ha consentito di passare all'altra sponda

del fiume del saṃsāra : perché in realtà arriviamo all'altra sponda solo quando - paradossalmente - ci rendiamo conto che non esiste e che c'eravamo da sempre.

Se il nirvāṇa non è diverso dal saṃsāra, ma è quest'ultimo visto in altro modo, ne consegue che tutti i vari aspetti del saṃsāra - anche quelli apparentemente più vili e meschini - possono essere visti come nirvāṇa. Uno yogi dovrebbe dunque scoprire questa nuova dimensione della realtà anche nelle cose e nei moti dell'animo che per l'opinione comune sono meno consoni a una vita spirituale. Anch'essi, correttamente dominati e perseguiti, riveleranno la loro sostanziale identità con la tathatā o dharmatā e potranno anzi essere efficace strumento per la sua realizzazione : le tendenze o gli istinti più ordinari - la gelosia, l'invidia, i desideri, la spinta sessuale, ecc. - possono essere utilizzati, con opportuni insegnamenti, come forze positive nei riguardi del progresso spirituale. Il nirvāṇa dev'essere ricercato nel saṃsāra.

Ad uno stadio (empirico e relativo) di autodisciplina è utile differenziare il nirvāṇa da questo mondo, ma ad un livello (superiore) di consapevolezza spirituale - cioè dal punto di vista della vacuità - il nirvāṇa si rivela la stessa cosa che questo mondo. L'assoluto, considerato attraverso le ordinarie forme di pensiero, è il mondo empirico ; a sua volta, l'assoluto è il mondo visto "sub specie aeternitatis", senza gli strumenti fuorvianti del pensiero. Tale è l'identità mistica degli opposti : il mondo viene cioè identificato con ciò che era definito come la sua negazione, ossia con la vacuità.

I termini "nirvāṇa" e "bodhi (Illuminazione)" sono quasi equivalenti, dato che esprimono lo stesso concetto ma da due punti di vista differenti, rispettivamente negativo e positivo :

-"nirvāṇa" è l'aver *estirpato* tutto il pensiero erroneo ed ogni impurità, l'annientamento di tutti i semi dell'ignoranza e della sofferenza samsarica ;

-"bodhi" è l'aver *acquisito* moltissime buone qualità, l'onniscienza e l'onnipotenza, e la presa di coscienza di ciò. La bodhi è contemporanea al raggiungimento del nirvāṇa.

Per quanto riguarda poi il "parinirvāṇa (totale o completa estinzione)", esso è - come si è visto - l'atto con cui un buddha abbandona la sua forma umana o il momento in cui un Illuminato lascia il proprio corpo : è la condizione che si verifica alla morte fisica di un buddha, cioè è il "nirvāṇa con residuo" quando viene a completarsi con la morte della persona.

Mentre, secondo l'hīnayāna, quest'ultima passa in uno stato di totale e permanente cessazione di ogni rinascita, per il mahāyāna il buddha continua a reincarnarsi volontariamente sino alla fine del saṃsāra, così da aiutare tutti gli esseri senzienti a conseguire l'Illuminazione : in altri termini, il parinirvāṇa non comporta la morte reale del buddha stesso, ma è solo la fine di una sua manifestazione particolare, ossia è lo stato in cui la sua forma si dissolve nel Dharmakāya.

Così, quando noi chiediamo ai buddha di non entrare nel nirvāṇa (o parinirvāṇa), essi (in quanto tali) ovviamente già vi si trovano e noi non facciamo altro che esprimere il desiderio che continuino a manifestarsi, anziché scomparire per sempre.[1]

---

[1] Nei testi si parla infine di "grande nirvāṇa" o "mahānirvāṇa della Mahāmudrā" : è il puro piacere dell'unione della compassione accuratamente orientata e della perfetta introspezione in un flusso di pura coscienza che libera tutti gli esseri senzienti dal saṃsāra.

LO STATO DI BUDDHA

O BUDDHITÀ

Il frutto o risultato che si ottiene seguendo la via indicata dai sūtra e dai tantra è la "condizione di buddha" o buddhità. In altre parole, dopo aver percorso i 5 Sentieri e raggiunto le 10 bhūmi, ha luogo - come conseguenza - il risveglio dell'essenza dei 'kāya' di un buddha : kāya, in questo contesto, non indica il corpo fisico, ma un modo (o aspetto) d'essere di un buddha, così come acqua, ghiaccio e vapore sono aspetti o modalità di ciò che è noto come H_2O.[1]

I kāya sono modelli esemplari e perfetti di comportamento, cioè norme che dovrebbero essere seguite da un individuo autentico, cioè che vive in modo vero e proprio la pienezza e la ricchezza del proprio essere nei tre processi fisico, verbale e mentale, ossia a livello di

- corpo ("l'esser nel mondo")
- parola ("il comunicare con gli altri")
- pensiero ("la nostra sfera intenzionale nell'affrontare e risolvere le varie situazioni della vita").

Così, il modello dell'agire autentico è detto 'nirmāṇakāya' (corpo prodotto o creato, corpo di emanazione), quello del comunicare autentico è detto 'saṃbhogakāya' (corpo di godimento o di fruizione) e quello del pensare autentico è detto 'dharmakāya' (corpo del Dharma o corpo di verità). E come i processi dell'agire, del comunicare e del pensare dell'individuo non sono operazioni separate tra loro, così anche i 3 kāya suddetti costituiscono un'unità inscindibile (sono cioè coemergenti) detta 'svabhāvakāya' (corpo auto-esistente).

Più viviamo in accordo con queste norme o modelli, migliore sarà il nostro rapporto con gli altri ; e più significative e soddisfacenti sono le nostre azioni e tanto più verranno trasfigurati il grigiore e la banalità della nostra vita ordinaria ed il contorno puramente fisico dei nudi fatti [2].

I suddetti kāya vengono riuniti in gruppi di

- due, quando da un lato si considera il dharmakāya e, dall'altro, si riuniscono il saṃbhogakāya e il nirmāṇakāya sotto l'unico nome di 'rūpakāya' (corpo della forma) ;
- tre, quando si considerano su 3 piani diversi rispettivamente il dharmakāya, il saṃbhogakāya e il nirmāṇakāya (di cui il vajrakāya è un aspetto) ;
- quattro, quando ai suddetti 3 si aggiunge lo svabhāv[ik]akāya (che è detto anche 'sahajakāya' e 'mahāsukhakāya').

---

[1] Benchè da un punto di vista relativo si distinguano le 3 modalità apparenti che sono i 3 Kāya, la loro essenza è una. Sono 3 aspetti in una sola essenza, così come la luna nel cielo è simile al Dharmakāya, i suoi raggi sono simili al Saṃbhogakāya e il suo riflesso in un lago è simile al Nirmāṇakāya. La luna, i raggi e il riflesso - pur sembrando differenti - sono di una sola e medesima natura.

[2] Dharmakāya, saṃbhogakāya e nirmāṇakāya sono rispettivamente messi in relazione - oltre che con la mente, la parola e il corpo - anche con il sonno, il sogno e la veglia nonché con la morte, il bar-do e la vita.

1) IL DHARMAKAYA (chos-sku)

E' la mente onnisciente di un buddha, libera da ogni difetto, che percepisce tutti i fenomeni simultaneamente nel duplice aspetto sia della verità relativa sia di quella assoluta. E' quindi lo stato mentale/conoscitivo/spirituale di un buddha : è il modo in cui l'uomo percepisce e conosce allorchè la sua mente è svestita da ogni prevenzione e pregiudizio, è una visione o prospettiva non pietrificata dai preconcetti, ma aperta ad infinite possibilità, una potenzialità pura nel senso che - una volta attualizzata - ci fa sperimentare intuitivamente le cose per quello che sono realmente, prive di deformazioni intellettuali. Si tratta quindi dell'apertura totale ed illimitata della mente, il fatto che essa è vuota di qualsiasi caratteristica che possa divenire un limite: è la vacuità della mente[3].

Ora, se non cadiamo nelle false opinioni che interrompono la relazione tra noi e il mondo che ci circonda, avremo la capacità di affrontare e risolvere le varie situazioni della vita (ossia, trattare con esse) in modo autentico.

Il Dharmakāya è senza localizzazione : la sua base è infatti il Dharmadhātu (il regno infinito che non è altro che la Vacuità), dal quale esso non è differente. Pertanto, il Dharmakāya è la buddhità nel suo stato informale (cioè, senza forma o aspetto, e quindi invisibile - contrariamente al Rūpakāya) e nel suo stato onnipresente e onnipervadente (essa infatti abbraccia e compenetra tutta la realtà, sia il saṃsāra che il nirvāṇa, è il substrato di ogni fenomeno). Pertanto, è l'assoluto o punto iniziale anteriore ad ogni processo dicotomico, l'Uno, il Tutto, l'immutabile presupposto e ragione di ciò che muta e diviene, ossia l'unicità di base di tutti gli elementi costituenti la realtà (materiale e spirituale), l'essenza della realtà, l'essere in sè di cui nessun predicato è possibile, l'Indefinito colmo di infinite possibilità, l'assoluta potenzialità anteriore ad ogni sdoppiamento ed emanazione, momento dell'unità ma anche della molteplicità dell'essere nella dialettica del divenire.[4] Il Dharmakāya non si espande né produce nulla perché esso è già ogni cosa, è l'autentica realtà di ogni cosa in ogni suo possibile stato.

Da quanto ora detto, il Dharmakāya può essere inteso

- in senso impersonale, come il "così è" (tathatā), la vacuità (šūnyatā), la realtà (dharmatā) o la ' natura di buddha' (buddhasvabhāva) : si tratta dell'Assoluto privo di attributi ;
- in senso personale, come l'ādibuddha (buddha primordiale) : l'Assoluto è indescrivibile perchè senza forma, ma può esser definito con l'aiuto di simboli e precisamente con la figura dell'ādibuddha (Vajrasattva, Vajradhara o Samantabhadra, a seconda delle diverse Scuole).

---

[3] 'Dharmakāya' è l'abbreviazione di 'jñānadharmakāya' (ye-šes chos-sku) = 'corpo di verità e di saggezza', che indica il modo cognitivo di colui che è privo di ogni pregiudizio e ostinazione : è quindi assolutezza conoscitiva ; è comprensione e consapevolezza della Mente in sè (e comprendere la mente significa "essere" in senso autentico ed assoluto, "sentirsi tutto d'un pezzo", è la sensazione di esistere realmente).
In altre parole : è l'esperienza, la consapevolezza e la sentita presenza esistenziale che avvertiamo come appartenenti intimamente a noi stessi.

[4] Analogamente - per fare un esempio - al colore bianco, che racchiude in sè tutto lo spettro cromatico.

Il Dharmakāya viene realizzato attraverso la prajñā, ossia esso è il frutto dell'accumulazione di saggezza (che è la consapevolezza della Vacuità).

2) IL RUPAKAYA (gzugs-sku)

Il suddetto modo cognitivo (Dharmakāya) è sempre in unione con il modo operativo (Rūpakāya) : infatti, il modo con cui si agisce presuppone l'aspetto cognitivo e questo - d'altronde - abbisogna del primo per realizzarsi ed esprimersi. La conoscenza non è fine a se stessa, bensì dev'essere in funzione dell'azione : l'azione e il pensiero vanno insieme. Quindi il Rūpakāya è l'attività, la manifestazione, del Dharmakāya. La mente illuminata di un buddha ha cioè l'abilità di manifestarsi e concretizzarsi in una determinata forma (rūpa) a seconda delle specifiche necessità dei praticanti : si tratta quindi di una forma che si manifesta spontaneamente dalla vastità del Dharmakāya per poter soccorrere gli esseri senzienti. Mentre perciò il Dharmakāya è la perfetta saggezza di Buddha (la quale gli permette di sperimentare l'intero universo come un tutt'uno col proprio essere), il Rūpakāya è la perfetta compassione di Buddha : esso è costituito da innumerevoli apparenze che gli consentono di aiutare altrettanti esseri ad uscire dalla sofferenza.

In particolare, questo modo d'agire (o modo attivo d'essere) consiste di due aspetti (o schemi) operazionali, funzionali o strumentali, che sono

-il Saṃbhogakāya ('corpo di fruizione'), allo scopo di aiutare gli āryabodhisattva ;

-il Nirmāṇakāya ('corpo di emanazione'), allo scopo di aiutare gli esseri ordinari.

In tali condizioni i buddha hanno una forma dotata di 32 segni principali e di 80 secondari (quali la protuberanza sulla testa, orecchie dai lobi allungati, ecc.) : sono le tipiche caratteristiche di un rūpakāya, che indicano i molti modi in cui un buddha è superiore agli altri esseri (in quanto egli è libero da ogni sofferenza e vincitore di ogni ostacolo all'onniscienza e alla liberazione, e in quanto il suo corpo non è soggetto a deperimento).

Il Saṃbhogakāya e il Nirmāṇakāya vengono realizzati attraverso l'upāya ed hanno come presupposto l'accumulazione di un'infinità di karma positivo (il cui fondamento è bodhicitta).[5]

Ciò premesso e prima di entrare nei dettagli, possiamo preliminarmente sintetizzare le caratteristiche dei 3 kāya :

--il dharmakāya è la mente illuminata di tutti i buddha, incondizionata e non formale, illimitata e simile allo spazio, saggezza onnisciente ;

--il saṃbhogakāya è la dimensione pura della parola di buddha, aspetto comunicativo della compassione attraverso il quale gli āryabodhisattva vengono guidati fino all'Illuminazione ;

--il nirmāṇakāya è la manifestazione della compassione di tutti i buddha, che si incarna in una forma fisica e corporea (umana, animale, ecc.) al fine di guidare gli esseri ordinari all'Illuminazione.

---

[5] Nel Vajrayāna il Rūpakāya si ottiene con il devayoga.

A) IL SAṂBHOGAKĀYA (loṅs spyod rdzogs-pa'i sku)

Per effetto della loro virtù (pāramitā) e saggezza accumulate nel corso di molti kalpa (eoni), i buddha godono - in una meditazione eterna - la beatitudine divina (o gioia celestiale) sia della verità dei precetti del Dharma sia dell'esser liberi dalla sofferenza sia dell'aver realizzato la natura assoluta della realtà.

Saṃbhogakāya è la realtà assoluta goduta come risultato dei propri meriti, cioè è la buddhità in quanto possesso e godimento delle qualità (buddhaguṇa) frutto del loro generoso comportamento[6].

In tale condizione i buddha vivono su un piano d'esistenza diverso dalla Terra perchè si manifestano solo nelle Terre Pure non-samsariche (dette, nell'insieme, "Grande Akaniṣṭha")[7], dove insegnano il Dharma del Mahāyāna ai loro discepoli - che sono esclusivamente gli āryabodhisattva (i soli che li possano udire e vedere).

Saṃbhogakāya è quindi l'aspetto con cui un buddha si rende percepibile nel regno della sua Terra Pura, rivelandosi (soltanto agli āryabodhisattva) sotto forma di visione divina e sotto forma di comunicazione degli insegnamenti del Dharma : e questa percezione procura beatitudine e godimento, uno stato di felicità[8].

a) A livello saṃbhogakāya le principali forme divine sono i 5 Dhyānibuddha o Buddha Trascendenti : essi non sono percepibili con gli organi dei sensi, ma solo con l'occhio spirituale e della fede, dato che si rendono visibili solo al praticante giunto già a buon punto nel processo di perfezionamento, cioè - come si è detto - agli āryabodhisattva[9].

Per costoro dunque, la buddhità è vista (solo mentalmente) come una pura forma divina, splendida, trasfigurata e gloriosa, celestiale e radiosa, dall'aspetto umano ma non esistente in carne ed ossa perchè è una forma psichica, immateriale e priva di ogni limite spazio/temporale - cioè, quale visione o rivelazione luminosa, ricca di contenuti simbolici, nella quale il buddha appare nel suo aspetto ideale, ossia come un eroico, sovrumano, soprannaturale e perfetto archetipo di virtù, meriti, qualità e realizzazioni spirituali.

Mentre il Dharmakāya è inconcepibile ed impercettibile (salvo che ai buddha), il Saṃbhogakāya è l'aspetto percettibile che il Dharmakāya assume per gli esseri del tipo āryabodhisattva (mentre - come vedremo - prenderà la forma del Nirmāṇakāya per le persone ordinarie).

Possiamo quindi dire che il Saṃbhogakāya è la buddhità che corrisponde non al piano (o livello) assoluto nè a quello concreto e sensoriale della realtà, ma al piano simbolico e ideale attraverso cui la realtà stessa si manifesta all'āryabodhisattva : il che avviene durante la meditazione, i sogni o il bar-do ;

b) Per gli āryabodhisattva la buddhità è inoltre sentita (solo mentalmente) come comunicazione dell'insegnamento del Mahāyāna (sūtra e tantra) : il buddha, nel suo aspetto glorioso, si manifesta ad essi per mostrar loro le nobili virtù e per

---

[6] Qualità descritte più oltre nel § "Le qualità di un buddha".

[7] Quando un bodhisattva della 10° bhūmi raggiunge la buddhità nella natura del saṃbhogakāya, il suo primo luogo di nascita è la Terra Pura non-samsarica detta "Akaniṣṭha-ghana-vyuha-kṣetra" ('cielo riccamente ornato non inferiore a nessuno') : il Saṃbhogakāya si manifesta qui e la realizzazione della buddhità da parte del bodhisattva ha luogo innanzitutto in tale Terra.

[8] La trasmissione del Dharma a questi esseri dal karma molto puro non necessita della parola e dell'ascolto, perchè essi comprendono il senso di tutti gli insegnamenti per il semplice fatto che il Saṃbhogakāya si mostra loro.

[9] Quali, ad es., i mahāsiddha (grandi yogi indiani), ai quali un buddha diede importanti insegnamenti.

generare nella loro mente gioia e amore per il Dharma. Questa esperienza comune della rivelazione della saggezza (comunicatività) genera una propria sfera spirituale detta "Terra Pura" o "Campo d'azione del buddha" (buddhakṣetra). Ora, Saṃbhogakāya è il rapimento estatico di questa sfera, il godere insieme - nella Terra Pura - della visione del buddha e dell'ascolto del suo insegnamento : per effetto di questo, l'āryabodhisattva raggiungerà sicuramente e velocemente la completa buddhità.

Si può quindi dire che il Saṃbhogakāya è l'essere-in-comunicazione col Dharmakāya ; è il regno verbale-comunicativo, dove "comunicazione" è valore di rapporti e un più ampio campo di espressività : non indica cioè le abituali chiacchiere quotidiane o la vuota verbosità che esprime concetti generali o giudizi bell'e fatti, ma significa la capacità di stabilire il vero contatto con gli altri (considerandoli come individui anzichè oggetti su cui prevalere o da manipolare) allo scopo di renderli consapevoli delle loro potenzialità spirituali e destarli alle loro possibilità - muovendoli così verso l'azione autentica.

B) IL NIRMĀṆAKĀYA (sprul [-pa'i] -sku)

Nirmāṇakāya è la forma (o livello) in cui il Dharmakāya (o buddhità) si manifesta agli esseri ordinari, alle persone comuni e normali (che cioè non hanno raggiunto un elevato sviluppo spirituale).

Tale forma è fisica, materiale, concreta e tangibile, cioè è la buddhità che si è fatta oggetto di comune esperienza sensoria, è la sua dimensione nel finito e nel relativo.

Tre sono i tipi di Nirmāṇakāya :

1. Šailpika-nirmāṇakāya :

qui la forma fisica è quella di un artista o di un maestro artigiano o di uno scienziato, cioè di una persona incline ed abile - ad es. - nella musica o nella scultura. Si tratta di emanazioni che ispirano[10] e disciplinano (in conformità al Dharma) gli esseri esercitando differenti attività tradizionali (arti e mestieri) o attraverso le scienze: così, Šākyamuni - prima della sua Illuminazione - mostrandosi sotto l'apparenza di un abile suonatore di liuto sottomise un fiero ed orgoglioso gandharva (suonatore celestiale) ;

2. Nairyāṇika-nirmāṇakāya :

le "emanazioni di nascita" consistono di forme diverse : umane per gli uomini, animali per le bestie, ecc. o di una qualunque cosa fisica (cibo, medicine, ecc.) - che in quel momento possa servire ad aiutare meglio gli esseri in conformità al Dharma. Così Šākyamuni - prima di nascere come figlio di Suddhodana qui in Terra nel 6° sec. a.C. - nacque come essere celestiale col nome di Sacchavetaketu nel Tuṣita dove agì come guida spirituale per i deva.

Nel caso dell'aspetto umano, si tratta di quei lama (come il Dalai Lama o il Gyalwa Karmapa)[11] che - pur avendo la forma di esseri apparentemente ordinari -

---

[10] In effetti, è noto che i grandi artisti possono agire come strumenti e canali dell'energia illuminata : l'arte ha aiutato molti ad avere un barlume di spiritualità.

[11] O come quei lama (detti "sprul-sku") riconosciuti quale reincarnazione di un precedente Maestro.

personificano particolari influssi o princìpi spirituali, di cui sono l'emanazione : così, il Dalai Lama personifica in Terra il principio (o archetipo) della compassione (che è simbolizzato da Avalokiteśvara). La loro evoluzione spirituale è tale che non sono più soggetti a una rinascita determinata dal loro karma, ma possono riprendere un corpo di propria scelta per aiutare gli esseri viventi ; in altri termini, si tratta della propria reincarnazione determinata in modo consapevole da chi nel corso delle vite precedenti ottenne l'Illuminazione.

3. Uttara-nirmāṇakāya :

il termine significa "emanazione suprema". Il Dharmakāya[12] qui appare e si rivela a chiunque come un bodhisattva che compie la sua ultima rinascita sulla Terra per diventarvi buddha e che alla stregua di una persona comune (non esente da dolori e contrarietà) alla fine raggiunge appunto l'Illuminazione, diventando così (come Śākyamuni) un "buddha terreno o temporale o umano" (manuṣibuddha) : esso ha l'aspetto di un bhikṣu - dotato dei 32 segni maggiori e degli 80 minori di un buddha - che opera per il beneficio degli esseri mediante il compimento dei seguenti 12 atti tipici [13]:

- salito alla Terra Pura Tuṣita (dove trascorse la sua penultima vita insegnando il Dharma ai deva) decide di scendere qui sulla Terra per realizzarvi la sua ultima rinascita ;
- viene concepito nel grembo di una donna
- nasce nel mondo umano
- studia con successo le scienze e le arti tradizionali
- conduce una vita di piacere e si sposa
- rinuncia al mondo (abbandona la propria casa, ecc.)
- pratica l'austerità e l'ascetismo
- siede in meditazione sotto l'albero della bodhi
- sottomette gli eserciti di Māra (cioè, vince i demoni)
- raggiunge l'Illuminazione, cioè diventa buddha
- raccoglie discepoli ed insegna il Dharma
- avendo compiuto la sua missione di fondare (per l'epoca in cui visse) la dottrina e la comunità, muore ed entra nel parinirvāṇa.

Un uttara-nirmāṇakāya, quando viene al mondo, proclama egli stesso di essere il Buddha Universale e dà gli insegnamenti, per cui viene riconosciuto immediatamente ; ciò si verifica in certi periodi della storia, una volta ogni tanto. Non è il buddha che decide il tempo e il modo di ogni sua apparizione come nirmāṇakāya (in quanto, spinto dalla compassione, sarebbe sempre pronto a rendersi visibile), ma sono i nostri meriti accumulati in vite precedenti che determinano l'apparire o meno di un buddha nel mondo : il sole splende sempre, ma per far entrare i suoi raggi luminosi in casa è necessario che qualcuno all'interno di essa apra le finestre.

VAJRAKĀYA (rdo-rje sku) è il nirmāṇakāya nel suo aspetto di esperienza reale (e non solo considerato come forma esterna di apparenza) in cui i Tre Kāya coesistono e sono sperimentati simultaneamente, ossia come purificazione ed integrazione di tutti gli elementi della nostra personalità.[14]

---

[12] Cioè, l'essere della cui emanazione qui si tratta era già stato a sua volta in passato un bodhisattva in innumerevoli vite attraverso 3 kalpa e alla fine aveva già ottenuto la buddhità (dharmakāya).

[13] Ogni buddha manifesta simultaneamente tutti i 12 atti in universi diversi : in alcuni manifesta l'atto di nascere, in altri quello di dare insegnamenti, in altri ancora l'atto di morire, ecc, Un buddha infatti ha tantissime emanazioni e manifestazioni.

[14] Il "Corpo di diamante" è ottenuto a seguito delle 4 iniziazioni dell'anuttarayogatantra.

Il "Corpo di diamante" è la dimensione della coscienza che integra quindi l'esperienza corporea individuale con l'esperienza dell'infinità del Dharmakāya e con la creatività e l'estasi spirituale del Saṃbhogakāya. Infatti, vivendo esclusivamente su uno solo dei tre piani della realtà, non possiamo sfuggire al pericolo o di prendere la forma come definitiva o di perderci in generalizzazioni ed astrattezze (dimenticando le connessioni con l'altro lato della realtà, cioè la forma) : occorre invece trasformare la nostra personalità in modo da integrare i tre piani, cioè farli diventare simultanea presa di coscienza nel Vajrakāya al fine di poter guardare attraverso la forma e rendersi conto della relatività sia dell'esperienza della forma sia di quella dell'informale.

3) LO SVABHAVAKAYA (ngo-bo-nyid-kyi sku)

L'ultimo frutto che deriva dall'azione comune del Dharmakāya e del Rūpakāya, cioè come integrazione dei tre Kāya, in senso metafisico, è detto Svabhāv[ik]akāya = 'corpo auto-esistente, autonomo, auto-sufficiente' (in tib. ṅo-bo-ñid-kyi sku = 'corpo puro della propria vera natura'), oppure Sahajakāya = 'corpo in sè' (in tib. lhan-gcig skyes-pa'i sku).

E' l'essere intrinseco, l'essere-in-sè, ciò che è in sè, l'autentico e spontaneo essere come tale, ossia il Dharmakāya considerato ontologicamente[15]. E' l'essenziale natura-intrinseca-di-buddha, la vera natura-di-buddha che è inerente nei buddha, e comprende e trascende il Dharmakāya, il Saṃbhogakāya ed il Nirmāṇakāya : infatti i tre Kāya non sono tre entità separate ma sono tre sfaccettature o aspetti dell'Essere fusi ciascuno con l'altro così da formare un'unità (detta appunto Svabhāvakāya) autonoma, autosufficiente ed auto-contenente l'esperienza dell'Essere.

Lo Svabhāvakāya troneggia aldisopra di tutte le manifestazioni, oltre ogni forma, e tutto trascende, ma - ogni cosa permeando - da esso tutto deriva. E' designato con nomi diversi, quali Vajradhara, Samantabhadra, ecc.

L'esperienza dello Svabhāvakāya è detta MAHĀSUKHAKĀYA (o 'corpo della grande felicità')[16], cioè "esistenza nell'assoluta beatitudine". Si tratta della Realtà sentita come suprema beatitudine, derivante dalla trasformazione della percezione ordinaria e condizionata nella consapevolezza intrinseca, intuitiva ed originaria - che si ha quando (come fa l'artista e non come fa lo scienziato) guardiamo alle cose per quello che sono e godiamo autenticamente della loro vividezza, della loro presenza estetica e della loro implicazione spirituale, senza i nostri preconcetti.

L'esperienza mistica non solo rende la percezione più ricca e permette che la persona veda tutte le intrinseche qualità dell'oggetto simultaneamente, ma

---

[15] Per i Prasaṅgika, per i quali non c'è nulla che esista ontologicamente, lo Svabhāvakāya è la vacuità (šūnyatā) e - in particolare - la šūnyatā della mente (purissima) di un buddha : e ciò nel senso che la mente di un buddha è completamente purificata perchè
--è sempre stata essenzialmente libera dalle contaminazioni o kleša grossolani che ostacolano il raggiungimento del nirvāṇa : ignoranza, attaccamento, avversione ;
--si è liberata dai kleša sottili della visione dualistica e della concezione di auto-esistenza.

[16] In tib., bde-chen-gyi sku.

l'esperienza è anche emotivamente più soddisfacente, poichè è andata aldilà di ogni ordinario bisogno e capacità. Già nel canone pāli, del resto, il nirvāṇa era descritto come una felicità del tutto distinta da ogni altra ordinaria sensazione di felicità.

Contrapposto al saṃsāra, all'esistenza fenomenica, che è dolore e sofferenza, il nirvāṇa, in quanto suo contrario, è il piacere sommo, supremo. Questa concezione del nirvāṇa in termini positivi di piacere, anzi del massimo piacere, nel Vajrayāna è connessa con le pratiche di yoga sessuale esposte in numerosi tantra (come l'Hevajra o il Cakrasaṃvara) e nelle dohā dei siddha, dove tale piacere

- è determinato dal trattenere il thig-le nell'atto amoroso e nella sua risalita lungo l'avadhūti fino a raggiungere la cima della testa e
- viene identificato con la Vacuità, sinonimo di Dharmakāya.

Nel contesto tantrico, la compassione (che è la volontà di alleviare le sofferenze altrui) si perfeziona nell'amore - che è la volontà di dare felicità alle altre creature ; e per trasmettere felicità agli altri è necessario sviluppare la propria fino a renderla sovrabbondante.

Infine, col termine VAJRAKĀYA ("corpo di diamante", cioè il corpo indistruttibile di un buddha) si designa la Grande Beatitudine Simultanea ottenuta coi metodi dell'anuttarayogatantra mediante la concentrazione su nāḍī, rluṅ e thig-le[17]. Essa consiste in uno stato mentale estremamente sottile e beato in grado di generare una saggezza penetrativa che elimina tutte le illusioni della mente. Questo stato spirituale, interiore, che si sviluppa nella costante coltivazione della pratica meditativa, consiste nella totalità della nostra personalità trasformata, ossia nella realizzazione della nostra natura di buddha che prima o poi maturerà nello stato della perfetta Illuminazione.

Un effettivo "Corpo di Diamante" è il Puro Corpo Illusorio conseguito nello Stadio di Perfezionamento dell'anuttarayogatantra, mentre nello rDzogs-chen il termine è sinonimo di "Corpo d'arcobaleno" ('ja'-lus).

LE QUALITA' DI UN BUDDHA

Già a partire dall'8° bhūmi un bodhisattva ottiene i seguenti 10 poteri (vaśitā), che sono posseduti anche da un buddha :

- vivere quanto desidera
- restare in qualsiasi samādhi a volontà
- riversare sugli esseri una pioggia di beni ed alimenti
- rinviare temporaneamente un karma che dev'essere sperimentato

[17] I quali costituiscono, nel corpo fisico d'una persona ordinaria, il "cosiddetto Corpo di Diamante", causa attuale di quel risultato futuro (che è il "Corpo di Diamante effettivo").

- pur rimanendo in stato di concentrazione (dhyāna), nascere nel "mondo del desiderio" (kāmadhātu) e qui non essere influenzato dalle sue negatività
- tramutare uno dei 4 elementi (acqua, terra, ecc.) in qualunque altro
- realizzare i desideri propri ed altrui
- fare innumerevoli miracoli
- conoscere a fondo il Dharma
- soddisfare la mente degli esseri insegnando il Dharma a tutti simultaneamente nella lingua di ciascuno.

Le qualità o virtù tipiche ed esclusive di un buddha (buddhaguṇa) sono quelle :

a. del corpo o fisiche
b. della parola o verbali
c. della mente o mentali
d. del karma o dell'azione,

che ora prenderemo in esame.

A) qualità fisiche

Il corpo di un buddha non è composto di atomi di materia, ma solo di luce ; ed è dotato di 32 segni maggiori (ad es., una ruota dorata sotto la pianta dei piedi) e di 80 minori (ad es., delle unghie di color rame) : questi segni fisici sono visti solo da chi si trova ad un alto livello spirituale.

Inoltre egli può manifestarsi nei vari sistemi di mondi con un corpo differente o trasformare il suo corpo (o una parte di esso) in migliaia di forme diverse in conformità al karma e al livello mentale dei vari esseri : ad es., come un re, un mendicante, un animale o un oggetto utile per porre gli esseri sulla vera via.

B) qualità verbali

Ogni parola (o discorso) di un buddha è dotata di 60 o 64 virtù : in sintesi, essa è amabile, gentile, attraente, sommessa, intelligente ; illumina la mente degli ascoltatori (poichè esprime il Dharma in maniera perfetta e chiara) ; viene compresa contemporaneamente da più esseri, ciascuno nella propria lingua ; e può costituire simultaneamente la risposta ad innumerevoli domande.

C) qualità mentali

La mente di un buddha ha due tipi di qualità : 1. quelle relative alla conoscenza (saggezza) e 2. quelle concernenti la compassione.

1).- Le qualità che concernono la conoscenza sono :

a. 10 poteri (bala) : ad es., quello di conoscere il rapporto intercorrente tra l'azione e la sua retribuzione karmica ; quello di conoscere le facoltà ed inclinazioni individuali di ogni essere ; quello di conoscere le vite precedenti proprie ed altrui ;

b. 4 sicurezze (vaiśāradya) : ad es., la sicurezza di conoscere interamente ed intuitivamente tutti dharma o di aver distrutto tutti i kleša ;

c. 3 equanimità (asambhinnasmṛtyupasthāna) : ad es., l'imparzialità verso tutti coloro che ascoltano il buddha sia in modo rispettoso che non ;

d. la conoscenza totale e diretta (sarvajñā-jñāna) : i buddha conoscono in modo vero e chiaro la totalità dell'esistenza sia relativa che assoluta, tutti gli atti (karma) del passato, del presente e del futuro contemporaneamente, direttamente e spontaneamente, come pure le loro cause ed i loro effetti. Questa conoscenza intuitiva ed immediata è la loro "Suprema onniscienza"[18]; e la loro mente - capace di sperimentarla - è il Dharmakāya ;

e. 3 dharma non nascosti (agupta-dharma) : un buddha non ha mai il pensiero di nascondere le proprie azioni fisiche, verbali o mentali o di sperare che gli altri non se n'accorgano ;

f. assenza di dimenticanza (nāsti-musiṭā) : se qualche essere è in grado di beneficiare del suo aiuto, un buddha si ricorda di lui, a tempo e a luogo debito ;

g. assenza di ostruzioni (samyak-pratihāta-vāsanatvā) : la mente di un buddha è purificata da tutte le tendenze (vāsanā) appartenenti sia ai klešāvaraṇa che ai jñeyāvaraṇa ;

h. grande compassione (mahākaruṇā) : un buddha pensa costantemente a chi può istruire e porre sul retto Sentiero ;

i. 18 qualità speciali (āveṇika-buddhaguṇa) :

- -6 riguardano il comportamento (ad es., un buddha non ha mai paura, ma resta sempre calmo ; nè dimentica mai le cose che deve fare) ;
- -6 riguardano l'Illuminazione (ad es., un buddha è sempre concentrato sulla Vacuità ; nè è vulnerabile ai kleša) ;
- -3 riguardano le azioni (un buddha è sempre cosciente della posizione del proprio corpo e di quel che fa, di ciò che dice e di quello che pensa) ;
- -3 riguardano la conoscenza (un buddha conosce il passato, il presente e il futuro senza ostruzioni).

2).- Le qualità che concernono la compassione sono :

la costanza e l'equanimità di tale sentimento verso tutti gli esseri (che si trovano nella sofferenza) indipendentemente dal loro comportamento nei confronti del buddha. Questo prendersi cura di tutti è detto "Amore compassionevole".

D) qualità dell' azione

L'attività divina di un buddha consiste - per disciplinare gli esseri verso l'Illuminazione - nell'usare i mezzi più appropriati per ciascuno di essi : così, col potere della grazia di tale attività gli esseri giungono a riconoscere la vacuità di ogni dharma, a praticare la pāramitā e a raggiungere la buddhità. Ora, le qualità dell'azione buddhica sono due :

a) spontaneità :

mentre in una persona ordinaria qualunque azione fisica o verbale è sempre preceduta dall'intenzione (cioè da pensieri e sforzi consci o inconsci che portano

---

[18] Simbolo dell'onniscienza è il "terzo occhio" : esso riesce a vedere aldilà degli altri due (cioè aldilà della visione dualistica) nei 3 tempi (passato, presente e futuro)
Quest'occhio della mistica veggenza viene raffigurato sulla fronte delle immagini dei personaggi celesti del buddhismo tantrico. Talvolta si hanno occhi plurimi sulle mani e su altre parti del corpo ; un "terzo occhio" lo possiede (sulla groppa) la mula che serve da cavalcatura alla dea terrificante Vajravārāhī.
A livello tantrico, la conoscenza (jñāna) si suddivide nei 5 tipi corrispondenti ai 5 Dhyānibuddha.

alla sua realizzazione), in un buddha nessun pensiero gli suggerisce - ad esempio - di fare del bene agli esseri nè ha bisogno di riflettere prima di insegnare ;

b) continuità :

l'attività divina di un buddha si svolge senza subire alcuna interruzione, ma si manifesta continuamente finchè durerà il saṃsāra.

Le 4 azioni divine o di un buddha (catuškarma, 'phrin-las bźi) sono :

1. la "pacificazione" (źi-ba) :

è il prevenire, il purificare, il placare uno squilibrio psicologico o le negatività (l'aggressività, l'ira, ecc.) o estinguere le malattie fisiche o addirittura la morte, è l'eliminazione delle situazioni difficili (come la liberazione dai demoni), per sé o per gli altri.

Corrisponde all'elemento acqua, alla direzione est ed al colore bianco ;

2. l' "arricchimento" (rgyas-pa) :

è l'accrescimento (o incremento od espansione) della ricchezza, dell'intelligenza, del merito, della salute fisica, della durata della vita e altri vantaggi di grande valore (come le buone qualità dell'ascoltare, dello studiare e del meditare il Dharma). I suoi effetti sono la prosperità e un senso di sicurezza, ottimismo, forza e fiducia.

Corrisponde all'elemento terra, alla direzione sud e al color giallo ;

3. il "controllo" (dbaṅ-pa) :

è la funzione che arresta l'emotività e il raziocinio inutili ; è l'essere attraentemente maestosi e potenti (carismatici) in modo da avere autorità ed influenza su ogni tipo di essere (compresi gli spiriti malvagi e i māra) e il controllo delle situazioni, cioè il potere di evitare gli ostacoli e di non esser danneggiati da esseri o cose; è l'azione del conquistare la fiducia o i beni altrui, dell'attirare le cose desiderabili e del sottoporre gli altri al nostro potere. Tutto ciò avviene con metodi pacifici.

Corrisponde all'elemento fuoco, alla direzione ovest e al color rosso ;

4. l' "azione irata o feroce" (drag-pa) :

è la distruzione, la funzione che elimina il concetto di realtà oggettiva dello yogi, sradica le sue rigide convenzioni, espelle il suo orgoglio e persino annienta il suo io - dimodochè il suo modo d'essere ne venga radicalmente mutato. E' la dispersione energica delle perturbazioni ed interferenze samsariche, la sottomissione violenta delle forze negative ; è l'annientamento della confusione e degli ostacoli (anche al Dharma). Tutto ciò avviene mediante metodi adirati, ma attuati sempre con una motivazione compassionevole.

Corrisponde all'elemento aria, alla direzione nord e al colore verde (o blu/nero).

Per godere dei benefici dell'attività di un buddha, occorre una forte partecipazione degli esseri, che devono stabilire un contatto con lui. I buddha non abbandonano mai gli esseri : l'aiuto che essi ci offrono tocca tutti in egual modo ; solo la ricettività varia. La luna si riflette nelle acque di un lago solo quando queste sono limpide e tranquille : il suo riflesso si confonde allora con la luna nel cielo, cosa che non avviene in acque agitate.

LE PURE TERRE DEI BUDDHA

O CAMPI DI BUDDHA

Ogni buddha ha un campo limitato d'influenza - detto "campo del buddha" (buddha-kṣetra) o "terra di buddha" - a cui presiede e nel quale insegna il Dharma agli esseri e quindi li aiuta a raggiungere l'Illuminazione. Un buddha infatti, mentre nella sua onniscienza conosce l'intero universo, esercita la sua autorità ed il suo raggio d'azione sopra una zona particolare, cioè sopra un certo spazio di sistemi di mondi.

Le "terre di buddha" si distinguono in :

A) impure : sono identiche ai sistemi di mondi naturali che sono abitati dai 6 tipi di esseri samsarici (uomini, deva, asura, ecc.)[1] ;

B) pure : queste si distinguono, a loro volta, in celestiali e terrestri.

Qui ci interessano quelle pure.

1). Le **TERRE PURE CELESTIALI** sono "cieli" o "paradisi", cioè regni non naturali, privi di un'estensione concreta nello spazio, ma costruzioni (o sfere) mentali purissime, ideali, mistiche e trascendenti il saṃsāra, create dalla mente di un buddha o di un bodhisattva dell'8° bhūmi. Si tratta di una dimensione d'esistenza[2] (o struttura) armoniosa, non-materiale, in cui tutto è bellezza ed ordine, dove gli esseri viventi possono nascere, fruire delle cose essenziali della vita, godere della piacevolezza del luogo e delle condizioni ideali per potervi praticare il Dharma senza impedimenti (così da ottenere molto velocemente la buddhità).

La Terra Pura è la manifestazione della mente di un buddha[3] e dei suoi meriti ed è da lui istituita come conseguenza del suo voto di aiutare gli esseri senzienti fatto quando iniziò il Sentiero del Mahāyāna : essa costituisce la ricompensa dei voti e delle azioni altruistiche da lui praticate in innumerevoli kalpa quando era ancora un bodhisattva.

Le Terre Pure non rientrano nella cosmologia samsarica, ma la trascendono (anche se sono connesse ad universi che si trovano a distanze astronomiche nelle varie direzioni dello spazio). Sono ambienti ultraterreni e soprannaturali : e ciò in base al principio che anche l'intero àmbito che ruota attorno ad una persona rimane coinvolto dalla trasformazione evolutiva dell'individuo quando questo raggiunge l'Illuminazione. Esse appaiono come fatte di luce, di incenso, di gioielli, di fiori e di bei tessuti, mentre altre sono simili al nostro mondo ordinario. Sono abitate solo da bodhisattva di grande perfezione o da deva o da uomini venuti all'esistenza con nascite miracolose, che provano una gioia suprema nel vedere il corpo radioso del buddha che vi risiede (saṃbhogakāya), nell'ascoltarne gli insegnamenti e nel praticare il modo di vivere buddhista (compiendo spontaneamente le "10 azioni positive") sino al raggiungimento della buddhità, che essi sono sicuri di ottenere senza dover rinascere. Ma la Terra Pura non è la liberazione definitiva, bensì una tappa - perchè qui bisogna continuare a purificarsi e ad accumulare energia positiva (ad es., sviluppando bodhicitta).

---

[1] Sahā, il nostro universo, è la Terra di buddha Šākyamuni. Essa favorisce l'evoluzione spirituale ancor più delle Terre Pure in virtù sia dell'immediatezza della sofferenza sia della presenza dell'insegnamento.

[2] Quindi, più che un luogo è una condizione, uno stato d'essere, aldilà del tempo e dello spazio.

[3] Le Terre Pure sono la luminosità propria della mente dei buddha. Pur essendo manifestate, esse non hanno - dal punto di vista dell'Illuminazione - alcuna realtà oggettiva : esse sono aldilà dei concetti di soggetto ed oggetto. E' questo modo d'apparenza non-duale che si chiama "luminosità propria".

Per poter rinascere in una Terra Pura bisogna che il bodhisattva

a) abbia accumulato in vita molto karma positivo ;
b) abbia il grande desiderio e la viva aspirazione di una tale rinascita ;
c) abbia una particolare fiducia e connessione con la singola deità (es. Amitābha) della rispettiva Terra (es., Sukhāvatī) ;
d) sia morto (solo grandissimi Maestri possono, da vivi, durante la meditazione, viaggiare nelle Terre Pure o col loro corpo sottile o addirittura con quello fisico che scompare completamente qui in Terra). Quando si muore, si può fare il *'pho-ba* per la Terra Pura prescelta.

In generale, per rinascere nei Campi Puri occorre innanzitutto aver ottenuto il 1° bhūmi dei bodhisattva, livello di realizzazione molto elevato in cui si possiede già la visione diretta della realtà ultima. Peraltro, per quanto riguarda Sukhāvatī non si richiede un tale livello, e ciò grazie alla forza particolare della compassione e degli auspici di buddha Amitābha : per cui, se l'aspirazione, la devozione e la fiducia sono molto intense, anche chi ha commesso numerosi atti negativi può rinascere in tale Terra Pura.

Noi non siamo ora in grado di vedere i Campi Puri. Però, volgere la mente ad essi e pregare per rinascervi crea una tendenza purificatrice che - unita alla forza del desiderio e alla potenza della grazia dei buddha - permette effettivamente di rinascervi dopo la morte.

L'esperienza che si fa allora è diversa nello stesso tempo da quella che noi viviamo attualmente e da quella che vive un buddha. Le apparenze che vi percepiamo non hanno la stessa struttura della materia ordinaria, hanno una caratteristica pura. Tutto vi è bello, tutti i suoni sono armoniosi, tutti gli odori gradevoli, ecc. Le emozioni conflittuali e la sofferenza vi sono assenti. Tuttavia rimaniamo in una relazione da soggetto ad oggetto, non sperimentiamo la purezza non-duale. Per arrivarvi, dobbiamo continuare - nel Campo Puro - a ricevere insegnamenti, a meditare, a praticare. Siamo usciti dalle sofferenze dello stato dell'essere ordinario, ma non abbiamo ancora raggiunto la non-dualità ultima, lo stato di buddha.

La rinascita in una Terra Pura è irreversibile, cioè da essa non si torna più indietro (si è ormai liberi da rinascite samsariche) - a meno che non ci sia un atto di volontà cosciente che si compie per il bene di tutti gli esseri senzienti (in tal caso, quando ci reincarniamo i nostri precedenti difetti mentali non sono più presenti).

Ogni buddha - si è detto - ha la sua propria Terra Pura : così Vairocana agisce in quella detta "Saldamente Stabile", Akṣobhya nella "Vera Gioia" (o "Piacevole"), Ratnasambhava nella "Gloria", Amitābha nella "Beatitudine" (o "Felice"), Amoghasiddhi nell' "Azione Compiuta", e così via.

Tra le innumerevoli[1] Terre Pure ricorderemo in particolare :

a) TUṢITA (dGa'-ldan : "gioia" o "gioiosa") :

è il regno spirituale in cui dimorano i bodhisattva dopo esser giunti al termine della loro realizzazione spirituale e prima della loro ultima incarnazione sulla Terra per diventarvi manuṣi-buddha. E' quindi la penultima dimora di un buddha in attesa della sua nascita finale nel regno umano per svolgervi la funzione di nirmāṇakāya quale "suprema emanazione". Essa è pertanto la Terra Pura dei 1000 buddha di questo "eone fortunato", ciascuno dei quali vi trascorre l'ultima vita celestiale insegnando il

[1] Il Sūtra di Buddha Amitābha ci dice che la sua Terra Pura si trova verso occidente e aldilà di 10 miliardi di Terre di Buddha.

Dharma. Così accadde anche per Šākyamuni (che lì si chiamava Šveta Ketu) prima di nascere sulla nostra Terra.

Quando egli abbandonò Tuṣita per rinascere volontariamente come figlio del re Suddhodana, ne divenne reggente il bodhisattva Maitreya per governarla ed insegnarvi fino alla sua venuta sulla Terra[1] quale 5° buddha dei 1000 suddetti. E oggi Maitreya vi risiede sotto lo pseudonimo di Natha-deva ("dio salvatore").

Maitreya peraltro è attivo nel mondo come un Bodhisattva anche ora, emanandosi sotto forma di esseri soccorrevoli per operare tra noi. Il maestro Asaṅga (4° sec.) riferì d'aver incontrato Maitreya in persona, d'esser stato portato a Tuṣita da lui e qui d'aver ricevuto 5 testi sacri - che poi riportò con sè in India (essi costituiscono la base fondamentale degli insegnamenti sulla grande compassione).

Il famoso monastero fondato da Tzoṅ-kha-pa nel 1415 presso Lhasa fu nominato dGa'-ldan (cioè Tuṣita) per indicare la sua connessione alla speranza della futura presenza di Maitreya in Terra.

Va infine precisato che questa Terra Pura non va confusa con l'omonimo paradiso samsarico del Kāmadhāthu (pur essendo entrambi nella stessa direzione dello spazio)[2] - paradiso che venne visitato da Šākyamuni all'età di 41 anni per l'intera stagione del ritiro delle piogge.

b) **AKANIṢṬHA** ('Og-min : "sommità") :

è la Terra Pura creata dall'Ādibuddha Vajradhara. Si tratta propriamente del "Grande Akaniṣṭha"[3] - detto anche Akaniṣṭha-ghana-vyūha-kṣetra -, il più eccelso dei "campi di buddha", nel quale risiede l'ādibuddha e vi è il Palazzo del Vajradhātu ("elemento adamantino") - dove siedono i bodhisattva del 10° bhūmi ad ascoltare gli insegnamenti finali dai buddha (che si manifestano loro sotto la maestosa forma del Saṃbhogakāya). Questa Terra Pura - nella quale appare il Saṃbhogakāya - è il primo luogo di nascita di un bodhisattva quando ottiene la buddhità. Secondo i Sūtra, un praticante non può ottenere l'Illuminazione in una sola vita, ma deve praticare per molte esistenze fino a quando rinasce in Akaniṣṭha con un corpo puro : è solo con questo corpo puro che egli può ottenere la buddhità.

Da Akaniṣṭha il bodhisattva raggiunge il Dharmakāya (la pura essenza dell'Illuminazione) e quindi - mosso da compassione - manifesta a sua volta il proprio Saṃbhogakāya agli āryabodhisattva e il proprio Nirmāṇakāya agli esseri ordinari.

c) **SUKHĀVATĪ** (bDe-ba-can : "beatitudine") :

---

[1] Per alcuni ciò avverrà 5000 anni dopo il parinirvāṇa di Šākyamuni, mentre per altri accadrà 4.900.000.000 di anni da ora.

[2] Più precisamente, il paradiso mondano Tuṣita ha, al suo interno, una sua regione (Sudharma) che è consacrata all'insegnamento del Dharma e che forma la Terra Pura di Tuṣita.

[3] Tale Akaniṣṭha ('Og-min cen-po) - abitato solo da buddha ed āryabodhisattva - va quindi distinto dall'omonimo Akaniṣṭha (detto talora "minore", 'Og-min chuṅ-ṅu), che è invece il più elevato paradiso samsarico del Rūpadhātu (dove stanno solo arhat e pratyekabuddha).

è la Terra Pura sorta a causa dei meriti e dei voti di Amitābha di beneficiare tutti gli esseri e precisamente è il risultato della promessa fatta quando egli era il bodhisattva Dharmākara[1] di creare uno spazio puro che tutte le creature potessero raggiungere. E' posta ad ovest di questo nostro mondo[2] ; il suo suolo è fatto di metalli e pietre preziose ; il clima è temperato ; qui gli esseri nascono da germogli di loto, hanno corpi privi di differenziazione sessuale ; non vi sono esseri infernali, nè preta, nè animali, nè asura ; la popolazione è automaticamente fornita di vestiti, di cibo (assorbono la pura energia dell'atmosfera) e di tutto ciò che desideri di piacevole ; non vi sono pericoli né infelicità ; vi soggiorna Amitābha, che - assistito da Avalokiteśvara e Mahāsthāmaprāpta - proclama il Dharma e ne risveglia la riflessione nel suo innumerevole sèguito di bodhisattva e di adepti seduti su fiori di loto ; vi si incontrano numerosi buddha, si ricevono i loro insegnamenti, si medita e si fa il bene degli esseri mediante un'attività miracolosa.[3]

Rinascere qui è relativamente facile : anche se si sono compiuti molti atti negativi, basta pregare devotamente Amitābha con tutto il cuore, fare offerte ed azioni positive e soprattutto avere l'aspirazione e la convinzione di rinascervi. Invece, la rinascita in altre Terre Pure dipende più dalla purezza del proprio karma che non dalla forza dell'aspirazione. Dunque, chiunque ha un legame mentale con Amitābha e prega sinceramente di andarvi al momento della morte, è accolto dai potenti raggi di luce della grande compassione di quel buddha e portato a rinascervi in un loto ; e qui - attraverso 10 gradi o livelli[4] - ottiene infine l'Illuminazione.

Anche Avalokiteśvara è connesso con questa Terra Pura e i suoi mistici voti sono presi qui alla presenza di Amitābha. Infatti, benchè il palazzo di Avalokiteśvara, in quanto emanazione, sia il Potala celeste[5], egli risiede nello stesso tempo in Sukhāvatī : egli vi succederà ad Amitābha quando costui partirà per altri Campi Puri. Si attribuiscono a Sukhāvatī e al Potala delle ubicazioni molto diverse : il primo è in occidente, estremamente lontano dal nostro mondo, il secondo è a sud, molto più vicino (è da qui che Avalokiteśvara veglia più particolarmente sulla Terra).

d) ABHIRATI ("piacevole") :

è la Terra Pura d'oriente, creata e mantenuta da buddha Akṣobhya. Questa è la Terra dove spesso dimorano i grandi Maestri, come Vimalakirti e Milarepa. Essa è un regno meno etereo e più simile alla nostra Terra, ma in un universo ad est, lontano tanti universi quanti sono i grani di sabbia del Gange moltiplicati per 62.

2). LE TERRE PURE A LIVELLO TERRESTRE sono quelle ubicate su questa nostra Terra, ma segrete e misteriose perchè nascoste alla vista ordinaria delle persone offuscate dall'ignoranza. Così, si può andare al Paradiso della Montagna delle 5 Vette in pellegrinaggio e vedere soltanto un bel panorama di prati e di cime ;

---

[1] I sūtra di Amitābha descrivono il Sukhāvatī come esistente da circa una decina di giorni. Si deve tener conto però che per l'essere che lo sperimenta un giorno equivale a un mahākalpa. Sono quindi passati tanti kalpa da quando le aspirazioni di Amitābha diedero origine a questo regno puro.

[2] L'ovest indica il tramonto e quindi la morte ed il futuro.

[3] Per quanto riguarda la pratica del Dharma, Sukhāvatī è però meno favorevole dell'esistenza umana. I bodhisattva rinati in tale Terra Pura fanno dei voti per ritornare come esseri umani, perché in questa condizione è possibile divenire un buddha in una sola vita.

[4] Il raggiungimento di questo regno da parte di un bodhisattva equivale all'esperienza del 1° bhūmi.

[5] Questa montagna celestiale in cima alla quale Avalokiteśvara ha la sua dimora, non va confusa con l'omonimo palazzo di Lhasa.

si può sorvolare la vasta terra di Šambhala e non accorgersene. Ma i grandi Maestri han visitato queste terre e riportato degli insegnamenti ; e anche singole persone vi si recano nei loro sogni, a volte. Un 'essere del bar-do' le può raggiungere con la velocità del pensiero.

Di queste Terre Pure abbiamo già parlato, nel capitolo "Le terre mitiche del Dharma".

LE DIVINITA'

DIVINITA' ILLUMINATE E DIVINITA' SAMSARICHE

Dal punto di vista della verità relativa, le divinità si distinguono in illuminate (sopramondane) e in samsariche (mondane).

Queste ultime (come ad es. Indra, Brahmā o Viṣṇu) sono i deva, una delle 6 forme di vita samsarica. Questi dèi sono più felici degli uomini e vivono più a lungo di questi ultimi, ma sono moralmente inferiori ad essi. I loro godimenti sono simili ai nostri, ma il loro paradiso ottunde le loro facoltà e quindi è un ostacolo per raggiungere l'Illuminazione. Sono anche tormentati dagli asura, che sono gelosi per la loro prosperità.

Altre divinità samsariche sono esseri invisibili che vivono su altri piani diversi dal nostro: dèmoni, deità locali, spiriti elementari e planetari, che simboleggiano sia le forze connesse alla Terra (le forze naturali dei luoghi, degli alberi, delle montagne e degli elementi) sia gli influssi naturali dei pianeti e delle costellazioni. Tutte queste deità delle forze naturali appaiono come esseri personalizzati, come lo sono gli esseri che popolano il mondo fenomenico: sono né più né meno reali degli altri esseri. Alcune sono esseri a metà strada tra gli dèi del mondo sensibile, gli asura (ad es., i rakšaṣa), gli animali (ad es., i nāga) e i preta (ad es., gli yakṣa). Poiché l'uomo è in contatto permanente con l'ambiente naturale, deve stare attento a non perturbare tali energie se desidera conservare una relazione armoniosa con la natura. Quando esse sono disturbate, queste deità sono suscettibili di provocare cattivi raccolti o altre disgrazie, nonché di entrare nel corpo delle persone e danneggiarne la mente e la salute.

In ogni caso, le divinità samsariche sono esseri senzienti soggetti - come noi - all'impermanenza, al dolore e alla legge del karma, e ciò perché non possiedono la comprensione intuitiva e diretta della Vacuità. Nei nostri confronti, hanno il potere di darci certi benefici solo temporali, ma non ci possono proteggere al momento della morte dalle rinascite infelici: non sono infatti oggetto di Rifugio.

Le divinità illuminate sono invece considerate come il risultato di una progressione dall'umano al divino. Si tratta di uomini o di donne[1] che si sono impegnati sul Sentiero del Dharma, si sono sbarazzati da tutte le imperfezioni dello stato ordinario, hanno realizzato la vacuità della mente e dei fenomeni, hanno visto sbocciare in sé tutte le qualità, hanno ottenuto uno stato divino, sono divenuti degli "Dèi" o delle "Dee" (con la d maiuscola) in cui si può prendere Rifugio: in una parola, hanno raggiunto la buddhità.[2]

Queste divinità sono quindi il simbolo delle forze puramente spirituali, degli aspetti più puri e sublimati della realtà, dei più degni modi d'essere, delle più elevate esperienze interiori che l'uomo possa provare e della meta che deve raggiungere: la trascendenza aldilà dei kleša e le qualità della mente illuminata.

---

[1]Quanto sopra, ovviamente, dal punto di vista della verità relativa ed empirica, perché - per la verità assoluta - le divinità (come, del resto, tutti gli altri esseri e fenomeni) non hanno realtà individuale, né sono entità separate con una propria esistenza autonoma, e pertanto non vanno considerate in senso antropomorfico.

[2] Questa condizione è contraddistinta da una felicità suprema, autentica ed immutabile, non dipendente dagli oggetti (cioè dalla relazione d'un «io» e di un «altro») e quindi aldilà di ogni dualità: felicità non transitoria e che non può essere alterata da alcuna paura, turbamento o sofferenza.

Qui di seguito ci occuperemo soltanto delle Divinità Illuminate.

CHI E' BUDDHA.

1.- "Buddha" significa "risvegliato, illuminato"; "saṅs-rgyas" (che ne è la traduzione tibetana) vuol dire letteralmente "risvegliato e sviluppato".

Si tratta cioè di un essere completamente risvegliato dall'ignoranza che - avendo esercitato la mente nel Sentiero spirituale - ha definitivamente realizzato l'intero potenziale per la completa Illuminazione ed ha eliminato tutte le ostruzioni alla vera conoscenza e alla liberazione dal saṃsāra.

"Buddha" è quindi una persona che ha sradicato tutti i difetti mentali e le loro impronte e che ha raggiunto il grado supremo dell'evoluzione spirituale praticando nel modo migliore e ottenendo la perfezione di corpo, parola, mente, qualità ed azioni.

Anche se in senso relativo vi sono innumerevoli buddha (perché ogni singolo essere perfeziona la propria evoluzione)[1], in senso assoluto vi è soltanto un buddha (dato che la natura di tutti i buddha è la stessa).

2.- Le divinità illuminate erano pertanto una volta esseri umani, che col loro sforzo hanno raggiunto la perfezione. Non sono quindi una mera creazione (o invenzione) della nostra mente quali espedienti o sussidi pedagogici per poter meditare e raggiungere a nostra volta la buddhità: le varie forme iconografiche non sono soltanto - come vedremo - figure simboliche, bensì rappresentano esseri reali.

In altri termini, i buddha - in passato, prima di diventare tali - sono vissuti storicamente in qualche universo come persone ordinarie (così come noi lo siamo oggi) che seguirono per molti eoni il Sentiero spirituale. Ovviamente, non conosciamo le storie di tutte le loro incarnazioni come esseri senzienti (uomini, animali, ecc.) perché esse vissero molto tempo fa e ottennero la buddhità pure in epoche molto remote. Comunque, in alcuni casi la tradizione ci ha conservato la loro biografia: oltre a quella di Gautama Śākyamuni, nel bKa'-'gyur vi sono descritte alcune vite dei 5 Dhyānibuddha; e nel sūtra sanscrito Sukhāvatīvyūha (nella sua versione lunga) è riferita l'ultima esistenza umana del buddha Amitābha. Anche di Tārā, ad esempio, sappiamo - sempre dal punto di vista della verità relativa - che fu all'inizio un essere ordinario, poi percorse tutte le tappe del Sentiero e finalmente giunse alla meta della buddhità.

I DUE KĀYA DI UN BUDDHA

Gli esseri illuminati hanno la capacità di esistere su 2 livelli di realtà o Kāya. Questi 2 aspetti (o modi d'essere) di un buddha sono il Dharmakāya ('corpo della verità') e il Rūpakāya ('corpo della forma').

Il Dharmakāya è la natura (o essenza) di un buddha: è il principio spirituale della buddhità, ossia è l'Illuminazione considerata come principio, come assoluto, è lo stato nirvanico nel quale esiste la mente di un buddha: coscienza universale, onnipresente ed immutabile che trascende le apparenze ed ogni concetto dualistico,

---

[1] Il numero dei buddha è infinito perché tale è quello degli esseri umani nei vari universi (universi il cui numero è altrettanto infinito in uno spazio infinito).

priva di forma, di caratteristiche e di esistenza fenomenica[1]. La "sostanza" (o natura) del Dharmakāya è la non-sostanza della Vacuità.

Pertanto, come Dharmakāya, la buddhità è indescrivibile né è raffigurabile in alcun modo (mentale o materiale) perché è invisibile e non percepibile (salvo che agli altri buddha).

Ma - per essere di beneficio agli esseri samsarici - la buddhità è anche Rūpakāya, che è il modo (o livello) in cui essa viene percepita dagli esseri e appare loro coi suoi aspetti, segni, colori ed ornamenti. Il Rūpakāya - diversamente dal Dharmakāya - è dunque formale. Esso si rivela nell'aspetto luminoso di una forma celestiale e gloriosa (Saṃbhogakāya) e nell'aspetto materiale di un corpo umano (Nirmāṇakāya). Il Saṃbhogakāya ('corpo di fruizione o di godimento') e il Nirmāṇakāya ('corpo di emanazione') sono la forma in cui la mente illuminata (motivata da un'infinita compassione) si manifesta allo scopo di aiutare rispettivamente gli āryabodhisattva e gli esseri ordinari.[2]

Così un buddha - pur continuando ad essere Dharmakāya - si manifesta sotto diversi aspetti[3]: è come la luna piena che - pur splendendo nel cielo, dove risiede - si riflette contemporaneamente anche nei mille laghi e stagni sulla Terra.[4] I buddha possono assumere qualsiasi forma ed apparire nei modi più svariati (se ciò è di beneficio per gli esseri); e poi magari cessano tale forma per assumerne un'altra.

I vari buddha, nel loro Dharmakāya, sono ovviamente uno solo, ma ciascuno ha diverse manifestazioni, cioè un Saṃbhogakāya ed un Nirmāṇakāya distinti.

In altre parole, il Dharmakāya di un buddha - pur essendo in essenza vacuità - per compiere il bene degli esseri (cioè per mandar loro un messaggio di salvezza) possiede una spontanea capacità di manifestazione: ossia assume diverse forme

a.- sul piano della manifestazione pura, normalmente accessibile solo agli āryabodhisattva, il Saṃbhogakāya. Questo è un grado di manifestazione estremamente sottile della buddhità: è un modo di manifestazione molto puro dei buddha, sul piano della luce e della visione più che della materia;

b.- sul piano della manifestazione ordinaria per i comuni esseri umani (Nirmāṇakāya). Qui i buddha si manifestano in modo fisico sul piano della materia.

Vacuità e manifestazione, essenza ed apparenza, non vanno però concepite come due cose separate, ma come un modo per descrivere una realtà unica. L'apparenza (il livello relativo) non esaurisce l'essenza (il livello assoluto), così come l'essenza non nega l'apparenza ma si esprime e si rivela suo tramite. Infatti, il Rūpakāya non è mai

---

[1] L'assoluto divino infatti non è inquadrabile nelle categorie di spazio e di tempo, alle quali siamo abituati:
-non è localizzabile in qualche posto ma partecipa della 'sfera della Vacuità' (il Dharmadhātu), dove non sono distinguibili periferia e centro: è pertanto onnipresente e onnipervadente;
- non rientra nei nostri concetti di passato, presente e futuro, ma si colloca nell'eterno presente, che è eternità.

[2] E' vero soltanto dal nostro punto di vista che il Rūpakāya serve al bene altrui (e non al bene personale di un buddha). Infatti, dal punto di vista di un buddha non esiste né io né altro, cosicché egli non ha il pensiero che deve produrre dei Rūpakāya né che deve aiutare gli altri. Il Rūpakāya è un'espressione spontanea del Dharmakāya e l'attività che esso svolge è altrettanto spontanea, priva di volontà e di sforzo, priva anche della nozione d'una realtà propria della manifestazione, dell'idea di un "io" che aiuta e di un "altro" che è aiutato.

[3] E' una manifestazione spontanea totalmente pura fin dall'origine, e non è in nessun modo il risultato di cause karmiche.

[4] Non c'è contrasto tra le due concezioni del Dharmakāya e del Rūpakāya (o tra i vari aspetti del Rūpakāya): esse coesistono tranquillamente come aspetti complementari piuttosto che come idee opposte, come diverse prospettive dell'unica realtà piuttosto che come tesi che si escludono reciprocamente.

dissociato dal Dharmakāya[1], ma è l'espressione della dinamica di quest'ultimo (che ne è l'origine).

Quindi, l'identità di una divinità può esser considerata da due diverse angolazioni: la verità relativa e la verità assoluta. Questa doppia identità non è contraddittoria, perché l'una non esclude né confuta l'altra. L'esistenza di una divinità sul piano ultimo (aldilà del tempo, dello spazio e di tutti i concetti) non impedisce né contraddice la sua esistenza su un piano relativo (ad es. il fatto di essere stata in origine un essere umano). Per chi vive sul piano relativo, le divinità esistono sul piano relativo, senza peraltro essere separate dalla loro essenza - che non è altro che vacuità.

Le divinità in senso relativo sono le divinità quali ora ci appaiono sotto forme e colori diversi, fornite di attributi ed ornamenti vari. Benché queste divinità non si situino sul piano ultimo, esse - almeno dal punto di vista del nostro modo di percepire - non ne sono neppure separate. Se dal nostro punto di vista può esserci l'io e la divinità, dal punto di vista della divinità non esiste né io né l'altro, né soggetto né oggetto. Il che non implica peraltro l'assenza di manifestazione, ma questa manifestazione è senza dualità.

A)- Nirmāṇakāya è la buddhità che si manifesta - per noi uomini[2] - sotto forma di comuni persone fisicamente concrete, in carne ed ossa, che conducono un'esistenza non esente da dolori e contrarietà[3]. E' questo, ad es., il caso dei Karmapa e dei Dalai Lama, che appaiono a chiunque - durante la normale vita ordinaria - sotto forma di uomini materialmente visibili e tangibili.

B)- Saṃbhogakāya è invece la buddhità che si manifesta - solo mentalmente - agli āryabodhisattva come una forma simbolica ed ideale. La divinità esistente a livello saṃbhogakāya è un'immagine (o visione) in cui si fenomenizza l'Assoluto (Dharmakāya) e appare come un archetipo soprannaturale, sovrumano, glorioso, dotato di splendore divino: non è la dimensione della materia (Nirmāṇakāya), ma quella della luce, che è l'essenza degli elementi fisici purificati.

Quando dunque l'iconografia ci presenta una divinità descrivendola, ad es., con 11 teste o 4 braccia non dobbiamo pensare che essa sia realmente così (perché il Dharmakāya non ha forme né colori); ma che veramente così sia apparsa ai [e così sia stata percepita dai] Maestri che ebbero contatto con lei mentre stavano in profonda meditazione o in sogno o durante una visione mistica oppure nel periodo del bar-do: cioè tali forme iconografiche sono state create dalle percezioni e dalla cultura di coloro che videro la manifestazione originale e dallo sviluppo della tradizione. Una simile raffigurazione sorge dall'"inconscio collettivo", essendo una delle immagini archetipe che nidificano nella coscienza individuale e che appaiono quando le energie vitali si mutano in quelle assai più potenti della meditazione o del periodo del bar-do.[4]

E' come dipingere la primavera: poiché essa non ha una sua forma definita, non è possibile disegnarla come tale. E allora si raffigura ricorrendo ai simboli, cioè nell'aspetto di un ciliegio fiorito o di un usignolo che canta.

---

[1] Così come il riflesso della luna nel lago non è indipendente dalla luna nel cielo.

[2] Analogamente, per gli animali si manifesta sotto forma di animale, cioè come uccello tra gli uccelli, insetto tra gli insetti, ecc.

[3] Anche se non sono obbligate a reincarnarsi e quando muoiono vanno incontro al parinirvāṇa.

[4] Questa immagine della buddhità si configura diversamente a seconda del nostro grado di maturazione spirituale e quindi secondo le nostre impressioni mentali e - indipendentemente da esse - non esiste in modo autonomo ed intrinseco. Come tutte le altre cose, anch'essa è māyā.

Pertanto, le divinità esprimono e personificano *simbolicamente* i differenti aspetti dell'assoluto divino, la cui realtà trascendente sfugge alla nostra conoscenza dualistica. Le varie divinità corrispondono ad altrettanti punti di vista diversi sulla realtà unica dell'assoluto[1]: Mañjušrī è il buddha dell'intelligenza, Avalokiteśvara è il buddha della compassione, Bhaiṣajyaguru è il buddha guaritore. Ciascuno degli aspetti visualizzati esprime le qualità dell'Illuminazione, in un rapporto simbolico.

Anche se si presentano con aspetti diversi, queste divinità esprimono essenzialmente una realtà unica e tutte conducono allo stesso tipo di Liberazione: sono come tante porte che si aprono tutte verso un'unica sala, cosicché qualunque porta venga varcata si entra sempre nello stesso ambiente. Il praticante può scegliersi l'immagine più adeguata alla propria recettività ed affinità, con cui si sente più in armonia e secondo le proprie inclinazioni.[2]

E se quella divinità è apparsa in quella certa forma, significa che quello è il modo migliore per avvicinarsi alla sua vera natura. Quella forma della divinità è il modo in cui vengono espressi e personificati gli elementi o le qualità della buddhità (ad es., la compassione); questa personificazione ci serve per poter riconoscere tali qualità ed entrarvi in rapporto: rapporto che è possibile dal momento che la natura della nostra mente e quella dei buddha non sono diverse né separate.

Pertanto, una certa qualità della buddhità (ad es., la compassione) viene rappresentata simbolicamente nell'aspetto di una divinità: ad es., Avalokiteśvara è un'emanazione della compassione di tutti i buddha.

Oltre alla divinità nel suo complesso, essa viene poi raffigurata con certe caratteristiche ed attributi particolari e specifici, che sono altrettanti simboli ad essa peculiari: ad es., il colore bianco del suo corpo indica la purezza, le sue 4 braccia rappresentano i "4 incommensurabili" (amore, compassione, gioia simpatetica, equanimità illimitati).

La comprensione del simbolismo della divinità permette di sbarazzarci della sua percezione grossolana da parte nostra: la divinità non è della stessa natura inerte e materiale della thaṅ-ka o della statua che la raffigura.

E' ovvio che i simboli non sono l'esperienza reale, non sono la realtà, ma si limitano a rappresentarla. Essi non sono assoluti, sono legati al tempo e al luogo; ma sono validi e veri se ci comunicano qualcosa e nella misura in cui ci aiutano a crescere spiritualmente.

C)- Dunque, la vita e le attività delle divinità si collocano su più piani e vari livelli (umano, mistico, mitico e simbolico) che è impossibile separare. Il voler distinguere lo storico dal leggendario è tipico del pensiero occidentale (che è concettuale) e - in casi così sconcertanti come quelli delle divinità - non c'è da stupirsi che si giunga alla conclusione che le divinità stesse non siano mai esistite. Ciò che non si capisce con l'intelletto, è facile che venga negato.

Ma se la verità mistica non è la verità storica, ciò non le impedisce di avere un suo grado di realtà. Le divinità non sono astrazioni o semplici simboli (sono *anche* dei simboli), ma possiedono la capacità di intervenire effettivamente nel corso dell'esistenza dei fedeli. Basterebbe ricordare al riguardo l'incontro del mahāsiddha Nāropā con la dea Vajrayoginī; oppure l'intervento di Śrī Devī nell'uccisione del tiranno gLaṅ-dar-ma.

---

[1] Infatti, una stessa realtà può essere considerata da vari punti di vista: dell'essere (la sua natura), della forma (il suo aspetto), della funzione (la sua attività).

[2] E una volta scelta la divinità più adatta, potrà rivolgersi ad essa - e sempre ad essa - in qualunque circostanza e per qualunque necessità (senza bisogno d'invocarne una per problemi economici, un'altra per evitare incidenti o per superare un esame, una terza per questioni di salute, e così via).

PERCHE' VI E' UNA PLURALITA' DI DIVINITA'

Saṃbhogakāya e Nirmāṇakāya sono dunque i piani su cui appaiono le divinità, che si presentano sotto aspetti estremamente diversi. Ci si potrebbe chiedere il perché di questa diversità.

a) Innanzitutto, essa attiene alla natura stessa delle cose, dato che le possibilità d'espressione di un buddha sono infinite: egli è - come tale - svincolato da ogni limite spaziale e temporale, da cui consegue che le forme di quei due Kāya sono infinite.[1]

b) In secondo luogo, questa diversità deriva dal fatto che - sebbene i buddha abbiano tutti la medesima natura - ogni differente aspetto ha una sua particolare energia benedicente: ad es., Bhaiṣajya-guru è rivolto a liberare gli esseri dalle malattie, Vajrasattva a purificare le negatività, ecc. Questi diversi aspetti sono causati dal particolare impegno (oltre a quello generico di bodhicitta) che il singolo buddha aveva preso prima di ottenere l'Illuminazione, ossia quando era ancora un bodhisattva: pertanto, al raggiungimento della buddhità quel buddha si manifesta con un aspetto illuminato specifico: che protegge, purifica, allontana le interferenze, o altro.[2]

c) In terzo luogo, dal punto di vista della pratica, questa diversità ci viene proposta come mezzo pedagogico per combattere la nostra forte tendenza a credere nella realtà dei fenomeni come siamo capaci di percepirli. La molteplicità delle forme tende a mostrarci che ciò che esse veramente sono sorpassa la nostra comprensione. Se ci fosse unicamente una sola divinità, una sola forma del Saṃbhogakāya o del Nirmāṇakāya, ci porterebbe senz'altro ad accordarle implicitamente un grado di realtà simile al nostro: noi ci concepiamo come un'entità limitata ad un corpo e probabilmente concepiremmo la divinità nello stesso modo. La diversità delle forme - associata alla comprensione che esse sono tutte delle espressioni differenti del Dharmakāya - aiuta a non cadere in questo errore di comprensione.

d) Sempre dal punto di vista della pratica, la suddetta diversità trova la sua ragion d'essere anche nel concetto di yi-dam. L' yi-dam viene scelto dal praticante in base alle caratteristiche del proprio temperamento e della propria indole: e noi sappiamo che queste sono molte e svariate, andando dal carattere iroso a quello pacifico o a quello passionale. E' come quando abbiamo una malattia: necessitiamo dell'appropriata medicina prescritta dallo specialista del ramo[3]. Non vi è una singola medicina nè un solo specialista che curi tutte le malattie. Lo stesso avviene per

---

[1] Per questa ragione il Saṃbhogakāya è talora chiamato "il Corpo di tutte le forme": tutte le forme, i colori, gli ornamenti e gli attributi sono possibili.

[2] Perché quell'energia sia efficace per noi, però, non è sufficiente l'azione dei buddha, perché occorre anche la nostra adesione e cooperazione. Infatti, per ottenere le loro benedizioni dobbiamo far sì che il nostro Rifugio in loro sia sincero, dobbiamo avere fiducia nella legge del karma, dobbiamo avere una vera motivazione di rinuncia al saṃsāra, di compassione e di bodhicitta e ottenere una qualche esperienza della vacuità.

[3] Il pantheon tibetano è stato paragonato ad un'immensa farmacia, che dà al paziente (l'allievo) la facoltà di trovarvi le specialità (cioè le divinità), adatte alla sua individualità karmica. Il farmacista è il Maestro, che durante l'iniziazione gli dà la ricetta per l'uso della medicina appropriata. Ovviamente, il requisito essenziale è una reciproca fiducia tra Maestro e allievo.

l'istruzione: si va dall'asilo all'università e non vi è un singolo insegnante che insegni tutte le materie.

Dal punto di vista iconografico[1], una divinità *saṃbhogakāya* è rappresentata mentre indossa 5 oggetti di seta: i nastri di 5 colori che pendono dal diadema, la veste superiore di seta bianca ricamata di fili d'oro, una lunga fascia verde che si avvolge attorno alle braccia come un grazioso drappeggio, un gonnellino blu attorno alle anche, aldisopra di brache rosse, e una cintura. Inoltre porta 8 'parure' di gioielli, molto lavorate e tempestate di pietre preziose: il diadema dei gioielli di 5 colori, i 2 orecchini, le 3 collane, braccialetti e cavigliere.

Invece, una divinità *nirmāṇakāya* viene raffigurata mentre indossa i 3 abiti riservati ai monaci: una camicia blu come sottoveste, una veste gialla e una toga rossa per di sopra, che corrispondono ai 3 addestramenti della disciplina, della concentrazione meditativa e della saggezza.

Sempre dal punto di vista iconografico, i difetti mentali sconfitti e trasformati da una particolare divinità appaiono simbolicamente come attributi della divinità stessa: è questo un espediente che ha una grande valenza psicologica. Ad es., Vajrayoginī è talora adorna di una piccola testa di maiale alla sommità del suo capo per indicare che essa distrugge l'ignoranza, simboleggiata appunto da un maiale.

DIVINITA' TRASCENDENTI ED IMMANENTI

Dal punto di vista del Sentiero che porta all'Illuminazione (cioè, da un'angolazione samsarica), in ragione della dualità in cui si muove attualmente il nostro pensiero, le divinità appaiono come esterne alla nostra mente, come un'espressione dei buddha per aiutarci nel nostro progredire. Sono quindi esseri trascendenti.

Infatti, la natura della divinità è vacuità, cioè assenza di dualismo: trattandosi di una natura che è estranea al nostro ego, è del tutto normale (dal punto di vista dell'ego, che inizialmente è il nostro punto di vista) che sia immaginata come esterna a noi stessi.

Ma si tratta di un'esteriorità fittizia, che sarà infine superata nel non-ego non dualistico. Infatti, dal punto di vista del risultato (cioè una volta che abbiamo realizzata pienamente la vacuità), le divinità non appaiono più come esterne, ma come una manifestazione del Dharmakāya, aldilà della dualità, di ogni nozione di "io" ed "altro", Dharmakāya in cui s'è fusa la nostra mente. E allora la divinità è immanente alla natura della nostra mente.

Prendiamo Tārā come esempio. Quando ora, noi, esseri samsarici, facciamo la sua meditazione, siamo costretti a fare uno sforzo mentale per immaginarla com'è, di colore verde, con le mani atteggiate in certi mudrā, con le gambe in una certa posizione, dotata di vari attributi, ecc. In un certo senso, allora, Tārā è la creazione del nostro psichismo e noi restiamo almeno parzialmente prigionieri dell'idea che esiste l'io da una parte e Tārā dall'altra. Questa creazione mentale non è peraltro inutile: riflesso del Saṃbhogakāya, essa resta collegata a questo Kāya e ci permette di avvicinarvici.

Una volta però che è stata ottenuta la realizzazione ultima, questa stessa Tārā non è più il frutto d'un qualche sforzo mentale; senza che la sua forma scompaia, essa si

---

[1] L'iconografia è importante perché, mentre i libri parlano alla nostra mente, all'intelletto, i dipinti e le sculture fanno vibrare la psiche tramite il linguaggio dei simboli, dei colori, delle posizioni e degli attributi.

rivela essere un'espressione spontanea del Dharmakāya, nel quale non vi è né soggetto né oggetto. Oggi la difficoltà di una simile comprensione deriva dal nostro modo di concezione dualistica: per noi, vi è io "o" altro, esterno "o" interno, e - se possiamo forse immaginare che sia diversamente - non possiamo capire davvero di che si tratta. Solo la realizzazione della vacuità ci darà l'esperienza diretta di quella realtà.

DIVINITA' MASCHILI E FEMMINILI

Non solo i buddha appaiono sotto forma di differenti divinità, ma queste, a loro volta, si manifestano sotto una veste maschile o femminile. Un buddha può manifestarsi in forma sia maschile che femminile, o in entrambe contemporaneamente.

Queste rappresentazioni in effetti si conformano e si uniformano alle nostre abitudini di percezione. Come noi percepiamo il genere umano diviso tra uomini e donne, così le divinità ci vengono presentate sotto delle forme maschili e femminili alle quali si attribuiscono determinate caratteristiche.

Le divinità maschili rappresentano particolarmente i "mezzi abili", ossia l'attività compassionevole, il polo dinamico dell'Illuminazione, e le divinità femminili la "saggezza", cioè la conoscenza della vacuità, il polo statico. Tuttavia, dal punto di vista della realtà del Dharmakāya, mezzi abili e conoscenza sono sempre indissolubilmente uniti all'essenza della divinità.

E se in una coppia di buddha la divinità maschile e quella femminile sono raffigurate in yab-yum (cioè nell'amplesso sessuale), è per esprimere l'unione fra la saggezza (madre) e la compassione (padre). Talvolta queste divinità sono considerate come due esseri divini distinti, talora come il duplice aspetto di un singolo essere: infatti, tutti gli esseri - quale che sia la loro identità sessuale esteriore - sono potenzialmente sia maschi che femmine, possedendo ciascuno aspetti ed energie sia maschili che femminili. Cosicché, nel tantrismo, un maschio potrà meditare su di sé in quanto yi-dam femminile, una donna mediterà su di sé visualizzata come un yi-dam maschile.

DIVINITA' PACIFICHE ED IRATE.

Le divinità si manifestano anche con aspetto pacifico o irato.

A) Quelle pacifiche hanno un aspetto calmo, radioso, sereno, beatifico e sorridente per rappresentare l'armonia, l'equilibrio, la purezza, la compassione e la sublimità della loro esistenza. Esse ispirano la gentilezza e la mitezza nel praticante e la sua disponibilità all'Illuminazione (proprietà e qualità che sono presenti in lui allo stato latente); e personificano il sorgere di una nuova apertura mentale in cui la confusione dell'io viene calmata e sostituita gradualmente dalla saggezza.

Tali divinità recano in mano vari attributi attraenti quali il vajra, la ruota d'oro, il gioiello che esaudisce i desideri, il vaso ripieno di amṛta, ecc., sono riccamente ornate di preziosi gioielli, collane, braccialetti, cavigliere ed indossano abiti sontuosi;

B) le divinità irate appaiono nella loro manifestazione aggressiva, furiosa, terribile, impressionante, spaventosa e minacciosa perché per vincere il male bisogna

parlare un linguaggio battagliero e combattivo, e scuotere l'individuo dalle fondamenta. Esse assumono dunque una simile parvenza irritata e feroce per simboleggiare il metodo che il praticante deve usare al fine di superare il suo stesso odio, nonché le pulsioni egoistiche e gli altri impedimenti al compimento del suo sentiero spirituale (che deve considerare come nemici da sconfiggere).

Queste divinità rappresentano pertanto la vigorosa forza di volontà necessaria per distruggere rapidamente il male, e le forze indomabili indispensabili per schiacciare violentemente e radicalmente le tendenze malvagie con cui l'ego si difende contro gli sforzi compiuti per dissolverlo. Queste forze irruenti sono l'energia dinamica dell'«ira-vajra»: collera divina, senza odio né rancore, una rabbia che distrugge per trasformare, cioè che infonde paura per provocare nella nostra confusione quella consapevolezza di cui abbiamo bisogno per vedere la nostra vera natura. Per quanto l'aspetto esteriore di queste divinità possa sembrare samsaricamente rabbioso, non c'è odio nei loro cuori, ma un "amore brutale", come la collera di una madre che sgrida il suo bambino che sta per infilare le dita in una presa di corrente elettrica. E' un'ira in senso positivo, cioè come potenza della protezione mediante la saggezza e la conoscenza. Pertanto queste divinità simboleggiano le forze del bene che sopraffanno e annientano il male operante nel mondo fisico e morale.

Le divinità terrificanti sono raffigurate mentre schiacciano il cadavere dell'ego, indossano ornamenti di ossa umane e teschi, bevono sangue o impugnano armi letali.

C) Molte divinità esistono contemporaneamente nel duplice aspetto pacifico ed irato. In realtà, non vi è differenza sostanziale tra l'apparizione pacifica e quella furiosa di una medesima divinità, perché non sono che due aspetti di una sola ed identica realtà: pace e furore non si escludono a vicenda. La deità irata è ancora quella pacifica che ha assunto un aspetto terribile per intimarci con maggior forza di realizzare la nostra meta e per negare il dualismo implicito nella preferenza per le forme piacevoli. Lo stato di serenità ed armonia della deità pacifica può - a causa dei nostri kleša - farci paura perché si teme che una simile dimensione (la dimensione nirvanica che Essa incarna) ci faccia perdere la nostra identità personale, dissolvendola: e così vediamo la divinità come minacciosa.

PERCHE' ALCUNE CARATTERISTICHE DI UNA STESSA DIVINITA' CI SEMBRANO SPESSO CONTRADDITTORIE.

Abitualmente pensiamo - ad es. - che Avalokitešvara sia il buddha che personifica la qualità illuminata della compassione; ma in verità sarebbe errato circoscrivere la sua figura unicamente a questa sua specifica caratteristica e funzione.

Infatti, un buddha è - per definizione - oltre ogni limite ed ogni dualismo della nostra mente concettualizzante, ed attribuirgli soltanto un'unica qualifica o corrispondenza alle cose di questo mondo sarebbe un atteggiamento assai riduttivo nei suoi confronti. Ogni buddha è in effetti completo e perfetto sotto tutti i punti di vista: è aldilà dei limiti del saṃsāra. Certo, normalmente bisogna attribuire delle caratteristiche ben definite ad un buddha per poterlo distinguere da un altro, ma un essere illuminato va ben oltre qualsiasi "etichetta" noi gli applichiamo. Le caratteristiche della buddhità sono infinite e, quando cerchiamo di evidenziarne qualcuna per classificare un certo buddha, esse "prorompono" oltre i limiti imposti dalle nostre menti.

Facciamo una similitudine. Un certo professore di scienze è un ottimo insegnante: la qualità della chiarezza lo contraddistingue fra tutto il corpo docente. Ma, a ben

guardare, non è solo un insegnante: è anche - e soprattutto - una persona, che in quanto tale vive e agisce su molteplici piani. Oltre al ruolo del docente, è anche un padre paziente e un contribuente onesto. Dunque, nella sua interezza come individuo, non gli appartiene solo la dote della chiarezza, ma anche quella della pazienza e dell'onestà.

Questa analogia si può applicare ad un buddha; con l'avvertenza però che a lui - considerato nella sua completezza - appartengono tutte le doti e tutte le caratteristiche, su tutti i diversi piani di realtà (ad es., anche nel bar-do). Così, noi siamo abituati a vedere in Mañjušrī la personificazione della saggezza buddhica, mentre in Avalokitešvara quella della compassione: ma vi è, ad es., un episodio dell'attività di Mañjušrī nel quale le due qualità si fondono[1].

Si capisce allora come mai - dopo aver classificato una divinità in un certo modo - dalle Scritture emergano le più diverse corrispondenze per una stessa deità e come mai esse ci appaiano talora addirittura in reciproca contraddizione (nel senso che gli aspetti di una divinità sono intercambiabili con quelli di altra divinità): ad es., Mañjušrī è contemporaneamente un bodhisattva e un buddha; Tārā è in origine la figlia di un re mentre altrove si dice che è nata da una lacrima di Avalokitešvara; in un certo contesto Akṣobhya è connesso allo skandha della forma e Vairocana a quello della coscienza, ma in un altro àmbito le due parti si invertono; una medesima divinità, raffigurata con una testa e due braccia nel Mahāyāna, nel suo aspetto tantrico viene rappresentata con una o più teste e più di due braccia; e così via.

L'apparente contraddittorietà deriva dalla nostra pretesa di voler esprimere la buddhità - che è illimitata ed assoluta nei suoi infiniti aspetti - col nostro linguaggio limitato e con la nostra visione circoscritta a livello di realtà relativa: col risultato assai poco lusinghiero di "comprimere" l'assoluto nel relativo. E si spiega col fatto che una medesima divinità - che rimane sempre unica nella sua essenza - si è manifestata storicamente in quei modi diversi sia in funzione dell'indole della persona a cui è apparsa sia in funzione dei diversi risultati che si vogliono conseguire con la sua meditazione.[2]

Infatti, ogni singola deità può manifestarsi in 4 modi a seconda dell' "attività illuminata" che adempie: attività di pacificazione, di incremento, di controllo, di distruzione.

Un'altra ragione che spiega il perché vi siano differenti descrizioni di una stessa divinità è il fatto che le sue pratiche rituali (sādhana) possono essere apparse, rivelate, esposte o scoperte tramite diversi Maestri in diversi luoghi[3] e tempi: esse

---

[1] Durante la vita di buddha Šākyamuni, Mañjušrī incontrò un giorno un gruppo di discepoli del Buddha, dei quali vide che era prossimo il raggiungimento del "nirvāṇa dell'hīnayāna" (che è certamente un bene per se stessi, ma non apporta alcun vantaggio agli altri). Il Bodhisattva allora predicò loro l'ideale della compassione per tutti gli esseri e li indirizzò verso la "buddhità perfetta del mahāyāna". Lungi dall'essere convinti, i discepoli se n'ebbero a male che il loro obiettivo fosse sminuito e considerarono con disprezzo misto a collera la proposta di Mañjušrī. Ne risultò che, non soltanto non ottennero la "liberazione individuale", ma rinacquero in mondi inferiori contraddistinti da grandi sofferenze.
Il Buddha spiegò che il modo di procedere di Mañjušrī - lungi dall'essere maldestro, come verrebbe da pensare - era al contrario la saggia espressione d'una profonda compassione. Se infatti i discepoli avessero raggiunto la "liberazione individuale", avrebbero dovuto attendere incalcolabili eoni prima di potersi impegnare sul sentiero dei bodhisattva. Mentre, essendosi purificati rapidamente - grazie alle sofferenze patite nei reami inferiori - della loro collera e del loro disprezzo, sarebbero rinati come esseri umani con una mente profondamente impregnata dall'ideale di compassione insegnato da Mañjušrī; e quindi in grado di raggiungere la "perfetta Illuminazione" in breve tempo.

[2] E' un po' forse come uno stesso elemento chimico che si combina con altri per dar luogo a diversi composti: l'idrogeno di H_2O è lo stesso idrogeno di H_2SO_4, ma l'acqua è diversa dall'acido solforico.

[3] Si pensi alle sādhana originarie dell'India meridionale e portate nel Paese delle Nevi da maestri e traduttori tibetani.

possono esistere in una molteplicità di forme a causa di distinti lignaggi di insegnamento.

Insomma, le divinità compiono diversi tipi di funzioni per i praticanti: possono essere un aiuto per la meditazione personale (e allora sono detti Yi-dam), svolgere il ruolo di eliminare gli ostacoli che sono d'impedimento allo sviluppo spirituale (e allora sono protettori del Dharma e/o di una categoria di esseri), avere la funzione di fondatore e capo di un certo lignaggio di insegnamenti (nel qual caso hanno la qualifica di Guru del Lignaggio), essere visti nel loro aspetto nirmāṇakāya o saṃbhogakāya. Alcune divinità rivestono due o tre delle suddette qualifiche: ad es., Ekajaṭī è tanto yi-dam che dharmapāla, Niguma è sia yi-dam che guru, Ye-šes Tsho-rgyal è yi-dam, guru e nirmāṇakāya.

In tutti i casi, le divinità funzionano come mezzi di ispirazione, come elargitori di grazia e benedizioni, come guide e protettori, e tutto ciò affinché il praticante ottenga la liberazione e l'Illuminazione finale. Ad es., Uškṇīṣavijaya è largitrice di longevità, ma il suo scopo non è solo quello di un protettore personale, bensì di mezzo di liberazione di un numero infinito di esseri mediante l'allungamento della vita di ciascuno.

IL NOSTRO RAPPORTO CON LA DIVINITA'

Nella nostra pratica dobbiamo percepire le divinità come realmente vive e al tempo stesso trasparenti, luminose e vuote (prive di esistenza intrinseca).

A livello di verità relativa e convenzionale, non si tratta di semplici proiezioni idealizzate del nostro universo interiore, cioè di riflessi del nostro potenziale illuminato. Le divinità hanno una loro esistenza, ossia sono entità esterne dotate di una propria esistenza; ed è quindi possibile entrare in contatto con loro per ricevere l'ispirazione, le iniziazioni e persino dettagliati insegnamenti. Le loro immagini non sono creazioni puramente arbitrarie di qualche artista, ma devono la propria esistenza alla mente illuminata da cui in origine si sono manifestate; e racchiudono in sé le qualità atemporali di quella mente.

E' attraverso la devozione, la recitazione del mantra e la concentrazione mentale che il praticante crea l'immagine della divinità e la fonde in se stesso, rimanendone trasfigurato : il proprio io sparisce e si entra nella "natura di buddha" o "Vacuità", ossia comprendiamo - mediante questa identificazione - che noi stessi siamo buddha.

Dunque,

a) occorre avere devozione verso la divinità, cioè riporre in lei piena confidenza e fiducia, perché conosciamo le qualità che incarna. Occorre aprirsi a lei senza alcuna riluttanza in un fiducioso abbandono (così come si fa con la propria madre) : è un darci completamente, senza pretendere niente e senza portarci dietro i nostri preconcetti, svuotandoci dei nostri princìpi mondani in modo da creare spazio aperto e ricettività;
b) dobbiamo recitare il suo mantra. Mentre l'immagine o la statua di una divinità ne è la rappresentazione dal punto di vista visivo, il mantra è una formula sacra che la rappresenta in modo fonetico : è l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità, di cui racchiude le qualità e i poteri. Ogni divinità ha uno o più mantra specifici, che sono composti di una o più sillabe o parole in lingua sanscrita, che noi dobbiamo recitare;
c) mediante la visualizzazione ci si raffigura mentalmente l'immagine della deità, la quale appare all'interno della nostra mente. La visualizzazione

insegna che tutto quello che partecipa della forma (sia pure divina) è in ultima analisi illusorio e lascia posto soltanto a quello che non ha né forma né nome né attributi esprimibili. Parrebbe un controsenso : creare identificazioni mentre si aspira ad una totale disidentificazione ; ma paradossalmente, proprio il coessenziarsi con una divinità - cioè con un'immagine che in qualche modo infonde nel praticante la forza corrispondente - conduce aldilà delle immagini e della pluralità : se "io sono Tara", io ho in me la forza/coscienza di tagliare i legami del saṃsāra e di sorpassare il mondo delle forme. Quando poi trasformiamo la nostra coscienza nella divinità, dobbiamo sviluppare l'«orgoglio divino» perché riconosciamo le nostre qualità positive e constatiamo che la perfezione è racchiusa dentro di noi, abbiamo fiducia in noi stessi, pensiamo di essere sufficientemente capaci e di avere bastante energia, per cui sradichiamo la concezione ordinaria dell'ego, limitata ed intrisa di auto-commiserazione.

Visualizzando la divinità, praticando la sādhana relativa e recitando il mantra corrispondente possiamo ricevere energia ispiratrice ed insegnamenti che risvegliano in noi le qualità illuminate presenti nella divinità.

Infatti, la visualizzazione è il processo che permette di familiarizzarci sempre più con gli stati positivi della coscienza, che la nostra mente percepisce sotto forma di immagini di buddha e bodhisattva. Ogni immagine evoca reazioni a un livello sottile del nostro essere: ad es., visualizzando un'immagine di Avalokiteśvara (il bodhisattva della compassione) e poi focalizzandosi su di essa possiamo stimolare la crescita della compassione che è latente in noi.

Il modo in cui avviene il contatto con le divinità e l'aspetto in cui esse ci appaiono, dipendono dal nostro grado di ricettività e di apertura mentale: ad es., una dea può apparire come una semplice donna o come una vecchia megera a chi è contaminato dai difetti mentali, mentre quando queste oscurazioni vengono rimosse essa si manifesta in un aspetto glorioso e meraviglioso.

Certo - non lo si ripeterà mai abbastanza - a livello di verità assoluta, la nostra abitudine di differenziare l'esterno dall'interno, il sé dall'altro, il "mio" dal "non mio", è privo di validità, in quanto deriva dalla nostra limitata e dualistica mente concettualizzante. In realtà, la divinità è essenzialmente identica (ed inseparabilmente unita) all'innata natura di Chiara Luce della nostra Mente.

IL MISTERIOSO MONDO DELLE DIVINITA'

Il mondo delle divinità è alquanto diverso dall'ambiente ordinario in cui abitualmente viviamo. Così, certi resoconti su di esse ci potranno apparire straordinari o addirittura miracolosi.

Ma per quanto strane possano apparire queste storie, non si tratta del prodotto di una fervida immaginazione: molti aspetti sono infatti perfettamente constatabili (anche se scientificamente inspiegabili). Si pensi ad es. all'Oracolo di Stato di gNas-chuṅ, alle immagini di buddha prodottesi spontaneamente[1] nella roccia senza intervento umano a Parping (Nepāl) e a Shalu (Tibet)[2], alle statue o dipinti di Tārā che hanno parlato miracolosamente, ai mantra che appaiono sulle foglie e sulla corteccia dell'albero sorto dove venne sepolta la placenta di Je Tzoṅ-kha-pa, alle riṅ-bsrel. Queste ultime sono delle piccole reliquie sferiche, composte di granelli duri e

[1] Raṅ-byuṅ (svayambhū).
[2] Vedi alla voce "Tārā".

lucenti, impossibili da frantumare, di solito di colore bianco, recanti talora disegni di maṇḍala: appaiono tra le ceneri delle pire funerarie dei grandi maestri (quale segno della loro realizzazione avvenuta durante il bar-do) dopo la cremazione o tra le reliquie di uno yogi che si è dissolto nel 'corpo d'arcobaleno' o in posti sacri, come statue di Buddha o stūpa. [1]

Tra i grandi Maestri che hanno ottenuto la buddhità in epoca recente sembra giusto citare:

1.] Lama Thubten Yeshe: sapeva "chiamare" la pioggia o farla cessare, a seconda delle necessità; inoltre, era un famoso guaritore[2];

2.] Ghesce Rabten: dopo la sua cremazione a Feldkirch (Austria) nel marzo 1986 si trovarono tra le ceneri reliquie di varie dimensioni e colori (turchese, giallo, bianco e rosso), alcune a forma di conchiglia, e una grande quantità di sindūra (la rossa polvere mistica)[3];

3.] Ghesce Tashi Bum: durante la cremazione del suo corpo (4.10.1990) in India apparve un magnifico arcobaleno i cui colori cambiavano continuamente[4], mentre nello stesso tempo ne compariva uno pure a Pomaia (senza esser preceduto da alcun temporale);

4.] Ghesce Yesce Tobden: in occasione della cremazione del suo corpo a Dharamsala nell'agosto 1999 poco prima del sorgere del sole si vide un arcobaleno a metà (considerato di particolare buon auspicio per avere una nuova rapida manifestazione di Ghesce-là tra di noi); poi c'è stata una pioggia intensissima seguita da un vento molto forte, e inoltre tra gli squarci delle nuvole si sono visti picchi innevati (neve in agosto!). Tra le ceneri si sono infine trovate le impronte di due piccoli piedi di bambino: un altro segno di buon auspicio per un nuovo ritorno di Ghesce-là.

ALCUNE DIVINITA'

Non è certamente questa la sede per una trattazione specifica delle singole divinità, trattazione che esula da questo lavoro di carattere generale e che potrà formare oggetto di un apposito studio.

Peraltro, per dare un'idea del simbolismo e del significato delle divinità in genere, ne illustreremo dettagliatamente due qui di seguito, una maschile ed una femminile.

1) AVALOKITEŠVARA
(sPyan-ras-gzigs [dBaṅ-phyug])

---

[1] Le riṅ-bsrel sono provocate dalla devozione dei discepoli, per cui - se manca questa - anche se si tratta di un praticante di alto livello non se ne troveranno nelle sue ceneri. Talvolta, frammenti conservati con grande cura e devozione, dopo un po' di tempo si possono trasformare in riṅ-bsrel, che hanno anche la capacità di riprodursi e moltiplicarsi: un riṅ-bsrel comincia ad ingrossarsi e a formare delle protuberanze che poi, a loro volta, diventano riṅ-bsrel. Nel 1970 nella parte orientale dello stūpa di Swayambhu, a Kathmandu, si formarono migliaia di riṅ-bsrel per terra.

[2] Come ha potuto sperimentare personalmente l'autore del presente lavoro, che nell'ottobre 1975 a Eupilio (CO) è stato istantaneamente e definitivamente guarito da una dolorosa forma di epicondilite.

[3] Si tratta del vermiglione (varietà di cinabro pulvirolento). Questa miracolosa terra rossa, preziosissima, estratta (secondo pratiche paranormali dai grandi lama) nei luoghi sacri a Vajrayoginī e a Cakrasaṃvara in Tibet, India e Nepāl, viene usata nel confezionamento di pillole medicinali.

[4] Visibile benissimo nel filmato a cui l'autore del presente lavoro ha assistito a Pomaia il 22.10.1990.

"Avalokitešvara" significa "Il Signore che guarda giù [dall'alto sulle sofferenze del mondo]" o "che osserva attentamente [per trovare esseri bisognevoli del suo aiuto]". E' chiamato anche Lokešvara ("il Signore del mondo"). Il nome tibetano significa "colui che guarda (gzigs) continuamente (ras) con gli occhi (spyan) [della compassione]).

E' il Bodhisattva Celestiale che personifica l'amorevole compassione completamente illuminata, compassione efficiente e continuamente attiva nel liberare tutti gli esseri da ogni ostacolo: è cioè la forma divina della grande compassione di tutti i buddha o - che è lo stesso - quell'elemento della buddhità consistente nella mahākaruṇā rappresentato nell'aspetto di una divinità.

La qualità che più spicca in un Illuminato è la calda compassione, un atteggiamento spontaneo che - senza fare distinzioni - agisce nel liberare tutti gli esseri senzienti dai dolori e dalle cause del dolore. Ora, questa motivazione ed attività si impersona come "grande compassione" (mahākaruṇā) in Avalokitešvara, che esprime perfettamente la natura del bodhisattva. Il Saddharmapuṇḍarika-sūtra lo loda come il salvatore dei mondi che attraverso la forza della sua saggezza e misericordia volge lo sguardo a tutti gli esseri tormentati dall'angoscia e afflitti dalle pene.

E infatti Avalokitešvara agisce incessantemente per noi, compiendo continuamente le attività del santo corpo, della santa parola e della santa mente per guidarci nel Sentiero verso l'Illuminazione. Ad es., col suo santo corpo egli fa un grande lavoro per noi: attraverso il vedere il suo santo corpo raffigurato in statue, immagini, dipinti[1], egli fa sorgere in noi la devozione per lui, a cui possiamo fare offerte (e così ci fa accumulare karma positivo) o prostrazioni (e così ci purifica del nostro karma negativo). La sua meditazione e la recitazione del suo mantra permettono di liberare noi stessi e gli altri dalla sofferenza.

Questo Bodhisattva nel suo aspetto *celestiale* è manifestazione del Dhyānibuddha Amitābha (alla cui sinistra risiede nel Sukhāvatī[2]), facendo egli parte della Famiglia di buddha del Loto;

nel suo aspetto *maschile,* è associato alle divinità feroci che proteggono gli esseri dal male (come Hayagrīva) e ai Dalai Lama e ai Karmapa (che sono una sua incarnazione);

nel suo aspetto *femminile,* è associato a Tārā Bianca, a Tārā Verde, a Šrī Devī ed altre dee.

In realtà, questo bodhisattva è diventato un buddha già da milioni di eoni (molti kalpa prima di buddha Šākyamuni), ma ha fatto voto di manifestarsi nella forma di innumerevoli bodhisattva dopo aver ottenuto la buddhità - per rimanere così al fianco dei sofferenti aiutandoli a trovare la loro libertà e felicità. Così, dopo aver raggiunto la buddhità, è ritornato volontariamente allo stile di vita del bodhisattva per condurre tutti gli esseri all'Illuminazione, in particolare gli abitanti del "barbaro Paese delle Nevi, là dove gli esseri sono così difficili da ammaestrare che nessun buddha vi ha posto il piede". Šākyamuni in un sūtra predisse che Avalokitešvara sarebbe venuto in aiuto del Tibet.

---

[1] L'immagine di un buddha (o di un bodhisattva o di un grande santo) - sia essa nella forma di un dipinto o di una statua - diventa oggetto di venerazione dal momento in cui le si aprono gli occhi (inserendovi le pupille) con mantra appropriati, col che l'immagine diventa viva e impregnata di significato spirituale.

[2] In quanto Ṣaḍaksara Avalokitešvara, nonché in quanto consorte di Tārā, egli vive anche nel paradiso dell'India meridionale chiamato Potala[ka].

Secondo un'altra tradizione, Avalokitešvara è connesso con l'origine del popolo tibetano. Infatti, quando buddha Šākyamuni entrò effettivamente nel nirvāṇa, il Tibet era una terra selvaggia, paludosa e desertica, chiusa tra alte montagne e spopolata. Prima di entrare nel nirvāṇa egli profetizzò al bodhisattva Avalokitešvara la sua futura realizzazione. Costui quindi inviò in Tibet un'emanazione del proprio cuore in forma di scimmia (maschio), mentre Tārā - emanazione a sua volta di una lacrima di Avalokitešvara - vi mandò una sua emanazione sotto forma di un'orchessa delle rocce. La scimmia e l'orchessa si unirono e generarono sei piccoli, da cui discese il popolo tibetano.

Da allora, nel corso di tutta la successiva storia del Tibet il bodhisattva è apparso in numerosi aspetti per propagare e preservare il Dharma e i suoi praticanti.

In ciascuno dei 6 regni samsarici assume il corrispondente aspetto di buddha per insegnare ai relativi abitanti la via della Liberazione (così, nel regno umano, è apparso sotto la forma di Šākyamuni[1]).

A sua volta, durante la vita di buddha Šākyamuni si manifestò storicamente anche come uno dei suoi 8 principali discepoli bodhisattva (pur avendo ottenuto la buddhità parecchi eoni prima di lui). E Buddha predisse che successivamente Avalokitešvara si sarebbe manifestato come Puṇḍarika (il 2° re di Šambhala detentore del lignaggio) e avrebbe composto "La luce immacolata", un grande commentario sul tantra di Kālacakra.

Inoltre si incarnò come 33° imperatore, il primo grande re del Dharma del Tibet, Sroṅ-btsan sGam-po (617-698), che unificò il Paese, dotò la lingua tibetana di un proprio alfabeto e grammatica, e aprì le porte al buddhismo; le sue consorti (una nepalese e una cinese) erano incarnazioni di Tārā[2]. E' stato identificato anche con Padmasambhava, il grande maestro indiano che per primo portò l'insegnamento del vajrayāna in Tibet nell'8° sec..

Si reincarnò anche come 'Brom-ston (1004-1064), il principale discepolo di Atīša che fondò il monastero di Rwa-sgreṅ; poi nella prima metà del 14° sec. come Thogs-med bZaṅ-po ('Il buon Tomè), autore - con altri - del celebre testo "Le 37 pratiche del bodhisattva"; quindi come Dus-gsum mKhyen-pa (1110-1193), il 1° Karma-pa, e in seguito come dGe-'dun-grub (1391-1474), noto come il 1° Dalai Lama.

Se da un punto di vista assoluto Avalokitešvara è senza origine, tuttavia dal punto di vista della realtà relativa si attribuisce un inizio alla sua manifestazione nel regno dei fenomeni. Ecco i punti essenziali di questa manifestazione, come riferisce il testo intitolato "Maṇi bKa'-'bum":

1) Amitābha, il buddha della Luce Infinita, che regna sulla Terra Pura di Sukhāvatī, pensò un giorno che per aiutare gli esseri era necessario che si manifestasse una divinità avente l'aspetto d'un giovane. Il suo occhio destro emise allora un raggio di luce bianca che assunse la forma di Avalokitešvara. Egli vide che occorreva anche una divinità dall'apparenza di una ragazza e dal suo occhio sinistro sprizzò un raggio di luce verde, da cui nacque Tārā.

---

[1] Si ritiene addirittura che tutti i 1000 manuṣibuddha di questo eone fortunato siano sue emanazioni.

[2] Circa la nascita di questi personaggi, va detto che Avalokitešvara e le sue due consorti Tārā - guardando il Tibet dalla posizione privilegiata nel paradiso dell'India meridionale chiamato Potalaka - videro che era giunto il momento di portare il buddhismo ai tibetani. Una meteorite di luce si staccò dal cuore di Avalokitešvara e atterrò nel ventre della regina del Tibet; un'analoga meteorite, dai cuori delle due Tārā, andò a colpire il ventre delle due regine del Nepal e della Cina. Nove mesi dopo, in Tibet nacque Sroṅ-btsan sGam-po, in Cina la principessa Wencheng e in Nepal la principessa Bhṛkutī, entrambe destinate ad essere future spose del principe.

Nato così dall'occhio di Amitābha, il ragazzo apparve miracolosamente su di un loto. Vi era allora in Sukhāvatī un re di nome Zaṅ-po mChog ("Bontà Sublime"). Mille regine erano sue compagne e tuttavia non gli era nato alcun figlio: era il suo grande dispiacere, ed egli desiderava ardentemente la venuta di un erede. Perché il suo desiderio venisse esaudito, destinava molti suoi beni al Dharma e sull'altare presentava svariate offerte ai buddha e ai tre Gioielli. A tal fine mandava regolarmente un servitore al Lago dei Loti (che si trovava non lontano dal palazzo reale) con l'incarico di riportargli dei bei fiori freschi. Un giorno che costui era partito per raccogliere quei fiori, scorse - seduto al centro di un loto - un bambino dall'aspetto meraviglioso, cosicché corse subito a palazzo per riferire al re ciò che aveva visto.

Il re pensò che le sue preghiere fossero state esaudite: il bambino miracoloso non poteva essere che il figlio tanto desiderato. Seguito dalla corte, si recò al Lago dei Loti per pregare il ragazzo di andare ad abitare con lui. Costui sembrava avere 16 anni; era bellissimo, di color bianco, adorno di sete e gioielli. Diceva continuamente: "Poveri esseri! poveri esseri!".

Venne dunque ad abitare al palazzo del re che - a causa delle circostanze della sua scoperta - lo chiamò Padma'i sÑiṅ-po ("Cuore di Loto").

Bontà Sublime volle però sapere da dove proveniva il ragazzo. Così andò a trovare Amitābha, gli chiese di chi Cuore di Loto fosse l'emanazione e qual era il suo vero nome. Amitābha gli rispose che era un'emanazione dell'attività di tutti i buddha; che è colui che compie il bene di tutti gli esseri, colui che rallegra il cuore di tutti i buddha; che il suo nome è "Avalokiteśvara, il Nobile Sovrano"; che l'aiuto che porterà agli esseri questo figlio bennato sarà vasto come lo spazio.

2) Quando più tardi Avalokiteśvara posò sugli esseri lo sguardo della compassione, vide che - caduti sotto il dominio dei difetti mentali - erano ricoperti da numerosi veli karmici e che innumerevoli erano le loro sofferenze. Nel vedere ciò, una lacrima cadde dal suo occhio destro e da essa apparve Tārā, mentre da quella caduta dal sinistro apparve Bhṛkuṭī. Le due dee si rivolsero a lui, dicendogli: "Non temere, ti aiuteremo noi nella tua missione per il bene degli esseri". Quindi, di colpo, esse si fusero nuovamente nei suoi occhi.

3) Poi, quando era alla presenza di Amitābha, Avalokiteśvara pensò: "Fino a quando un solo essere non avrà raggiunto l'Illuminazione, opererò per il bene di tutti. E se venissi a mancare a questa promessa, che la mia testa vada in dieci pezzi e il mio corpo in mille parti!"

Amitābha comprese questo pensiero e gli disse: "Questa promessa è eccellente. E' col prendere simili impegni che io stesso e tutti i buddha dei tre tempi abbiamo raggiunto l'Illuminazione per il bene di tutti. Io ti aiuterò a compiere ciò che hai promesso."

Il corpo di Avalokiteśvara emise allora 6 raggi di luce che produssero delle emanazioni in ognuna delle 6 classi di esseri samsarici, emanazioni destinate ad agire per il bene di tutti. Operò così per numerosi kalpa; poi un giorno, si fermò un attimo per guardare, dall'alto del monte Meru, con l'occhio della conoscenza, se gli restavano ancora numerosi esseri da liberare dal saṃsāra. Egli vide purtroppo che essi erano pur sempre innumerevoli. Si rattristò e scoraggiato pensò: "Non sono in grado di soccorrere gli esseri; il mio compito è inutile! è meglio che mi riposi nel nirvāṇa."

Questo pensiero contrastava con la promessa che aveva fatto. Così il suo corpo andò in mille pezzi ed egli conobbe un'intensa sofferenza.

Chiamò allora in aiuto Amitābha - davanti a cui aveva fatto quel voto - che gli apparve immediatamente e lo benedì esortandolo a riprendere la sua benefica attività, mentre il bodhisattva Vajrapāṇi (nel suo aspetto irato come signore

dell'energia) si offrì di aiutare Avalokitešvara a salvare tutti gli esseri. Amitābha quindi, per dargli ancora più potenza di prima, ricompose il corpo di Avalokitešvara: gli diede 11 visi, gli attribuì 1000 braccia e 1000 occhi.

Quando il suo corpo - di colore bianco - fu rimesso insieme, egli aveva dunque 11 teste che gli consentivano di guardare contemporaneamente in tutte le direzioni e 1000 mani che gli permettevano di aiutare tutti gli esseri.

Questo Bodhisattva poteva ora soccorrere gli esseri sotto una forma più efficace degli altri aspetti a 2 o 4 braccia. Amitābha chiese quindi ad Avalokitešvara di rifare la sua promessa con ancor maggior vigore di prima e gli trasmise allora il mantra delle 6 sillabe OṂ MAṆI PADME HŪṂ.

Questo aspetto di Avalokitešvara viene chiamato Ekādašamukha-Lokešvara, cioè "Lokešvara dalle 11 facce", in tibetano "Thugs-rje chen-po bcu-gcig ẑal ('Il Grande Compassionevole a 11 facce'). Esso può essere di diversi tipi, con 8, 42, 100 o 1000 braccia. In quest'ultimo caso - qui sopra descritto - è detto Sahasrabhuja Avalokitešvara (Phyag-stoṅ-spyan-stoṅ sPyan-ras-gzigs), cioè 'Avalokitešvara dalle 1000 braccia'.

Nel bar-do, Avalokitešvara appare come un bodhisattva di Amitābha e rappresenta la coscienza olfattiva, che egli purifica; e ha per yoginī la bodhisattva Gītā.

Nel 'maṇḍala interno' dello "Stadio di perfezionamento" dell'anuttarayogatantra è il Bodhisattva che rappresenta e purifica la coscienza gustativa ed ha per yoginī la bodhisattva Naivedyā; e risiede nel canale della suddetta coscienza sensoriale nel fianco destro dello yogi.

Questo Bodhisattva Celestiale svolge altresì il ruolo di yi-dam. Anzi, è la più popolare divinità di meditazione; e chi non ha un yi-dam specifico, può prendere Avalokitešvara come deità tutelare.

Appare comunemente insieme a Mañjušrī e Vajrapāṇi, formando con essi i "Protettori delle 3 Famiglie" (rigs-gsum mgon-po). Questa triade rappresenta le 3 importanti qualità di un buddha, ossia personifica rispettivamente la compassione, l'onniscienza e l'energia. Tutte e tre queste divinità lavorano assieme congiuntamente e ciascuna aiuta le altre: per essere compassionevole una persona deve essere saggia e per mettere in atto la sua compassione e saggezza deve avere forza ed energia.

Appare anche nel gruppo degli "Otto figli più intimi" (ñe-ba'i sras brgyad), cioè degli otto grandi bodhisattva.

Avalokitešvara è raffigurato in 33 forme diverse, sia tantriche (cioè con una o più teste e più di due occhi o braccia o gambe) che non tantriche. Le Scritture ne menzionano 108.

Tra quelle non tantriche la sua rappresentazione più comune lo raffigura come un principe adolescente che regge un loto bianco (padma, puṇḍarīka), ciò che lo differenzia da Mañjušrī il cui loto è blu (utpala). Può anche essere rappresentato seduto in dhyānāsana o in piedi, di color bianco, con le mani atteggiate in vitarka e varada-mudrā, reggendo il padma.

Le principali forme tantriche si suddividono in

A) forme a un viso e due braccia, tra cui
- -Lokanātha ('Jig-rten mgon-po);
- -Khasarpana o Khasarpaṇi (sPyan-ras-gzigs Kha-sar-pa-ṇi)
- -Siṃhanāda-[lokešvara] (Seṅ-ge sgra, Seṅ-ge ṅa-ro)

B) forme a un viso e quattro braccia, tra cui
-Ṣaḍakṣara-Lokešvara o Ṣaḍakṣara Avalokitešvara
(sPyan-ras-gzigs phyag-bźi-pa oppure yi-ge-drug-pa)

C) forme a un viso e otto braccia:
-[Sita]-amoghapāša (Don-źags oppure Don-yod-źags-pa [dKar-po])

D) forme a undici visi e otto, quarantadue, cento o mille braccia:
- Ekādašamukha-lokešvara (Thugs-rje chen-po bcu-gcig źal).

Gli occhi di Avalokitešvara.

Si è già detto che 'Avalokitešvara' significa "Colui che guarda attentamente (o con occhio fermo')".

Proprio come una madre si prende sempre cura del suo unico figlio con ferma attenzione, cercando di dargli ogni beneficio, assistenza e protezione da tutti gli errori possibili, allo stesso modo Avalokitešvara - col suo sguardo compassionevole - si prende a cuore tutti gli esseri senzienti in ogni situazione, cercando di liberarli dalla sofferenza e di guidarli a uno stato di virtù e felicità.

Questo essere superiore dunque osserva sempre tutti gli esseri senzienti con gli occhi di cui è dotato, che sono quello fisico, quello divino, quello del Dharma, quello di saggezza, quello di buddha.

1.- L'occhio *fisico* è il mezzo per vedere direttamente e da una grande distanza tutte le forme concrete e materiali (come case, paesaggi, persone, ecc.), ma in modo più acuto dei normali occhi umani. Con tale occhio Avalokitešvara conosce direttamente dove si trovano i suoi veri discepoli;

2.- l'occhio *divino* è la chiaroveggenza, che permette di vedere direttamente e su vasto raggio il luogo della morte e della successiva rinascita di tutti gli esseri senzienti. Desiderando costantemente di liberarli, con questo occhio Avalokitešvara conosce direttamente in che modo i suoi potenziali discepoli sono oppressi dalla sofferenza di nascita, vecchiaia, malattia e morte;

3.- l'occhio *del Dharma* con cui vede e conosce le potenzialità, l'indole e l'intelligenza di ogni singolo essere, cosicché è in grado di insegnare il Dharma secondo le specifiche capacità di ciascun discepolo;

4.- l'occhio *della saggezza*, che è un tipo di conoscenza consistente nella comprensione della Vacuità (che cioè tutti i fenomeni sono privi di esistenza intrinseca) ;

5.- l'occhio *del buddha*, che è la conoscenza consistente nella comprensione di tutti i fenomeni simultaneamente e direttamente secondo la verità relativa e la verità assoluta. Con l'aiuto di tale occhio egli conosce ad es. quali sono gli oggetti da abbandonare e quelli da ottenere, e li sa insegnare.

I mantra di Avalokitešvara.

Il suo mantra più comune è OṀ MAṆI PADME HŪṀ, il mantra dalle 6 sillabe (yig-drug), spesso seguito da HRĪḤ (la bīja della Famiglia Padma e simbolo dell'essenza della compassione di tutti i buddha).

Esso è il più recitato dai tibetani e spesso viene inciso sulle rocce, sulle ruote di preghiera e sulle bandiere di preghiera. Tale mantra, insieme a uno stūpa e a due

sūtra, cadde dal cielo in un cofano prezioso nel 333 d.C., ricevuto dal 28° re del Tibet, Lha-tho-tho-ri.[1]

Abbiamo già dato le più comuni interpretazioni di queste sillabe sacre nel paragrafo relativo ai mantra.

2) VAJRAYOGINĪ
(rDo-rje rNal-'byor-ma)

Il nome significa "La yoginī di diamante" o "La praticante adamantina".

E' una variante di Vajravārāhī, nel senso che Vajrayoginī non ha la testa di scrofa tra i capelli ed è in posizione alidhāsana (gamba destra tesa, gamba sinistra piegata) anziché in ardhaparyaṅka.

E' la ḍākinī più importante, un yi-dam femminile

- dall'aspetto giovane e seducente ma semi-adirata,
- di colore rosso splendente (il rosso è il colore del femminile, che è quello del sangue mestruale ; lo splendore simboleggia l'irradiazione della saggezza che disperde il buio dell'ignoranza) ;
- con un volto (simbolo del considerare tutte le cose in un solo modo, cioè quale Vacuità, e simbolo dell'uguaglianza del valore di ogni fenomeno), rivolto al cielo (perchè guarda nella direzione della Terra Pura delle Ḍākinī) verso sinistra per indicare che la dea ha la natura della saggezza) ;
- coi capelli sciolti (per simboleggiare lo sciogliersi del nodo della concezione di un io auto-esistente) ;
- con due mani (che simboleggiano la verità relativa e quella assoluta) ;
- con 3 occhi (il terzo è quello dell'interiorità bodhica e della vista chiaroveggente) per indicare la conoscenza del passato, del presente e del futuro ;
- è nuda (con i genitali evidenti) ed emana soddisfazione con la sua beatitudine estatica :
  la nudità indica che la ḍākinī incarna la verità senza i veli che oscurano la mente oppure che è spogliata rispetto a tutte le cose del saṃsāra ; indica anche che il corpo femminile è fonte di ispirazione e considerato sacro, e l'estasi sessuale che esprime è divina. Il colore rosso del corpo - considerato unitamente agli ornamenti in osso sottoindicati - simboleggia l'energia che trasforma la passione sensuale e il desiderio nella compassione, e l'illusione nella saggezza (conoscenza della Vacuità) ;
- è nel fiore della gioventù (cioè ha 16 anni) : il numero citato si riferisce ai 16 tipi di beatitudine sperimentati durante la pratica tantrica o ai 16 tipi di vacuità descritti nel testo della Prajñāpāramitā ;
- la mano destra impugna un coltello ricurvo o mannaia (kartṛ) agitato aldisopra della testa, pronto a colpire.
  E' il coltello tradizionale dei macellai indiani e in origine proviene dai campi di cremazione dell'India, dove serviva a togliere la pelle ai cadaveri e a tagliarli a pezzi. Il manico è costituito dalla metà di un vajra : il vajra simboleggia l'energia maschile o "metodo" ; la lama ha la forma di una

[1] Gli storici occidentali ritengono che questo mantra (come il culto di Avalokiteśvara) risalga al 1° sec. in India e sia stato introdotto in Tibet nel 7° sec.

mezzaluna con un uncino alla fine : il filo tagliente della lama simboleggia la conoscenza profonda della ḍākinī (taglia via tutti i processi di pensiero e le emozioni che disturbano la mente, ossia esclude tutte le false idee estranee alla pura conoscenza della Vacuità) ; la mezzaluna rappresenta la potenzialità insita in tutte le cose di crescere e di cambiare ; l'uncino richiama la compassione : essa è come un uncino col quale si tirano fuori gli esseri dal saṃsāra. Quindi quel coltello simboleggia che la ḍākinī fa uscire dalla sofferenza, taglia a pezzi il sè centrato nell'io ed è guidata dalla chiarezza adamantina del vajra ;

- la mano sinistra tiene contro il petto una kapāla (coppa fatta con un teschio umano), colma di sangue.

  La kapāla è la condizione ambientale o spazio di base, la *Vacuità*, e il sangue è la *forma* dell'esperienza fenomenica che nasce da quella. Fisiologicamente infatti la kapāla è simbolo della vagina e il sangue è l'essenza della ḍākinī, cioè il 'bodhicitta rosso' (sangue mestruale - sinonimo di ovulo - che corrisponde al seme maschile, di colore bianco). Il compito della donna è la trasformazione : creare qualcosa, dando forma ad energia senza forma. Durante questa fase essa è sia il contenitore che il contenuto : entrambi i liquidi organici (ovulo e sperma) stanno dentro di lei quando svolge, con essi, il lavoro della creazione. In particolare, il color rosso del sangue indica l'ardente forza interiore della donna, che dà vita alla passione ed ai figli.

  In un altro senso, il tenere la kapāla piena di sangue (qui il sangue indica la rinuncia al saṃsāra) rappresenta la generosa elargizione della beatitudine che permea la mente ;

- ha 6 ornamenti (simbolo delle 6 pāramitā) :

--una tiara composta di 5 teschi umani essiccati (ad indicare che il più alto grado di discernimento spirituale è irraggiungibile senza la rinuncia al mondo ; o per simboleggiare le 5 Saggezze (jñāna)) ;

--una collana fatta con 50 teste umane che gocciano sangue (per indicare che - come la vita è stata estinta nei corpi decapitati - così deve essere per sempre reciso il desiderio di rientrare nel saṃsāra ; oppure per indicare i suoni [delle 50 lettere dell'alfabeto sanscrito] da cui sono formate le parole e le frasi con cui viene insegnato il Dharma) ;

--bracciali e braccialetti ;

--una catenella ornamentale per caviglia ;

--la corazza dello Specchio del Karma, allacciato con stringhe di perle di ossa umane ;

--l'unguento fatto con cenere raccolta in un cimitero e strofinato su tutto il corpo (per simboleggiare la completa rinuncia al mondo e la vittoria sulla paura della morte) ;

- nella piegatura del gomito sinistro sorregge il khaṭvāṅga.

  Si tratta di un lungo bastone tantrico, alto quanto la Ḍākinī e la cui punta termina con un vajra oppure con un tridente (le 3 punte rappresentano la trasformazione dell'attaccamento, dell'avversione e dell'ignoranza) ; aldisotto vi sono spesso - partendo dall'alto - un teschio disseccato (simbolo del Dharmakāya), una testa mozzata da diversi giorni (simbolo del Saṃbhogakāya) e infine una tagliata recentemente (simbolo del Nirmāṇkāya).

  Nel complesso, il khaṭvāṅga rappresenta il consorte maschile della Ḍākinī, cioè l'Heruka (l'aspetto maschile e positivo del Potere Illuminante). Tenendo il khaṭvāṅga, essa dimostra di aver apprezzato, incorporato ed integrato il principio (o aspetto) maschile dentro di sè, di averne acquistato la forza e

l'energia - che ora è a sua disposizione[1]. Avendo integrato in sè il principio maschile, essa è completa e può stare da sola. Il bastone è come il fallo del suo consorte, che riempie tutto il grembo eternamente vuoto e ricettivo della dea, alla quale conferisce la totalità e la ricchezza che le sono proprie, cosicchè essa non è semplicemente dipendente dal partner ma è in sè e per sè un essere completo ed indipendente[2]. La Ḍākinī, pur tenendo il khaṭvāṅga, non vi si aggrappa : ammette cioè che è qualcosa che deve tenersi vicino per poterlo usare, e tuttavia riconosce che è qualcosa di separato ;

- sta danzando (la danza è simbolo della consapevolezza) su due personaggi, Bhairava e Kālaratri, che sono sia simboli dell'avversione e dell'attaccamento vinti dalla dea sia simboli dei mezzi e della conoscenza;
- è circondata da un alone di fiamme, simbolo della conoscenza discriminatrice nella quale - come in un fuoco - devono consumarsi tutte le passioni.

Quando Vajrayoginī è in posizione yab-yum, è unita a Cakrasaṃvara, l'Heruka per eccellenza, di color blu. Porta allora alle sue labbra la coppa d'ambrosia e tiene alzata la mannaia; ed entrambe le deità sono circondate da un alone di luce dai 5 colori, per indicare che tutt'e due possiedono i 5 tipi di saggezza (jñāna).

Per la pratica di Vajrayoginī, come maṇḍala si usa uno specchio coperto di polvere rossa, chiamata "tsendura o sindhūra" ; attorno al bordo dello specchio sulla polvere si scrive il mantra, mentre al centro si disegna un triangolo incrociato, simile alla 'stella di Davide'.

Quando viene visualizzata, la dea porta nel "luogo segreto" (un po' sotto l'ombelico, più o meno al posto del grembo) un triangolo detto "radice dei dharma" o "fonte dei fenomeni" (chos-'byuṅ)[3] e allo stesso tempo un simile triangolo si trova sotto il loto e il disco solare su cui si erge la dea.

Si tratta di una piramide rovesciata, la cui base è costituita da due triangoli intersecati: è dunque tridimensionale, con il vertice rivolto in basso, rossa la parte esterna (simbolo della grande beatitudine) e bianca la parte interna (simbolo della vacuità). Essa rappresenta il maṇḍala-residenza della dea, cioè la manifestazione della sua saggezza colma di beatitudine sotto forma della sua dimora celeste[4].

Questa struttura non è qualcosa di materiale, perchè come essenza è spazio assoluto ; emerge dal vuoto ; ha tre caratteristiche : non è nato (non è questione di "c'era una volta"), non si ferma (è un processo che continua senza mai fermarsi), non cessa d'esistere. Il fatto che questo spazio assoluto abbia un limite o una cornice indica che la saggezza e l'ignoranza sono coesistenti e sorgono entrambe dalla Vacuità.

Nel visualizzare Vajrayoginī, la forma del triangolo (sottile alla base e largo sopra) agisce sullo yogi facendogli comprendere che si possono conciliare ed annullare tutti gli aspetti dualistici dello spazio, il microcosmo e il macrocosmo, il concetto di interno ed esterno, la situazione più minuta (il punto in cui consiste il vertice della base) come la più vasta (la linea estesa soprastante) : così che gli si presenta uno spazio pervaso di saggezza primordiale mista ad una gioia trascendente.

---

[1] La stessa allegoria vale per le figure maschili che tengono il khaṭvāṅga come consorte femminile.

[2] Per cui essa non si trova in condizione d'inferiorità rispetto al partner, ma è in una situazione d'equilibrio, in cui può dare e ricevere con una disponibilità del tutto genuina.

[3] Esso simboleggia il principio femminile (inteso come radice di fertilità e matrice di ogni potenzialità), quale porta di tutte le nascite.

[4] Tutti gli yi-dam vengono visualizzati all'interno dei rispettivi maṇḍala tridimensionali, ma la dimora di Vajrayoginī ha una forma unica e molto particolare.

Il tantra di Vajrayoginī appartiene alla classe dei tantra-madre. Una sua caratteristica è quella di contenere i metodi per praticare simultaneamente lo "stadio di sviluppo" e lo "stadio di completamento" dell'anuttarayogatantra. E uno dei risultati di questo sentiero integrato è la possibilità di raggiungere la Terra pura di Vajrayoginī senza dover abbandonare il proprio corpo[1].

Essa è anche simbolo del gtum-mo (uno dei "Sei yoga di Nāropa").

Una forma diversa di questa ḍākinī è raffigurata mentre reca un vajra (anziché la mannaia) nella mano destra e con la sinistra si porta alla bocca una kapāla piena di sangue ; sopra la spalla sinistra ha il khaṭvāṅga. Porta la corona a 5 teschi, collane, una ghirlanda attorno al capo, indossa solo una gonna a rete. E' in piedi ; la gamba destra calpesta un essere nudo, la sinistra è alzata (e sotto di essa passa il braccio sinistro), nella posa di fare un enorme passo verso il cielo per raggiungere i Dhyānibuddha. E' circondata da un'aureola fiammeggiante per indicare il suo temperamento selvaggio.

[1] Il praticante, al termine della propria vita, semplicemente scompare - lasciando qui solo i capelli, le unghie e gli abiti che indossa: questo è il segno dell'ottenimento del cd. "corpo di arcobaleno". I fratelli Pamtingpa (che furono tra i primi discepoli cui Nāropa insegnò il suo lignaggio di Vajrayoginī) ottennero questa realizzazione nel tempio di Parping (Nepāl).

BIBLIOGRAFIA[1]

Lo studio "Il Dharma del Tibet" è in gran parte debitore verso gli insegnamenti ricevuti da vari Lama e verso le opere qui di seguito indicate:

1. Anagarika G. - "La via delle nuvole bianche", 1966
2. Bacot J. - "Vita di Milarepa", 1925
3. Bacot J. e Donatoni R. - "La vita di Marpa il Traduttore", 1994
4. Baroetto G. - "L'insegnamento esoterico di Padmasambhava", 1990
5. Baroetto G. - "Il Grande Sigillo, di Tilopa", 1997
6. Batchelor S. - "Tibet guide", 1987
7. Berzin A. - "La Mahāmudrā che elimina il buio dell'ignoranza, di Wang-chug dor-je", 1978
8. Bharati A. - "La tradizione tantrica", 1965
9. Birnbaum R. - "Il Buddha della guarigione", 1979
10. Blofeld J. - "La via del potere", 1970
11. Blofeld J. - "I mantra", 1977
12. Bokar R. - "Tchènrézi", 1990
13. Bokar R. - "La morte e l'arte di morire nel buddhismo tibetano", 1991
14. Bokar R. - "Tara, le divin au féminin", 1997
15. Botto O. - "Il buddhismo", 1959
16. Centro Nyingma, di Barkeley - "La Leggenda del Grande Stūpa e la Biografia del Guru Nato dal Loto", 1973
17. Chagdud Khadro - "P'owa, le transfert de la conscience", 1998
18. Chang Garma C.C. - "I 100.000 canti di Milarepa", 1962
19. Chang Garma C.C. - "Insegnamenti di yoga tibetano", 1963
20. Chang Garma C.C. - "La dottrina buddhista della totalità", 1971
21. Chen C.M. - "Chenian booklets", 1977
22. Ciampa Ghiatzo - "Le 32 perfezioni del Saṃbhogakāya del Buddha", s.d.
23. Ciampa Ghiatzo - "Lo specchio delle immagini interiori", 1993
24. Ciampa Lodrö - "Commentario sulla pratica di Tara Tzittamani", s.d.
25. Clifford T. - "Medicina tibetana del corpo e della mente", 1984
26. Compassi V. - "Luci su Šambhala", 1995
27. Conze E. - "Il buddhismo", 1955
28. Conze E. - "Meditazione buddhista", 1956
29. Conze E. - "I libri buddhisti della sapienza", 1958
30. Conze E. - "Scritture buddhiste", 1959
31. Cornu P. - "L'astrologie tibétaine", 1990
32. Cornu P. - "Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme", 2001
33. Dagpo Rinpoche - "Vocabulaire philosophique", 1989
34. Dagyab Loden S. - "Tibetan religious art", 1977
35. Dargyay L. - "Le livre tibétain des morts", 1977
36. Dasgupta S.B. - "Introduzione al buddhismo tantrico", 1950
37. David-Neel A. - "Maghi e mistici del Tibet", 1931
38. Dayal H. - "The bodhisattva doctrine in buddhist sanskrit literature", 1932
39. De Nebesky-Wojkowitz R. - "Oracles and demons", 1959

[1] La data di edizione è quella del testo originale e non della sua eventuale traduzione in italiano.

40. Desjardins A. - "Le message des Tibétains", 1969
41. Dharma Publishing, di Berkeley - "Le vite passate del Buddha, di Aryašura",1983
42. Donatoni R. (a cura di -) - "I centomila canti di Milarepa", 2002
43. Douglas N. e White M. - "Karmapa, i lama dal cappello nero del Tibet", 1976
44. Dowman K. - "La danzatrice del cielo", 1984
45. Dowman K. - "Il Tibet sacro", 1997
46. Dudjom Rinpoche - "The Nyingma School of Tibetan buddhism", 1991
47. Ewans-Wentz W.Y - "Bardo Thödol", 1927
48. Ewans-Wentz - "Lo yoga tibetano e le dottrine segrete", 1935
49. Ewans Wenz - "Il libro tibetano della Grande Liberazione", 1941
50. Evans-Wentz W.Y. - "Milarepa, il grande yogi tibetano", 1950
51. Filippani-Ronconi P. - "Canone buddhista - Discorsi brevi", 1968
52. Franzoni A. - "Trasformare le emozioni in saggezza secondo il buddhismo tibetano", 1998
53. Gangchen Rinpoche - "Autoguarigione 2", 1993
54. Gangchen Rinpoche - "Realizzare la pace con l'ambiente", 1996
55. Gangchen Rinpoche - "Massaggio di cristallo", 1999
56. Gangchen Rinpoche - "Tara Cittamani", 2000
57. Gedün Chöpel - "Kāma šāstra", 1992
58. Ghendun Rinpoche - "Come trasformare le emozioni negative", 1991
59. Gnoli R. - "Testi buddhisti in sanscrito", 1983
60. Gnoli R. e Orofino G. - "Iniziazione Kālacakra, di Nāropā", 1994
61. Gonsar Rinpoche - "Corso su Tārā", 1982
62. Gonsar Rinpoche - "Louange et méditation des 21 Tara", 2000
63. Gordon A.K. - "The iconography of tibetan Lamaism", 1959
64. Govinda A. - I fondamenti del misticismo tibetano", 1956
65. Govinda A. - "Meditazione creativa e coscienza multidimensionale", 1977
66. Guarisco E. - "Le vite degli 84 Mahāsiddha", 1986
67. Guenther H.V. - "Il prezioso ornamento di liberazione", 1959
68. Guenther H.V. - "La vita e l'insegnamento di Nāropa", 1963
69. Guenther H.V. - "La filosofia buddhista", 1971
70. Guenther H.V. - "La concezione tantrica della vita", 1972
71. Guenther H.V. - "Tesori della via tibetana di mezzo", 1976
72. Guenther H.V. e Kawamura L.S. - "La mente nella psicologia buddhista", 1975
73. Guenther H.V. e Trungpa C. - "L'alba dei tantra", 1975
74. Hopkins J. - "Tantra in Tibet: La grande esposizione del Mantra Segreto, di Tsong-kha-pa", 1977 e 1981
75. Hopkins J. - "La compassione nel buddhismo tibetano", 1980
76. Humphreys C. - "Buddhismo", 1962
77. Humphreys C. - "Dizionario buddhista", 1975
78. Jackson R. - "The Wheel of Time", 1985
79. Jamgön Kontrül - "La fiaccola della certezza", 1984
80. Jampel Senghe - "Sogni, morte, bar-do", 1980
81. Jampel Senge - "Le lodi a Tārā", s.d.
82. Jampel Senge - "Bodhipatapradipam, di Atiša", 1980
83. Kalsang Yeshi - "A guide to the Kalachakra initiation", 1997
84. Kalu Rinpoche - "L'insegnamento della natura della mente", 1975
85. Kalu Rinpoche - "Enseignements bouddhiques tibétains", 1975

86. Kalu Rinpoche - "La gemma delle istruzioni orali", 1986
87. Kelsang Gyatso - "Clear light of bliss", 1982
88. Kelsang Gyatso - "Tantric grounds and paths", 1994
89. Khentin Tai Situpa - "Tilopa", 1988
90. Khetsun Sangpo R. - "Tantric practice in Nying-ma", 1982
91. Lama Lodö - "The quintessence of the animate and inanimate", 1985
92. Lama Yeshe - "Heruka Vajrasattva", 1983
93. Landaw J. e Weber A. - "Visioni di illuminazione", 1993
94. Lati R. e Hopkins J. - "Morte, stato intermedio e rinascita nel buddhismo tibetano", 1979
95. Lauf D.I. - "L'héritage du Tibet", 1973
96. Lauf D.I. - "Secret doctrines of the tibetan books of the dead", 1975
97. Lenzi Castoldi G. - "Evam mayà šrutam", 1975
98. Leonzio U. - "Bardo Thödol, libro dei morti tibetano", 1996
99. Lessing F.D. e Wayman A. - "Introduction to the buddhist tantric system", 1978
100. Lipman K. - "La nave preziosa, di Longchenpa", 1994
101. Lo Bue E. - "Vita e canti del 6° Dalai Lama", 1993
102. Lo-zang Ch'o-kyi Gyal-tsan - Seal of Voidness", 1976
103. Luk C. - "Vimalakīrti nirdeša sūtra", 1972
104. Lu K'uan Y. - "Ch'an e Zen", 1960
105. Mc Donald K. - "Come meditare", 1984
106. Meazza L. e Torricelli F. - "Il buddhismo tibetano", 1997
107. Mipham J. - "Mo: divinazione tibetana", 1990
108. Monaco G. - "La medicina tibetana", 1979
109. Monastero Namgyal di Dharamsala (India) - "Kalachakra", 1996
110. Mullin G.H. - "The practice of Kalachakra", 1991
111. Namkhai Norbu - "Insegnamenti di Dzog-chen Upadesha", 1981
112. Namkhai Norbu - "Il libro tibetano dei morti", 1983
113. Namkhai Norbu - "Dzog-chen, lo stato di autoperfezione", 1986
114. Mamkhai Norbu - "Nascere e vivere", 1987
115. Namkhai Norbu - "Lo specchio", 1989
116. Namkhai Norbu - "Le scale che conducono alla liberazione", 1989
117. Namkhai Norbu - "Il ciclo del giorno e della notte", 1990
118. Namkhai Norbu - "Un'introduzione allo rdzogs-chen", 1990
119. Namkhai Norbu - "Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale", 1992
120. Namkhai Norbu - "Il vaso che esaudisce i desideri", 1993
121. Nārada T. - "La doctrine bouddhique de la renaissance", 1953
122. Ngawang Dargyey - "La tradizione tibetana dello sviluppo mentale", 1974
123. Ngawang Dargyey - "The Great Seal of Voidness", 1976
124. Ngawang Dargyey - "La morte e il sentiero", 1981
125. Ngawang Dargyey - "Kālachakra initiation", 1985
126. Ngawang Thubten Nyima - "Advice to those receiving wangs", 1977
127. Oldenberg H. - "Buddha", 1956
128. Orofino G. - "Insegnamenti tibetani su morte e liberazione", 1985
129. Pallis M. - "Il loto e la croce", 1968
130. Passi A. - "Le gesta del Buddha, di Aśvaghoṣa", 1979
131. Percheron M. - "Buddha", 1961
132. Pizzi F. e K. - "I canti di Milarepa", 1986
133. Rabten G. - "Livelli di coscienza: sogno, morte, rinascita", s.d.

134. Rabten G. - "Les pratiques preliminaires du Buddhisme tibétain et l'essence des instructions sur la cessation des quatres attachements", 1974
135. Rabten G. - "Un lama tibetano alla ricerca della verità", 1980
136. Rabten G. - "Le tre vie per la realizzazione della Vacuità", 1983
137. Radhakrišnan S. - "La filosofia indiana", 1929
138. Rahula W.- "L'insegnamento del Buddha", 1959
139. Reynolds J. - "Il rosario d'oro di Tārā, di Tārānatha", 1985
140. Rigzin T. -"Tibetan-english dictionary of buddhist terminology", 1986
141. Riviere J.M. - "Kālachakra", 1988
142. Schumann H.W. - "Immagini buddhiste", 1986
143. Serkong R. - "I sette punti del training mentale", 1980
144. Serkong R. - "The stages and paths of the four classes of tantra", 1980
145. Sherab Gyaltsen Amipa - "L'apertura del loto", 1987
146. Snellgrove D.L. - "Hevajratantra", 1959
147. Sogyal Rinpoche - "Il libro tibetano del vivere e del morire", 1992
148. Sonam Giangciub - "Altruismo ed interdipendenza", 1998
149. Sonam Gyaltsen - "Lam-rim, il sentiero graduale del Risveglio", 1989
150. Sonam Gyatso - "L'essenza dell'oro raffinato", 1978
151. Sopa L. e Hopkins J. - "Pratica e teoria del buddhismo tibetano", 1976
152. Suzuki B.L. - "Il Buddhismo Mahāyāna", 1958
153. Tarthang Tulku - "Gesto di equilibrio", 1977
154. Tatz M. e Kent J. - "Rinascere: il gioco tibetano della liberazione", 1977
155. Tcheuky Sèngué - "Petite encyclopédie des divinités et symboles du bouddhisme tibétain", 2002
156. Tenzin Gonpo R. - "Le 21 lodi a Tārā", 1983
157. Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - "L'apertura dell'occhio della saggezza", 1966
158. Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - "La lumière du Dharma", 1973
159. Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - "Come attivare bodhicitta", 1975
160. Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - "Il buddhismo del Tibet" e "La chiave per la Via di Mezzo", 1975
161. Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - "Le chemin du bodhisattva", 1975
162. Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - "La perfetta felicità", 1991
163. Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - "La via del buddhismo tibetano", 1996
164. Tenzin Wangyal Rinpoche - "Lo yoga tibetano del sogno e del sonno", 1998
165. Thich Nhat Hanh - "Il diamante che recide l'illusione", 1992
166. Thubten J. Norbu e Colin Turnbull - "Tibet: its history, religion and people", 1969
167. Thubten Yeshe - "Commentario alla pratica e al ritiro di Heruka Vajrasattva", 1974
168. Thubten Yeshe - "La meditazione sulla Sillaba Seme", 1976
169. Thubten Yeshe - "L'arte buddhista di saper morire", 1981
170. Thubten Yeshe - "Lo tsog di Vajrasattva", 1983
171. Thubten Yeshe - "La via del tantra", 1988
172. Thubten Yeshe e Thubten Zopa R. - "La luce del Dharma", 1978
173. Thubten Yeshe e Thubten Zopa R. - "Il potere della saggezza", 1978
174. Thubten Zopa R. - "Pratiche preliminari", 1979
175. Thubten Zopa R. - "Gli otto precetti mahāyāna", s.d.
176. Thubten Zopa R. - "Nyun-ne, puja digiuno al Grande Compassionevole", 1980

177. Thubten Zopa R. - "The method of benefiting sentient beings at the time of death", 1981
178. Thurman R. - "Il libro tibetano dei morti", 1994
179. Trungpa C. - "Nato in Tibet", 1966
180. Trungpa C. - "Aldilà del materialismo spirituale", 1978
181. Trungpa C. - "Viaggio senza meta", 1981
182. Trungpa C. - "The life of Marpa", 1982
183. Trungpa C. e Fremantle F. - Il libro tibetano dei morti", 1975
184. Tsultrim Gyatso - "Meditazione sulla Vacuità", 1980
185. Tucci G. - ""Tibetan painted scrolls", 1949
186. Tucci G. - "Teoria e pratica del maṇḍala", 1949
187. Tucci G. - "Tibet", 1967
188. Tucci G. "Il libro tibetano dei morti", 1972
189. Tucci G. - "Le religioni del Tibet", 1976
190. Vitiello L. - Introduzione alla medicina tibetana", 1982
191. Watson B. - "Il Sūtra del loto", 1993
192. Yeshe Donden - "I fondamenti della medicina tibetana", 1980
193. Yonten Pasang - "La filosofia della medicina tibetana", 1993
194. Zopa Rinpoche - "Trasformare i problemi in soluzioni", 1993

Possano gli insegnamenti del Buddhadharma diffondersi e fiorire dovunque per il beneficio di tutti gli esseri senzienti

LA «GURU PŪJĀ» A rJE TZOŃ-KHA-PA

BIBLIOGRAFIA

1. "Lama Chöpa" a cura del "Gyuto Vajrayana Center" di San José (California) e "Gyuto Tantric Monastery" (India) - s.d. (su Internet nel 2004)
1. "Lama Chöpa sadhana" a cura del "Dharma Therapy Trust" di Bristol e "Lam Rim Bristol Buddhist Centre" - 1994
2. "L'unione di beatitudine e vacuità" di Tenzin Gyatso (14° Dalai Lama) - 1988 - ediz. Chiara Luce (Pomaia), 1996.
3. "Rites and prayers" di Willson Martin - Londra, 1985.
5. "The Guru Puja" a cura della "Library of Tibetan Works and Archives" di Dharamsala - 1979 (tradotta in italiano dall'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia col titolo "La Guru Pugia")

Avvertenza

La versione italiana della "Guru Pūjā" di Lama Tzoṅ Khapa che qui si riporta è stata effettuata principalmente sulla traduzione in inglese pubblicata dal "Dharma Therapy Trust" di Bristol nell'ottobre 1994 sotto la direzione di ghesce Damchö Yönten.

La numerazione delle strofe segue invece quella de "La Guru Pugia" più sopra citata, normalmente usata nei Centri Ghelugpa in Italia.

Infine, per rendere pienamente comprensibile il testo, si è ritenuto opportuno accompagnare ogni strofa con note di commento che ne illustrino sinteticamente i punti più complessi.

Bergamo, luglio 2004

INTRODUZIONE

LA PŪJĀ.

"Pūjā" (in sanscrito) o "mChod-pa" (in tibetano) è - in generale - una pratica devozionale comprendente un'offerta sacra, che è un mezzo per venerare e compiacere i

Tre Gioielli o la propria divinità di meditazione (yi-dam) o il proprio maestro spirituale (guru).

Si tratta quindi di una cerimonia di rispetto, devozione e venerazione mediante un'offerta : è un atto rituale *esteriore*, diverso cioè dal culto *interiore* consistente nella meditazione e nella visualizzazione.

L'offerta rituale è un antidoto contro il nostro egoismo ed attaccamento e procura un'accumulazione di merito. Essa può essere :

-materiale, tangibile e concreta (posta, ad es., sull'altare): ciotole d'acqua, candele, incenso, fiori, cibo, ecc.;

-verbale : ad es., la recitazione di versi di lode ;

-mentale, cioè semplicemente visualizzata : ad es., un magnifico tramonto o i nostri meriti o pensieri positivi (immaginati sotto forma di luce).

Il tantrismo contempla poi 4 tipi di offerte :

--esteriori : acqua pura da bere, acqua per lavarsi, fiori, incenso, luce, profumo, cibo, suono, come pure canto, danza e meditazione ;

--interiore : il proprio corpo, rappresentato dai puri costituenti fisici di seme, sangue e carne ;

--segreta : la sensazione di beatitudine risultante dall'unione yab-yum (v. 11 d) ;

--assoluta : la percezione della realtà così com'è, l'unione di beatitudine e vacuità (v. 8b), e il riconoscimento della vacuità dell'offerente, dell'offerta e di chi la riceve.

Con la cerimonia della pūjā offriamo dunque preghiere ai guru, ai buddha e ai bodhisattva per richiedere benedizioni e invocare il loro aiuto. Così, essa può venire effettuata

a) per prevenire e superare le condizioni che ci impediscono di realizzare i nostri scopi terreni e spirituali, ossia gli ostacoli

-mondani: riguardanti le nostre relazioni quotidiane, gli affari, ecc.

-interiori: concernenti la salute o i nostri stati mentali;

-segreti: relativi al raggiungimento della saggezza innata;

b) per pacificare la mente di chi sta per morire o per benedire e guidare il principio cosciente dei defunti verso un più alto stato di rinascita, verso la Liberazione e verso la Completa Illuminazione.

IL GURU-YOGA.

La guru-pūjā è una pratica di guru-yoga.[1] Quest'ultimo è il metodo per unire e fondere la nostra mente ordinaria con la mente di saggezza del maestro, per cui ci viene trasmessa la benedizione di tutti i buddha. Nel guru-yoga infatti non solo si visualizza una Divinità, ma si riconosce che il proprio guru-radice - dopo aver eliminata ogni apparenza o concezione ordinaria nei suoi confronti - è inseparabile da Essa e quindi è in realtà un autentico buddha: con tale atteggiamento, il discepolo mette in pratica i suoi insegnamenti, trasferendo nel proprio continuum mentale le realizzazioni del guru.

Tale pratica è dunque il fondamento dell'anuttarayogatantra, perché il guru è l'effettiva personificazione di tutti i buddha e l'accesso tramite cui si possono sperimentare le benedizioni e l'ispirazione dei Tre Gioielli. Dobbiamo quindi aver fede in lui e mostrargli grande rispetto per la sua gentilezza e preziosità.

[1] Anche il dGa'-ldan Lha-gya-ma è un tipo di guru-yoga: entrambi riguardano Lama Tzoṅ-kha-pa.

Infatti, mediante il guru-yoga si può ottenere il "puro Corpo Illusorio" e l'effettiva consapevolezza della "Chiara Luce"[2], fattori che conducono all'Illuminazione.

LA GURU-PŪJĀ.

"Guru pūjā" (tib. bLa-ma mchod-pa) significa "rituale d'offerta al guru", "rituale per fare offerte al guru", e consiste in una pratica per compiacere il nostro maestro spirituale e ringraziarlo della gentilezza con cui ci guida nel nostro progredire lungo il Sentiero verso l'Illuminazione.

In tale rituale il guru è considerato come la personificazione dei Tre Gioielli ed è visualizzato come una divinità a cui si fanno offerte e che entra nel nostro corpo, purificandoci. Le offerte rivolte ai nostri guru sono fatte a nostro beneficio, non a loro vantaggio: siamo noi che necessitiamo di merito o karma positivo affinché il nostro potenziale di Illuminazione possa crescere e diventare perfetto, e uno dei modi migliori per ottenere ciò consiste appunto nel rendere offerte e preghiere ai Tre Gioielli e ai nostri Guru. Questo è quanto avviene nella "Guru pūjā", in cui non solo purifichiamo il nostro karma negativo, ma anche accumuliamo infiniti meriti. E unendo le nostre menti alla mente santa del Maestro, riceviamo da lui le benedizioni per generare le realizzazioni lungo il Sentiero.

La sādhana di questa cerimonia inoltre, fra tutti i guru-yoga, è l'opera che contiene tutti i punti essenziali dei sūtra e dei tantra.

Come vedremo nel testo che si annota, si tratta di un rituale che possiamo suddividere in 10 parti :

-il Rifugio nei Tre Gioielli (vv.1 a 3)
-la generazione di bodhicitta (vv. 4 a 6)
-la consacrazione delle offerte (vv. 7 a 8)
-l'albero dell'assemblea dei Guru o Campo dei Meriti (vv. 9 a 17)
-la preghiera in 7 rami (vv.18 a 42)
-le richieste (vv. 43 a 54)
-l'offerta dello tshogs (vv. 55 a 77)
-gli stadi del Sentiero verso l'Illuminazione (vv.78 a 109)
-la dedica finale (vv. 110 a 111)
-i versi augurali di buon auspicio (vv. 112 a 116).

La parte principale del testo della "Guru pūjā" fu composta da bLo-bzaṅ Chos-kyi rGyal-mtshan (1570-1662, maestro del 5° Dalai Lama e più tardi riconosciuto come 4° Panchen Lama) sulla base di pūjā precedenti ; mentre la sezione "Offerta dello tshogs" (v.55 segg.) è opera del suo maestro mKhas-grub gSaṅ-rgyas Ye-šes.

Si tratta di un testo rituale scritto in versi - forse il più popolare della Tradizione dGe-lugs-pa - nel quale il guru è Lama Tzoṅ-kha-pa .

LAMA TZOṄ-KHA-PA.

Nato nel 1357 come bLo-gros Grags-pa, venne soprannominato Tzoṅ-kha-pa, cioè "quello di Tzoṅ-kha" : Tzoṅ-kha ('paese delle cipolle') era un villaggio vicino al lago Koko-nor nel distretto di Amdo (nel Tibet nord-orientale) famoso in tutto lo stato appunto per le ottime cipolle, che egli poi vantò sempre con orgoglio.

---

[2] Vedi la strofa 105.

Fin dall'età di 3 anni trascorse la sua vita nello studio e nella meditazione. Fu ordinato novizio col nome di bLo-bzaṅ Grags-pa (in sansc. Sumatikīrti : v.113). Veniva anche chiamato rispettosamente rJe Rin-po-ce ("prezioso signore"). Ottenne l'Illuminazione perfetta nel 1398, dopo un ritiro di meditazione di 5 anni.

Passò gran parte della sua vita studiando con i più grandi Lama del suo tempo e delle varie Tradizioni spirituali, che egli armonizzò e sintetizzò compiendo una revisione profonda sia delle teorie che della pratica applicazione dei sūtra e dei tantra e dando un nuovo impulso - dal 1402 - alla pratica monastica, che restituì al suo rigore originario anche con l'istituto del celibato : fondò così una nuova Scuola , denominata dGe-lugs-pa ("i virtuosi"). Istituì anche il Grande Festival della Preghiera Miracolosa, a partire dal 1409 : da allora, l'intera popolazione prese a riunirsi ogni capodanno, per due settimane, intorno alla cattedrale del Jo-khaṅ, a Lha-sa. Fondò il grande monastero di dGa'-ldan (consacrato nel 1417), che divenne ben presto un modello per le altre analoghe istituzioni fondate dai suoi discepoli : i monasteri di 'Bras-spuṅs, di Se-ra, di bKhra-šis Lhun-po.

Fra i suoi numerosi scritti, riguardanti tutti i settori della dottrina buddhista (sūtra e tantra), i più noti sono "Il Sentiero graduale verso l'Illuminazione" e "Il grande Sentiero graduale del tantra".

Dopo aver previsto la data della propria morte, lasciò il corpo a dGa'-ldan nel 1419, seduto nella posizione di meditazione perfetta e manifestando diversi segni miracolosi.

In senso assoluto, Lama Tzoṅ-kha-pa è la sintesi delle tre qualità di una mente illuminata : la compassione (personificata da Avalokiteśvara), la saggezza (rappresentata da Mañjuśrī) e il potere di risolvere ogni situazione positivamente (simboleggiato da Vajrapāṇi) ; ma - in particolare - egli è l'incarnazione di Mañjuśrī e viene raffigurato con gli attributi di quest'ultimo : la spada e il libro.

I suoi due principali discepoli furono rGyal-tsab rJe e mKhas-grub rJe (che venne riconosciuto a titolo postumo come il 1° Panchen Lama).

A. IL RIFUGIO NEI TRE GIOIELLI

1.

Da uno stato di grande beatitudine mi manifesto come Guru/Yi-dam. Dal mio corpo trasparente una profusione di raggi di luce si irradia nelle dieci direzioni, benedicendo gli esseri e il loro ambiente. Tutto viene perfettamente ornato soltanto da eccellenti qualità, infinitamente pure.

Le prime 8 strofe[3] fanno parte dei *preliminari* di questa sādhana (rituale di offerta e di meditazione), dato che la pratica vera e propria inizia con la visualizzazione dell'Albero del Rifugio.

a) Mi manifesto come Guru-Yidam :

nella Guru Pūjā il praticante all'inizio si manifesta nell'aspetto di una divinità, eliminando così le concezioni e le apparenze ordinarie. Anche se in realtà siamo esseri ordinari e samsarici, a livello di immaginazione possiamo manifestarci come Yi-dam, cioè visualizzarci come la divinità di meditazione che pratichiamo. E' questa la cosiddetta *auto-generazione.*

Yi-dam è la divinità tutelare personale del praticante (Yamāntaka, Guhyasamāja, Heruka, ecc.), la quale personifica il corpo, la parola e la mente di un buddha. Pregando l'yi-dam e diventando inseparabile con lui, esso svolge la sua funzione di purificare le nostre negatività fisiche, verbali e mentali, e di trasmetterci e concederci le realizzazioni spirituali (di cui la massima è l'Illuminazione).

La dizione "come Guru-Yidam" indica che il proprio guru (v. 2b) è visto come identico allo yi-dam, ossia che la divinità di meditazione va percepita come inseparabile dal nostro maestro spirituale. Pertanto, quando ci si rivolge al proprio guru non lo consideriamo come se fosse una semplice persona, ma come presenza reale della buddhità che irradia la propria grazia ed influenza positiva attraverso un essere umano[4].

b) Raggi di luce :

successivamente, si visualizza che dal corpo della divinità si irradiano raggi di luce nelle 10 direzioni, purificando l'ambiente e tutti gli esseri che lo abitano, e trasformandoli in una manifestazione di beatitudine e vacuità (v. 8 b): così gli ambienti impuri e samsarici diventano i palazzi celestiali di un maṇḍala e gli esseri al loro interno si trasformano in divinità maschili e femminili. E' questa la *consacrazione dell'ambiente e degli esseri.*

"Dieci direzioni" sono il nord, l'est, il sud, l'ovest, le rispettive direzioni intermedie (nord-est, ecc.), lo zenit e il nadir.

2.

Con uno stato mentale eccelso, puro, virtuoso, io e tutti gli infiniti esseri senzienti - già mie madri - da ora e sino alla nostra Illuminazione prendiamo rifugio nei Guru e nei Tre Preziosi Gioielli.

a) Mie madri:

avendo avuto noi da un tempo senza inizio un numero infinito di rinascite, abbiamo pure avuto un numero infinito di madri. Così, tutti gli esseri senzienti sono stati, prima o poi, nostra madre.

b) Guru:

in sanscr. "maestro spirituale", corrispondente al tib. "bLa-ma". I guru si distinguono in Guru-radice e Guru del Lignaggio: v. 10 e 13.

---

[3] Possono far parte dei preliminari anche altre recitazioni, quali la versione breve dell'"offerta del maṇḍala" e lo "yoga di purificazione".

[4] Anche dai "Cinquanta versi per la devozione al Guru" ('Gurupañcāśikā') di Aśvaghoṣa risulta che il Guru, gli Yi-dam e Vajradhara condividono tutti la stessa natura: essi sono come il singolo attore di un'opera teatrale che - cambiando maschera e costumi - recita ruoli diversi.

c) Tre Gioielli:
si tratta del Buddha, del Dharma (l'insegnamento dei buddha, v. 110) e del Saṅgha (la comunità spirituale).

3.

Namo Gurubhyah - Namo Buddhayà - Namo Dharmayà - Namo Saṅghayà. [ripetere tre o più volte]

La parola "gurubhyah" viene pronunciata "gurubé" in tibetano.
La frase va tradotta "Omaggio al Guru, omaggio al Buddha, omaggio al Dharma, omaggio al Saṅgha".

B. GENERAZIONE DI BODHICITTA

4.

Per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, (mie) madri, mi trasformo in un Guru/Yi-dam e, in tal modo, condurrò tutti gli esseri senzienti all'Illuminazione Suprema di un Guru/Yi-dam. [ripetere tre volte]

Dopo aver preso Rifugio nei Tre Gioielli, ora generiamo bodhicitta, cioè l'intenzione e il proposito di diventare illuminati per il beneficio di tutti gli esseri (ossia per condurli a loro volta all'Illuminazione).

La bodhicitta si distingue in :

- convenzionale o relativa: è la suddetta aspirazione all'Illuminazione per amore di tutti gli esseri senzienti; è essenzialmente compassione. Nel tantrismo rappresenta la verità relativa e il Corpo Illusorio (v.33 e 105);
- finale o ultima o assoluta : è la conoscenza (prajñā) diretta ed immediata della Vacuità - cioè della natura ultima dei fenomeni - propria di un buddha o di un āryabodhisattva; è essenzialmente saggezza (šes-rab). Nel tantrismo rappresenta la verità assoluta e la Chiara Luce (v.33 e 105).

La "bodhicitta relativa" a sua volta si distingue in :

--b. d'auspicio o dell'aspirazione o dell'intenzione: è il desiderio e pensiero costante di voler realizzare la buddhità per poter aiutare tutti gli esseri ;

--b. effettiva o della messa in pratica o dell'azione: è il compiere praticamente azioni positive che ci permetteranno di realizzare quell'intento.

5.

Per il bene di tutti gli esseri senzienti, (mie) madri, molto velocemente, in questa stessa vita, raggiungerò lo stato di un primordiale Buddha/Guru/Yi-dam!

Molto velocemente:
per ottenere la buddhità si possono seguire due metodi:
a) il *Veicolo dei Sūtra*, in cui si deve praticare per "3 incalcolabili eoni", dove
--nel 1° il bodhisattva accumula meriti nei Sentieri dell'Accumulazione e della Preparazione;
--nel 2° accumula meriti sperimentando i primi 7 bhūmi (livelli spirituali, v.33);
--nel 3° sperimenta gli ultimi 3 bhūmi;
b) il più rapido *Veicolo dei Tantra,* in cui quella meta può essere ottenuta "velocemente", cioè in un periodo di 12 anni. "Molto velocemente" si riferisce al più breve periodo possibile, cioè 3 anni.

6.

Libererò tutti gli esseri senzienti, (mie madri), dalla sofferenza e li condurrò alla Grande Beatitudine della buddhità. A questo fine, (ora) praticherò il profondo sentiero dello yoga del Guru/Yi-dam.
[ripetere 3 volte le strofe 5 e 6]

C. LA CONSACRAZIONE DELLE OFFERTE

7.

OṀ ĀḤ HŪṀ
[ripetere tre volte]

Il mantra (v. 63) **Oṁ Āḥ Hūṁ** indica i tre aspetti di un Essere Illuminato :
-Oṁ simboleggia il suo corpo divino e il suo agire in modo autentico ;
-Āḥ la sua parola divina e la sua comunicazione ispiratrice ;
-Hūṁ la sua mente divina e il suo modo di conoscere privo di dualismo e preconcetti. (cfr. anche 14, a).

Con questo mantra si effettua la *"consacrazione delle offerte"* (di cui al v.8) nel modo più semplice, consistente nel visualizzare le 3 sillabe nello spazio in alto aldisopra delle sostanze di offerta. Dalle sillabe si emanano raggi di luce che invocano l'energia ispiratrice del corpo, della parola e della mente vajra - le divinità dei 3 vajra: Vairocana, Amitābha e Akṣobhya - che rispettivamente si dissolvono nelle 3 sillabe. Di queste, la HŪṀ benedice le sostanze di offerta, purificando aspetti impuri (come cattivi odore e

gusto, brutta forma, ecc.); la ĀḤ le trasforma in nettare; la OṀ accresce tutte le offerte, facendole diventare inesauribili.

8.

Riempiendo la terra, il cielo e lo spazio intermedio, nuvole di offerte esteriori, interiori e segrete e splendidi oggetti sacri di offerta si estendono aldilà della portata del pensiero.

La (loro) essenza è Saggezza; il (loro) aspetto è quello delle offerte interiori e dei vari oggetti d'offerta; la (loro) funzione è di generare - come oggetti di godimento per i 6 sensi - la straordinaria Saggezza di Vacuità e Beatitudine.

[da recitarsi velocemente mentre vengono suonati gli strumenti]

a) Le offerte - che possono essere materialmente disponibili oppure visualizzate mentalmente - si distinguono in :

- 8 esteriori : sono oggetti piacevoli ai sensi che si presentavano ad un ospite di riguardo al momento del suo arrivo (nel nostro caso, la particolare divinità evocata nella pūjā) : acqua da bere, acqua per lavare i piedi, fiori, incenso, luce, profumo, cibo (oggetti presenti concretamente sull'altare o simboleggiati da ciotole colme d'acqua pura) e musica (rappresentata da una conchiglia, da due cembali o da una campanella e un piccolo tamburo) ;
- 5 interiori : consistono nell'offerta simbolica della nostra persona, rappresentata dalle sensazioni (piacevoli) sperimentate dai nostri 5 sensi mediante i seguenti oggetti :
  -uno specchio, che simboleggia gli oggetti visibili (senso della vista) ;
  -una conchiglia colma di fragranze, che simboleggia il profumo (senso dell'olfatto) ;
  -della frutta, che simboleggia il cibo (senso del gusto) ;
  -due cembali, che simboleggiano la musica (senso dell'udito);
  -delle stoffe per vestiti, che simboleggiano gli oggetti tattili (senso del tatto).
  Questi oggetti deliziano i 5 sensi per trasformare le rispettive coscienze sensoriali in coscienza di saggezza incontaminata e possono essere identificati nel rito con le "5 carni" o con i "5 nettari", cioè con gli "ingredienti " del v. 58 ;
- 16 segrete : consistono nell'offerta (mentale) delle 16 dee della gioia (divise in 4 gruppi : musica, danza, offerta e sensi), che simbolicamente indicano le opportunità di generare la coscienza estatica (l'energia gioiosa o beatitudine), necessaria per comprendere la Vacuità nel modo migliore (v. 8 b). Si tratta delle "consorti" del v. 35.

Le offerte possiedono 3 qualità o attributi:

--un'essenza: la loro natura è saggezza di beatitudine e vacuità;

--un aspetto individuale: la loro forma o apparenza;

--una funzione, cioè quella di provocare la beatitudine dei sensi. I sensi sono 6 perché - oltre ai 5 fisici - è considerato senso anche la mente (che ha per oggetto pensieri, idee, sentimenti, ricordi, ecc.).

b) vacuità :

è l'«assenza di esistenza intrinseca» che caratterizza tutti i fenomeni. A causa della propria ignoranza innata - ed in modo inconscio ed automatico - gli esseri ordinari attribuiscono a tutti i fenomeni ed a se stessi un'esistenza intrinseca, indipendente e concreta perchè non riescono a scorgerne il legame con le cause e le condizioni che li determinano, con le parti di cui sono composti e con le designazioni mentali che li definiscono. Questa percezione, illusoria e falsa, ci porta a parlare di un'esistenza indipendente, reale e autonoma dei fenomeni (che ne sono invece del tutto privi), distinguendo così l'io dal tu. Ne deriva conseguentemente che si genera attaccamento per persone e cose che sono fonte di piacere (per l'io) e avversione per persone e cose fonte di dolore (per l'io). Questo dualismo è alla radice di tutte le afflizioni mentali e dell'esistenza ciclica (saṃsāra). Dovremmo invece capire che l'esistenza dei fenomeni non è autosufficiente, ma dipende da qualcos'altro : un tavolo, ad es., in realtà esiste in relazione al nome con cui lo chiamiamo e che viene attribuito ad un aggregato dipendente da varie parti, cause e circostanze (quattro gambe di legno, un ripiano, un falegname che li ha messi insieme, ecc.). Grazie alla saggezza che realizza l'assenza di esistenza intrinseca del sè e dei fenomeni è possibile liberarsi dal saṃsāra.

Nell'anuttarayogatantra (v. 103), ci si serve del desiderio sessuale per generare una beatitudine che viene impiegata come mezzo per sviluppare uno stato mentale contrassegnato da un'estrema sottigliezza capace di cogliere la Vacuità. Il risultato è che si fondono insieme l'esperienza della beatitudine e la comprensione della Vacuità, ottenendosi così la non-dualità (Cfr. v. 41 c).

D. L'ALBERO DELL'ASSEMBLEA DEI GURU

9.

Nei vasti spazi di vacuità e beatitudine inseparabili, tra l'addensarsi di nubi di offerte di Samantabhadra, vi è un albero che esaudisce i desideri - abbellito da foglie, fiori e frutti; alla sua sommità, su un trono (sostenuto) da leoni, splendente di gemme preziose, su (cui poggiano) un loto, un disco di sole e di luna piena,

Dopo i preliminari delle prime 8 strofe, con questi versi inizia la pratica *effettiva* della sādhana in esame.

a) Essendoci manifestati nell'aspetto di divinità (v.1), dobbiamo generare lo stato mentale della saggezza di beatitudine e vacuità. Pertanto, con una sensazione di gioia immaginiamo che l'intero spazio venga pervaso di offerte che possiedono tale natura.

Samantabhadra è uno degli 8 Grandi Bodhisattva Trascendenti, che rappresenta i voti di tutti i buddha di alleviare le sofferenze degli esseri e di concedere loro la vera felicità attraverso la realizzazione della buddhità. E' famoso per la sua pratica di fare - mediante il suo speciale potere miracoloso - offerte pure ed elaborate (ai buddha e bodhisattva) tanto vaste da riempire tutto lo spazio e l'universo.

b) Quindi incominciamo a visualizzare il "Campo [dell'accumulazione] dei Meriti" o "Campo dell'Assemblea[5]", assemblea che è costituita dagli iniziatori, dai propagatori e dai protettori del buddhismo vajrayāna, ossia che comprende il nostro guru attuale e quelli del passato, come pure i buddha, i bodhisattva, gli arhat, gli ārya e i dharmapāla - in una parola, tutti gli Oggetti di Rifugio.

Ogni Tradizione tibetana raffigura l'assemblea dei propri maestri e delle proprie divinità disposta secondo una struttura spaziale costituita da un albero. Tale assemblea - per la Scuola dGe-lugs-pa - è distribuita come segue :

A) sulla cima dell'albero, nella parte centrale, vi è il nostro Guru-radice (Lama Tzoṅ-kha-pa) circondato da 4 gruppi di Guru :

--alla sua destra il lignaggio del Metodo o linea della pratica estesa (tra cui Asaṅga), guidato da Maitreya ;

--alla sua sinistra il lignaggio della Saggezza o linea della visione profonda (tra cui Nāgārjuna), capeggiato da Mañjuśrī ;

--dietro a lui il lignaggio tantrico, guidato da Vajradhara ;

--davanti a lui tutti i nostri maestri ;

B) sotto il nostro Guru-radice, andando dall'alto al basso, vi sono :

1. Heruka, Yamāntaka e Guhyasamāja ;
2. tutte le altre divinità (yi-dam : v.1a) dell'anuttarayogatantra : Kālacakra, Hayagrīva, Cakrasaṃvara, ecc. ;
3. le deità (yi-dam) dello yoga-tantra (Vajradhātu, Kunrig, ecc.) ;
4. le deità (yi-dam) del caryā-tantra (Vairocanābhisambodhi,ecc) ;
5. le deità (yi-dam) del kriyā-tantra (Avalokiteśvara a 4 braccia, Tārā Verde, ecc.)
6. i buddha dei sūtra : i 1000 Buddha di questo "eone fortunato", gli 8 Buddha della Medicina, i 35 Buddha della Confessione, ecc. ;
7. gli Āryabodhisattva (da quelli del Sentiero dell'Accumulazione fino a quelli del 10° bhūmi [livello] : Avalokiteśvara, Samantabhadra, Mañjuśrī, ecc.) ;
8. gli Arhat Pratekyabuddha ;
9. gli Arhat Śrāvaka, compresi i 16 Arhat che predicarono il Dharma nei diversi Paesi dopo la morte di Śākyamuni ;
10. i Ḍāka e le Ḍākinī ;
11. i Protettori del Dharma sopramondani (Mahākala dalle 6 braccia, dPal-den Lha-mo, Kalarūpa). Separati (in quanto Protettori mondani) vi sono infine i Guardiani delle 4 Direzioni (cioè i Lokapāla).[6]

Tutto ciò premesso, la visualizzazione dell'assemblea suddetta inizia con l'apparizione di un enorme giardino, nel cui centro sorge un bellissimo **albero** che ha la capacità di esaudire ogni nostro desiderio, cioè una pianta mitica (e mistica) il cui frutto è qualunque cosa si desideri (ovviamente lecita e spiritualmente proficua). Essa rappresenta le qualità delle 6 pāramitā.

E' detta anche "albero del Rifugio" o "della grande assemblea dei guru". E' composta di 7 preziose sostanze: la radice è d'oro, il tronco d'argento, i rami di lapislazzuli, le foglie di cristallo, gli steli di turchese, i fiori di perle rosa, i frutti di diamante.

Sulla sua sommità vi è un loto immenso, su cui c'è un vasto trono sorretto da 8 leoni (che rappresentano il superamento degli ostacoli).

---

[5] In tib. tshogs-ŝiṅ.

[6] Alla fine, il Campo dei Meriti si dissolverà come indicato sub 109.

siede il mio Guru-radice, gentile nei tre modi. Tu sei l'essenza di tutti i buddha, tu hai l'aspetto di un monaco dalle vesti color zafferano, con un volto, due braccia ed un candido, radioso sorriso. La tua mano destra (è nel gesto che) espone il Dharma, la sinistra è nella posa meditativa e regge una ciotola da elemosina, colma di nettare. Sei drappeggiato in tre vesti di splendente color zafferano e il tuo capo è ornato dal dorato cappello dei Paṇḍit.

Aldisopra del trono sorretto da leoni (v.9) vi è un loto aperto che sostiene un sedile costituito da un disco solare e uno lunare. Lì siede il nostro guru-radice, nell'aspetto di un bhikṣu (monaco che ha ricevuto la completa ordinazione).

a) Guru-radice:

1. *in senso stretto:* è il nostro principale maestro spirituale col quale abbiamo una connessione particolare, derivante
-dai suoi insegnamenti (anche tantrici) ;
-dalle sue istruzioni e consigli particolari per la nostra pratica meditativa e per la nostra crescita spirituale ;
-dal conferimento di iniziazioni;
2. *in senso lato:* è il Guru supremo, cioè Buddha Vajradhara (v. 11) - di cui il suddetto guru umano è il rappresentante sulla Terra ed il tramite che assicura la continuità del divino legame tra l'allievo e i Maestri superumani.

Per i discepoli di Je Tzoṅ-kha-pa, il guru-radice si deve visualizzare nell'aspetto di bLo-bzaṅ Grags-pa (il nome con cui quel Lama venne ordinato novizio). Costui compie il mudrā della predicazione del Dharma, è compiaciuto e sorridente perché siamo impegnati in una pratica religiosa, indossa i 3 tipi di vesti color zafferano e il cappello a punta di color oro.

b) gentile nei tre modi :

il Guru è gentile perchè dà : 1. ordinazioni monastiche (secondo i sūtra) ed iniziazioni (secondo i tantra), 2. trasmissioni orali, 3. spiegazioni dei testi.

c) gesto che espone il Dharma :

si tratta del mudrā o gesto rituale (v. 63 b) della mano destra atteggiata col pollice e l'indice che si toccano alle punte, così da formare la Ruota del Dharma.

d) nettare :

il nettare o ambrosia (amṛta, bdud-rtsi), cioè la bevanda che dona l'immortalità e che nelle pratiche di purificazione viene immaginata pervadere il corpo assieme alla luce che va ad eliminare le impurità. In senso simbolico, l'immortalità è sinonimo di nirvāṇa e dharmakāya (v. 18).

e) paṇḍit :

in sanscrito "erudito", termine che veniva attribuito ai maestri delle università monastiche buddhiste in India che avevano studiato a fondo le 5 tradizionali scienze buddhiste (arte, medicina, grammatica, logica ed epistemologia, filosofia).

Il cappello color oro a punta simboleggia la visione corretta della vacuità.

Nel tuo cuore vi è l'onnipervadente Signore Vajradhara, con un viso, due braccia e un corpo di colore blu; egli regge un vajra e una campana e abbraccia Vajradhātu-Išvarī: entrambi traggono diletto dal gioco della Vacuità simultanea con la Beatitudine, sono adorni di ornamenti di gioielli di varie fogge e sono abbigliati con vesti di seta celestiale.

Nel processo di visualizzazione, al cuore di Guru bLo-bzaň[7] (il nostro guru sotto le sembianze di Lama Tzoň-kha-pa) si visualizza seduto buddha Šākyamuni; nel cuore di quest'ultimo, a sua volta, si visualizza Vajradhara abbracciato alla sua consorte Vajradhātu-Išvarī (entrambi assorti nell'estasi della grande beatitudine[8]); infine, al cuore di Vajradhara si visualizza la sillaba HŪṂ, che in essenza è il rluň (o prāṇa: v.12 c) e la mente estremamente sottili ed è la fonte di tutti i fenomeni del saṃsāra e del nirvāṇa.

Guru bLo-bzaň è chiamato:

- Thub-dbaň ("re dei saggi"[9]) perché al suo cuore si trova Šākyamuni (in tib., Ša-kya thub-pa, "il saggio dei Šākya");
- rDo-rje-'chaň perché al cuore di Šākyamuni vi è Vajradhara.

Pertanto, il suo nome completo è bLo-bzaň Thub-dbaň rDo-rje-'chaň.[10] Egli è la figura centrale del Campo dei Meriti: l'unica mente di saggezza di tale figura si manifesta come gli yi-dam che concedono le supreme realizzazioni, come i guru che offrono l'ispirazione, come i ḍāka e ḍākinī che forniscono aiuto lungo il Sentiero, come i dharmapāla che ci proteggono dagli ostacoli e come i buddha, i bodhisattva e gli arhat che disciplinano individui come noi. In altre parole, egli è la personificazione e l'essenza degli yi-dam, dei buddha, dei dharmapāla e di ogni altro aspetto della mente illuminata.

a) Vajradhara :

Vajradhara (rDo-rje-'chaň) è il buddha che simboleggia lo stato originario della piena e perfetta Illuminazione[11], la primordiale mente illuminata, la cui natura è indistruttibile perché aldilà dei pregiudizi dualistici. Pertanto, la sua *essenza* è il dharmakāya (v. 18) e quindi è l'universalità, l'eternità e la pienezza della mente onnisciente di tutti i buddha. Il suo *aspetto* è quello di un perfetto saṃbhogakāya e precisamente dell'ādi-buddha ('buddha primordiale') : in quanto tale rappresenta il presupposto, l'origine e l'unione dei 5 Dhyānibuddha (v. 12,2] e18).

E' anche considerato il primo buddha ad aver rivelato e divulgato gli insegnamenti tantrici (in particolare quelli dell'anuttarayogatantra), cioè è il progenitore spirituale del tantrismo, l'origine della discendenza di trasmissione iniziatica, il *"Guru primordiale e*

---

[7] In sansc., Sumatikīrti.

[8] Le 7 caratteristiche della divinità e della sua consorte sono: 1.il Saṃbhogakāya ha un corpo adorno dei 32 segni principali e 80 secondari, caratteristici di una forma di Buddha (rūpakāya); 2. è in yab-yum, cioè è accoppiato sessualmente alla propria "jñānamudrā"; 3. la sua mente rimane sempre in uno stato di grande beatitudine; 4. tale mente beata è sempre in meditazione sulla Vacuità (esistenza non-inerente); 5. la sua mente prova altresì una grande compassione per tutti; 6. il suo corpo è immortale, dotato di continuità ininterrotta (perché ha ottenuto l'indistruttibile Corpo di Diamante); 7. le sue emanazioni non cessano di pervadere attivamente l'intero universo in modo ininterrotto per il beneficio di tutti gli esseri.

[9] In sanscr., "Munindra", un epiteto del Buddha.

[10] In sanscrito, Sumatikīrti Munindra Vajradhara. Pertanto, il nome può essere tradotto con "rJe Tzoň-kha-pa - Šākyamuni - Vajradhara". Vedi l'"offerta del maṇḍala" sub v. 32.

[11] Ossia, la suprema buddhità, cioè il risveglio della 13ª bhūmi, la più alta del Vajrayāna.

archetipico" (ādiguru) che è la sorgente del Vajrayāna. Egli è dunque la forma emblematica del Maestro eterno, detentore illuminato degli insegnamenti vajrayāna.

Vajradhara ha la stessa natura (quella del Dharmakāya) di Buddha Šākyamuni, ma mostra un diverso aspetto : mentre il secondo si manifesta nell'aspetto di un nirmāṇakāya (che insegna i sūtra), il primo appare nella forma di un saṃbhogakāya (per insegnare i tantra).[12]

Pertanto, per ricevere l'ispirazione e l'energia necessarie a praticare l'anuttarayogatantra, il discepolo deve visualizzare il proprio maestro non nel suo aspetto ordinario, ma come indistinguibile da (cioè, come una cosa sola con) Vajradhara: lo deve considerare come se fosse Vajradhara. Il nostro guru-radice quindi non è una semplice persona umana, ma è la presenza reale della buddhità che irradia la propria grazia attraverso un essere umano.[13]

Va infine ricordato che per il tantrismo, il fine del Vajrayāna è il raggiungimento dello "stadio di Vajradhara"[14] (o "stato di buddha" nella forma del Saṃbhogakāya): questo stato è ottenuto mediante il metodo dell'unione di Grande Beatitudine e Vacuità. Vedi anche il v. 41.

b) colore blu :

indica lo spazio *esterno* (ossia l'azzurra profondità misteriosa del firmamento) e lo spazio *interiore,* cioè la profondità del nostro essere, della nostra coscienza indifferenziata, potenziale, completa (come lo spazio infinito), che tutto comprende nella sua purezza primordiale e priva di dualismi.

c) un vajra e una campana :

sono oggetti del rituale tantrico ;

-il vajra (strumento simile a un piccolo scettro) : simboleggia l'abilità del metodo, che è essenzialmente compassione (l'aspetto attivo e maschile della buddhità) [15];

-la ghaṇṭa (o campanella) : simboleggia la consapevolezza discriminativa della Vacuità, che è essenzialmente saggezza (l'aspetto passivo e femminile della buddhità).

Questi due oggetti sono tenuti da Vajradhara con le mani incrociate dietro la schiena della consorte.

d) Vajradhātu-Išvarī :

Vajradhātvišvarī, detta anche Ākāšādhātvišvarī (tib. dbYiṅs-phyug-ma), è la partner o consorte di Vajradhara, del quale è il duplicato o polo opposto, cioè femminile : la coppia divina (yab-yum) esprime la fusione dell'aspetto maschile, cioè della compassione (o metodo) con l'aspetto femminile (o comprensione della Vacuità) - fusione dalla quale nasce l'Illuminazione (che è unione indistruttibile di beatitudine e Vacuità).

e) ornamenti di gioielli e **vesti di seta celestiale :**

i gioielli e i vestiti di seta (propri di un principe indiano) portati dai Buddha e dai Bodhisattva simboleggiano generalmente l'influenza del Saṃbhogakāya (v. 18) che arricchisce e stimola spiritualmente.

---

[12] Non sono quindi due personaggi diversi, ma due espressioni della medesima essenza. Si può quindi dire - come affermano alcuni testi sacri - che Vajradhara è la manifestazione assunta da Buddha Šākyamuni per rivelare gli insegnamenti dell'anuttarayogatantra, ossia è la forma (saṃbhogakāya) tramite cui Šākyamuni rivelò la dottrina tantrica agli āryabodhisattva.

[13] Tramite costui avviene effettivamente la trasmissione della via verso l'Illuminazione. E' impossibile ottenere quest'ultima senza aprirsi con devozione alla benedizione del guru (nel senso di maestro che ha ottenuto la realizzazione).

[14] Questo stato è sinonimo di "mi-slob-pa'i zuṅ-'jug" = l'unione del non-ulteriore apprendimento.

[15] Per altri significati del termine "vajra", v. 116.

In particolare, i gioielli esprimono la ricchezza delle qualità della loro mente illuminata, mentre le vesti di seta luminosa come i colori di un arcobaleno indicano le 5 saggezze di un Buddha.

12.

Adorno dei segni maggiori e minori (di un buddha), tu irradi migliaia di raggi di luce, e in un'aura di arcobaleno dai 5 colori siedi nella posizione del vajra. I tuoi aggregati purificati sono i 5 Dhyānibuddha, i tuoi 4 elementi sono le 4 Consorti, le basi dei tuoi sensi, le vene, i tendini e le giunture sono tutti in realtà dei Bodhisattva. I peli dei tuoi pori sono i 21.000 Arhat, i tuoi arti sono Divinità Irate, i (tuoi) raggi di luce celano i Guardiani delle Direzioni e gli Yakṣa, mentre tutti gli dèi mondani sono cuscini per i tuoi piedi.

a) segni maggiori e minori (di un buddha) :
i primi sono 32 caratteristiche indicative del supremo raggiungimento del buddha, come colui che guida gli altri esseri (ad es., le ruote di mille raggi che segnano le palme delle sue mani e le piante dei suoi piedi) ; i secondi sono 80 contrassegni che simboleggiano la sua saggezza interiore (ad es., la sua fronte è ampia e spaziosa).
Entrambi i tipi di segni possono essere visti solo dagli āryabodhisattva (v. 21 b).

b) posizione del vajra :
è la "posizione del loto" in cui si sta seduti a gambe incrociate, con la destra sopra la sinistra, con le piante dei piedi che guardano in alto e con le ginocchia premute contro il pavimento.

c) Alla visualizzazione del "Campo dei Meriti" (v.9) segue quella delle divinità del maṇḍala sul corpo del nostro guru-radice, cioè ora si immaginano le divinità del maṇḍala che risiedono nelle varie parti del suo corpo[16]:
1] gli aggregati :
sono i 5 skandha o componenti psicofisici di un essere senziente : forma, sensazione, percezione/discriminazione, formazioni mentali (es., la volontà), coscienza. La forma costituisce il corpo fisico, mentre la mente è costituita dagli altri 4 aggregati.
Nel loro stato originario e purificato i suddetti 5 skandha coincidono con i 5 Dhyānibuddha (v.18), rispettivamente Vairocana, Amitābha, Akṣobhya, Ratna-sambhava, Amoghasiddhi - che vanno visualizzati, nell'ordine, al centro del capo, alla gola, al cuore, all'ombelico, al pube.

2] gli elementi :
sono la terra, l'acqua, il fuoco e l'aria, cioè le qualità della materia consistenti nella solidità, coesione, irradiazione e vibrazione.
Nel loro stato originario e purificato coincidono con le 4 Consorti (yum) di altrettanti Dhyānibuddha, cioè rispettivamente con Māmakī, Locanā, Pāṇḍarā, Tārā - che vanno visualizzate, nell'ordine, difronte ad Akṣobhya, Ratnasambhava, Amitābha, Vairocana.
In altri contesti, ai suddetti elementi è aggiunto l'etere (qualità della spazialità), a cui corrisponde la Consorte Ākāšādhātīšvarī (v. 11 d).

[16] Vedi anche il v.50.

3] **le basi dei sensi o fonti sensoriali** (occhio, naso, ecc.) sono:
--Kṣitigarbha (abbracciato alla Rūpavajrā), nel centro dei due occhi;
--Vajrapāṇi (abbracciato alla Šabdavajrā), sulle due orecchie;
--Ākāšagarbha (abbracciato alla Gandhavajrā), al naso;
--Lokešvara (abbracciato alla Rasavajrā), alla lingua;
--Mañjušrī (senza consorte), al cuore;
--Sarvanīvaraṇa-viṣkambhini (abbracciato alla Sparšavajrā), all'organo segreto.

4] **le vene :**
oltre al suo significato corrente, il termine indica anche le nāḍī o canali psichici, in cui scorre il prāṇa o rluṅ (energia vitale) e che fan parte del "corpo sottile". L'essere umano infatti non è costituito solo da un corpo fisico e materiale e da un principio soggettivo ed immateriale (la mente), ma anche da una struttura dinamica ed energetica che assicura la relazione ed il collegamento tra la psiche e il corpo grossolano. Esso è composto - oltre che dalle nāḍī e dal prāṇa - dai cakra (epicentri di energia, costituiti dai punti in cui si intersecano e si diramano le nāḍī) e dai bindu o thig-le ("gocce", cioè concentrazioni [o particelle] di energia costituite dall'essenza dei fluidi riproduttivi maschile e femminile derivati dai genitori).
Nel loro stato originario e purificato, le nāḍī - con le fonti (o basi : v. 50) sensoriali (occhi, ecc.), i tendini e le articolazioni (o giunture) - coincidono con i Bodhisattva Trascendentali (Avalokitešvara, Mañjušrī, Vajrapāṇī, ecc.). In particolare, le nāḍī sono Maitreya (che va visualizzato al centro del capo, dietro Vairocana), mentre le giunture principali (delle 360 complessive) sono 12 Samantabhadra (uno a ciascuna spalla, gomito, polso, caviglia, ginocchio, anca).

5] **i peli dei tuoi pori:**
i peli di tutto il corpo (compresi quelli dei pori) sono i 21.000 arhat (si intende "arhat del Mahāyāna", sinonimo di "buddha").

6] **gli arti**[17]**:**
sono i 10 Protettori Irati, le divinità tutelari della dottrina buddhista (dharmapāla) : assicurano l'integrità del Dharma contro gli sviamenti e le eresie, ed assistono i praticanti contro gli ostacoli alla propria crescita interiore.
Mentre altre divinità sono di aspetto radioso, sereno e sorridente (per rappresentare la compassione, l'armonia e l'equilibrio), questi Protettori appaiono sotto una forma aggressiva, furiosa, terribile e minacciosa perchè per vincere il male bisogna parlare un linguaggio battagliero e combattivo, e scuotere l'individuo dalle fondamenta.
Fra i dharmapāla figurano Yamāntaka (e la sua variante Vajrabhairava), dPal-den Lha-mo, Mahākala e Hayagrīva; Yamantakrit e Aparājitā sono visualizzati rispettivamente sulla mano destra e sinistra.

7] **i raggi di luce** che si emanano dal cuore della figura centrale:
sono i Guardiani delle Direzioni (di cui gli Yakṣa sono gli attendenti).
Si tratta dei Lokapāla (tib. Phyogs-skyoṅ), i re protettori che custodiscono le frontiere fisiche dell'universo dalle forze negative in conformità all'insegnamento del Buddha. I protettori dei 4 punti cardinali sono Dhṛtarāštra, bianco, ad est ; Virūpākša, rosso, ad ovest ; Virūdhaka, blu, a sud ; e Vaišravana, giallo, a nord : quest'ultimo è anche dio della ricchezza e custode dei tesori sia temporali che spirituali.
I Signori della Ricchezza sono gli Yakṣa (tib. gNod-sbyin), potenti spiriti del Regno del Desiderio, dove risiedono sulla terra (abitano gli alberi, le montagne e le foreste), nell'aria e nei cieli inferiori. Spesso si trovano al seguito dei dharmapāla (perchè

[17] Per il significato - a livello cosmico - degli arti principali e delle membra minori, v. 32.

domati da qualche Maestro tantrico che è riuscito a convertirli al Dharma) e allora recano beneficio ; ma possono anche essere malèfici (causando le malattie per mezzo della possessione diabolica).

Quali geni (o divinità tutelari locali) della campagna abitano gli alberi e custodiscono i tesori che vi sono seppelliti nelle vicinanze e le ricchezze naturali della Terra. Oro, argento e pietre preziose sono sotto la loro particolare protezione e non sono raggiungibili senza l'amicizia con loro e con Vaišravana (che ne è il capo).

8] **i cuscini dei suoi piedi:**

sono gli dèi samsarici o mondani (ad es. Indra, Brahmā, Šiva, Viṣṇu, Gaṇeša), una delle 6 categorie di esseri senzienti soggetti all'impermanenza, al dolore e alla legge del karma. Pertanto in essi, in quanto esseri non illuminati - contrariamente alle altre divinità elencate - non si deve prendere Rifugio. Essi si trovano ai piedi della figura centrale.

13.

In cerchio attorno a te, nel loro ordine rispettivo, Guru effettivi e Guru del lignaggio, Yi-dam, schiere di deità del maṇḍala, Buddha, Bodhisattva, Ḍāka, Ḍākinī e Dharmapāla formano un mare (di figure) che ti circonda.

Dopo la visualizzazione della figura centrale, si immaginano intorno ad essa i guru-radice e i guru del lignaggio, come indicato sub 9.

a) **Guru effettivi:** cioè Guru in senso stretto, diretti e non scaglionati lungo un lignaggio; in breve, Guru-radice.

b) Guru del Lignaggio :

lignaggio è la trasmissione ininterrotta di un insegnamento tantrico (e quindi anche del testo che lo contiene), che - a partire da Buddha - si perpetua passando da maestro a discepolo. Guru del Lignaggio è ogni maestro spirituale qualificato che abbia ricevuto quella trasmissione.

c) maṇḍala :

è un diagramma geometrico (essenzialmente, un quadrato iscritto in cerchi concentrici), che simboleggia l'intero universo di una divinità, nel centro del quale è posta la sua dimora o residenza, circondata - in modo simmetrico - dal seguito di deità minori e da vari simboli.

Tale rappresentazione iconografica raffigura l'intera esistenza del macrocosmo e del microcosmo, e precisamente le energie fisiche (su cui è basato l'ordinamento spazio/temporale dell'universo) e quelle psichiche (i processi e gli stati psicologici dell'individuo), nonché i nessi e le interrelazioni che fanno della realtà - apparentemente frammentata nei suoi vari elementi - un tutto organico e coerente. Infatti, l'immagine centrale è il simbolo dell'unità anteriore ad ogni processo dualistico e dell'infinita potenzialità che tutto ricomprende e condiziona.

d) Vīra :

il sansc. vīra (tib. dpa'-bo) significa "eroe" ed è sinonimo di "ḍāka" (v. qui sotto la lettera e).

e) Ḍākinī :

i Ḍāka e le Ḍākinī sono dei buddha (rispettivamente, maschili e femminili) che si manifestano quali messaggeri celesti nel senso che personificano l'impulso ispiratore o energia spirituale che - attraverso il tantra - guida, consiglia ed assiste lo yogi in quanto ne risveglia l'intuito e la consapevolezza e lo stimola a dar vita alla saggezza (o comprensione profonda della Vacuità), tagliando di netto ogni concettualità dualistica.

Questi esseri illuminati possono assumere un aspetto apparentemente aggressivo e distruttivo (es. i 5 Heruka) oppure una forma pacifica ed amorevole (es. Vajrayoginī) : in questo secondo caso, la ḍākinī è il simbolo della divina saggezza con cui il meditante deve unirsi misticamente come fosse la propria consorte (yoginī), che favorisce in lui il sorgere della beatitudine. Pertanto, i due termini "ḍākinī" e "yoginī" sono spesso usati in modo scambievole come sinonimi.

E' altrettanto sinonimo di "ḍākinī" il termine "vīrinī" (dpa'-mo, 'eroina'), così come lo è di "ḍāka" il termine "vīra" (dpa'-bo, 'eroe').

Sulle ḍākinī, vedi anche il v.35.

f) Dharmapāla :

si tratta dei Protettori della Dottrina (v. 12 c).

14.

Le tre porte di ognuno sono contrassegnate dalle (sillabe dei) Tre Vajra. Dalle (loro) sillabe HŪṀ raggi di luce simili a uncini attirano dalle loro dimore naturali gli "Esseri di Saggezza" affinché divengano stabilmente inseparabili.

a) Le tre porte :

sono il corpo, la parola e la mente (di ogni figura del Campo dei Meriti), rispettivamente rappresentati dalla fronte, dalla gola e dal cuore, e contrassegnati dalle lettere OṀ ĀḤ HŪṀ. I **tre Vajra** sono pertanto il corpo-vajra, la parola-vajra e la mente-vajra, già citati sub v.7.

b) dimore naturali (o abituali):

si tratta della dimensione della realtà o sfera del Dharmakāya (v. 18), luogo da cui discendono gli "esseri di saggezza" per assumere un "corpo di forma" (rūpakāya) e sorgere in nirmāṇakāya. Questi "esseri di saggezza" vengono invitati a dissolversi negli "esseri dell'impegno".

c) Esseri della Saggezza :

l' "Essere di Saggezza" (Jñānasattva) è una delle due forme della divinità visualizzate nel corso della pratica tantrica. In una prima fase il praticante visualizza se stesso come "Essere dell'Impegno" (Samayasattva) - cioè nella forma del suo Yi-dam ; subito dopo, evoca l' "Essere di Saggezza" (la divinità vera e propria), invitandolo a fondersi in lui. (Cfr. 17 b).

15.

Oh voi (che siete), nei tre tempi, sorgenti di bontà, beatitudine e perfezione - Guru-radice e del lignaggio, Yi-dam, Tre Preziosi Gioielli, Ḍāka, Ḍākinī, Dharmapāla e Protettori, col vostro seguito - per il potere della vostra compassione venite a stare (qui) stabilmente!

Questa invocazione - come pure la successiva - è rivolta a tutte le figure del Campo dei Meriti.

Tre tempi:
indica il passato, il presente e il futuro.

16.

Benché tutti i fenomeni siano totalmente privi di un intrinseco andare e venire, (tuttavia), oh santi Rifugi Protettori - che con la vostra attività di saggezza e amorevole compassione vi manifestate come qualsiasi cosa che si adatta al temperamento dei vari esseri senzienti - vi prego di venire (qui) col vostro seguito.

La natura di ogni fenomeno è vacuità (v.8 b): non esiste un fenomeno dotato di esistenza intrinseca. Tuttavia il Dharmakāya (v.18) appare in svariate manifestazioni differenti perché gli esseri senzienti hanno differenti disposizioni e interessi: per cui chiediamo al Dharmakāya di manifestarsi in queste innumerevoli forme come Campo dei nostri meriti.

17.

OṂ GURU BUDDHA BODHISATTVA DHARMAPĀLA SAPARIWARA E-HYE-HIH.
ẒA HŪṂ BAṂ HOḤ!

a) La prima frase significa "Oṁ! Guru, Buddha, Bodhisattva, Dharmapāla col vostro sèguito ('sapariuara') venite ('e-hye-hih' è un'alterazione del sanscr. 'ehyahiḥ') !"

b) il significato della seconda frase è :

ẒA (traslitterazione del sanscr. JAH) 'invito' o "invocazione" agli "Esseri della Saggezza" ;

HŪṂ è il loro assorbimento negli "Esseri dell'Impegno", cioè 'la saggezza divina entra in noi';

BAṂ 'diventa un'unione non-duale e indissolubile';

HOḤ 'diviene indistruttibile e gioiosa', cioè è la gioia di diventare inseparabili in modo indistruttibile.

E' dunque il mantra (v. 63) che provoca l'unificazione degli "Esseri della Saggezza" con gli "Esseri dell'Impegno", così che diventano una cosa sola (v. 14 c). In altre parole : si invoca la saggezza di tutti i buddha affinché si assorba indissolubilmente in noi.

E. LA PREGHIERA IN 7 RAMI

Qui inizia la **"preghiera in 7 rami",** che - mantenendo davanti a noi la visualizzazione del "Campo dei Meriti" - si articola nei seguenti punti :

1. le prostrazioni (vv. 18 a 22) ;
2. le offerte (vv. 23 a 37) ;
3. la confessione delle nostre negatività (v.38);
4. l'ammirazione e il rallegrarsi per i meriti e le azioni positive nostre ed altrui (v.39);
5. la richiesta ai buddha di dare insegnamenti sul Dharma per noi e per tutti gli esseri senzienti (v.40);
6. la supplica ai buddha, ai bodhisattva e al nostro guru di vivere a lungo e di non entrare in nirvāṇa (v.41);
7. la dedica dei meriti al beneficio di tutti gli esseri senzienti (v.42).

Si tratta di una pratica che procura l'accumulazione di molti meriti e che purifica la mente dalle impronte negative al fine di raggiungere la comprensione intuitiva, specie della Vacuità.

1. LE PROSTRAZIONI

Vengono fatte al Guru quale personificazione dei 3 aspetti della buddhità (Saṃbhogakāya, Nirmāṇakāya, Dharmakāya, qui sotto descritti), poi quale manifestazione di tutti i buddha e infine quale manifestazione dei Tre Gioielli.

18.

Oh guru Vajradhara, dal corpo (di saṃbhogakāya) simile ad un gioiello e la cui compassione conferisce in un istante persino la sfera della Grande Beatitudine, la suprema realizzazione dei Tre Corpi, mi prostro ai tuoi piedi di loto.

a) dal corpo simile a un gioiello:
si intende "un gioiello che esaudisce i desideri". Dei Tre Corpi (di seguito descritti) qui si tratta del "Corpo di fruizione".

b) In un istante:
non è un attimo secondo il nostro computo del tempo, ma è la durata di un'esistenza umana (che è un istante per Vajradhara).

c) Tre Corpi :
si tratta dei tre Kāya o aspetti della condizione di un buddha :

- il **dharmakāya** ('corpo della verità') : da un punto di vista *soggettivo* è la mente dell'essere illuminato, priva di forma e libera da ogni difetto, che rimane assorbita nella meditazione sulla diretta percezione della Vacuità e contemporaneamente conosce ogni tipo di fenomeni. Da un punto di vista *oggettivo,* è la dimensione dell'assoluto e dell'infinito, la Vacuità di esistenza intrinseca, la fertile ed incondizionata totalità e potenzialità da cui tutte le cose emergono.
  Questo Kāya *informale* rivela e caratterizza se stesso attraverso due tipi di *forme :* il saṃbhogakāya e il nirmāṇakāya, che sono la forma (o livello) in cui la mente illuminata si manifesta allo scopo di aiutare rispettivamente i bodhisattva altamente realizzati (āryabodhisattva, v.21) e gli ordinari esseri samsarici. Infatti :
- il **saṃbhogakāya** ('corpo di fruizione') è l'aspetto in cui un buddha si rende percepibile nel regno della sua Terra Pura (v. 106), rivelandosi (soltanto agli āryabodhisattva) sotto forma di visioni divine, ideali e simboliche (quali ad es. i 5 Dhyānibuddha) e sotto forma di comunicazione degli insegnamenti del Dharma : e questa percezione procura beatitudine e godimento ;
- il **nirmāṇakāya** ('corpo di emanazione') è l'aspetto concreto e tangibile in cui un buddha si rende percepibile sulla Terra, rivelandosi agli esseri ordinari o come un monaco che proclama il Dharma e alla fine raggiunge l'Illuminazione (come fece Śākyamuni) o come qualunque persona o cosa fisica (cibo, medicine, ecc.) possa in quel momento aiutare meglio gli esseri in conformità al Dharma.

19.

Oh Saggezza di tutti gli infiniti buddha, che mediante supremi abili mezzi appari (come nirmāṇakāya) in qualunque forma si adatti ai discepoli e ti manifesti nel ruolo di un monaco dalla veste color zafferano, santo Rifugio Protettore, mi prostro ai tuoi piedi.

Nel ruolo di un monaco:
dei Tre Corpi del n.18 qui si tratta del "Corpo di Emanazione", che appare come nirmāṇakāya nel ruolo di un monaco (v. 49).

20.

Oh venerabile Guru (nell'aspetto di dharmakāya), purificatore di tutte le illusioni insieme alle loro tendenze, tesoro di incommensurabili qualità simili a gioielli, unica fonte di beneficio e beatitudine senza eccezioni, mi prostro ai tuoi piedi.

Venerabile Guru:

dei Tre Corpi del n.18 qui si tratta del "Corpo della Verità", cioè del Guru nell'aspetto di dharmakāya.

21.

Oh benevoli Guru, maestri degli dèi e di (tutti) gli altri, essenza di tutti i buddha, sorgente degli 84.000 santi Dharma, voi che emergete dall'intera schiera degli Ārya, mi prostro a voi.

Qui ci si prosterna ai Guru del lignaggio considerando che la loro mente personifica tutti i Buddha.

a) ottantaquattromila Dharma :
il Buddha ha dato 84.000 insegnamenti, di cui 28.000 per superare l'ignoranza, 28.000 per vincere l'attaccamento e 28.000 per soggiogare l'avversione. Numeri così alti si spiegano col fatto che i vari insegnamenti si devono adattare alla molteplici indoli, caratteri e capacità delle singole persone, notevolmente differenti le une dalle altre (anche a seconda delle diverse situazioni).
Comunque, tutti gli insegnamenti si possono sintetizzare nel Nobile Ottuplice Sentiero, che consiste di 8 pratiche : retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta stabilizzazione meditativa. L'Ottuplice Sentiero si può poi condensare - a sua volta - nel Triplice Addestramento (v. 33 e 82): all'etica suprema, al raccoglimento mentale supremo, alla saggezza discriminante suprema.

b) ārya :
ārya ('nobile') è un essere che ha raggiunto la percezione diretta ed immediata della "vacuità di esistenza intrinseca" (v. 8 b). Può essere un praticante tanto del Hīnayāna ('Piccolo Veicolo') che del Mahāyāna ('Grande Veicolo') : quest'ultimo è definito "āryabodhisattva".
"Bodhisattva" è chi - avendo osservato le sofferenze degli altri ed avendo sviluppato una grande compassione nei loro confronti - desidera e s'impegna a raggiungere la buddhità per aiutarli ad ottenerla.

22.

Ai Guru dei tre tempi e delle 10 direzioni e ai Tre Preziosi Gioielli e a tutti coloro che sono degni d'omaggio, con fede, stima ed un mare di poetiche lodi mi prostro, manifestandomi in tanti corpi quanti (sono) gli atomi del mondo.

Qui ci si prosterna ai Guru considerandoli quali manifestazione dei Tre Gioielli.

2. LE OFFERTE

Qui inizia il 2° punto della preghiera dei 7 rami, le offerte. Esse servono per compiacere Lama bLo-bzaṅ Thub-dbaṅ rDo-rje-'chaṅ e consistono nelle offerte esteriori, in quella interiore, in quella segreta, in quella della vacuità, in quella delle medicine e del nostro servizio.

23.

Oh Rifugi Protettori, venerabili Guru, insieme al vostro seguito, vi presento un oceano di nubi di svariate offerte.

Da qui fino alla strofa 33 compresa si fanno le offerte *esteriori* (acqua, fiori, incenso, luce, profumo, cibo e musica; i 5 oggetti dei sensi; il maṇḍala; la nostra pratica).

24.

Da vasti recipienti dalle belle forme, radianti e preziosi, fluiscono dolcemente quattro rivoli di nettari purificatori.

Quattro rivoli di nettari :
si riferisce ai 4 tipi di acqua offerti e cioè :
-l'acqua aspersa per il lavaggio rituale (prokṣaṇaṃ) ;
-l'acqua sorseggiata dal palmo della mano per la purificazione (añcamanaṃ) ;
-l'acqua da bere che viene offerta quando si riceve un ospite (arghaṃ)
-l'acqua per lavare i piedi (pādyaṃ), anch'essa offerta come sopra (v.8).

25.

Alberi e fiori meravigliosi, singoli e in ben confezionate ghirlande, riempiono terra e cielo.

26.

L'azzurro fumo di un soave incenso fragrante si leva a ondate nei cieli come nuvole estive (di color) blu.

27.

La luce gioiosa di soli e lune - sfolgoranti gioielli - e di una quantità di lampade fiammeggianti disperde l'oscurità di un miliardo di mondi.

a) Soli e lune:
vedi il v.32.

b) Lampade fiammeggianti:
si tratta delle stelle.

c) Un miliardo di mondi:
lo spazio è infinito e in esso vi è un numero infinito di universi, abitati da una quantità infinita di esseri senzienti, che esistono da un tempo senza inizio.

28.

Vasti mari di profumi, fragranti di canfora, sandalo e zafferano, turbinano all'orizzonte.

29.

Cibi nutrienti e bevande di un centinaio di sapori e viveri di dèi ed uomini vengono ammassati nella (quantità di) un monte Meru.

a) cibi :
letteralmente "cibo tenero e cibo duro" (bza' bca'), secondo una classificazione che si trova nel Vinaya (v. 43).

b) centinaio di sapori :
letteralmente "cento" (forma abbreviata per "108").

c) monte Meru:
queste offerte vengono ammonticchiate in quantità tale da eguagliare il Meru (cfr. 32), che è la montagna più alta dell'universo, posta al suo centro.

30.

Da un'infinita varietà di strumenti diversi proviene una musica che riempie i tre Regni.

I Tre Regni :
cioè quelli del Desiderio, della Forma e del Senza Forma, che nel loro insieme costituiscono il saṃsāra.

31.

Reggendo una profusione di forme, suoni, odori, gusti e oggetti tangibili, le dee delle gioie esteriori ed interiori pervadono tutte le direzioni.

Questa è l'offerta (cfr.8a) degli *oggetti dei 5 sensi*, che comprende anche gli oggetti interiori. Quando offriamo gli oggetti esteriori del desiderio emaniamo dal nostro cuore le varie divinità delle offerte (Rūpavajrā, Śabdavajrā, ecc.: 12, c3) che reggono in mano particolari simboli (una specchio per la vista, i cembali per la musica, ecc.). Dopo aver fatto le offerte visualizziamo queste dee assorbirsi e dissolversi nelle divinità del "maṇḍala del corpo" della figura centrale (v. 11) del Campo dei Meriti. Tramite questo assorbimento, il praticante ottiene il potere che fa sorgere la beatitudine.

Per quanto riguarda gli altri tipi di sostanze di offerta, le divinità che abbiamo emanato vengono di nuovo assorbite nel nostro cuore, dopo aver compiuto l'offerta.

32.

I 4 Continenti col monte Meru, i 7 Preziosi Oggetti, i (7) Semi-preziosi Oggetti e così via, esseri ed ambienti veramente deliziosi e un gran tesoro di tutti gli auspici e ricchezze di dèi ed uomini, offro un miliardo di volte con devozione a voi, eccelso e supremo Campo dei Meriti, oh Rifugi Protettori, tesori di compassione!

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAṂ NIRYATAYAMI![18]

Si tratta dell'*offerta del maṇḍala*, una cerimonia in cui l'intero universo (con tutte le sue ricchezze, insieme al corpo, alla parola e alla mente di tutti gli esseri, compreso il praticante) viene visualizzato come un'offerta rivolta al Guru e ai Buddha. E' una delle "pratiche preliminari straordinarie" del tantrismo.

Essa ha 3 aspetti:

--esterna: è l'offerta del maṇḍala dell'universo;

--interiore: è l'offerta delle varie parti del proprio corpo visualizzate come parti dell'universo;

--segreta: è l'offerta del maṇḍala come la manifestazione della saggezza di beatitudine e vacuità.

L'offerta - che va inserita a questo punto della Guru-pūjā - può essere breve oppure estesa.

La seconda, che viene rivolta a Lama Tzoṅ-kha-pa, consiste nella seguente versione:

«OṂ vajra bhūmi ĀḤ HŪṂ![19], (qui c'è) la possente base d'oro.

OṂ vajra rekhe ĀḤ HŪṂ!, il (suo) bordo esterno è circondato da una barriera di ferro.

Nel centro c'è il Meru, il re delle montagne; ad est il continente Pūrva-videha; a sud Jambudvīpa; ad ovest Apara-godānīya; a nord Uttara-kuru[20].

(Ad est, i sotto-continenti) Deha e Videha, (a sud) Camara e Apara-camara, (a ovest) Śatha e Uttara-mantrina, (a nord) Kurava e Kaurava[21].

---

[18] In sanscrito: "invio questo maṇḍala ingioiellato a voi, preziosi guru."

[19] "OṂ base adamantina ĀḤ HŪṂ!" (in sanscrito, nel testo). La successiva frase, sempre in sanscrito, significa "OṂ barriera adamantina ĀḤ HŪṂ!". "adamantina" = indistruttibile (come il diamante).

[20] I 4 continenti si trovano rispettivamente verso il praticante (direzione corrispondente al nostro sud), alla sua sinistra (ovest), di fronte (nord) e alla sua destra (est).

(Ad est,) la montagna del tesoro, (a sud) l'albero che esaudisce i desideri, (a ovest) la mucca che soddisfa i desideri, (a nord) la messe che non richiede di essere coltivata[22].

(Qui)[23] la ruota preziosa, il gioiello prezioso, la regina preziosa, il ministro prezioso, l'elefante prezioso, il prezioso cavallo supremo, il generale prezioso, il vaso del grande tesoro.

(Qui)[24] la dea della bellezza, la dea delle ghirlande, la dea del canto, la dea della danza, la dea dei fiori, la dea dell'incenso, la dea della luce, la dea del profumo.

(Qui)[25] il sole, la luna, il parasole prezioso e lo stendardo della vittoria in tutte le direzioni.

Nel centro (vi sono) tutti i possedimenti preziosi dei deva e degli uomini.

Questa meravigliosa e preziosa collezione, che non manca di nulla, la offro a te, glorioso Guru-radice, a voi, venerabili e preziosi Guru del lignaggio, e (specialmente) a te, grande bLo-bzaṅ Thub-dbaṅ rDo-rje-'chaṅ[26], insieme all'intera assemblea delle divinità. Per la vostra compassione, vi prego di accettarla per il beneficio di tutti gli esseri migratori. Dopo averla accettata, vi prego di concedere con grande compassione la vostra energia ispiratrice a me e a tutti gli esseri migratori (mie) madri, fino ai confini dello spazio.

Idaṃ guru ratna maṇḍalakaṃ niryātayāmi!»

La versione breve dell'"offerta del maṇḍala" è invece la seguente:

«(Questa) base è profumata d'incenso e ricoperta di fiori, adorna del (monte) Meru, dei 4 continenti, del sole e della luna. Visualizzata come una Terra di Buddha, la offro affinché tutti gli esseri migratori possano godere di questa Terra Pura.»

a) il monte Meru e i 4 continenti :

nella cosmologia buddhista, ogni universo è posto su un disco dorato, al cui centro s'innalza il monte Meru (fatto di metalli e pietre preziose), circondato da 8 catene concentriche di montagne : tra la 7ª e l'8ª (cioè quella più esterna) vi è il Grande Oceano, su cui galleggiano come isole i 4 "continenti" (coi relativi "sub-continenti") in corrispondenza dei 4 punti cardinali : quello meridionale è la nostra Terra.

A livello microcosmico, il Meru simboleggia la spina dorsale del meditante e i "continenti" corrispondono ai suoi 4 arti principali (mentre i "sub-continenti" rappresentano le membra minori).

b) i 7 preziosi oggetti e i (7) semi-preziosi oggetti :

si tratta dei preziosi tesori posseduti da un Monarca Universale (cakravartin) e cioè rispettivamente :

--simboli (o emblemi) reali: la Ruota d'oro, il Gioiello che esaudisce tutti i desideri, la Regina, il Ministro, l'Elefante, il Cavallo e il Generale, che simboleggiano i 7 fattori dell'Illuminazione, cioè rispettivamente la consapevolezza, la gioia, la tranquillità, la concentrazione, la saggezza, la perseveranza e l'equanimità ;

--simboli (o emblemi) minori: la spada, la giubba (o tenda) di pelle di nāga (deità serpentiformi), il letto, il giardino, la casa, i vestiti e gli stivali. Sono tutti dotati di particolari proprietà : ad es., stare seduto sul letto elimina le contaminazioni grossolane, aiuta a concentrarsi e acuisce la propria saggezza.

Un "monarca (o imperatore) universale" è un dominatore che conquista e governa il mondo intero, ma non con le armi bensì con la propria saggezza, rettitudine e virtù : è l'equivalente laico e secolare di un buddha.

---

[21] I suddetti sotto-continenti si trovano, a coppie, rispettivamente ai lati di ciascuno dei 4 continenti.

[22] Questi sono i beni eccezionali, uno per ciascun continente.

[23] Gli 8 simboli della regalità si trovano al 1° livello del Meru, rispettivamente a est, a sud, a ovest, a nord, a sud-est, a sud-ovest, a nord-ovest e a nord-est.

[24] Cioè al 2° livello del Meru si trovano le 8 dee offerenti.

[25] Cioè al 3° livello del Meru.

[26] Vedi sub v. 11.

c) e così via:
si tratta degli 8 "sub-continenti" (v. 32 a), dei 7 Tesori (v. 82 a), del Vaso del Grande Tesoro, del Sole e della Luna.

Il Vaso del Grande Tesoro simboleggia l'esaudimento delle nostre aspirazioni, sia temporali (longevità, ricchezza, fama) che spirituali (il conseguimento della Liberazione).

Il sole e la luna simboleggiano rispettivamente la compassione e la saggezza, la verità relativa e quella assoluta, i fenomeni e la Vacuità ; e - a livello fisico - i due occhi del meditante.

33

Sulle rive di un mare che esaudisce i desideri vi sono - sia concreti che visualizzati - una profusione di loti dai mille petali, che (ci) affascinano tutti: sono gli oggetti d'offerta che provengono dalle pure virtù del saṃsāra e del nirvāṇa. Vi sono fiori che mettono allegria dovunque: sono le virtù mondane e sopramondane mie e altrui che provengono dalle (nostre) tre porte. Centomila fragranze si diffondono (dappertutto) come le offerte di Samantabhadra. E come frutti ci sono i Tre Addestramenti, i Due Stadi e i Cinque Sentieri.

Questo piacevole giardino offro per compiacervi, oh venerabili Guru!

E' l'offerta della *nostra pratica*, cioè delle nostre **virtù pure** (bontà e qualità positive) sotto forma di un piacevole giardino (o boschetto) sulle rive del mare.

a) Tre Porte:
cfr. 14.

b) Samantabhadra:
vedi il v. 9.

c) Tre Addestramenti :
il Triplice Addestramento è quello che riguarda la moralità (evitare le 10 azioni negative), la meditazione (sia stabilizzante che analitica) e la saggezza (comprensione della Vacuità). Cfr. v. 21 e 82.

d) Due Stadi :
sono quelli di Generazione e di Perfezionamento, nei quali è suddiviso l'anuttarayogatantra (la più alta delle 4 classi del tantra) :

--stadio di Generazione (o di Sviluppo) :
mediante varie sequenze rituali, in questa fase si visualizza se stessi come una particolare divinità e si sviluppa l' "orgoglio divino" di essere quella divinità immaginata ;

--stadio di Perfezionamento (o Completamento) :
in questa fase (che è il seguito dello stadio precedente) il praticante incanala le energie sottili (prāṇa : v. 12 c4) nella nāḍī centrale (avadhūti), dove le dissolve con la forza della meditazione : arriva così a far sorgere la Grande Beatitudine, che verrà utilizzata per poter meditare sulla Vacuità con la massima intensità e chiarezza. La fusione di tale Beatitudine e Vacuità in modo non dualistico è lo stato di perfetta

buddhità. Lo Stadio di Completamento si divide in 6 parti : l'isolamento del corpo, quello della parola, quello della mente, il Corpo Illusorio, la Chiara Luce, lo stato di unità di Chiara Luce e Corpo Illusorio (v. 105).

e) Cinque Sentieri :
la via spirituale per l'Illuminazione è suddivisa - diciamo così - in 5 segmenti, che sono detti "sentieri". Pertanto :
1. quando si genera bodhicitta (v. 4) si entra nel "sentiero dell'accumulazione", nel quale si sviluppa poi la "quiete mentale" (šamatha) ;
2. nel "sentiero di preparazione" si perfeziona la "profonda visione penetrativa" (vipašyanā), di modo che
3. nel "sentiero della visione" si raggiunge - durante la meditazione - una pura comprensione non-concettuale della Vacuità : a questo punto si entra nella 1ª delle 10 bhūmi (o livelli spirituali del bodhisattva) ;
4. durante il "sentiero della meditazione" si continua a meditare al fine di eliminare tutti gli ostacoli che impediscono di vedere la Vacuità in ogni momento ;
5. sul "sentiero del non-ulteriore apprendimento" si raggiunge la buddhità.

34.

Offro un infuso di tè cinese, dal vivace color zafferano e dal delicato aroma, impregnato di cento sapori. Esso, con i 5 uncini, le 5 lampade e così via, è purificato, trasformato ed accresciuto fino a (diventare) un mare di nettare.

Questa strofa si riferisce alle offerte *interne* (8a).

a) Tè cinese:
si tratta di un tè di finissima qualità.

b) Cento sapori:
v. la strofa 29.

c) I 5 "uncini" e le 5 "lampade" costituiscono l'offerta *interiore* ai guru-radice, ai guru del lignaggio, agli yi-dam, ecc.
Gli uncini e le lampade sono rispettivamente le 5 carni e i 5 nettari[27] e rispettivamente indicano il conseguimento delle siddhi e il fatto che le siddhi sono illuminate: le 5 lampade costituiscono i fattori di maturazione per il Corpo illusorio (v. 105), e in tal modo eliminano l'oscurità degli esseri senzienti.

35.

Vi offro anche consorti, ardenti di vibrante giovinezza, esperte nelle 64 arti dell'amore, dal corpo snello, una schiera di Ḍākinī nate da un luogo, nate da un mantra e (nate) simultaneamente, dall'aspetto bello e leggiadro.

[27] Che il v.58 definisce genericamente "ingredienti".

Questa è l'offerta *segreta* (8a): essa fa sperimentare la grande beatitudine.

a) le 64 arti dell'amore :

per far sorgere la beatitudine che serve a comprendere meglio la Vacuità, una "consorte tantrica" - oltre ad aver ottenuto un particolare stadio di realizzazione interiore - dovrebbe saper provocare un orgasmo estatico che si accompagna ad un livello di coscienza più sottile e potente. A tal fine, dovrebbe essere esperta nei 64 modi di fare all'amore (descritti nel trattato indiano del Kāmasūtra di Vātsyāyana e nella successiva letteratura tibetana).

b) Ḍākinī nate da un luogo, da un mantra e nate simultaneamente :

per l'anuttarayogatantra le ḍākinī (v. 13) sono:

--"nate da un luogo" o ḍākinī mondane, praticanti dei tantra: pur avendo l'aspetto di donne comuni, possiedono particolari caratteristiche che le qualificano alla pratica dei tantra. In particolare, sono quelle consorti (yoginī) - dotate di un corpo fisico ordinario - nate e residenti in uno dei 24 pīṭhasthāna ('luoghi di potere spirituale', cioè località sacre dell'India e del Tibet perchè sede o santuario d'una deità tantrica : ad es., il Paese di Oḍḍiyāna) ;[28]

--"nate da un mantra" : sono consorti che hanno ottenuto la comprensione intuitiva della Vacuità (cioè sono degli āryabodhisattva, v. 21) e sono progredite nella pratica tantrica dello Stadio di Generazione (v. 33 b)[29] ;

--"nate simultaneamente (o spontaneamente)" o "innate" : sono quelle che hanno realizzato lo "Stadio di Completamento" (v. 33 b) dalla Chiara Luce Effettiva in avanti e quindi sono manifestazioni di buddha che appaiono agli esseri in aspetto femminile.

Le ḍākinī vengono definite "messaggere" nel senso di consorti che ispirano e favoriscono il progresso sul Sentiero.

36.

Vi offro la Grande Saggezza simultanea alla Beatitudine, priva di ostruzioni, la vacua sfera di tutte le cose, libera da concettualizzazioni di vera esistenza, indivisibile e spontanea, aldilà delle parole, dei pensieri e delle espressioni, la suprema Bodhicitta Ultima.

Mediante l'unione con la consorte del v.35, si sperimenta una saggezza libera da ogni oscurazione e una beatitudine simultanea che è inseparabile dalla vacuità. Nella presente strofa si offre dunque *l'indivisibilità (o unione) della saggezza con la beatitudine*: la loro integrazione costituisce uno stato mentale che va aldilà di ogni descrizione.

Sia in questa strofa sia nel v.52 si parla della "bodhicitta ultima" (cioè la saggezza che conosce la vacuità pervadente ogni cosa e che non conosce le ostruzioni dei livelli grossolani della coscienza) che è simultanea ed inseparabile dalla beatitudine. Ma mentre qui noi la offriamo al Guru, nella strofa 52 si afferma che essa è una qualità del Guru stesso, che la personifica e la incarna.

Bodhicitta ultima:

---

[28] Oppure : che hanno ottenuto la realizzazione dello Stadio di Generazione.

[29] Oppure : che si trovano al livello dei "tre isolamenti" e del "corpo illusorio" dello Stadio di Completamento.

dei due tipi di bodhicitta qui si tratta della "bodhicitta ultima o assoluta": vedi v.4.

37.

Vi offro svariate e diverse medicine efficaci per eliminare le 424 malattie delle illusioni e (offro) me stesso come servitore al fine di compiacervi. Vi prego di tenermi al vostro servizio fintanto che dura lo spazio!

Qui l'offerta riguarda sia i *farmaci* necessari per combattere le 424 malattie[30], sia il fatto di *porsi al servizio dei Guru.*

La medicina tibetana registra 4 principali malattie : quelle di "aria" (ad es., i disturbi nervosi), di "bile" (ad es., i disturbi digestivi), di "flegma" (ad es., l'artrite o la t.b.c.) e di una mescolanza di questi 3 "umori", da ciascuna delle quali deriva un centinaio di altre malattie.

Gli "umori" sono le potenzialità o capacità degli elementi "aria, fuoco, terra/acqua" (v. 12 c2) di svolgere una certa funzione nell'organismo psico-fisico : in altre parole, gli elementi si esprimono nel corpo umano attraverso gli "umori". Questi sono energie fisiche che hanno le medesime caratteristiche degli elementi corrispondenti. La malattia sorge quando si verifica uno squilibrio tra gli "umori".

3. LA CONFESSIONE

Ultimate le offerte, qui si ha la confessione, 3° punto della preghiera in 7 rami.

38.

Davanti agli occhi di coloro che hanno grande compassione confesso con una mente piena di rincrescimento qualsiasi azione negativa e dannosa che da un tempo senza inizio io abbia commesso, che io abbia spinto gli altri a commettere o della quale mi sia compiaciuto, e faccio voto di non commetterla mai più.

Confesso:

la confessione consiste nei "quattro poteri oppositori": rendersi conto dell'azione negativa commessa, provare rincrescimento, proporsi di non ripeterla, purificarla mediante la presa di rifugio e la recitazione del mantra di Vajrasattva.

4. IL RALLEGRARSI

Questo è il 4° punto della preghiera in 7 rami, il rallegrarsi.

39.

[30] Per altre versioni, sono 404.

Benché tutti i fenomeni manchino - come un sogno - di intrinseca esistenza, noi ci rallegriamo sinceramente della felicità e della gioia di tutti gli esseri ordinari e degli Ārya e di qualsiasi pura virtù (che sia stata creata).

Ārya:
vedi il v. 21.

5. LA RICHIESTA DI INSEGNAMENTI

Questo è il 5° punto della preghiera in 7 rami, la richiesta di far girare la ruota del Dharma, cioè di dare insegnamenti.

40.

Possa la pioggia del vasto e profondo Dharma cadere da 100.000 nuvole gonfie di sublime Saggezza e Compassione per nutrire, sostenere e ingrandire il giardino di gelsomini del beneficio e della beatitudine di questi esseri illimitati!

In questa strofa si auspica che il Dharma (paragonato alla pioggia, v. 65) - che proviene dalla saggezza e dalla compassione (assimilate alle nuvole) - porti beneficio e beatitudine a tutti gli esseri (simili ad un giardino di gelsomini).

Pioggia:
nei vv. 63 segg. vi sono altre similitudini della "pioggia".

6. LA SUPPLICA DI NON ENTRARE IN NIRVĀṆA

Questo è il 6° punto della preghiera in 7 rami, cioè la supplica ai buddha, ai bodhisattva e al nostro guru di vivere a lungo e di non entrare in nirvāṇa.

41.

Benché il vostro corpo di vajra non sia soggetto né a nascita né a morte, ma sia il ricettacolo del possente sovrano, lo Stato di Unità (di Vajradhara), vi prego di rimanere per sempre - in conformità ai nostri desideri - senza passare aldilà della sofferenza sino alla fine del saṃsāra.

a) Corpo di Vajra :
il "corpo di diamante" è il nirmāṇakāya (v. 18) nel suo aspetto di esperienza reale (e non solo considerato come forma esterna di apparenza) in cui i Tre Kāya coesistono e

sono sperimentati simultaneamente, ossia come purificazione ed integrazione di tutti gli elementi della nostra personalità.

b) Unione :
per "Unione" (yuganaddha, zuṅ-'jug) si intende l'unità inseparabile di Beatitudine e Vacuità (v. 8 c) che si manifesta nel Corpo di Vajra con tutti i segni caratteristici di un buddha (v. 12).
Nel v. 42 è definita "Unione di Vajradhara" : sinonimo di "Stato di Vajradhara" o perfetta buddhità (v. 54 c).

c) Vi prego:
la preghiera è rivolta alle figure del Campo dei Meriti (v.9).

d) Passare aldilà della sofferenza:
significa "entrare nel nirvāṇa", cioè in una condizione che si trova aldilà della sofferenza samsarica.

7. LA DEDICA DEI MERITI

Questo è l'ultimo punto della preghiera in 7 rami, la dedica dei meriti a tutti gli esseri senzienti.

42.

Dedichiamo l'insieme delle pure virtù così create affinché quei venerabili Guru che possiedono le tre gentilezze ci possano proteggere inseparabilmente in tutte le nostre esistenze e noi possiamo conseguire lo Stato di Unità di Vajradhara.

a) Tre gentilezze:
vedi sub 10.

a) Stato di unità di Vajradhara:
vedi i vv. 10 e 41.

A questo punto si può inserire il dMigs-brtse-ma[31] in una delle seguenti versioni:

a) in 9 versi:
«Vajradhara, fonte di ogni realizzazione, signore di saggi;
Avalokiteśvara, immenso tesoro di compassione che non si afferra all'esistenza inerente;
Mañjuśrī, signore dell'immacolata saggezza;
(Vajrapāṇi,) signore del segreto che distrugge tutti i padroni dei Māra;
Sumatikīrti, gioiello della corona dei saggi del Paese delle Nevi,
a te, Guru Buddha, personificazione dei Tre Oggetti di rifugio,
inoltro richieste mostrando rispetto con le mie tre porte.

[31] Si tratta originariamente di una lode che Tzoṅ-kha-pa aveva rivolto al suo maestro Red-mda'-ba gŽon-nu bLo-gros, ma che questi riscrisse a sua volta indirizzandola al suo discepolo ritenendo che fosse maggiormente applicabile a costui che non a se stesso.

Ti prego, concedimi la tua energia ispiratrice affinché io possa maturare e liberare me stesso e tutti gli altri.
Ti prego, concedimi le realizzazioni comuni e supreme»

b) in 5 versi:

«Tu sei Avalokiteśvara, grande tesoro di compassione senza oggetto[32],
e Mañjuśrī, maestro di saggezza immacolata,
come pure il Signore dei Segreti[33], distruttore di tutte le orde dei māra.
Oh, Tzoṅ-kha-pa, gioiello della corona dei saggi del Paese delle Nevi,
Sumatikīrti, ai tuoi piedi faccio delle richieste.»

Dopo di che, si può recitare il mantra di Guru Padmasambhava.

F. LE PREGHIERE DI RICHIESTA

a] Le richieste delle strofe 43 a 45 sono fatte pensando alle buone qualità del Guru.

43.

Fonte di grande conoscenza, grande oceano di disciplina morale, ricolmo dei mucchi di gioielli del vasto apprendimento, Maestro, Secondo Buddha, dal vestito color zafferano, Sthavira, detentore del Vinaya, a te rivolgo richieste!

Ora iniziano le "preghiere di richiesta[34]": si tratta di preghiere per chiedere l'ispirazione per la nostra pratica del Dharma. Inizia così l'effettiva pratica della devozione al guru, cominciando col considerarne le buone qualità secondo l'*Hīnayāna*.

a) Secondo Buddha:
il Guru yoga (di cui la Guru pūjā è un aspetto) non consiste solo nella pratica della visualizzazione della divinità e nelle offerte dei 7 rami: significa piuttosto considerare il proprio guru-radice come un autentico buddha e compiacerlo seguendo i suoi consigli, il che consente di trasferire le sue realizzazioni nel nostro continuum mentale.

b) Vinaya :
è una delle 3 raccolte (Tri-piṭaka) in cui si articolano i testi sacri che contengono il Dharma degli Sthaviravāda (in pāli : Theravāda), cioè degli "Anziani", nome attribuito ai primi discepoli del Buddha. Il Vinaya tratta della disciplina, soprattutto monastica : è un codice di comportamento, una serie di regole, create dal Buddha per guidare la comunità monastica sulla via che porta all'Illuminazione.
Le altre due raccolte sono quelle dei sūtra e dell'abhidharma.

[32] Cioè, non diretta all'esistenza indipendente.
[33] Ossia, Vajrapāṇi.
[34] Sol-deb.

44.

Tu possiedi le 10 qualità che ti rendono adatto a mostrare il Sentiero dei Sugata, Signore del Dharma, che rappresenti tutti i Vittoriosi. Oh Guru del Mahāyāna, a te rivolgo richieste!

Dopo averle viste alla luce del Hīnayāna, qui si considerano le buone qualità del Guru secondo il *Mahāyāna*.

a) le 10 qualità :
le 10 qualità di un Maestro del Mahāyāna sono :
1. perfetta disciplina morale, 2. buona concentrazione, 3. una mente addestrata nella saggezza discriminativa, 4. un grado di conoscenza superiore a quella dei suoi allievi, 5. entusiasmo di aiutare gli altri, 6. vasta erudizione e completa comprensione delle Scritture (Tri-piṭaka), 7. piena comprensione della Realtà Ultima (Vacuità), 8. abilità nel parlare e nell'insegnare, 9. grande gentilezza e compassione, 10. instancabilità nell'insegnare e lavorare per i propri discepoli.

b) Vittoriosi :
analogamente al successivo termine "Sugata" ('ben andato [nella beatitudine del nirvāṇa]': cfr.49), indica i buddha.

45.

Le tue tre porte (sono) ben disciplinate; (sei) intelligente, paziente, degno di onore; senza pretese o inganni; conoscitore del Tantra e dei (suoi) rituali; dotato di quelle (altre) 10 (qualità) ed esperto nella composizione e nell'insegnamento. Oh supremo Detentore del Vajra, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le buone qualità del Guru secondo il *Vajrayāna*.

a) Tre porte:
vedi il v.14.

b) Dieci qualità :
oltre alle 10 qualità elencate nel v. 44, un Maestro Tantrico dovrebbe avere altri 2 gruppi di qualità :
1]. qualità *esterne* (per insegnare il kriyā e caryā tantra), cioè competenza :
- nell'arte della costruzione dei mandala e nella loro visualizzazione e meditazione
- nella stabilizzazione meditativa su un unico punto (samādhi)
- nell'eseguire i mudrā delle mani
- nell'arte della postura meditativa
- nelle diverse posture delle gambe (danze rituali)
- nelle recitazioni
- nel rituale dell'offerta del fuoco
- nei rituali di tutte le altre offerte

- nelle attività o rituali di pacificazione (di dispute, carestie e malattie), di accrescimento (della longevità, della conoscenza, del benessere), di controllo degli altri (influenzarli e dominarli), di eliminazione forzata di forze ed interferenze demoniache
- nel processo di invocazione delle divinità di meditazione e del loro dissolvimento (facendole ritornare nuovamente alle loro sedi).

2]. qualità *interne* (per insegnare lo yoga e l'anuttarayogatantra), cioè competenza:
- nell'eliminare le interferenze meditando sui cerchi (o ruote) di protezione
- nella preparazione dei cakra di mantra (preparare e consacrare nodi ed amuleti protettivi da indossare attorno al collo)
- nel conferimento dell'iniziazione del vaso e dell'iniziazione segreta
- nel conferimento dell'iniziazione della consapevolezza della saggezza e dell'iniziazione della parola
- nella separazione dei nemici del Dharma dai loro protettori
- nei rituali delle offerte, quali gtor-ma scolpite;
- nelle varie recitazioni dei mantra sia verbalmente che mentalmente (cioè visualizzandoli mentre girano attorno al cuore)
- nelle attività irate (cioè nell'eseguire rituali potenti per attirare l'attenzione di divinità e protettori della meditazione)
- nei rituali di consacrazione di immagini e statue
- nel fare offerte di maṇḍala, eseguire le pratiche meditative (sādhana) ed autoiniziazioni.

c) Nella composizione:
si intende "dei maṇḍala".

d) Detentore del Vajra :
è la traduzione della parola "Vajradhara" (v. 11 a).

b] Le richieste delle strofe 46 a 48 sono fatte pensando alla gentilezza del Guru.

46.

Tu indichi con precisione il buon sentiero dei Sugata agli esseri difficili da disciplinare in quest'epoca degenerata e non ammaestrati dagli innumerevoli buddha del passato. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considera che il Guru è più gentile di tutti i buddha (Sugata).

Epoca degenerata:
è il kali-yuga, l'ultima delle 4 epoche cosmiche, quella caratterizzata dalla corruzione e dal decadimento morale, culminante nella conflagrazione finale in cui l'universo verrà distrutto. In tale epoca degenerata - nella quale prevalgono l'egoismo e la discordia - viene insegnato il vajrayāna. Vedi anche il v. 77.

47.

Ora che il sole degli insegnamenti del Saggio sta tramontando, tu compi le stesse azioni dei Vittoriosi per i numerosi esseri privi di un Rifugio Protettore. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considera che il Guru è anche più gentile di buddha Šākyamuni, "il Saggio dei Šākya".

48.

Anche un singolo pelo dei tuoi pori viene lodato come nostro Campo dei Meriti, superiore (persino) a tutti i buddha dei tre tempi e delle dieci direzioni. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considera che anche i parenti, gli attendenti del guru e persino i suoi animali domestici sono un oggetto di offerta più elevato di tutti i buddha.

a) Tuoi pori:
sono i parenti, gli attendenti del guru e persino i suoi animali domestici[35] citati qui sopra.

b) Campo dei Meriti:
dato che non vi è alcuna differenza - dal punto di vista delle rispettive qualifiche - tra i buddha e il nostro guru, dobbiamo considerare quest'ultimo come il nostro Campo dei Meriti (v. 9), perché tramite lui possiamo fare offerte anche agli infiniti buddha.

c) Tre tempi:
vedi il v. 15.

d) Dieci direzioni:
vedi il v. 1.

c] Le richieste delle strofe 49 a 52 esprimono le qualità del Guru: esteriori, interiori, ecc.

49.

[35] Con altro significato i pori erano stati citati nella strofa 12.

Con i tuoi cakra adorni dei Tre Corpi del Sugata, dall'incanto di una magica rete di abili mezzi tu appari in una forma ordinaria che guida gli esseri. Oh compassionevole Rifugio Protettore, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *esteriori* del Guru.

a) Cakra adorni dei Tre Corpi del Sugata:
i cakra (v. 12) del guru sono caratterizzati e qualificati dai 3 aspetti della buddhità (kāya: v.18) e pertanto sono simili ad ornamenti preziosi per gli esseri senzienti.

b) Forma ordinaria:
la forma ordinaria è quella del "Corpo di Emanazione", che appare come nirmāṇakāya nel ruolo di un monaco (v. 19).

50.

I tuoi aggregati, elementi, basi sensoriali ed arti sono in realtà le divinità maschili e femminili delle 5 Famiglie di Buddha, i Bodhisattva e i Protettori Irati. Oh, essenza della Triplice Gemma, supremo Guru, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *interiori* del Guru.

a) aggregati, elementi, basi sensoriali ed arti :
si accenna a quanto già detto nel v. 12 e cioè che gli aggregati (skandha) hanno in realtà la natura dei Dhyānibuddha (padri), gli elementi quella delle relative Consorti (madri), le basi sensoriali quella dei Bodhisattva, le membra (o arti) quella dei Protettori Irati.

b) cinque Famiglie di Buddha :
una "Famiglia di Buddha" è composta dal Dhyānibuddha (v. 18) - che ne è il capo spirituale - e dalle divinità che nella visualizzazione emanano da esso, ossia la dea (yum) che ne costituisce la controparte femminile, i relativi Bodhisattva Trascendenti maschili e femminili, i Protettori Irati (v. 12c) e il corrispondente Manuṣibuddha (il nirmāṇakāya : v. 18).

51.

Tu sei l'essenza di 10 milioni di cerchi di maṇḍala, che sorgono dal gioco dell'onnisciente Saggezza. Oh onnipervadente Signore di 100 Famiglie (di Buddha), principale Detentore del Vajra, Primordiale Buddha dell'Unificazione, a te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *segrete* del Guru.

a) 10 milioni di cerchi di maṇḍala :
un numero infinito di maṇḍala (v. 13 a)

b) Gioco:
mentre qui si parla del "gioco" della saggezza (v. 56), nel verso successivo si nomina quello della beatitudine.

c) Detentore del Vajra:
è la traduzione del sanscrito Vajradhara e del tibetano rDo-rje-'chaṅ (v.11).

d) Unione Primordiale :
si riferisce al risultante stato di unificazione del saṃbhogakāya (del quale saṃbhogakāya il guru è la personificazione). E' l' "Unione di Vajradhara", di cui al v. 41 c.

52.

Libero da oscurazioni, inseparabile dal gioco della simultanea Beatitudine, natura di ogni cosa, che pervadi tutto ciò che si muove o che permane, privo di inizio e di fine, Samantabhadra, tu sei in realtà la Bodhicitta Ultima. A te rivolgo richieste!

Qui si considerano le qualità *della Vacuità* del guru, dal punto di vista della sua natura di dharmakāya. In proposito, si veda il v. 36.

a) Libero da oscurazioni:
la saggezza assoluta - che ha per oggetto la Vacuità - è libera da oscurazioni (v. 89 e 54) che la ostacolino.

b) Samantabhadra:
il guru viene definito "Samantabhadra", cioè "totalmente buono", perché personifica la verità assoluta, mediante la quale tutti gli esseri senzienti possono raggiungere la buddhità.

d] Richiesta speciale:

53.

Tu sei il (mio) Guru, tu sei il (mio) Yi-dam, tu sei le (mie) Ḍākinī e i Dharmapāla. Da ora fino alla (mia) Illuminazione non cercherò altro rifugio diverso da te. In questa vita, nel bar-do e anche al termine delle mie vite, trattienimi col gancio della tua compassione, salvami dalle paure del saṃsāra e del nirvāṇa, concedimi i poderosi conseguimenti, sii il mio compagno fedele e proteggimi dalle interferenze!

[ripetere 3 volte]

Lo yi-dam, i dharmapāla e le ḍākinī non sono - in realtà - entità separate dal nostro guru-radice, ma solo sue manifestazioni.

Poderosi conseguimenti:
si tratta delle siddhi: poteri e facoltà straordinari, sviluppati con la pratica dello yoga, del Dharma e della meditazione. Si distinguono in :
a) comuni o ordinari :
poteri magici e facoltà supernormali che sono legati al mondo fisico e alla materia (e che servono per realizzare scopi mondani), quali quelli di passare attraverso i muri e le montagne, di diventare invisibili, di camminare sull'acqua, di volare in cielo, di avere poteri di trasformazione, di assumere l'aspetto di un giovane nel caso si sia vecchi, di ottenere qualsiasi desiderio, di avere un udito extrasensoriale (chiaroudienza), di essere chiaroveggenti, ecc. Tali qualità dovrebbero essere usate non a fini egoistici, ma per aiutare gli esseri senzienti (dal che si possono accumulare vasti meriti) ;
b) supremo:
è quello del mahāmudrā: l'ottenimento dello stato di buddha o raggiungimento della buddhità tramite l'identificazione rituale tantrica.
Sulle siddhi cfr. anche i vv. 62, 64, 68, 74 e 103 c).

e] La benedizione delle 4 iniziazioni:

54.

Per il potere di questa triplice richiesta, dai cakra di corpo, parola e mente del mio Guru raggi di nettare di 3 colori - bianco, rosso e blu scuro - scaturiscono l'uno dopo l'altro e poi tutti assieme. Si assorbono nei miei 3 cakra l'uno dopo l'altro e poi tutti assieme, purificando le 4 oscurazioni e imprimendo le 4 iniziazioni. Io ricevo i 4 Corpi (di un buddha). Una replica del mio Guru si dissolve gioiosamente in me, che vengo benedetto da energia ispiratrice.

Qui si tratta del ricevere le 4 iniziazioni: del vaso, segreta, della conoscenza della saggezza, della parola. La procedura è la seguente: dalle 3 sillabe OṂ ĀH HŪṂ poste ai 3 cakra (v.12 c4) del guru si emanano uno dopo l'altro raggi di luce e flussi di nettare bianchi, rossi e blu, che entrano nei corrispondenti cakra del nostro corpo, purificando le rispettive negatività, e così riceviamo le prime 3 iniziazioni. Poi, quando i 3 raggi di luce si dissolvono tutti assieme contemporaneamente dentro di noi, riceviamo la 4ª iniziazione. In seguito, un duplicato del guru si dissolve dentro di noi con grande gioia.

a) cakra :
sono i "centri" (v. 12 c4) della testa, della gola e del cuore.

b) le 4 oscurazioni :
sono le azioni non virtuose create col corpo (uccidere, rubare, tenere un comportamento sessuale scorretto), con la parola (mentire, offendere, calunniare, fare

chiacchiere inutili), con la mente (cupidigia, malignità, idee errate) e contemporaneamente con corpo, parola e mente insieme.

c) le 4 iniziazioni :

le 4 iniziazioni dell'anuttarayogatantra sono quelle del vaso, quella segreta, quella della saggezza e quella della parola - che purificano i 4 tipi di azioni negative viste alla precedente lettera b) e che creano la potenzialità per ottenere in futuro, al momento del frutto, i 4 kāya (v. 18) : cioè rispettivamente il nirmāṇakāya, il saṃbhogakāya, il dharmakāya e lo svabhāvikakāya (che è l'integrazione dei 3 kāya precedenti o Corpo di Unione di Vajradhara).

A questo punto si possono inserire le seguenti richieste al Guru, che figurano soltanto nella traduzione del "Lam Rim Bristol Buddhist Centre":

OṀ ĀḤ GURU BANZA-DHARA WAGINDA SUMATI ŠASANA DHARA SAMUDRA ŠRI BARA SABA SIDDHI HŪṀ HŪṀ [ripetere per 21 volte]
OṀ ĀḤ GURU BANZA-DHARA SUMATI-KIRTI SIDDHI HŪṀ HŪṀ [ripetere per 21 volte]
OṀ MUNI MUNI MAHĀ MUNAYE SOHA [ripetere 21 volte]
OṀ ĀḤ BANZA-DHARA HŪṀ [ripetere 21 volte]
OṀ ĀḤ HŪṀ [ripetere 108 volte].[36]

Per l'accumulazione di questo merito possa io presto conseguire effettivamente (lo stato del) Signore Guru Buddha e guidare tutti gli esseri senzienti - senza eccezioni - a quello stato.

G. L'OFFERTA DELLO TSHOGS[37]

A) CONSACRAZIONE DELLE OFFERTE

55.

OṀ ĀḤ HŪṀ! [ripetere per 3 volte]

Riempiendo la terra, il cielo e lo spazio intermedio, nuvole di offerte esteriori, interiori e segrete e splendidi oggetti sacri di offerta si estendono aldilà della portata del pensiero.

La (loro) essenza è Saggezza; il (loro) aspetto è quello delle offerte interiori e dei vari oggetti d'offerta; la (loro) funzione è di generare - come

[36] "Banza-dhara" è la pronuncia tibetana di "Vajradhara".
[37] Se non viene fatta l'offerta dello tshogs, si deve passare direttamente al v. 84.

oggetti di godimento per i 6 sensi - la straordinaria Saggezza di Vacuità e Beatitudine.

Con questa strofa - che è identica al testo del verso 7 più il verso 8 - comincia uno speciale tipo di offerta, detta **Offerta dello tshogs**[38].

"Tshogs" (sansc.'gaṇa') letteralmente significa "assemblea, gruppo, moltitudine", ma qui nel contesto della dizione "tshogs-kyi khor-lo'i mchod-pa" (sansc. 'gaṇa-cakra-pūjā' = offerta della riunione dell'assemblea) - cioè il banchetto rituale tantrico - è venuto a significare il cibo offerto in tale banchetto.

Si tratta di una sorta di festa rituale, che si svolge in un giorno favorevole - tradizionalmente il 10° giorno del calendario lunare tibetano (giorno di Guru Padmasambhava) e il 25° (giorno della Ḍākinī). Il gruppo dei partecipanti tantrici (yogi e yoginī) medita sulla Vacuità, consacra col rituale cibi e bevande e li offre e dedica alle divinità o ai i Tre Gioielli ; segue quindi la condivisione e la consumazione di tali offerte sacramentali ; poi a volte si danza, si canta e in genere si festeggia, offrendo poesie di realizzazione ai guru, ecc.

Le offerte (frutta, dolci, ecc.) vanno gustate ed assaporate senza avidità dal nostro corpo - che dobbiamo immaginare come un maṇḍala costituito :

-dai 5 Dhyānibuddha (che corrispondono agli skandha : v. 12 c) ;

-dalle loro Consorti (che corrispondono agli elementi : v. 12 c) ;

-dai Dharmapāla (che corrispondono alle braccia e alle gambe: v.12 c)

Analogamente a noi, anche gli altri partecipanti godono del cibo[39], e li dobbiamo vedere non più come persone ordinarie, ma come esseri realizzati, come Ḍāka e Ḍākinī (v. 13).

Lo scopo e la funzione di fare tale offerta sono quelli di :

1. completare le due accumulazioni di merito e saggezza ;
2. purificare i veli mentali derivanti dalle emozioni perturbatrici e quelli che ostacolano l'onniscienza ;
3. farci ottenere le siddhi (realizzazioni), sia quelle ordinarie sia quella suprema (v. 53).

La carne e il vino - che sono parte integrante dell'offerta del banchetto sacro (anche se attualmente sono limitati rispettivamente ad un solo pezzettino e ad un'unica goccia) - di per sè sarebbero vietati perchè la prima presuppone l'uccisione di animali e il secondo comporta l'annebbiamento mentale : il loro uso va fatto con la consapevolezza che la vera natura della realtà è la Vacuità, trasformando mentalmente tutto nella sfera della divinità. Per cui tale uso è un simbolo sia dell'andare aldilà delle limitazioni, dei voti, del concetto convenzionale e dualistico di "bene e male" (dal quale non dobbiamo mai farci condizionare a livello di "verità assoluta") sia del trasformare le negatività, il veleno e le sostanze pericolose in strumento per raggiungere l'Illuminazione.

In virtù della consumazione delle offerte da parte dei partecipanti :

a) si sviluppa nei discepoli la capacità di vedere ogni circostanza di piacere e godimento (qual è quella di gustare qui le offerte suddette) come un'occasione di contemplazione e di trovare uno stato aldilà del dualismo : in altre parole, lo scopo dello tshogs è quello di generare la consapevolezza della Grande Beatitudine e della Vacuità ;

b) si mantiene puro o - se è stato violato - si ripristina e si ristabilisce il samaya (promessa, impegno) fra discepoli e maestro da un lato e fra gli stessi discepoli dall'altro, cosicchè si raggiunge l'unione con i buddha e con le Tre Radici (Guru, Yi-

[38]Questa sezione della Guru-pūjā è di mKhas-drub gSaṅs-rgyas Ye-šes, come detto nell'Introduzione.

[39] Lo tshogs può essere mangiato da soli o insieme ad altre persone che hanno fede nei Tre Gioielli, ma non deve essere dato agli animali né buttato in un posto sudicio.

dam, Ḍākinī) : e ciò al fine di ottenere le siddhi e di prevenire o pacificare gli eventuali ostacoli sul Sentiero o, più in generale, per accumulare meriti e saggezza.

Dunque, l'offerta dello tshogs ha la funzione di rimediare e riparare i samaya che non siamo stati capaci di mantenere : ad es., le promesse fatte durante la cerimonia della presa di Rifugio, il voto del bodhisattva, gli specifici impegni assunti con un'iniziazione, il legame spirituale col Lama che l'ha conferita e il vincolo interiore con la divinità a cui essa si riferisce.

56.

E-MA-HO! nel grande gioco della Saggezza tutti i luoghi sono un campo di Vajra e tutte le strutture sono maestosi palazzi di Vajra. Oceani di nubi di offerte di Samantabhadra si addensano.[40]

Nella visualizzazione, questo mondo ordinario e samsarico viene trasformato in un ambiente puro, positivo ed attraente, dove tutto va concepito come divino svago, come un gioco del Dharmakāya (cioè quale manifestazione della suprema saggezza [jñāna] di un buddha, saggezza che comprende la Vacuità). Così, ogni cosa è considerata e sperimentata come intrinsecamente perfetta, sacra e bella e i luoghi sono visti come la residenza pura e straordinaria della divinità (cioè come il prezioso palazzo di un maṇḍala divino).

a) E-ma-ho !

è un'esclamazione tibetana di stupore, come l'italiano "oh !" pronunciato con tono di meraviglia ; oppure - e meglio - un'invocazione ai buddha e bodhisattva affinchè conferiscano telepaticamente ai discepoli la loro grazia e guida divina.

b) Gioco della Saggezza:

vedi i vv.11 e 51.

c) Vajra:

per il simbolismo del vajra, vedi il v. 116.

Va anche ricordato che in certi riti si visualizzano muri (o padiglioni) fatti da moltissimi vajra, così fittamente affiancati da renderli impenetrabili e duri, a protezione del meditante.

d) Samantabhadra :

cfr. v. 9.

57.

[40] Le strofe dal 56 al 62 - che non risultano nella traduzione del "Lam Rim Bristol Buddhist Centre" né in quella del "Gyuto Vajrayana Center" - sono state desunte da "La Guru Pugia", citata nella bibliografia.

Gli oggetti sono tutti impregnati di quanto vi è di desiderabile. Tutti gli esseri sono autentici Vīra e Virinī. Non esiste nemmeno la parola "impurità" o "difetto"; non c'è che infinita purezza.

Continuando l'esposizione della strofa precedente, i nostri mezzi, godimenti ed oggetti desiderabili (es. cibi e bevande) sono visti quali cose sacre da offrire a un buddha o come le alte qualità di cui è dotato un buddha.

Inoltre, ogni essere è considerato un nostro compagno divino, un buddha, un bodhisattva o un ḍāka (perchè siamo consapevoli del valore e positività della sua esistenza dotata delle qualità e capacità di un buddha potenziale, che è qui per aiutarci a realizzare l'Illuminazione).

Vīra e vīrinī :
la dizione è sinonimo di "ḍāka e ḍākinī" (v.13 c)

58.

HŪṀ! da uno stato di Dharmakāya, in cui ogni concettualizzazione è stata placata; su un vento turbolento e un fuoco ardente, sopra un treppiedi di tre teste umane, ĀḤ, dentro un'idonea kapāla, OṀ, gli ingredienti appaiono luminosamente uno dopo l'altro.

Le tre strofe 58, 59 e 60 sintetizzano il procedimento per la consacrazione (o benedizione) delle offerte interiori (v. 8 a).

Dopo che queste sono state purificate, si visualizza che esse vengono dissolte - insieme a tutti i fenomeni - nella sfera della Vacuità, da cui appare successivamente il "maṇḍala dell'aria", sopra il quale sorge a sua volta il "maṇḍala del fuoco" ; sopra di questo appaiono 3 teste umane che formano un treppiede. Aldisopra di questo appare una kapāla (coppa a forma di teschio), dentro la quale si visualizzano :

- 5 sillabe che si trasformano in escrementi, sangue, sperma, midollo e urina. Queste sostanze sono dette "*i 5 nettari*" (amṛta) : esse sono l'essenza dei 5 Dhyānibuddha (v. 18), ossia le 5 Saggezze trascendentali ;
- altre 5 sillabe che si trasformano in altrettanti tipi di carne : di toro, di cane, di elefante, di cavallo e di uomo. Queste sostanze sono dette "*le 5 carni*" : esse sono l'essenza delle 5 Consorti dei Dhyānibuddha.

Ora, nel nostro cuore è posta una sillaba HŪṀ, dalla quale si emana della luce che raggiunge il suddetto "maṇḍala dell'aria", ne smuove l'aria, che soffiando fa avvampare il fuoco dell'altro maṇḍala, cosicchè tutti gli ingredienti della kapāla (nettari e carni) si sciolgono e bollono, mescolandosi tra loro.

Aldisopra della kapāla vi sono le tre sillabe OṀ ĀḤ HŪṀ (v. 7), da cui si emanano fasci di raggi di luce che - come uncini - attirano a sè da ogni punto dell'universo tutti i buddha delle 10 direzioni (cioè il 'corpo di vajra'), la pura facoltà della parola suprema (cioè la 'parola di vajra') e la suprema saggezza della loro mente (cioè la 'mente di vajra'). Dopodichè le 3 sillabe cadono dentro nella kapāla e vi si disciolgono, purificando tutti i difetti degli ingredienti contenùtivi, trasformandoli in nettare di saggezza trascendentale ed aumentandoli in grande quantità.

Questo vasto oceano di nettare simboleggia tutto quello che si può desiderare : esso viene offerto per compiacere le deità, che - soddisfatte e saziate dal goderne la

magnificenza - ci daranno le benedizioni necessarie per ottenere le realizzazioni spirituali a cui aspiriamo.

I 5 nettari e le 5 carni sono sostanze che - nel loro aspetto esteriore - sono impure e proibite agli esseri ordinari. Ma quando quegli ingredienti vengono consacrati, cioè usati come sostanze sacramentali nel rito (in cui il fuoco li scioglie in liquido e li trasforma in nettare) essi ci appaiono puri nella loro essenza (come infatti lo sono per natura) e simboleggiano i nostri 5 skandha e i nostri stati mentali a livello samsarico (illusioni, attaccamenti, ecc.) che ritrovano il proprio stato di purezza originaria dopo una trasmutazione, cioè che si trasformano nelle 5 Saggezze divine ricche di beatitudine (che è la natura caratteristica dei 5 Dhyānibuddha e delle loro Consorti).

E' uno degli impegni (samaya) tantrici quello di abituarsi alle cose più disgustose e repellenti per sviluppare l'idea che in assoluto non esiste nè bene nè male, nè bello nè brutto, e che occorre raggiungere nei riguardi di tutte le cose uno stato di assoluta uguaglianza ed equanimità.

59.

Poste su di essi sono le sillabe OṀ ĀḤ HŪṀ, ognuna splendente di un brillante colore. Con l'incremento del vento, il fuoco arde, gli ingredienti si sciolgono e dal loro bollire emanano copiosi vapori.

60.

Dalle tre sillabe si irradia, nelle dieci direzioni, una profusione di raggi luminosi che riportano i tre vajra insieme a nettare. Questi si dissolvono ad uno ad uno nelle tre sillabe che in seguito si sciolgono in nettare e si mescolano con gli ingredienti, purificandoli, trasformandoli e accrescendoli, E-MA-HO, divenendo così uno splendido oceano di tutto ciò che si può desiderare.

OṀ ĀḤ HŪṀ [ripetere per 3 volte]

61.

Oh schiere di Guru-radice e del lignaggio, di Yi-dam, di deità, Tre Gioielli del Rifugio, Vīra, Ḍākinī, Dharmapāla e Protettori, chiedo a voi - che siete della natura della compassione - di apparire e giungere in questo luogo di offerta.

a) Vīra e ḍākinī :
la dizione è sinonimo di "ḍāka e ḍākinī" (v. 13 c).

c) Dharmapāla:
vedi il v. 12.

62.

Ponete i vostri piedi radiosi saldamente su questo elegante trono, formato da gioielli, tra un oceano di offerte esteriori, interiori e segrete. Concedete a noi, che cerchiamo la suprema realizzazione, i poderosi conseguimenti che desideriamo.

a) Offerte esteriori, interiori e segrete:
vedi 8a.

b) Poderosi conseguimenti:
vedi 53.

B) PRESENTAZIONE DELL'OFFERTA DELLO TSHOGS.

63.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di Guru-radice e del lignaggio.
OṀ ĀḤ HŪṀ! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di benedizioni!

a) benedetto da samādhi, mantra e mudrā :
--samādhi : in generale, è un profondo stato di concentrazione, in cui la mente è totalmente focalizzata nell'assorbimento univoco sull'oggetto di meditazione, cosicchè quest'ultimo e la mente stessa del praticante sono una cosa sola.
Nel presente procedimento per benedire (consacrare) le offerte esteriori, il samādhi consiste nel concentrarsi visualizzando che dalla sillaba HŪṀ posta al nostro cuore (vv. 7 e 58) vengono emanate delle Ḍākinī irate, che eliminano ogni interferenza (quali gli spiriti, ecc.) dalle offerte stesse - per poi tornare a riassorbirsi nella suddetta sillaba ;
--mantra : in generale, sono formule sonore - composte da una o più sillabe o parole sanscrite - che rappresentano in modo fonetico la divinità a cui sono associate, cioè sono l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità, di cui racchiudono le qualità e i poteri. La funzione principale dei mantra è quella di evocare e far apparire la deità nella meditazione, nonchè - quando sono recitati ripetitivamente - quella di attivare l'energia e l'influenza spirituale della deità stessa che purificano la nostra mente e ne ridestano le positive potenzialità subconscie.
Nel presente procedimento di consacrazione, il mantra viene recitato per infondere l'energia trasformatrice negli ingredienti delle offerte. Esso - a seconda dei tantra - può essere OṀ VAJRA AMṚTA KUṆḌALI HANA HANA HŪṀ PHAṬ, OṀ KANDAROHI HŪṀ HŪṀ PHAṬ, ecc. ;
--mudrā : in generale, si tratta di un gesto rituale esoterico compiuto con una o con entrambe le mani e con le dita, che produce effetti psichici non dissimili da quelli dei

mantra, in quanto aiuta a raggiungere stati superiori di coscienza, evoca potenze spirituali e dota l'operatore di poteri soprannaturali.

In questo procedimento di consacrazione, il mudrā appropriato consiste nel gesto di spruzzare il nettare sulle offerte esteriori.

b) oceano di nettare :
è quello descritto nel v. 60.

c) pioggia:
cfr. il v.40.

64.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di Yi-dam col vostro seguito.

OṀ ĀḤ HŪṀ! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di poderosi conseguimenti!

Poderosi conseguimenti:
si tratta delle siddhi (cfr.53).

65.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di preziosissimi Gioielli (di Rifugio).

OṀ ĀḤ HŪṀ! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di santo Dharma!

Pioggia di santo Dharma:
vedi il v. 40.

66.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di Ḍākinī e Dharmapāla.

OṀ ĀḤ HŪṀ! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di far cadere una gran pioggia di azioni virtuose!

a) Ḍākinī:

vedi i vv.13 e 35.

b) Dharmapāla:
vedi il v. 12.

67.

HO! benedetta da samādhi, mantra e mudrā, questa offerta dello tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato presento al fine di compiacervi, oh schiere di esseri senzienti, (già nostre) madri.
OṀ ĀḤ HŪṀ! soddisfatti dal godere di tutte queste cose che desiderate, E-MA-HO! vi prego di eliminare le illusorie apparenze e le (relative) sofferenze!
[ripetere i punti dal 63 al 67 per 3 volte]

(Relative) sofferenze:
le nostre sofferenze derivano dal considerare reali le apparenze che si manifestano nel saṃsāra.

C) OFFERTA DELLO TSHOGS AL MAESTRO CHE PRESIEDE

68.

E-MA-HO! Guarda, Signore! (qui vi è) un gran cerchio di tshogs. Tu hai seguito le orme dei Sugata e (quindi) sei la fonte di tutti i poderosi conseguimenti: comprendendo ciò, oh grande Vīra - che hai abbandonato la mente concettualizzante - ti invito a godere continuamente di questo cerchio di tshogs! A-LA-LA HO!

a) Un gran cerchio di tshogs:
cioè, un gran mucchio di offerte.

b) Sugata:
vedi v. 44.

c) Poderosi conseguimenti:
le siddhi (v.53).

d) Vīra:
"eroe", v. 13 c):

e) A-la-la ho :
è un'esclamazione tibetana di approvazione: "molto bene!".

D) LA RISPOSTA DEL MAESTRO

69.

OṀ, mi visualizzo come Guru/Yi-dam, dalla natura inseparabile dai Tre Vajra; ĀḤ, questo nettare di incontaminata saggezza; HŪṀ, senza allontanarmi dal(lo stato di) bodhicitta, lo assaporo per soddisfare le divinità che risiedono nel mio corpo. A-HO MAHĀ SUKHA!

[si gusta lo tshogs]

a) Tre Vajra :
cfr. v. 7.

b) A-ho mahā-sukha ! :
"benvenuta, grande beatitudine !". Si tratta della suprema beatitudine (v. 8 c) che proviene dall'unione di prajñā e upāya (la saggezza da un lato e la compassione attiva e l'amore altruistico dall'altro) e dall'unione dei poli opposti incarnati nel dualismo.

CANZONE DELLA REGINA DELLA PRIMAVERA.

Questa canzone (detta anche "Un canto per stimolare i cuori delle Ḍākinī") - di Chang-kya Dor-je Chang - è stata rivelata a rJe Tzoṅ-kha-pa dalle Ḍākinī (v. 13) e viene cantata per richiedere le realizzazioni (siddhi) ed essere portati alla loro Terra Pura (v. 106).

La Regina della Primavera è Vajrayoginī (rDo-rje rNal-'byor-ma), la ḍākinī più importante, un yi-dam (v. 1a) dal corpo di color rosso, col volto dotato di tre occhi e rivolto al cielo, che tiene con la mano destra una mannaia e con la sinistra una kapāla (coppa a forma di teschio), e danza schiacciando il petto di un essere umano prostrato, mentre nella piegatura del gomito sinistro regge il khaṭvaṅga (il lungo bastone tantrico).

««HŪṀ !
a voi tutti Tathāgata, Vīra e Yoginī, Ḍāka e Ḍākinī[41], rivolgo questa richiesta :
o Heruka[42], che gioisci della suprema beatitudine[43] e ti accompagni alla signora inebriata dall'estasi, per favore, unisciti alla beatitudine simultanea (alla vacuità)[44], godendo in conformità al rituale.
Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

---

[41] Su questi termini, vedi vv.9 e 13.
[42] Si tratta di Cakrasaṃvara, l'heruka (v. 13) per eccellenza, uno yi-dam che è il consorte di Vajrayoginī.
[43] Per la beatitudine, cfr. il v. 8 b).
[44] Beatitudine innata.

O assemblea di immacolate Ḍākinī, proteggeteci con amorevole compassione e concedeteci tutte le realizzazioni[45] !

HŪṀ !
a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Ḍāka e Ḍākinī, rivolgo questa richiesta :
con la mente pienamente eccitata dalla grande beatitudine e col corpo che danza con movimenti ritmati, per favore offri alla schiera delle Yoginī la grande beatitudine (che deriva) dal divertirsi nel loto della mudrā[46].
Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.
Possano schiere di immacolate Ḍākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪṀ !
a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Ḍāka e Ḍākinī, rivolgo questa richiesta :
oh affascinante Protettore [47], oh schiera di Ḍākinī, danzando con passo leggiadro e tranquillo venite qui davanti a me per benedirmi e concedermi la grande beatitudine simultanea (alla vacuità).
Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.
Possano schiere di immacolate Ḍākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪṀ !
a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Ḍāka e Ḍākinī, rivolgo questa richiesta :
voi che possedete le qualità della grande e beata liberazione, non dite che questa è ottenibile in una sola vita con pratiche ascetiche senza la grande beatitudine, ma che questa risiede nel centro del loto supremo.
Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.
Possano schiere di immacolate Ḍākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪṀ !
a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Ḍāka e Ḍākinī, rivolgo questa richiesta :
oh Yoginī, per favore sciogli(mi) rapidamente dai legami del saṃsāra mediante la beatitudine del tuo loto supremo che - benchè nata dal desiderio - non si basa sui difetti di quest'ultimo, (proprio) come un loto nato nel mezzo d'uno stagno[48].
Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.
Possano schiere di immacolate Ḍākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !

HŪṀ !
a voi Tathāgata, Vīra e Yoginī, Ḍāka e Ḍākinī, rivolgo questa richiesta :

---

[45] Si tratta delle siddhi.

[46] Cioè la grande beatitudine che sorge nel "cakra delle parti segrete (guhya, gsaṅ-ba)" della consorte. Il termine "mudrā" - oltre al significato di 'gesto rituale' (v. 63) - indica anche la partner (reale o solo visualizzata) che assiste lo yogi nello "stadio di completamento" aiutandolo a dissolvere il prāṇa nella nāḍī centrale (v. 12 c4) ; nonchè designa la consorte di un Tathāgata o di un Bodhisattva.

[47] Protettore del Dharma (dharmapāla).

[48] Come il magnifico fiore di un loto che emerge dalle acque di uno stagno non è contaminato dal fango in cui affonda le radici, così la beatitudine del tuo "cakra delle parti segrete" non lo è dal veleno mentale del desiderio, da cui sorge.

come sciami di api succhiano da ogni parte l'essenza del miele dai (fiori) che ne sono l'origine, per favore sazia(mi) col sapore dell'essenza del tuo loto sbocciato[49], dotato delle sei qualità[50].

Ah-la-la la-la-ho, ah-i-ah ah-ra-li-ho.

Possano schiere di immacolate Ḍākinī considerar(mi) con amorevole compassione e compiere ogni realizzazione !»»

E) OFFERTA DELLO TSHOGS RIMANENTE

70.

HŪṀ! le impure ed ingannevoli apparenze diventano pure nella sfera (della Vacuità).

ĀḤ! (ne deriva questo) nettare meraviglioso fatto di Saggezza.

OṀ! esso diventa un vasto oceano di ogni cosa desiderata.

OṀ ĀḤ HŪṀ [ripetere 3 volte]

[si offre lo tshogs rimanente]

a) **Vacuità:**
vedi il v. 8b.

b) **Nettare:**
vedi il 10d.

c) **OṀ ĀḤ HŪṀ:**
vedi il v.7.

71.

HO! benedetto da samādhi, mantra e mudrā, offro il resto di questo tshogs simile a un oceano di nettare incontaminato al fine di compiacervi, oh schiere di Guardiani e Protettori dei regni.

OṀ ĀḤ HŪṀ!

Soddisfatti dal godere di tutte queste cose desiderate, E-MA-HO! per favore, fate che gli yoga e le azioni virtuose vengano realizzati correttamente!

[si porta fuori dalla sala lo tshogs per i preta[51] e i Protettori]

---

[49] Come già nella strofa precedente, è chiaro il gioco di parole : il loto è un fiore, ma qui a livello esoterico designa il "cakra delle parti segrete", la cui essenza è la beatitudine.

[50] Come il sapore può essere di 6 tipi (dolce, acido, salato, amaro, aspro, astringente), così anche il "loto" possiede altrettante caratteristiche.

[51] Uno dei 6 tipi di esseri samsarici: torturati dai loro stessi desideri insoddisfatti, sperimentano continua stanchezza e paura, patiscono caldo e freddo inestinguibili e soprattutto una sete e fame

Guardiani e Protettori:
vedi il v. 9.

[Le seguenti 5 strofe vanno recitate assai velocemente, mentre si suonano gli strumenti].

72.

HO! voi, ospiti che siete rimasti insieme al vostro seguito, accettate questo oceano di tshogs residuo e fate che i propagatori della preziosa Dottrina, i seguaci della Dottrina, i patroni (delle offerte) e il loro seguito,

I patroni (delle offerte) :
si tratta di coloro che patrocinano la cerimonia religiosa, finanziandone la spesa. Il termine tibetano è "yon [bdag] mchod [gnas]".

73.

e in particolare noi yogi possiamo tutti ottenere salute, longevità, potere, gloria, fama, buona fortuna e immensi piaceri!

74.

Con le azioni della pacificazione, dell'accrescimento e così via, concedeteci i poderosi conseguimenti! oh Guardiani vincolati da giuramento, proteggeteci! aiutate(ci) con tutti i poderosi conseguimenti!

Azioni :
le "quattro azioni" divine o di un buddha sono :
1. la pacificazione: placare malattie fisiche, situazioni difficili o difetti mentali ;
2. l'accrescimento: far aumentare la ricchezza, l'intelligenza, il merito, la salute, la durata della vita, ecc. ;
3. il controllo : esercitare influenza, autorità e dominio sulla emotività e sul raziocinio o piegare gli esseri ai nostri desideri ;
4. la distruzione : eliminare in modo energico, violento e radicale le forze negative e gli ostacoli (anche al Dharma), quali la concezione di esistenza intrinseca, l'orgoglio, ecc.

Vedi anche sub v. 45 b.

75.

---

inesauribile. Al riguardo, possono nutrirsi solo delle offerte fatte nel corso di una cerimonia religiosa e poi inviate loro.

Preservate(ci) da una morte prematura, da malattie, demoni interferenti e spiriti maligni! fate cessare gli incubi, i cattivi presagi e le calamità!

a) **Malattie:** vedi il v.37.

b) **Demoni e spiriti maligni:**
esseri invisibili che vivono su altri piani diversi dal nostro: dèmoni, deità locali, spiriti elementari e planetari, che simboleggiano sia le forze connesse alla Terra (le forze naturali dei luoghi, degli alberi, delle montagne e degli elementi) sia gli influssi naturali dei pianeti e delle costellazioni. Tutte queste deità samsariche appaiono come esseri personalizzati, come lo sono gli esseri che popolano il mondo fenomenico: sono né più né meno reali degli altri esseri. Alcune sono esseri a metà strada tra gli dèi del mondo sensibile, gli asura (ad es., i rakšaṣa), gli animali (ad es., i nāga) e i preta (ad es., gli yakṣa).

Il numero delle specie demoniache varia da 360 a 84.000. Si distinguono i dèmoni *esterni* che causano al praticante ostacoli di tipo esterno, dai dèmoni *interiori* che provocano malattie e disturbi interni e dai dèmoni *segreti* che non sono altro che i pensieri perturbanti. Come regola generale, simbolizzano le nostre nevrosi, le nostre paure inconsce e le nostre ostruzioni spirituali.

76.

Possa il mondo essere felice, possano le buone annate e le messi aumentare, possa il Dharma fiorire, ogni felicità e beatitudine nascere ed ogni aspirazione della (nostra) mente realizzarsi!

77.

In virtù di questa ricca offerta, possa io diventare un buddha autorealizzato per il bene di tutti gli esseri; mediante la mia generosità, possa io liberare tutti gli esseri che non sono stati liberati dai buddha del passato!

Questa strofa - che non risulta nella traduzione del "Lam Rim Bristol Buddhist Centre" - è stata desunta dalle altre versioni citate nella bibliografia.

Esseri che non sono stati liberati:
vedi il v. 46.

H. LA MEDITAZIONE SUGLI STADI DEL SENTIERO

Qui ci consacra al proprio Guru vedendo in lui la radice del Sentiero che porta all'Illuminazione. In altre parole, si ricevono le sue benedizioni sviluppando la propria mente mediante la meditazione sul sentiero comprendente gli stadi del Mahāyāna (dal 78 al 102 compresi) e del Vajrayāna (dal 103 al 109 compresi).

A] GLI STADI DEL SENTIERO MAHĀYĀNA:

78.

Per il potere della mia offerta e rispettosa richiesta a voi, santi e venerabili Guru, supremi Campi dei Meriti, benedicimi, oh Protettore, radice di (ogni) benessere, affinché io abbia la tua gioiosa protezione!

I versi che iniziano col n.78 richiedono al Guru l'ispirazione a realizzare tutti gli stadi del Lam-rim, cioè del Sentiero graduale verso l'Illuminazione.

79.

Comprendendo come queste libertà e opportunità si trovano una sola volta, sono difficili da ottenere e si perdono rapidamente, benedicimi affinché io ne colga il significato essenziale, senza essere distratto dalle insensate occupazioni di questa vita.

In questa strofa e nella successiva[52] viene esposto lo stadio della persona dalla motivazione iniziale, cioè lo scopo *inferiore* del Sentiero (avere una rinascita migliore).

Nella strofa 79 si sviluppa interesse per le vite future.

Queste libertà e opportunità :

è la perfetta rinascita umana dotata sia delle 8 libertà dagli stati che rendono difficile la pratica del Dharma sia delle 10 condizioni fortunate che sono favorevoli alla pratica stessa.

Le prime consistono nell'esser liberi dagli altri 5 tipi di rinascita samsarica, dal nutrire punti di vista errati, dalla condizione di selvaggio o incivile, dalla mancanza del pieno possesso dei nostri sensi e facoltà ; le seconde consistono nell'essere una persona umana, vivere in un Paese dove si pratica il Dharma, avere integre le proprie facoltà sensoriali, non commettere i "5 crimini atroci" (parricidio, matricidio, ecc.), aver fiducia nei Tre Gioielli e interesse per il Dharma, l'avvento di un buddha durante il nostro eone cosmico, l'avvenuta propagazione del Dharma da parte di un tale buddha, vivere in un periodo in cui il Dharma è ancora presente, l'esistenza dell'Ordine monastico, vivere in una società che ci consente di praticare il Dharma.

[52] Per altre versioni, la strofa 80 fa parte dello scopo *intermedio* del Sentiero.

80.

Atterrito dall'ardente fuoco della sofferenza delle sfere inferiori, benedicimi affinché io prenda rifugio dal profondo del cuore nei Tre Preziosi Gioielli, mi sforzi strenuamente per evitare la non-virtù e pratichi l'accumulazione delle azioni virtuose.

In questa strofa si parla di come procurarsi i mezzi per la felicità delle vite future.

Sfere inferiori :
i regni samsarici degli inferni, dei preta e degli animali.

81.

Sbattuto violentemente dalle onde delle illusioni e del karma, tormentato da molti mostri marini - le tre (specie di) sofferenza - benedicimi affinchè sorga in me l'intenso desiderio di liberarmi da questo terribile, vasto, illimitato oceano del divenire.

Qui - e nella strofa successiva - è esposto lo stadio dello scopo *intermedio* del Sentiero (liberarsi dalla sofferenza del saṃsāra, ottenendo la pace del nirvāṇa).
In questa strofa si sviluppa l'interesse per la Liberazione.

a) Le tre (specie di) sofferenze :
1. la "sofferenza della sofferenza" (ad es. il mal di testa oppure il dolore per la morte di un parente) ;
2. la "sofferenza del cambiamento" (cioè il fatto che per effetto dell'impermanenza qualunque situazione piacevole si traduce, presto o tardi, in uno stato di infelicità) ;
3. la "sofferenza onnipervadente" (cioè il fatto che siamo strutturati in un modo tale da essere soggetti al dolore e all'infelicità).

b) Divenire :
letteralmente il termine "srid-pa" (sans. bhava) significa 'divenire', sinonimo di 'saṃsāra' (l'esistenza ciclica).

82.

Respingendo l'opinione che considera il saṃsāra - simile ad una prigione insopportabile - come un giardino delizioso, benedicimi affinché io mi basi sui Tre Addestramenti, il tesoro dei gioielli degli Ārya, e afferri lo stendardo della Liberazione.

Questa strofa parla di come addestrarsi per ottenere la Liberazione.

a) Un giardino (o boschetto) delizioso:

ne troviamo una descrizione nella strofa 33.

b) Tre Addestramenti Superiori :
vedi il v. 33.

c) I gioielli degli Ārya :
i "gioielli degli Ārya ('phags-pa'i nor)" sono i 7 tesori della fede, moralità, erudizione, generosità, riflessione, coscienza e saggezza. Per gli Ārya, vedi il v.21.

d) Lo stendardo della Liberazione :
è il vessillo di seta che simboleggia ed annuncia la vittoria dell'Illuminazione che trionfa sulle negatività e sulle forze del male.

83.

Riconoscendo che tutti questi esseri tormentati sono mie madri, che ripetutamente si prendono cura di me con gentilezza, benedicimi affinché io sviluppi una compassione sincera come l'amore di una madre per il suo caro figlio.

Qui, e fino al v.102 compreso, viene esposto lo stadio della persona dalla motivazione più avanzata, cioè lo scopo *superiore* del Sentiero (sviluppare le qualità del bodhisattva per diventare un buddha perfetto). Tale Sentiero, che comprende la generazione di bodhicitta (83 a 94) e la pratica delle pāramitā (95 a 102), inizia con lo sviluppo della compassione.

a) I vv. 83 a 94 compresi costituiscono una sezione in cui si medita sullo scambio di se stessi con gli altri mediante il metodo dell'**Addestramento Mentale in 7 punti:**

1. le pratiche preliminari (meditare sulla preziosa rinascita umana, sulla impermanenza e morte, sulle sofferenze del saṃsāra, sulla legge del karma) ;
2. lo sviluppo della bodhicitta relativa ed ultima (v. 91) ;
3. la trasformazione delle circostanze avverse nel Sentiero verso l'Illuminazione (v. 90) ;
4. integrare la pratica nella vita quotidiana mediante l'applicazione dei "5 poteri" (v. 91) ;
5. i segni che testimoniano l'avvenuto addestramento mentale (consistono nel verificarsi dei desideri espressi dal v. 83 al 94) ;
6. i 18 impegni dell'addestramento mentale (v. 92) ;
7. i 22 consigli da seguire (v. 92).

b) Inoltre, i vv. 83 e 93 si riferiscono alle **7 parti del metodo di Maitreya-Asaṅga per generare la bodhicitta :**

-nel v. 83 :
1. si riconosce che tutti gli esseri senzienti sono stati nostra madre
2. ci si ricorda della loro amorevole gentilezza ;
3. si desidera ripagare tale loro gentilezza ;

-nel v. 93 :
4. si desidera che tutti gli esseri senzienti siano sempre felici (amore);
5. si desidera alleviare le loro sofferenze (compassione) ;

6. si decide di assumersi il compito di liberare gli altri senza ricorrere ad aiuto alcuno, ma facendo affidamento solo su se stessi (voto supremo o intenzione superiore);
7. desiderare in modo spontaneo e naturale di ottenere l'Illuminazione per il bene di tutti gli esseri: è l'effettiva generazione di bodhicitta.

84.

Non c'è alcuna differenza tra me e gli altri, poiché nessuno desidera la benché minima sofferenza né mai gli basta la felicità (che ha), così benedicimi affinché io renda gli altri gioiosamente felici.

Qui si sviluppa l'equanimità tra se stessi e gli altri.

85.

Comprendendo che questa cronica malattia del prendersi cura (solo) di se stessi è la causa della nostra indesiderata sofferenza, benedicimi affinché io la biasimi e ne provi risentimento e distrugga il grande demone dell'egoismo.

Qui si contemplano i difetti dell'atteggiamento di prendersi cura solo di se stessi.

86.

Vedendo che il prendersi cura delle proprie madri e renderle felici è l'accesso alla virtù infinita, benedicimi affinché io - anche se questi esseri si levassero contro di me come nemici - li abbia più cari della mia stessa vita.

Qui si contemplano i vantaggi e i benefici del prendersi cura degli altri.

87.

In breve, le persone infantili operano solo per il proprio tornaconto, i buddha per il beneficio altrui. Con la saggezza che comprende le differenze tra i (rispettivi) difetti e pregi, benedicimi affinché io sia capace di scambiare il sé con gli altri.

Questa strofa - e la successiva - concerne lo scambio degli atteggiamenti di curarsi di se stessi e di curarsi degli altri.

b) I (rispettivi) difetti e pregi:
cioè i difetti del primo atteggiamento e i vantaggi del secondo.

c) Scambiare il sè con gli altri :
il nostro usuale atteggiamento mentale consiste nell'ignorare e dimenticare gli altri e nel considerare noi stessi come la cosa più importante e di valore. Cambiare tale atteggiamento significa invertirne le posizioni, ponendo gli altri al posto di noi stessi e noi stessi al posto degli altri (v. 88).

88.

Prendersi cura (solo) di se stessi è l'accesso ad ogni rovina, (mentre) prendersi cura delle proprie madri è il fondamento di ogni bene. Perciò, benedicimi affinché nello yoga che scambia se stessi con gli altri io mi prenda a cuore il punto principale.

89.

Quindi, oh venerabili e compassionevoli Guru, beneditemi affinché tutte le oscurazioni karmiche e le sofferenze delle madri, esseri senzienti, maturino su di me ora, e - donando agli altri la mia felicità e le mie azioni positive - tutti possano essere felici.
[ripetere per 3 volte]

Questa strofa fa riferimento alla pratica del "Prendere e dare", descritta al v.93.

90.

Benché il mondo intero e i suoi esseri siano colmi dei frutti della non-virtù e sofferenze indesiderate si riversino (su di me) come pioggia, benedicimi affinché io usi (queste) miserevoli condizioni lungo il Sentiero considerandole come occasioni per esaurire i risultati del karma negativo.

Qui si tratta di trasformare le circostanze avverse nel Sentiero spirituale.

91.

In breve, qualunque apparenza si presenti - buona o cattiva - benedicimi affinché io la trasformi in un Sentiero per sviluppare le due Bodhicitta tramite la pratica delle cinque Forze - l'essenza dell'intero Dharma - e per prendere in considerazione solo la felicità della mente.

Qui si parla dell'applicazione delle "Cinque forze", di seguito elencate.

a) le due Bodhicitta :
cfr. v. 4 e 36.

b) le Cinque Forze :
sono le forze o poteri (stobs lňa, sans. pañcabala) che consentono di ottenere la bodhicitta integrando la pratica nella vita quotidiana:

1. l'intenzione : è la determinazione con cui ci si prefigge di trarre vantaggio dall'opportunità di avere un prezioso corpo umano pienamente qualificato (v. 79), nel senso di volerlo impiegare per il bene altrui. In altre parole, è il proposito di impegnarsi nella pratica di bodhicitta, esercitandosi in particolare nella tecnica di scambiare noi stessi con gli altri;

2. l'abitudine : è il familiarizzarci ogni giorno con le qualità positive della mente, in particolare con la pratica della bodhicitta (relativa e assoluta), sforzandoci continuamente senza scoraggiarci ;

3. il seme bianco o positivo : è il dirigere tutte le nostre azioni (fisiche, verbali, mentali) verso la pratica delle 6 pāramitā (v. 95) anzichè verso i nostri beni, i parenti, ecc. ; cioè è l'impegnarsi in azioni positive e meritevoli per incrementare la pratica di bodhicitta ;

4. lo sradicare o la rinuncia: è il riconoscere ogni nostro pensiero egoistico appena sorge e la sua eliminazione immediata e decisa ; e quindi è l'evitare qualsiasi azione negativa per noi e per gli altri ;

5. la preghiera o dedica : è il riconoscere le proprie colpe (di cui ci si deve pentire col proposito di non ripeterle) e rallegrarsi delle proprie virtù, in particolare i meriti derivanti dalla pratica della bodhicitta (da dedicare alla propria Illuminazione per liberare tutti gli altri dalla sofferenza).

92.

Benedicimi affinché io - mediante gli abili metodi derivanti dalle 4 Attività - colleghi subito gli eventi alla meditazione e - mettendo in pratica gli impegni e i consigli dell'addestramento mentale - io renda queste libertà ed opportunità veramente significative.

Qui si pone l'accento sui 18 impegni e sui 20 consigli, di seguito descritti.

a) Quattro Attività :
le "quattro attività" (sbyor-ba ži, anche tradotto con "azioni", "applicazioni", "preparazioni" o "provvedimenti") sono :

1. accumulare meriti, 2. purificare le azioni non-virtuose, 3. fare offerte (gtor-ma) agli spiriti nocivi, 4. fare offerte ai Tre Gioielli, al guru e ai Dharmapāla.

Esse trasformano le circostanze sfavorevoli in situazioni propizie alla pratica del Dharma. Sperimentare la sofferenza è un indizio che il proprio merito sta per finire :

se ne dovrebbe accumulare di più e si dovrebbe smettere di creare ulteriori cause di sofferenza. Quando arriva la sofferenza, dovremmo ringraziare gli spiriti e i Dharmapāla (v. 12 c) perchè così volgiamo la nostra mente al Dharma, e facendo affidamento sul nostro coraggio dovremmo chiedere loro di rafforzare la nostra pratica apportando ulteriore sofferenza.

b) libertà e opportunità :
cfr. v. 79.

c) gli impegni e i consigli:
sono i 18 impegni e i 22 consigli dell'Addestramento Mentale (v. 83 a).
I primi sono:
non trasgredire gli impegni relativi alla condotta morale; non compiere azioni estreme ed esagerate; non cadere nella parzialità; trasformare la nostra attitudine mentale ma all'esterno mantenere il nostro atteggiamento normale ed abituale; non parlare dei difetti altrui; non pensare a nulla che riguardi gli altri; qualunque sia il nostro difetto mentale più tenace, far qualcosa per controllarlo per primo; anche quando si pratica, abbandonare ogni speranza di avere vantaggi per noi stessi; abbandonare ogni pratica inquinata o motivazione sbagliata; non rivolgere i nostri pensieri principali ai difetti mentali; non perdersi in giochi cattivi, non vendicarsi se qualcuno ci fa un torto; non tendere imboscate a chi ci fa del male; se una persona ha fatto qualcosa di negativo o ha un grosso difetto, non insistere su ciò per farla vergognare e star male (oppure, se degli spiriti ci fanno del male, non usare metodi violenti per scacciarli); non mettere il peso di uno dzo su un bue (cioè quando si compie un grosso errore, non scaricarlo su altri); non invertire il talismano (cioè non praticare bodhicitta per liberarsi dalle influenze degli spiriti o per diventare ricco e famoso); per ottenere qualcosa, non gareggiare né contendere con gli altri, cercando di arrivare prima di loro; non far cadere un dio a livello di un demone (cioè non praticare la tecnica per lo sviluppo di bodhicitta in maniera errata, così da aumentare il nostro egoismo); non procurare sofferenza agli altri per la nostra felicità.
I consigli sono:
compiere ogni azione in modo da sviluppare il nostro altruismo; eliminare ogni difetto mentale appena sorgono nella mente; qualunque azione si compia, all'inizio generare bodhicitta e alla fine dedicare i meriti; agire e praticare con pazienza; mantenere, anche a costo della vita, gli impegni generali relativi alla pratica del Dharma e i 18 più sopra elencati; addestrarsi a combattere i tre difetti mentali principali; possedere le tre cause principali: incontrare un maestro, avere una mente ricettiva ai suoi insegnamenti, godere di circostanze favorevoli alla pratica; meditare sulle tre cose che non devono degenerare (devozione, pratica, consapevolezza); possedere i tre inseparabili (azioni meritorie di corpo, parola e mente); agire in modo puro, senza alcuna parzialità verso tutte le persone e gli oggetti; aver cura, a ogni costo, di addestrare la mente in modo esteso e profondo verso tutti gli esseri indistintamente; essere altruisti e gentili anche con quelle persone con cui ciò è più difficile perchè hanno una stretta relazione con noi (dipendenti, parenti, ecc.); non trascurare la pratica in qualunque situazione ci si trovi; praticare principalmente oggi, senza rimandare a domani; avere pazienza nel praticare il Dharma, gusto per il Dharma, compassione per chi non pratica, interesse ad insegnare il Dharma e gioire dei meriti propri ed altrui; praticare in modo regolare e non discontinuo; praticare per arrivare direttamente allo scopo principale (l'altruismo), senza perdersi in cose secondarie; prima di passare alla vera pratica di addestramento mentale, esaminare con analisi e discriminazione come quella pratica funziona; non meditare (o far del bene) con aspettative; non essere condizionati dalla propria eccessiva sensibilità (ad es., non arrabbiarsi per una piccola

provocazione); non praticare per un breve periodo, ma per tutta questa vita e le vite future; praticare senza esibirsi col desiderio di diventare famosi.

93.

Per liberare gli esseri dal vasto oceano del divenire, benedicimi affinché io realizzi l'effettiva Bodhicitta mediante la benevolenza, la compassione e il supremo desiderio, insieme al "Dare e prendere", la magica pratica collegata al respiro.

Qui si medita soprattutto sul supremo desiderio, di seguito spiegato.

a) Il supremo desiderio:
è il puro desiderio non egoistico di prender su di sé i fardelli degli altri e di assumersi il compito di liberarli senza ricorrere ad aiuto alcuno, ma facendo affidamento solo su se stessi.

b) "Dare e prendere" :
il "gtoṅ-len" è un metodo che serve a rinforzare la nostra compassione verso gli altri e a sviluppare la bodhicitta (v. 4 e 36) : consiste nel praticare la meditazione immaginando - quando si inspira - di assorbire e prendere su noi stessi tutte le sofferenze del mondo e - quando si espira - di inviare a tutti gli esseri quanto di positivo noi abbiamo accumulato (meriti, virtù, ecc.).

94.

Benedicimi affinché io controlli il flusso mentale e mi sforzi di praticare di buona lena le tre moralità del Mahāyāna con l'unico Sentiero percorso da tutti i buddha dei tre tempi, i puri voti dei bodhisattva.

In questa strofa si parla dell'assunzione dei voti della Bodhicitta Relativa, che comprende la "bodhicitta dell'intenzione" e la "bodhicitta dell'azione" (vedi il v. 4).

Le tre moralità del Mahāyāna :
sono gli impegni e voti descritti nel v. 96; e quindi si tratta di astenersi dalle azioni negative, di accumulare meriti e virtù, di lavorare per il benessere altrui.

95.

Benedicimi affinché io trasformi il mio corpo, i miei beni e le mie virtù dei tre tempi negli oggetti che ogni essere desidera e - mediante le istruzioni di coltivare il dare senza attaccamento - io realizzi la pāramitā della generosità.

Dopo aver parlato dello sviluppo di bodhicitta (83 a 94), il testo espone ora la pratica generale dei bodhisattva, che comprende le 6 pāramitā (95 a 101) e il particolare addestramento della mente nella vacuità (102).

Qui inizia l'elenco delle **6 pāramitā** (perfezioni o virtù trascendenti) : generosità, disciplina morale (v.96), pazienza (v.97), sforzo gioioso (o impegno entusiastico : v.98), concentrazione meditativa (v.99), saggezza discriminativa (v.100).

La pratica delle prime 5 comporta l'accumulazione di meriti, mentre la pratica dell'ultima ci fa accumulare saggezza. La coltivazione delle pāramitā - purchè sia ispirata da bodhicitta - è la via percorsa da tutti i bodhisattva lungo i 5 Sentieri (v. 33 c).

96.

Benedicimi affinché io, accumulando azioni virtuose e beneficiando gli esseri senzienti, realizzi la pāramitā della moralità, senza trasgredire - anche a costo della vita - gli impegni dei voti di Prātimokṣa, di Bodhicitta e del Tantra.

a) Prātimokṣa :

i "voti prātimokṣa" sono delle regole fondamentali che disciplinano la nostra condotta morale con lo scopo primario di nuocere agli altri esseri il meno possibile ; e servono a sviluppare la rinuncia al saṃsāra allo scopo di ottenere la propria Liberazione *personale*. Consistono nell'astenersi dall'uccidere, dal rubare, dal mentire, da una condotta sessuale scorretta, dall'assumere sostanze inebrianti o intossicanti.

b) Bodhicitta :

sono i "voti del bodhisattva" (18 principali e 46 secondari), che vengono presi allo scopo di sviluppare la bodhicitta (v. 4). Essi rafforzano la determinazione personale a conseguire la buddhità e la pratica delle "sei pāramitā" (v. 95) ; e costituiscono il prerequisito delle iniziazioni tantriche.

I 18 principali consistono nell'evitare di:

1. Elogiare se stessi e sminuire gli altri per attaccamento a offerte, lodi o rispetto
2. Non dare aiuto materiale o non insegnare il Dharma a coloro che soffrono e sono senza protezione
3. Non perdonare neppure quando gli altri chiedono scusa
4. Sostenere che le dottrine del Mahāyāna non sono parole di Buddha o insegnare dottrine errate
5. Impossessarsi dei beni appartenenti ai Tre Gioielli
6. Disprezzare il Tripiṭaka sostenendo che tali Scritture non costituiscono l'insegnamento del Buddha
7. Indurre un monaco ad abbandonare la sua ordinazione (anche se la sua moralità è impura o ha trasgredito i voti)
8. Uccidere il proprio padre, la propria madre o un arhat, ferire intenzionalmente un buddha o causare una divisione nel Saṅgha diffondendo idee settarie
9. Sostenere idee contrarie all'insegnamento del Buddha (come la miscredenza nei Tre Gioielli, nella legge del karma, ecc.)
10. Distruggere i centri abitati mediante il fuoco, le bombe, l'inquinamento e la magia nera
11. Insegnare la vacuità a coloro che sono inesperti e non maturi

12. Distogliere un seguace del Mahāyāna dall'impegno verso la Piena Illuminazione e incoraggiarlo a lavorare solamente per la sua liberazione individuale dalla sofferenza

13. Indurre gli altri a infrangere i voti di liberazione individuale (gli impegni della disciplina morale)

14. Sminuire coloro che seguono la via della liberazione individuale, sostenendo che l'Hīnayāna non porta all'abbandono dei difetti mentali

15. Sostenere falsamente di aver realizzato la vacuità; praticare o insegnare il Dharma per trarne del profitto personale e contemporaneamente dire che la propria motivazione è pura e che sono gli altri a praticare con tale scopo impuro

16. Accettare in dono oggetti sottratti indebitamente dai beni destinati ai Tre Gioielli

17. Stabilire regole di disciplina inappropriate che causano disarmonia nel Saṅgha e dare falsi giudizi

18. Abbandonare il voto di bodhicitta ("bodhicitta dell'aspirazione" e "bodhicitta della messa in pratica").

Per quanto riguarda i 46 voti secondari, qui basterà dire che si tratta di evitare i seguenti gruppi di azioni negative:

-- 7 in relazione alla generosità
-- 9 in relazione alla moralità
-- 4 in relazione alla pazienza
-- 3 in relazione allo sforzo entusiastico
-- 3 in relazione alla concentrazione
-- 8 in relazione alla saggezza
-- 12 in relazione all'etica di aiutare gli altri.

c) Tantra :

gli impegni tantrici sono il prerequisito dell' "iniziazione del Maestro-vajra" (una delle iniziazioni dell'anuttarayogatantra). Presi con la motivazione di realizzare la buddhità il più presto possibile per il bene di tutti gli esseri, vanno sempre rispettati fino al giorno dell'Illuminazione. Si dividono in 14 principali, 8 secondari e 2 ausiliari.

I 14 principali consistono nell'evitare quanto segue:

1. Mancare di rispetto o disprezzare il proprio guru
2. Rifiutare, contraddire o violare gli insegnamenti e le regole di disciplina del Buddha o del guru
3. Arrabbiarsi nei confronti dei nostri compagni praticanti del Vajrayāna
4. Infrangere il voto di bodhisattva (non mostrare amorevole gentilezza verso gli esseri viventi)
5. Indebolimento delle due forze (bindu bianco e rosso): abbandonare la "bodhicitta dell'aspirazione" e la "bodhicitta della messa in pratica"
6. Denigrare le proprie credenze o quelle delle altre Scuole, disprezzare il Sūtrayāna o fare discriminazioni tra gli insegnamenti dei Sūtra e dei Tantra
7. Rivelare insegnamenti del Tantra a chi non è adatto a riceverli (non è iniziato)
8. Disprezzare il proprio corpo-mente, che è della natura dello Stato di Buddha: abusare del proprio corpo, disprezzare la nostra natura essenziale di buddha
9. Nutrire dubbi o scetticismo nella pratica tantrica in ciò che è puro per natura, la vacuità
10. Evitare di porre fine al male, essere amici intimi di persone che fan deviare dalla retta via
11. Cadere negli estremismi di materialismo e nichilismo, non ricordarsi di riflettere sulla vacuità

12. Rifiutare gli insegnamenti a una persona sincera e interessata, non proteggere chi ha fiducia in noi, influenzare qualcuno a mettersi contro il Dharma
13. Non rispettare la pratica e il rituale tantrico (non mantenere i nostri impegni sacri)
14. Disprezzare le donne (considerarle inferiori agli uomini), che sono fonte d'ispirazione.

Gli 8 impegni secondari consistono nell'evitare le seguenti azioni:

a. Prendere volontariamente una donna non adatta, cioè affidarsi ad una consorte non preparata
b. Entrare in unione senza le 3 considerazioni (lasciarsi influenzare da una tale donna)
c. Dire o mostrare ciò che è segreto a coloro che non ne sono adatti
d. Litigare o discutere in presenza di persone sante o durante una Guru Pūja
e. Insegnare qualcosa di diverso dalla religione in cui qualcuno ha fede o dare risposte sbagliate a domande sincere
f. Stare per più di sei giorni con un seguace del sentiero hīnayāna
g. Vantarsi falsamente di facoltà psichiche o di essere uno yogi
h. Insegnare il Dharma a coloro che non vi hanno fede.

I 2 impegni ausiliari consistono nel:

--non conferire iniziazioni o consacrazioni senza aver eseguito il ritiro appropriato e la pūja del fuoco conclusiva

--non trasgredire i voti del Prātimokṣa o quelli di Bodhicitta senza una ragione valida.

97.

Anche se tutti i 9 tipi di esseri dei 3 Regni si adirassero con me, mi insultassero, mi criticassero, mi minacciassero o persino mi uccidessero, benedicimi affinché io - senza turbarmi - in cambio della loro offesa cerchi di aiutarli e realizzi la pāramitā della pazienza.

I 9 tipi di esseri:

la dizione indica le miriadi di esseri samsarici, cioè

--quelli nati dal Regno del Desiderio nel Regno del Desiderio,
-- « « « « nel Regno della Forma ;
-- « « « « nel Regno del Senza Forma ;
-- « « Regno della Forma nel Regno del Desiderio ;

e così via.

98.

Anche se per (il bene di) un singolo essere senziente dovessi restare nel fuoco dell'Avīci per un mare di eoni, benedicimi affinché con instancabile compassione mi sforzi per la suprema Illuminazione e realizzi la pāramitā della perseveranza entusiastica.

Avīci :
in tib. mNar-med. Degli 8 inferni caldi è quello più profondo, dove la sofferenza (dovuta al fuoco e a malattie terribili) è massima e continua. Vi rinasce chi uccide i propri genitori, il proprio maestro spirituale o una persona santa (arhat), chi ferisce intenzionalmente un buddha, chi distrugge il Dharma o crea uno scisma in una comunità buddhista.

99.

Abbandonando i difetti di ottusità, agitazione e distrazione, benedicimi affinché mi concentri sul modo d'essere di tutti i fenomeni - la Vacuità di vera esistenza - e tramite questo samādhi realizzi la pāramitā della concentrazione meditativa.

La concentrazione meditativa si ottiene abbandonando l'ottusità, la divagazione e l'eccitazione mentale e focalizzando la mente sulla Vacuità (v. 8).

100.

Benedicimi affinché io realizzi la pāramitā della saggezza mediante lo yoga - simile allo spazio - sulla (Verità) Ultima, unendo alla grande Beatitudine la Saggezza discriminativa e la flessibilità che ne deriva.

Per realizzare la pāramitā della saggezza ci si deve concentrare sulla vacuità sia durante le sessioni meditative (100) sia nel periodo post-meditativo (101).

a) Lo yoga simile allo spazio:
si tratta dello yoga dell'equilibrio meditativo, cioè della pratica della concentrazione in cui si focalizza la mente solo sulla Vacuità, *durante la sessione meditativa*.

b) Flessibilità :
il tib. šin-sbyaṅs (sans. 'praśrabdhi') è propriamente una piacevole distensione e leggerezza fisica e mentale.

101.

Tutti i fenomeni, esteriori o interiori, sono come illusioni, sogni o riflessi della luna in un placido lago. Benedicimi affinché io comprenda come essi - benché appaiano - non esistono veramente e realizzi la concentrazione simile all'illusione.

Questa strofa si riferisce all'addestramento nel samādhi *post-meditativo*, qui sotto spiegato.

Concentrazione simile all'illusione:
ottenuto l'equilibrio meditativo del n.100 (durante la sessione meditativa), segue la "concentrazione (samādhi) simile all'illusione" del periodo post-meditativo: qui i fenomeni - benché privi di esistenza intrinseca - appaiono ancora, ma come dei riflessi della Vacuità.

102.

Nel saṃsāra e nel nirvāṇa non vi è (neppure) un atomo di esistenza inerente, (mentre) causa ed effetto sorgono infallibilmente in interdipendenza: (eppure) tra queste due (situazioni) non vi è contraddizione, ma armonia. Benedicimi affinché io comprenda (questo) punto essenziale del pensiero di Nāgarjunā.

Mentre con le strofe 95 a 101 ci si impegnava nella pratica generale delle pāramitā, qui si addestra la mente in particolare nel profondo punto di vista del Mahāyāna rappresentato dal pensiero di Nāgarjunā.

Nāgarjunā :
vissuto nel 2° sec. d.C., fu uno dei più grandi pensatori ed eruditi indiani. Discepolo di Aŝvaghoṣa, insegnò successivamente all'Università buddhista di Nālandā e fondò la Scuola filosofica Mādhyamika imperniata sulla "vacuità di esistenza intrinseca" dei fenomeni (v. 8). A lui risale il lignaggio tantrico di Guhyasamāja.

B] GLI STADI DEL SENTIERO VAJRAYĀNA:

103.

In seguito, grazie alla gentilezza del mio timoniere Vajradhara, benedicimi affinché io attraversi il vorticoso oceano del Tantra e tenga più cari della mia stessa vita i miei voti e le promesse, radici dei poderosi conseguimenti.

Da questa strofa fino al v.109 compreso sono riassunti gli stadi del *Sentiero del Tantra, cioè del Vajrayāna.*
Nella presente strofa si accenna alla preparazione a tale profondo Sentiero e al mantenere puri i voti tantrici e le promesse.

a) Timoniere Vajradhara:
chi ha cominciato a praticare il Tantra si è imbarcato sulla "nave" in partenza per l'Illuminazione. L'affetto e il sostegno del nostro Guru-radice (coessenziato con Vajradhara) aiuterà ad assicurare il successo della traversata del "vorticoso oceano del Tantra".

b) Il vorticoso oceano del Tantra :

il testo tibetano ha «mJiṅs» o «'Jiṅs» = 'centro, profondità' : il centro profondo dell'oceano del Tantra.

I Tantra sono profondi insegnamenti mistici ed esoterici che non furono oggetto di predicazione in pubblico (come invece i Sūtra) da parte di Šākyamuni, ma vennero impartiti dal Buddha nella sua forma saṃbhogakāya (v. 18) solo ad ascoltatori particolarmente avanzati e dalle facoltà più acute. Essi comportano tecniche di visualizzazione, yoga rivolti al "corpo sottile" (v. 12 c4), recitazioni di mantra e compimento di mudrā (v. 63). Con la corretta pratica di questi insegnamenti, l'Illuminazione può essere ottenuta più rapidamente che non seguendo i Sūtra, addirittura in questa stessa vita.

Vi sono 4 classi di tantra : il kriyā-tantra, il caryā-tantra, lo yoga-tantra e l'anuttara[yoga]-tantra.

Tantra sono anche i testi sacri che contengono i suddetti insegnamenti.

c) voti e promesse:

accanto ai voti (saṃvara) del bodhisattva e a quelli tantrici (v. 96), chi riceve un'iniziazione deve prendere certi impegni (samaya) - che vanno mantenuti se vuole che la pratica abbia successo. Qui 'samaya' è la sacra promessa che - dal momento dell'iniziazione - vincola lo yogi tantrico, cioè il suo impegno verso la realizzazione effettiva delle pratiche di cui ha ottenuto l'insegnamento con l'iniziazione : questo voto crea uno stretto legame tra il discepolo e il suo Lama, la divinità e i precetti da rispettare.

d) poderosi conseguimenti:

si tratta delle siddhi o realizzazioni (v. 53).

104.

Benedicimi affinché io trasformi nascita, morte e bar-do nei tre Corpi dei Buddha e tramite questa pratica del primo Stadio purifichi tutte le contaminazioni delle apparenze ordinarie e dell'attaccamento e veda come uno Yi-dam qualunque cosa appaia.

Qui si accenna al 1° Stadio dell'Anuttarayogatantra, quello di Generazione o Sviluppo.

a) Io trasformi:

si tratta dello Yoga della Trasformazione, cioè di meditazioni che imitano e ricreano le diverse fasi della morte, del bar-do e della rinascita, con l'intento di purificare tali processi simulandone la trasformazione da esperienze ordinarie in esperienze illuminanti (rispettivamente nel Dharmakāya, nel Saṃbhogakāya e nel Nirmāṇakāya : v.18).

Queste pratiche possono essere fatte sia durante lo Stadio di Generazione sia - una volta generata la Grande Beatitudine simultanea - durante quello di Completamento : ma mentre nel primo caso l'esperienza di questi processi avviene solo nell'immaginazione, nello Stadio di Completamento essa si fa gradualmente più profonda e realistica sicchè alla fine il praticante è in grado di sperimentare - in

meditazione - gli effettivi processi proprio come si verificheranno al momento vero e proprio della morte, del bar-do e della rinascita.

c) Yi-dam:
vedi il v.1.

105.

Oh Protettore, poni i tuoi piedi sugli 8 petali del mio cuore, ritto nel centro dell'avadhūti! benedicimi affinché da ciò io possa realizzare in questa stessa vita il Sentiero che unifica la Chiara Luce e il Corpo Illusorio.

Qui si accenna al 2° Stadio dell'Anuttarayogatantra, quello di Completamento o Perfezionamento.

a) Sugli 8 petali del mio cuore, ritto nel centro dell'avadhūti:
la pratica dello Stadio di Completamento comprende il progressivo assorbimento di tutte le energie sottili (prāṇa : v. 12 c4) nell'avadhūti (v. 33 b) e poi nella "goccia indistruttibile" nel centro del "cakra del cuore". Quest'ultimo è simile ad un loto bianco a 8 petali, costituiti da altrettante nāḍī secondarie che si diramano a raggio e raggiungono ogni parte del corpo fisico.

b) Il Sentiero che unifica la Chiara Luce e il Corpo Illusorio:
l'Unione della Chiara Luce e del Corpo Illusorio è l'ultima delle 6 suddivisioni dello Stadio di Completamento (v. 33) e dà come risultato il rapido ottenimento della Perfetta Illuminazione.

"Corpo illusorio" (sgyu-lus): quando ha assorbito nell'avadhūti (v. 33 b) tutti i livelli grossolani delle energie sottili (prāṇa: v.12 c4) - eliminando in tal modo i concetti da queste prodotte - il praticante assume *un corpo estremamente sottile*, dotato di particolari caratteristiche. E' questo il "corpo illusorio", detto anche "corpo di fruizione (saṃbhogakāya) del Sentiero".

"Chiara Luce" ('od-gsal): è *il livello più sottile della mente*, che si manifesta solo dopo la cessazione delle attività di tutte le menti grossolane. Questo stato mentale viene sperimentato spontaneamente dagli esseri ordinari al momento della morte, ma è anche prodotto intenzionalmente mediante appropriate tecniche di meditazione.

"L'unione di corpo illusorio e chiara luce" comporta l'ottenimento della Perfetta Illuminazione.

106.

Se al momento della morte non avessi completato i Sentieri, benedicimi affinché io arrivi ad una Terra Pura tramite i potenti metodi del Guru (che conducono) alla buddhità, la "trasferenza del principio cosciente", o tramite le istruzioni per l'applicazione delle 5 Forze.

Qui si parla della pratica della "trasferenza del principio cosciente" al momento della morte.

a) Terra Pura :

ogni buddha ha una particolare sfera o campo d'influenza spirituale a cui presiede e nel quale insegna il Dharma : si tratta di uno stato d'essere, di una condizione d'esistenza armoniosa ed immateriale, in cui tutto è bellezza ed ordine, dove gli esseri viventi possono nascere, godere della piacevolezza del luogo e delle condizioni ideali per potervi praticare il Dharma senza impedimenti (così da ottenere molto velocemente la buddhità). Questa sfera mistica è la manifestazione della mente di quel buddha ed è da lui istituita come conseguenza del suo voto di aiutare gli esseri senzienti fatto quando iniziò il Sentiero del Mahāyāna.

b) Trasferenza del principio cosciente :

si tratta del 'pho-ba, uno dei "Sei yoga di Nāropa". E' una pratica con cui, mediante la forza della meditazione, al momento della morte, si può far liberamente uscire il principio cosciente dal brahmarandhra (la fontanella), proiettandolo in una Terra Pura di Buddha o in un regno samsarico di rinascita favorevole alla pratica del Dharma (ad es., scegliendo una nascita umana da genitori particolarmente adatti al proprio progresso spirituale).

Si fa un certo allenamento in vita (in cui il principio cosciente lascia solo temporaneamente il corpo vivente, che rimane allora inanimato), ma la visualizzazione effettiva vien fatta solo quando si è nell'imminenza della morte.

Quando si muore dunque, si può fare il 'pho-ba per la Terra Pura prescelta - che sarà quella del buddha in cui si nutriva da vivi una particolare fiducia e col quale si aveva una specifica connessione. Nel nostro caso visualizziamo Lama bLo-bzaṅ Thub-dbaṅ rDo-rje-'chaṅ (Tzoṅ-kha-pa) trasformato in Amitābha oppure ci si concentra sull'Amitābha che si trova nel Campo dei Meriti (v.9), invitandolo a venire sul nostro capo. Visualizziamo il nostro avadhūti (v. 33 b), più largo alla sommità e più stretto all'estremità inferiore. La "goccia (thig-le) indistruttibile" del cuore va visualizzata come una ĀH bianca, e alla sommità dell'avadhūti si immagina Amitābha, seduto nella nostra stessa direzione. Si visualizza inoltre l'avadhūti di questa divinità, con la sua estremità inferiore che si unisce all'estremità superiore del nostro avadhūti. Rimanendo concentrati sulla sillaba-seme al nostro cuore, si genera il desiderio di farla salire verso l'alto in modo che entri veloce come una freccia nel cuore di Amitābha.

Quando, da vivi, ci si sta addestrando nel 'pho-ba, si deve far ridiscendere di nuovo il "thig-le indistruttibile" al nostro cuore; ; invece, al momento della morte, la sillaba non viene fatta ridiscendere ma si continua a proiettarla verso l'alto.

c) Le Cinque Forze :

qui le Cinque Forze si riferiscono specificamente al momento della morte e quindi sono una speciale applicazione di quelle elencate in precedenza al v. 91 b.

Si tratta dei seguenti poteri :

1. dell'intenzione: l'intenzione di non separarsi dalla motivazione di bodhicitta ;
2. della familiarizzazione : familiarità con gli stadi della dissoluzione (in cui consiste l'esperienza della morte), acquisita mediante una costante meditazione su di essi ;
3. del seme positivo : abbandono di ogni attaccamento a beni, parenti, amici, ecc.;
4. dell'antidoto : pratiche di autoiniziazione ed altre forme di purificazione ;
5. dell'aspirazione : preghiera consistente nell'auspicio di non separarsi mai da bodhicitta nè nella morte nè nel bar-do.

107.

In breve, Protettore, benedicimi affinché in tutte le mie future rinascite io non mi separi da te ma venga da te protetto, detenga ogni segreto del tuo corpo, parola e mente e divenga il tuo principale discepolo.

In questa strofa e nella successiva si prega per essere protetti dal Guru in tutte le nostre esistenze.

108.

Oh Protettore, per favore, concedimi la fortuna che io diventi proprio il primo della tua cerchia dovunque ti manifesterai come buddha e che tu esaudisca spontaneamente e senza sforzo tutti i miei desideri ed auspici, temporali ed ultimi.

109.

Essendo stato supplicato in questo modo, oh Guru supremo, per favore, scendi gioiosamente sulla sommità del mio capo per benedirmi, e ancora una volta posa fermamente i tuoi piedi radiosi sulla corolla del loto del mio cuore!

Ora si ha il dissolvimento del Campo dei Meriti (v.9) allo scopo di riceverne le benedizioni:

i guru del lignaggio si dissolvono nel guru-radice; i guru del lignaggio delle pratiche vaste e profonde si dissolvono rispettivamente in Maitreya e in Mañjušrī (v.13); i guru del lignaggio esperienziale si dissolvono in Vajradhara.

Quindi Maitreya si dissolve nel braccio destro di Lama bLo-bzaṅ Thub-dbaṅ rDo-rje-'chaṅ (v. 11), Mañjušrī si dissolve nel braccio sinistro, Vajradhara si assorbe al suo capo e il nostro guru-radice al suo cuore.

Il Campo dei Meriti si dissolve contemporaneamente dall'alto e dal basso in Lama bLo-bzaṅ Thub-dbaṅ rDo-rje-'chaṅ, che poi discende sul nostro capo e si assorbe dentro di noi: egli rimarrà nel nostro cuore (da visualizzarsi come un loto di 8 petali: v.105) sino alla nostra Illuminazione. Il processo di dissolvimento prosegue poi visualizzando che tutto il nostro corpo si dissolve in luce e quindi si assorbe dall'alto e dal basso nel "thig-le indistruttibile" (v. 12) al cuore. Alla fine, anche il thig-le si dissolve nella vacuità.

Dunque, nella Guru-pūjā il guru viene visualizzato in 3 modi: dapprima di fronte al praticante, poi alla sommità del suo capo e infine lo si fa discendere sino al cuore.

Avendo meditato in tal modo, fondendo insieme la nostra mente e quella del Guru/Yi-dam, si continuano le nostre attività quotidiane percependo tutte le apparenze

come l'unione di grande beatitudine e vacuità. Combinando le pratiche dello Stadio di Generazione e di Completamento, si persevera nell'addestrare gradualmente la nostra mente lungo il Sentiero.

Ancora una volta:
cioè, dopo la precedente, di cui alla strofa 105.

I. LA DEDICA DEI MERITI

110.

Dedico qualsiasi pura virtù che ho così creato, quale causa per compiere ogni azione e preghiera di tutti i Sugata dei 3 tempi e dei loro Figli e per sostenere il Dharma scritturale ed esperienziale.

Questa strofa e la successiva espongono la "dedica dei meriti" (acquisiti con questa guru-pūjā) al beneficio di tutti gli esseri senzienti.

a) Sugata:
epiteto dei Buddha: v. 44.

b) Loro Figli:
sono i Bodhisattva.

c) Dharma scritturale ed esperienziale :
il Dharma è l'insegnamento del Buddha e la verità contenuta in tale dottrina. Si divide in 2 aspetti :
-*scritturale :* sono gli insegnamenti in forma di scrittura, cioè si tratta dei testi sacri che li contengono ;
-*esperienziale (o di realizzazione) :* è l'esperienza interiore e la realizzazione dei suddetti insegnamenti, cioè l'addestramento all'etica suprema, alla meditazione suprema e alla saggezza suprema (v. 33).

111.

In virtù di questi (meriti), in tutte le mie vite possa io non separarmi mai dalle 4 Ruote del Mahāyāna e completare il viaggio lungo i Sentieri della Rinuncia, di Bodhicitta, della Retta Visione e dei Due Stadi!

a) Le quattro ruote del Mahāyāna :
i ' quattro cerchi (o ruote)' sono :
1. risiedere in luoghi dove vi è la presenza di Esseri Illuminati e vi sono comodità (ad es., cibo ed insegnamenti) per praticare il Dharma ;
2. avere un Guru ;

3. adempiere i propri voti (v. 96) ;
4. avere già una grande accumulazione di meriti.

b) rinuncia :
è il distacco (ṅes-'byuṅ) dal saṃsāra. Ciò significa che gli oggetti dei 5 sensi vengono usati ma non si è dipendenti da essi nè vi si è attaccati. L'attaccamento consiste nell'incapacità di separarsi da qualcosa o da qualcuno e nell'impegnarsi per la soddisfazione di un desiderio considerandolo come un traguardo definitivo.

c) Retta Visione :
è il 3° Sentiero (v. 33 c).

d) Due Stadi :
quello di 'generazione' e quello di 'perfezionamento' (v. 33 b).

K. I VERSI AUGURALI

112.

Per l'eccellenza di tutte le pure virtù del saṃsāra e del nirvāṇa, tutto sia propizio affinché d'ora innanzi siamo liberi da ogni cattivo presagio e deterioramento e godiamo del perfetto e glorioso tesoro celestiale di buona fortuna temporale ed ultima!

La parte che va da qui sino alla fine comprende versi augurali di buon auspicio.

113.

Tutto sia propizio affinché nei monasteri dell'onnisciente bLo-bzaṅ Grags-pa schiere di yogi e folle di monaci si sforzino con univoca concentrazione di compiere i Tre Puri addestramenti e gli insegnamenti del Saggio durino a lungo!

a) bLo-bzaṅ Grags-pa (sans. Sumatikīrti)**:**
è il nome con cui fu ordinato novizio Lama Tzoṅ-kha-pa (v. 'Introduzione').

b) Saggio:
si tratta di Šākyamuni buddha: v. 47.

114.

Poiché fin dalla tua giovinezza, oh bLo-bzaṅ Grags-pa, hai fatto richieste al (tuo) supremo Guru/Yi-dam, tutto sia propizio affinché partecipando

della tua benedizione beneficiamo spontaneamente gli altri ed abbiamo la buona fortuna di bLo-bzaṅ Vajradhara!

bLo-bzaṅ Vajradhara (cioè, in tib. rDo-rje 'Chaṅ):
è Lama Tzoṅ-kha-pa visto come identico a Buddha Vajradhara, che è la forma emblematica del Maestro eterno (v. 11).

115.

Tutto possa essere propizio affinché le nostre doti desiderate si ingrossino come un lago in estate, noi troviamo ininterrottamente libertà di nascite prive di difetti e - dedicando giorno e notte al santo Dharma di bLo-bzaṅ - godiamo della sua gloriosa perfezione!

a) Un lago in estate:
i laghi si ingrossano per via delle abbondanti piogge estive.

b) Trovare la libertà di nascite:
poter ottenere rinascite felici, dotate delle 8 libertà dagli stati che rendono difficile la pratica del Dharma (v. 79).

116.

Per qualsiasi virtù che io e gli altri abbiamo generato e accumuleremo da ora fino all'Illuminazione, tutto sia propizio affinché il Nirmāṇakāya del santo Venerabile resti, su questa terra, immutabile come un vajra!

a) Nirmāṇakāya :
sui Tre Kāya di un buddha, cfr. v.18. Qui si tratta del nirmāṇakāya di Tzoṅ-kha-pa.

c) vajra:
oltre allo strumento del v. 11, il termine indica il "diamante" e, in senso spirituale, l'indistruttibile e immutabile realtà dello stato di buddha.

Dopo questa strofa si può recitare la "preghiera conclusiva del Lam-rim", che è la seguente[53]:

««Per le due collezioni (di merito e saggezza), vaste come lo spazio, da me accumulate con molto impegno per lungo tempo, possa io diventare il potente Vittorioso che guida gli esseri migratori il cui occhio mentale è ottenebrato dall'ignoranza!

Da ora e per tutte le mie esistenze possa Mañjuśrī prendersi amorevolmente cura di me e possa io trovare il supremo Sentiero graduale di tutti gli insegnamenti e, praticando, compiacere tutti i Vittoriosi!

Utilizzando ogni (mia) comprensione dei punti del Sentiero, possa io dissipare l'oscurità mentale di tutti gli esseri mediante metodi abili dettati dalla potente forza della compassione!

[53] Cfr. anche: Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia - "Gior-ciö, Pratiche preliminari", 1993.

Possa io sostenere per eoni gli insegnamenti dei Vittoriosi e, spinto da grande compassione, esporre questo tesoro di felicità ed aiuto ovunque il prezioso insegnamento non sia giunto o sia tramontato!

Possa la mente di chi aspira alla Liberazione essere alimentata dalla splendida condotta virtuosa dei Vittoriosi e dei loro Figli e dalla pratica eccellente di questo Sentiero graduale verso l'Illuminazione! possano le azioni dei Vittoriosi continuare a lungo!

Possa tutto favorire la pratica del Sentiero eccellente e la eliminazione degli ostacoli! Possano tutti gli esseri umani e non-umani in tutte le loro vite non essere mai separati dal puro Sentiero lodato dai Vittoriosi!

Ogni volta che qualcuno si sforza di agire in conformità con le pratiche virtuose del Veicolo Supremo, possa essere sempre assistito dai potenti (Dharmapāla) e possano oceani di prosperità diffondersi ovunque!»»

Aldo Franzoni

T A R A

LA DIVINA MADRE NEL BUDDHISMO TIBETANO

I N D I C E

Presentazione
Bibliografia
Pronuncia dei termini sanscriti e tibetani

1. Chi è Tara

a) L'aspetto esteriore di Tara
b) L'aspetto interiore di Tara
c) L'aspetto segreto di Tara
d) L'aspetto ultimo o assoluto di Tara

2. Le Terre Pure di Tara

a) Il concetto di Terra Pura
b) Le Terre Pure di Tara

3. Come agisce Tara

a) Le tre direzioni in cui opera Tara
--Dea del Mondo Sotterraneo
--Dea della Terra
--Dea dei Cieli
b) Tara e la Grande Madre

--La compassione
--La saggezza

4. Tara e noi.

a) Il culto di Tara
b) Tara come divinità tutelare
--La devozione
--La recitazione del mantra
--La visualizzazione
--I benefìci della pratica

5. I Tantra di Tara

a) I Tantra
b) Il testo attuale

6. "La lode a Tara in 21 omaggi"

a) Testo e traduzione della Lode
b) Il commento alla Lode
c) Versi relativi ai benefici derivanti dalla Lode
d) Come recitare la Lode
e) Una Lode essenziale e condensata

7. Le varie forme di Tara

a) Le 21 Tara
b) Le 8 Tara
c) Le altre manifestazioni di Tara

A P P E N D I C E

1. "Il diadema dei saggi"
2. "Le lodi di Matisõra alle 21 Tara"
3. Breve sõdhana di Tara Bianca
4. "L'essenza profonda della Liberatrice"
5. Una preghiera alla Nobile Tara.

PRESENTAZIONE

Fare uno studio su Arya Tara - dopo le opere che lungo i secoli sono state scritte da studiosi illustri e personaggi famosi - potrebbe sembrare presuntuoso.

Ma l'affetto e la riconoscenza per Tara da un lato e la gioia provata nell'avvicinarmi ai testi sacri dall'altro, mi hanno spinto a scrivere questo lavoro - pur nella consapevolezza d'avere aggiunto ben poco a quanto già detto dagli autori citati nella bibliografia e ai quali sono incondizionatamente debitore.

Bergamo, gennaio 2006

BIBLIOGRAFIA
in ordine cronologico

1. "Le lodi a Tara : commentario" di ghesce Jampel Senghe Ati - ed. Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, s.d.
2. "Commentario sulla pratica di Tara Tzittamani" di ghesce Ciampa Lodro - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, s.d.
3. "The cult of Tara : magic and ritual in Tibet" di S.Beyer - ed. University of California Press - Berkeley, 1973
4. "Le 21 lodi a Tara" a cura di Tubten Donio - ed. Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1977
5. "La sõdhana di Tara Cittamani : il particolare guru-yoga di Tara Cittamani chiamato 'La scala che conduce alla Liberazione'" a cura dell'Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1978
6. "Lodi a Tara" (comprendente il testo 'Come praticare la preghiera a Tara' composto da lama Zopa Rinpoce a Dharamsala nel 1982)
7. "Le 21 lodi a Tara : commentario" di ghesce Tenzin Gonpo - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, 1983
8. "Breve sõdhana di Tara Bianca, Yiscin Korlo, la ruota che esaudisce i desideri per la lunga vita" a cura di Chodrup Tsering e Carlo Brigandì - ed. Centro Ghe-pel-ling - Milano, 1985
9. "'Il rosario d'oro di Tara' di Taranatha" a cura di Vajranatha - ed. Shang-shung - Arcidosso, 1985
10. "In praise of Tara" di M.Willson - ed. Wisdom Publications - Londra, 1986
11. "Offerta dello tzog ad Arya Tara Cittamani" a cura di Chodrup Tsering - ed. Centro Rabten Ghe-pel-ling - Milano, 1987
12. "Sõdhana di Tara Bianca dai sette occhi" del ven. Ganchen Tulku Rinpoce - Milano, 1988
13. "Il rituale del maÐÅala, essenza delle due accumulazioni" estratto da "La profonda essenza della Liberatrice (Tara)" a cura di M.Blanchietti - ed. Centro Milarepa - Val della Torre, 1988
14. "Tara, l'energia illuminata" di lama Thubten Yeshe - ed. Chiara Luce - Pomaia, 1988
15. "Immagini buddhiste" di H.W.Schumann - ed. Mediterranee - Roma, 1989

16. “Le 21 lodi a Tara”, estratto da “Canti rituali buddhisti” a cura del ven. Thamthog Rinpoce - ed. Ghe-pel-ling - Milano, 1994
17. “La notte a Tara” a cura dell’Istituto Lama Tzong Khapa - Pomaia, 1996
18. "Tara, le divin au féminin" di Bokar Rinpoce - ed. Claire Lumière - Vernègues, 1997
19. "Louange et méditation des 21 Tara" di Gonsar Rinpoce - ed. Rabten - Le Mont-Pèlerin, 2000
20. "Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme" di Ph.Cornu - ed. Seuil - Parigi, 2001
21. “Tara Verte” di Lama Yeshe Nyingpo – ed.Dzambala – Saint Léon-sur-Vézère, 2002.

Inoltre sono stati utilizzati i dattiloscritti, redatti dall’autore, relativi
--al corso su Tara, tenuto dal ven. Gonsar Rinpoce a Milano nel 1982 ;
--all’iniziazione di Tara Bianca, conferita da ghesce Ciampa Lodro a Milano nel 1982 ;
--all’iniziazione di Tara Cittamani, conferita dal ven. Thamthog Rinpoce a Milano nel 1987.

PRONUNCIA DEI TERMINI SANSCRITI E TIBETANI

1) SANSCRITO

A	A breve e spesso indistinta (come la U dell’ingl. “but”)
÷	A lunga
C	C dolce di “cece”
Æ	D cerebrale (con la punta della lingua ripiegata all’indietro verso il palato : come nel siciliano “beddu” o nell’ingl. “dry”)
E	E lunga chiusa
G	G duro di “gatto”
H	H aspirata (ingl. “home”)
È	H lievemente aspirata che interrompe in modo brusco l’emissione della vocale precedente (che può venir ripetuta debolmente : es. AÈ =a-ha)
ø	I lunga
J	G dolce di “gelo”
JÑ	G dolce di “gelo” + GN di “gnomo” ; oppure G duro di “gatto” + I semivocale di “iena”
Ê	L + I brevissima e leggera
Ì , Ï	M (che nasalizza la vocale precedente), se è finale di parola ; M se è seguita da B, M o P ; Ó se è seguita da G o K ; ¹ se seguita da Æ, ¹ o í ; Ñ se seguita da C o J
Ó	N gutturale di “vengo, tango” o NG dell’ingl. “long”
¹	N cerebrale (con la punta della lingua ripiegata all’indietro verso il palato) : tra la palatale Ñ e la dentale N (di “naso”)
Ñ	GN di “gnomo” ; N palatale di “mangia”, se seguita da consonante
O	O lunga chiusa
×	R + I brevissima e leggera
S	S sorda di “sasso”

ê	SC di “sci”
Ù	SC di “sci” cerebrale (con la punta della lingua ripiegata all’indietro verso il palato)
í	T cerebrale (con la punta della lingua ripiegata all’indietro verso il palato)
¿	U lunga
V	V ; U breve, se posta tra consonante e vocale, o se è l’ultimo membro di un gruppo consonantico
Y	I semivocale di “iato, iena”.

Le altre lettere hanno la stessa pronuncia dell’italiano.

ACCENTO TONICO :
esso dipende dalla presenza di vocali lunghe o brevi.
Sono lunghe :

- ÷, ø, ¿. E, O, AI, AU
- qualsiasi vocale breve seguita da due o più consonanti (eccetto i gruppi consonantici con Y o V nella penultima sillaba) : es., in “õnanda”, le prime due A sono lunghe, in “mantra” la prima A è lunga.

Tutte le altre sono brevi.

1) BISILLABI :
va sempre accentata la 1ª sillaba : es. vàjra, dhàrma, prõÐa, mõyõ, Népõl; però se la 1ª è breve e la 2ª è lunga, è consentito accentare quest’ultima : es. mudrõ.

TRISILLABI :
se la 2ª è lunga, è questa che va accentata : es. KõëhmõÐÅ¾, bhõvéna;
se la 2ª è breve, va sempre accentata la 1ª : es., æ¾nyatõ, màÐÅala, Åõkinú.

QUADRISILLABI :
se la 3ª è lunga, è questa che va accentata : es. asmimõna, kalidõsa ;
se la 3ª è breve, va accentata
--la 2ª, purchè lunga : es., tathõgata, Himõlaya ;
--la 1ª, qualora la 2ª sia breve : es., àbhihitaÇ, kõrayati, gàmayati

PENTASILLABI :
se la 4ª è lunga, è questa che va accentata ;
se la 4ª è breve, va accentata
--la 2ª, purchè lunga : es., udvéjayati ;
--la 1ª, qualora la 2ª sia breve.

COMPOSTI :
nei composti, ogni parola mantiene il proprio accento : es., Ràtna-sàmbhava.

2) TIBETANO

A	A ; E aperta, se nella stessa sillaba è seguita dalla finale D, Æ, L, N, ¹, S
AI	E lunga chiusa
A’I	E lunga aperta, con l’eventuale aggiunta di una I brevissima
AU	O lunga chiusa
B	B ; U semivocale, nella sillaba “ba” isolata ; o in una sillaba che comincia per “dba”; o se è preceduta da sillaba (della stessa parola) terminante con vocale, L,Ó,R,’

	MUTA, se – iniziale - è seguita da consonante diversa da H,R,Y; nonché nelle sillabe “dbe,dbi,dbo,dbu”
BR	D pronunciata simultaneamente a una debole R con la lingua contro il palato
BY	G dolce di “gelo”
	Y, se nella stessa sillaba è preceduta da D
C	C dolce di “cece”
D	D ;
	MUTA, se – iniziale – è seguita da consonante diversa da H,R,W,Y; oppure se è finale
Æ	D con la lingua rivolta all’indietro contro il palato
DR	D pronunciata simultaneamente a una debole R con la lingua contro il palato
DW	D
DZ	Z dolce di “bazza“
E	E chiusa ; sovente I breve quasi E (ingl. tin), quando è finale di sillaba.
G	G dura di “gatto“;
	MUTA, se – iniziale - è seguita da consonante diversa da H,R,W,Y
	scarsamente udibile, se è finale oppure se si trova nella finale GS
GR	D pronunciata simultaneamente a una debole R con la lingua contro il palato
GW	G dura di “gatto”
H	H aspirata come nell’ingl. “heart” (se preceduta da una consonante, forma con questa un’unica emissione di fiato)
HR	H seguita da una R appena accennata.
ø	I lunga
J	G dolce di “gelo”
K	K ;
	MUTA, se – iniziale - è seguita da consonante diversa da H,R,W,Y
KHR	T (con la lingua contro il palato) pronunciata aspirata in un’unica emissione di fiato
KR	T pronunciata simultaneamente a una debole R con la lingua contro il palato
KÙ	K aspirata + I semivocale;
	K+SC (di “scena”) sforzato con la lingua ripiegata all’indietro verso il palato, in parole sanscrite
KW	K
L	L ;
	MUTA, se – iniziale – è seguita da consonante diversa da H o W
LW	L
M	M;
	MUTA, se – iniziale – è seguita da altra consonante
Ï	M o N (nasalizza la vocale precedente)
MR	M
MY	GN di “gnomo”
Ñ [1]	GN di “gnomo“
Ó [2]	NG dell’ingl. “long“
[1]	N pronunciata con la lingua rivolta all’indietro contro il palato
NR	N pronunciata con la lingua rivolta all’indietro contro il palato
O	O chiusa ;
	Ö, se nella stessa sillaba è seguita dalla finale D, Æ, L, N, [1], S
PHR	T (con la lingua contro il palato) pronunciata aspirata in un’unica emissione di fiato
PHY	C dolce di “cece” pronunciata aspirata in un’unica emissione di fiato
PR	T pronunciata simultaneamente a una debole R con la lingua contro il palato
PY	C dolce di “cece”
R	R;
	MUTA, se – iniziale – è seguita da consonante diversa da W

[1] Da altri trascritta NY.
[2] Da altri trascritta NG.

RW	R
S	S dura di “cassa”;
	MUTA, se – iniziale – è seguita da consonante diversa da R o W; oppure se è finale
ê [3]	SC di “scena”
Ù	KH pronunciata in un’unica emissione di fiato;
	SC (di “scena”) sforzato con la lingua ripiegata all’indietro verso il palato, in parole sanscrite
SR	S dura di “cassa”
êR	SC di “scena”
SW	S dura di “cassa”
í	T pronunciata con la lingua rivolta all’indietro contro il palato
THR	T (con la lingua contro il palato) pronunciata aspirata in un’unica emissione di fiato
TR	T pronunciata con la lingua rivolta all’indietro contro il palato
TS	Z sorda di “mazza“
U	U ;
	Ü, se nella stessa sillaba è seguita dalla finale D, Æ, L, N, [1], S
U’I	Ü lunga, con l’eventuale aggiunta di una I brevissima
W	U semivocalico di “quando” ;
	MUTA, se nella stessa sillaba è preceduta da altra consonante.
Y	I semivocalico di “iena”.
Z	S dolce di “rosa”
ó [4]	J francese di “jour”
ZL	D
‘ [5]	muta.

Le altre lettere hanno la stessa pronuncia dell’italiano.

NB. – Per la pronuncia di parole sanscrite traslitterate in alfabeto tibetano valgono regole particolari.

ACCENTO TONICO :
tralasciando i toni alto e basso (con cui vengono pronunciate le lettere dell’alfabeto), va detto che l’accento cade generalmente sul radicale e non sulle desinenze grammaticali. Nei composti, cade sull’ultima parte della composizione.

[3] Da altri trascritta SH, á o Ç.
[4] Da altri trascritta ZH.
[5] Da altri trascritta È.

T A R A

LA DIVINA MADRE NEL BUDDHISMO TIBETANO

1. CHI E' TARA

Tara (in sanscrito : Tõrõ ; in tibetano : sGrol-ma) è una delle dee più amate e venerate dagli appartenenti al "Veicolo di Diamante", la forma tantrica del buddhismo tuttora praticata in Tibet, in Mongolia e in tutta la regione himalayana.

Divinità femminile di origine indiana, è un Bodhisattva Celestiale che personifica la materna ed amorevole sollecitudine dei buddha nel suo aspetto di intervento rapido ed efficiente per proteggere e salvare tutti gli esseri senzienti.

Nella sua raffigurazione più comune - denominata Tara Verde - è rappresentata seduta su di un trono di loto : la sua gamba sinistra è ripiegata (simbolo del controllo sul desiderio e sull'energia sessuale) e la destra è protesa col piede appoggiato su un piccolo loto più in basso (per indicare che è pronta ad alzarsi per venire in aiuto di tutti gli esseri). Essendo piegata all'interno, la prima indica che la sua mente rimane nel Dharmakõya[6], mentre la seconda è aperta per significare che Essa non abbandona gli esseri del saËsõra: la posizione delle due gambe simboleggia quindi che Essa si trova tanto nel nirvõÐa quanto nel saËsõra e quindi rappresenta l'indifferenziazione di questi due.

---

[6] Vi sono due aspetti principali della condizione di un buddha : il dharmakõya (corpo della verità) e il r¾pakõya (corpo della forma). Il primo è la mente di un essere illuminato, priva di forma e libera da ogni difetto, che rimane assorbita nella meditazione sulla diretta percezione della Vacuità e contemporaneamente conosce ogni tipo di fenomeni. Il r¾pakõya comprende il saËbhogakõya (corpo di fruizione) e il nirmõÐakõya (corpo di emanazione) - che sono la forma (o livello) in cui la mente illuminata si manifesta allo scopo di aiutare rispettivamente i bodhisattva altamente realizzati (õryabodhisattva) e gli ordinari esseri samsarici.

SaËbhogakõya è quindi l'aspetto in cui un buddha si rende percepibile nel regno della sua Terra Pura, rivelandosi (soltanto agli õryabodhisattva) sotto forma di visione divina e sotto forma di comunicazione degli insegnamenti del Dharma : e questa percezione procura beatitudine e godimento.

A livello saËbhogakõya le principali forme divine sono i 5 Dhyõnibuddha e le rispettive Consorti (yum), come vedremo più oltre nel testo.

La mano sinistra regge un utpala (loto blu) ed ha il palmo rivolto verso l'esterno, all'altezza del cuore, col pollice e l'anulare uniti e con le altre tre dita erette (a simboleggiare il Rifugio nei Tre Gioielli[7], di cui Tara è un'emanazione).

La mano destra poggia sul ginocchio destro e il suo palmo è pure proteso verso l'esterno, ma col pollice e l'indice che quasi si toccano a formare un cerchio, mentre le altre dita sono rivolte verso il basso in direzione del suolo : è questo il gesto simboleggiante il potere protettore e la suprema generosità (cioè quella di concedere le più alte realizzazioni o siddhi). Anche la mano destra talora tiene per lo stelo un loto blu (simbolo dello scioglimento dei suoi blocchi di energia negativa).

E' straordinariamente bella e ci sorride con amore. Il suo corpo di luce verde-smeraldo (che simbolizza la sua capacità di agire) è radioso e trasparente, non è qualcosa di solido e concreto. I suoi indumenti sono di seta celestiale e i suoi ornamenti sono gemme e gioielli stupendi : orecchini, collane, braccialetti, cavigliere... Sul capo porta un diadema splendente, tempestato di pietre preziose, da cui provengono meravigliosi raggi multicolori di luce che offuscano ogni altra sorgente luminosa. Questo ornamento rappresenta il suo potere di aumentare la fede in chi ce l'ha e di farla sorgere in chi ne è privo, nonché il potere di esaudire ogni desiderio e speranza nei suoi devoti. Talora il diadema ha la forma della mezzaluna : il disco lunare che - giorno dopo giorno - aumenta fino a diventare luna piena simboleggia la situazione di chi, progredendo spiritualmente, raggiunge infine la totale Illuminazione.

Tutti questi ornamenti emanano una luce che ha il potere di eliminare le sofferenze e le miserie (anche spirituali), apportando prosperità e buona fortuna a chi invoca la dea.

Sul suo capo c'è l'uØÐúØa, che è la protuberanza cranica che viene a chi ha perseguito un giusto e virtuoso comportamento per milioni e milioni di anni : si tratta pertanto di uno dei 32 contrassegni principali che adornano il corpo d'un buddha, risultato dell'accumulazione di grandissimi meriti.

Tara dunque è una figura divina e, in particolare, è un Bodhisattva Celestiale o Trascendente (come Avalokiteævara, Mañjuærú, VajrapõÐi). Questi Bodhisattva non sono i comuni seguaci del buddhismo Mahõyõna (o "Grande Veicolo") che - avendo sviluppato "bodhicitta"[8] - si sforzano di raggiungere la completa Illuminazione per poter essere poi di beneficio a tutti gli altri esseri senzienti, guidandoli alla stessa meta. I Bodhisattva Trascendenti sono invece già dei buddha veri e propri, ma si manifestano come bodhisattva. Si tratta dunque di esseri perfetti che dentro di sé hanno annientato l'attaccamento, l'odio e l'ignoranza e sviluppato la saggezza e quindi hanno raggiunto il nirvõÐa (cioè la liberazione dal ciclo delle reincarnazioni o saËsõra), ma che - essendo pieni di compassione - non si privano della possibilità di operare nel mondo per prestare il proprio aiuto finchè non saranno salvati tutti gli esseri. Essi ottennero la buddhità innumerevoli eoni prima del nostro universo e fecero il voto di manifestarsi come discepoli di tutti i buddha in tutti i sistemi cosmici al fine di essere mediatori tra quei buddha e la popolazione umana di quei mondi. Il loro inesauribile patrimonio di meriti karmici ed energia positiva li mette in grado di liberare l'aspirante alla salvezza dal peso delle sue negatività e di trasmettergli un karma salvifico per rendergli possibile un'Illuminazione più rapida.

---

[7] Cioè, il Buddha, il Dharma (la sua dottrina) e il SaÒgha (la comunità dei praticanti).

[8] "Bodhicitta" è l'intenzione risoluta di realizzare lo stato di buddha, non solo a proprio vantaggio, ma allo scopo di liberare tutti gli esseri dal saËsõra. In virtù del bodhicitta si diventa "bodhisattva", cioè un essere proteso verso l' Illuminazione.

I Bodhisattva Trascendenti non sono più soggetti alle leggi naturali. A seconda dell'aiuto che intendono dare, possono assumere qualunque forma fenomenica, moltiplicarsi, apparire contemporaneamente in più luoghi e raggiungere ogni punto della Terra[9].

Non ci si deve dunque meravigliare del fatto che Tara sia contemporaneamente un Bodhisattva ed un Buddha. Essa è nel nirvõÐa, ma a causa della sua perfetta compassione non vi scompare in una beata estinzione né cessa di manifestarsi per il beneficio degli esseri senzienti. Illuminata, essa continua a compiere le azioni di un bodhisattva per il bene altrui, usando il potere di un buddha per far sì che ciò effettivamente avvenga ; in tal modo essa è la più perfetta dei bodhisattva.

Ma qual è l'origine di Tara ? qual è la sua natura profonda ? Per cercare di rispondere a queste domande, esaminiamo la sua figura sotto quattro aspetti : esteriore, interiore, segreto ed ultimo[10].

A) L'ASPETTO ESTERIORE DI TARA.

Il mondo in cui viviamo non è l'unico posto abitato dell'universo, perché vi è un numero infinito di differenti sistemi-di-mondi che ospitano vari tipi di esseri : ci sono esseri senzienti ovunque ci sia spazio e siccome lo spazio è infinito, il numero degli esseri è infinito. Anche il tempo non ha inizio, ma ogni eone (kalpa) è preceduto da un altro eone, all'infinito.

a) Ora, in tempi remoti, in un sistema solare chiamato Viævaprabha (in tib. sNa-tshogs-pa'i 'Od, "Luci Variegate"), di molto precedente il nostro attuale universo, viveva il buddha Dundubhi-svara (rÓa-sgra, "Suono di Tamburo")[11]. Un suo discepolo era il sovrano di quel pianeta ; e la figlia di costui era la principessa Jñõna-candra (Ye-æes zla-ba, "Luna di Saggezza"), che nutriva profonda e particolare devozione per la dottrina di quel buddha. Per centinaia di migliaia di miriadi di anni[12] - lungo una sconfinata serie di successive rinascite - essa si applicò ai suoi insegnamenti e per lo stesso periodo[13] offrì ogni giorno un'enorme quantità di gioielli e stoffe preziose[14] al Buddha ed alla sua Comunità, formata da un incommensurabile numero di monaci e di praticanti húnayõna (ærõvaka) e mahõyõna (bodhisattva).

Alla fine, sorse in lei la determinazione di diventare un buddha: decise quindi di prendere i voti di bodhisattva alla presenza di Suono di Tamburo (cioè, generò bodhicitta, promettendo di raggiungere l'Illuminazione per il beneficio degli esseri). Riconoscendo il suo grande potenziale spirituale, i monaci si rallegrarono assai di questa decisione e - considerando che stava per accumulare molto merito con quest'azione - le consigliarono di pregare per ottenere in una vita futura un corpo

---

[9] Per visualizzare queste proprietà, l'arte himalayana li rappresenta di solito con la corona a 5 punte, che caratterizza le entità non soggette alle leggi di natura, e in alcuni casi con più volti, più braccia e più aspetti.

[10] Infatti, come per tutti gli altri yi-dam, Tara esiste a vari livelli e possiede i suddetti 4 diversi aspetti.

[11] "Suono di Tamburo" è un epiteto del dhyõnibuddha Amoghasiddhi. In altre fonti il buddha Dundubhi-svara è chiamato Bhagavan Tathõgata Turya o T¾ryya.

[12] I dati sono diversi a seconda dei testi: uno di essi parla di 10.100.000 anni, altri citano un numero formato da 1 seguito da 12 zeri. A quell'epoca la gente viveva in media almeno 80.000 anni.

[13] Per altri testi, la raccolta e l'offerta di grandi ricchezze durarono solo 500 anni.

[14] Le offerte che essa preparava ogni giorno erano come valore paragonabili a tutte le cose preziose che riempiono una distanza di 2 (o, per altre fonti, 12) yojana in ognuna delle 10 direzioni. Uno yojana misura circa km. 3,280 oppure 7,400 a seconda delle tradizioni.

maschile (divenendo così un grande maestro) che le permettesse di servire gli esseri - come pure il Dharma - molto meglio che in un'esistenza femminile[15]. In tal modo, dedicandosi al massimo delle sue possibilità al compimento di azioni meritorie, avrebbe potuto procedere verso il raggiungimento dell'Illuminazione.

Si dice che essi le parlarono molte volte in tal modo, per cui ne nacque una discussione. Alla fine, la principessa - un po' rattristata per la loro ristrettezza mentale e dando prova di profonda intuizione della realtà ultima dei fenomeni - rispose : "In questa vostra affermazione non c'è saggezza. A livello di verità assoluta non esiste rinascita, perché non c'è in realtà alcun individuo auto-esistente che possa rinascere. E anche queste definizioni e concetti dualistici di "maschio" e "femmina" sono erronei : solo gli stolti legati alle cose del mondo cadono in questa illusione perché la natura ultima dei fenomeni è la Vacuità [16]."" Detto ciò, formulò un ulteriore voto : ""In verità, molti sono coloro che desiderano l'Illuminazione puntando sulla rinascita come uomini ed in passato ci sono stati molti buddha che divennero tali sotto forma di uomo, mentre nessuno lo fu finora sotto forma di donna e nessuno operò per il bene degli esseri senzienti sotto un aspetto femminile ; per cui prendo l'impegno di diventare io stessa un buddha dall'aspetto femminile : senza sosta lavorerò come donna per il beneficio di tutti gli esseri senzienti sino alla fine del saËsõra.""

In seguito, per milioni di anni essa rimase al palazzo reale di suo padre, dove visse correttamente, sottomettendo le emozioni perturbatrici (quali l'odio e l'attaccamento) e godendo dei beni e delle situazioni della vita, ma senza esserne coinvolta [17]. Meditando in uno stato di profonda concentrazione e presenza mentale focalizzata sulla Vacuità, giunse al riconoscimento che tutte le cose, le persone e gli eventi sono non-prodotti[18] ; grazie poi a tale realizzazione raggiunse la chiaroveggenza, il potere di guarire e la capacità di porre centinaia di migliaia di miriadi di esseri sul Sentiero spirituale, liberandoli dalla loro mentalità mondana e dai pensieri samsarici. In altre parole, la sua pratica le permise di realizzare la verità ultima e di raggiungere uno stato di concentrazione particolare detto "Viævantara samõdhi" ("Che libera tutti gli esseri"). Essa assumeva ogni giorno l'impegno seguente : ""Al mattino, prima di colazione condurrò due milioni[19] di esseri senzienti alla comprensione che i fenomeni sono non-prodotti[20], altrimenti non farò colazione ; e prima di pranzo condurrò due milioni di esseri senzienti a quel riconoscimento, altrimenti non pranzerò ; e prima di cena condurrò due milioni di esseri senzienti a quel riconoscimento, altrimenti non cenerò."" E in effetti, finchè non si verificava quanto si era proposto, essa si asteneva ogni volta dal cibo [21].

Il Tathõgata Suono di Tamburo allora - vedendo tutto ciò - fece una profezia secondo la quale, nei tempi a venire, quella principessa sarebbe diventata un buddha perfettamente illuminato in forma di donna, e il suo nome sarebbe stato cambiato in TARA. E così avvenne : essa continuò in quelle pratiche per vite e vite, coltivando

---

[15] E' convinzione dell'Húnayõna che per arrivare all'Illuminazione sarebbe necessaria l'ordinazione monastica e la rinascita in un corpo maschile.

[16] Sulla Vacuità, v. a pag. 13.

[17] Non è male fruire delle cose o delle situazioni ed essere felici : il guaio è l'attaccamento a ciò che ci procura la felicità.

[18] Se la natura ultima di ciò che esiste è la Vacuità, ne deriva che ogni distinzione che noi facciamo nella nostra realtà empirica e relativa, è illusoria a livello di verità assoluta : per cui ogni fenomeno non nasce (non è prodotto) né muore (non si estingue).

[19] Per altri testi, il numero è pari a 1 seguito da 12 zeri.

[20] Cioè, li portava allo stato di õrya.

[21] Ogni impegno dev'essere rafforzato da una sanzione qualora esso venga trasgredito : in questo caso, dal digiuno. Il digiuno riveste anche un'importanza purificatrice e rituale.

gradualmente una stretta connessione con Avalokiteævara [22] - che divenne il suo "guru-radice" [23] - finchè, ottenuta l'Illuminazione sulla base di un corpo umano femminile, fu conosciuta come "Tõrõ Devú" ('La divina liberatrice').

b) Poi, in un'altra era cosmica (il kalpa Vibuddha-vistõra, in tib. rNam-par SaÒs-rgyas rgyas-pa)[24], Tara rinacque nel reame del buddha Amoghasiddhi e davanti a lui fece un altro voto: non solo di manifestarsi come liberatrice, ma anche di distruggere le interferenze di ogni genere. In altri termini, si impegnò a proteggere dai pericoli, dalle paure e dai demoni tutti gli esseri che popolano gli infiniti mondi nelle 10 direzioni dello spazio: per cui entrò in un altro stato di concentrazione speciale, detto "il samõdhi che vince completamente i mõra (demoni)".

In tal modo, per 95 kalpa, ogni giorno essa ha potuto indurre nello stato meditativo (dhyõna) centinaia di migliaia di miriadi[25] di capi e guide degli esseri senzienti, liberandoli dalle varie paure interiori ed esteriori; allo stesso modo, ogni notte ha convertito una uguale quantità[26] di mõra, capi dei deva Paranirmitavõæavõrtin[27]. In questo senso ha "annientato" un gran numero di mõra[28] e ha liberato molti esseri dalla loro sofferenza e dalle cause della loro sofferenza. Fece così, di nuovo, il bene di numerosissimi esseri, accorrendo in loro aiuto appena invocata: a causa della rapidità della sua attività, essa fu allora nota col nome di "Turõ" (Myur-ma, Pronta o veloce) e "Vúrõ" (dPa'-mo, Eroina o coraggiosa).

c) Più tardi, nel corso del kalpa chiamato AsaÒga (in tib. Thogs-pa med-pa, Senza ostruzioni o Assenza di ostacoli), visse un monaco di nome Vimalaprõbha o Vimalaprõbhõæa (Luce immacolata)[29], che ricevette - da tutti i buddha delle 10 direzioni dello spazio - delle iniziazioni mediante raggi di luce: dapprima, raggi di luce di grande compassione (mahõkaruÐõ) sono entrati nel cuore di questo bodhisattva, gli hanno conferito la relativa iniziazione ed egli è diventato Avalokiteævara; in seguito, altri raggi di luce d'una grande saggezza (mahõjñõna) sono pure entrati nel suo cuore e gli hanno conferito la relativa iniziazione.

Quindi, per il potere di tali iniziazioni, dal suo cuore si emanarono due tipi di luce (compassione e saggezza) e dal loro compenetrarsi - alla maniera di un padre e di una madre in unione - si è manifestata la forma di Tara: cioè, per effetto di queste due energie iniziatorie, dal cuore di Avalokiteævara è apparsa Tara, come un germoglio spunta dal loto. Generata dal suo cuore, essa è dunque la sua paredra. Essa ha poi fatto la promessa e assunto l'impegno di assisterlo ed aiutarlo a compiere il bene degli esseri senzienti nel corso di quel kalpa, proteggendoli dalle 8 grandi paure e dalle 16 paure minori.

---

[22] E' il Bodhisattva che personifica la compassione infinita, cioè rivolta imparzialmente a tutti gli esseri senzienti.

[23] "Guru-radice" o "Lama-radice" è - in generale - il nostro principale Maestro spirituale, col quale si ha una connessione particolare, anche perché il suo insegnamento risulta particolarmente efficace nel disciplinare la nostra mente.

[24] I nomi variano a seconda dei testi: secondo alcuni, qui il kalpa è denominato Apratibaddha o Apratigha.

[25] Alcuni testi indicano un numero pari a 10^{17}.

[26] Alcuni testi indicano un numero pari a 10^{12}.

[27] Questi deva abitano il livello più alto del Kõmadhõtu (Mondo del desiderio).

[28] Tara è pertanto nota anche col nome di "Colei che ha ottenuto la vittoria sui mõra".

[29] Il suo nome è anche riportato come Vimala-jyotis-prõbha (Bagliore di luce immacolata).

d) Durante il kalpa detto Mahõbhadra (bZaÒ-po chen-po, Molto fortunato) Tara predicò il tantra, insegnando come essa appare nello stadio di "incoraggiamento" chiamato "Immobile"[30].

e) Poi, durante il kalpa detto AsaÒka, avendo ricevuto l'iniziazione da tutti i Tathõgata delle 10 direzioni dello spazio (cioè, avendo raggiunto l'apice della perfezione spirituale), divenne la "Madre che dà vita a tutti i buddha". Essa è infatti la saggezza che produce l'illuminata consapevolezza di un buddha, eliminando l'ottusità emotiva ed intellettuale. Sotto questo aspetto quindi, Tara è identificata con la Prajñõpõramitõ.[31]

f) Tutto quanto riportato si riferisce ad avvenimenti accaduti in kalpa precedenti all'attuale, in un passato senza inizio. Vediamo ora le manifestazioni di Tara nel nostro kalpa nel quale appariranno 1000 supremi nirmõÐakõya di Buddha - di cui 4 sono già apparse, mentre ora si è in attesa di Maitreya.

Nel Bhadrakalpa, la sua manifestazione è legata ad Avalokiteævara,

--sia perché questi rivelò il suo tantra sul monte Potala, tantra che venne poi rienunciato da buddha êõkyamuni[32];

--sia perché, quando Avalokiteævara pianse nel vedere che non riusciva a liberare tutti gli esseri dalla sofferenza del saËsõra, dalle lacrime sgorgate dal suo occhio destro nacque su un loto Tõrõ, mentre da quelle dell'occhio sinistro nacque BhÕkuëú.

Quel Bodhisattva infatti - secondo il "MaÐi bka'-'bum" - aveva preso il voto di liberare tutti gli esseri dal saËsõra. Un giorno pensò che il saËsõra fosse finalmente finito, ma poi si accorse che in realtà esso continuava e gli esseri soffrivano: scoraggiato, per la compassione dai suoi occhi caddero in terra due lacrime. Da quella dell'occhio destro spuntò un fiore di loto da cui nacque Tara, da quello del sinistro un fiore di loto da cui sorse BhÕkuëú (che è un aspetto irato di Tara)[33]: le due dee gli dissero che l'avrebbero aiutato a portare a compimento il suo desiderio di sollievo e di salvezza degli esseri senzienti. Così Tara continua, di tanto in tanto, a manifestarsi per il bene degli esseri: per aiutarli e proteggerli, per suscitare ed alimentare la fede nei devoti, essa manifesta varie forme differenti.

Così, nella "Lode a Tara in 21 omaggi" si dice che essa è stata prodotta dalle lacrime di Avalokiteævara per aiutarlo nella liberazione degli esseri. Per questa ragione Tara porta anche il nome di "Figlia del Sovrano del mondo", cioè "Figlia di Avalokiteævara".[34]

---

[30] L'Herukatantra fa una divisione cronologica degli insegnamenti tantrici, distinguendoli in 6 "incoraggiamenti".

[31] Dell'argomento se ne riparlerà nel paragrafo sull'aspetto ultimo o assoluto di Tara.

[32] Come verrà spiegato nel capitolo "I tantra di Tara".

[33] Secondo un'altra versione, dalle due lacrime nacquero Tara Bianca e Tara Verde. La prima immagine di Tara - datata del 6° sec. - la mostra come componente di una triade: Avalokiteævara è al centro, con Tara alla sua destra (rappresentante la sua compassione) e la sorella di lei, la dea BhÕkutú, alla sua sinistra (rappresentante la sua saggezza). Poiché la compassione è il principale attributo di Avalokiteævara, Tara fu di gran lunga la più importante delle due dee.

[34] Secondo un'altra versione contenuta nel MaÐi bKa'-'bum, un giorno buddha Amitõbha decise che - per aiutare gli esseri - occorreva che si manifestasse una divinità avente l'aspetto di un giovanotto. Il suo occhio destro emise allora un raggio di luce bianca (o azzurra), che prese la forma di Avalokiteævara. Vide anche che era necessaria una dea con l'apparenza di una ragazza e dal suo occhio sinistro sprizzò un raggio di luce verde, da cui nacque Tõrõ. Entrambi, sotto l'apparenza di Bodhisattva, manifestano la compassione di Amitõbha, l'uno sotto una forma maschile, l'altra sotto una forma femminile.

Inoltre, sempre durante il Bhadrakalpa, Tara è intervenuta spesso nella storia del Tibet:

a) uno dei primitivi miti pre-buddhisti racconta che il popolo tibetano deriva dall'unione di una scimmia maschio (di nome Trehu) con un'orchessa (chiamata Tag Sen-mo). Mentre la scimmia era un bodhisattva che venne poi dai buddhisti identificato con un'incarnazione di Avalokiteævara, l'orchessa venne identificata con una personificazione di Tara. Questo dimostra quanto il culto di Tara fosse diffuso, al punto che i tibetani riferirono ad essa la propria origine, quale loro "madre";

b) una tradizione storicamente importante riferisce che il culto di Tara fu introdotto in Tibet nel 7° sec.. Infatti, il re tibetano SroÒ-btsan sGam-po (617 - 649 d.C.) - emanazione di Avalokiteævara -, sposò due principesse straniere, la cinese Kong-j'o (in cin. Wen-ch'eÒ kuÒ-chu) e la nepalese Khri-btsun o BhÕkuëú, le quali non solo convertirono il re alla dottrina di Buddha, ma propagarono attivamente il Dharma nel paese d'adozione. Esse furono onorate come incarnazioni della Bodhisattva Tara e successivamente distinte in Tara Bianca e Tara Verde;

c) nell'11° sec., come vedremo in un capitolo successivo, Tara è apparsa varie volte ad Atiæa, invitandolo anche a recarsi in Tibet;

d) in varie occasioni, come riferito nel paragrafo "Le 8 Tara"[35], la dea è intervenuta attivamente nella vita quotidiana dei tibetani. E continua a farlo tutt'oggi, come dimostra questo episodio, avvenuto in tempi relativamente recenti.

Un viaggiatore solitario stava compiendo un pericoloso viaggio attraverso l'altipiano tibetano: esausto e senza cibo, rischiava di morire, quando incontrò una ragazza che pascolava un branco di yak. Essa lo portò nella sua tenda, si prese cura di lui e lo nutrì fino a quando egli non ebbe ricuperato le forze. Alla sua partenza, la ragazza gli donò una borsa di provviste. Il viaggio fu molto lungo, ma il cibo ricevuto non si esauriva mai: durò sino a quando l'uomo giunse nella propria vallata. Meravigliandosi di ciò che era successo, pensò che forse quella ragazza era Tara. Quando raccontò la storia al proprio lama, questi lo rimproverò dicendogli: "Certo che era Tara, zuccone! che stupido sei stato a non riconoscerla. Tu devi avere una forte connessione con lei, ma se vuoi rivederla ancora farai meglio a purificare i tuoi difetti mentali, praticando con maggiore intensità."

Va anche osservato che Tara non si limita ad apparire in un unico aspetto, ma - come tutti gli esseri illuminati - ha l'abilità di manifestarsi nel modo più opportuno a seconda di una particolare situazione, assumendo una grande varietà di aspetti per soddisfare le innumerevoli necessità di coloro che devono essere aiutati. Così essa si presenta sotto molte forme, tra cui le seguenti rappresentazioni miracolose:

A) In Tibet si trovano statue o dipinti di Tara che hanno parlato miracolosamente. Uno dei più famosi è un affresco che rappresenta Tara Bianca sul muro del tempio principale di bKra-æis-lhun-po, residenza dei Pancen Lama. A seguito della morte di un Pancen Lama, i monaci compivano dei rituali in suo onore: con la gola stretta per la tristezza, essi facevano fatica a pronunciare il suo nome quando questo si presentava nel testo d'una lode che lo riguardava. Avvenne allora che l'affresco di Tara, sostituendoli ed incoraggiandoli, pronunciò ad alta voce quel nome ogni volta che il testo lo richiedeva.

Un altro caso è quello del grande filosofo e poeta Candragomin (7° sec.). Quando egli compose la sua "Lode alla nobile dea Tara", un'immagine lignea della divinità alzò il proprio dito indice; allora il poeta le chiese perché avesse fatto ciò e

[35] Nel capitolo "Le varie forme di Tara".

lei rispose: “Questa tua lode è ben detta”. Da allora essa fu nota come la “Tara dall’indice alzato”.

B) Un altro fenomeno straordinario è la comparsa di "sculture spontanee", cioè raffigurazioni di Tara che - senza intervento umano - appaiono da sole su una parete rocciosa.

A sud della valle di KathmaÐÅu (Nepõl), non lontano dalla gola in cui Mañjuærú drenò le acque del lago, si trova il luogo di pellegrinaggio di Parping: sul fianco di una collina, in cui si trova una grotta utilizzata da Padmasambhava per meditare ed accanto al famoso tempio di Vajrayoginú, si trova una roccia levigata da cui gradualmente sta affiorando un'immagine di Tara. Nel 1972 la formazione della dea non era ancora iniziata; nel 1996 la forma di Tara appariva sempre più chiaramente, emanando dalla roccia con un'altezza di circa 30 cm. Sul posto è stato eretto un tempietto per proteggerla e venerarla.

Inoltre, nel centro di KathmaÐÅu un tempio ospita tre immagini di Tara, di differenti colori: secondo l'officiante che si occupa del tempio, una delle immagini è giunta in volo dal Tibet sino in Nepõl, mentre un'altra gli ha parlato alcune volte.

Infine, non scolpita da mano umana, ma caduta dal cielo, è la statuina di Tara, ricavata in una meteorite, che Bokar Rinpoce ricevette in eredità dalla sua precedente reincarnazione e che proveniva dall'Università buddhista di Nõlandõ (India), risalendo così a più di 1500 anni fa. Oggi si trova a Mirik, in India, nel monastero del suddetto Lama.

Così Tara, la “Pronta e coraggiosa”, la “Figlia del Sovrano del mondo” ha compiuto - nel corso di numerosissimi kalpa - il bene degli esseri manifestandosi in maniere diverse e compiendo varie attività tramite stati di concentrazione particolari.

Tale è - nel regno della manifestazione - la storia di Tara; e da quei tempi lontanissimi essa si dedica senza sosta alla salvezza e alla liberazione di tutti gli esseri samsarici apparendo sempre come un Bodhisattva femminile.

Vi è una duplice etimologia del nome “Tõrõ” : una, filologicamente più corretta, vede in esso il significato di “stella”, l’altra trae invece simbolicamente da un verbo sanscrito il senso di “traghettatrice, colei che conduce all’altra sponda” e quindi - in senso lato - di “salvatrice, liberatrice” per eccellenza. Salvare è il processo che fa attraversare l’oceano del saËsõra verso un rifugio sicuro sull’altra sponda, quella del nirvõÐa.

Come abbiamo visto, essa acquisì quel nome come effetto dell’aver liberato innumerevoli esseri senzienti dal saËsõra, ponendoli nella condizione di puri bodhisattva. Infatti, se è vero che in India la grande popolarità della dea stava piuttosto - a decorrere dal 6° sec. - nel salvare dalle otto grandi paure esterne (dovute a leoni, elefanti, incendi, serpenti, ladri, imprigionamenti, alluvioni, demoni), è anche vero che a queste corrispondono interiormente - come vedremo - altrettante paure connesse con i nostri difetti mentali (orgoglio, illusione, rabbia, invidia, opinioni erronee, avarizia, attaccamento, dubbio), la cui eliminazione ci conduce alla buddhità.

Dai testi sacri si deduce che Tara non è un’astrazione personificata, ma un buddha perfetto. E poiché il continuum mentale di un buddha non può sorgere improvvisamente dal nulla, ma deve risultare dal precedente continuum di un essere non-illuminato, Tara deve essere stata un tempo una persona ordinaria come noi stessi, che col praticare il Sentiero del Bodhisattva per inconcepibili periodi di

tempo, di nascita in nascita, alla fine arrivò ad ottenere la Perfetta Illuminazione, sotto la guida spirituale di Avalokiteævara. Come si è visto, in un momento cruciale di tale processo, davanti a un buddha di un remotissimo passato essa prese il voto di bodhisattva di operare per il beneficio degli esseri fino a che il saËsõra non fosse stato vuoto di questi. Come altri bodhisattva, essa aggiunse a questo voto generico un suo voto personale : che è particolarmente singolare e provocatorio (rispetto all'insegnamento tradizionale secondo cui avrebbe dovuto rinascere solo come maschio) perché essa si consacrò a lavorare spiritualmente per gli altri nell'aspetto di una donna. Fu una scelta deliberata al fine di dimostrare che la persona femminile è almeno valida quanto quella di un uomo per beneficare gli esseri senzienti ed ottenere l'Illuminazione.

Vi era bisogno di un tale esempio. Infatti, benchè molte donne virtuose (laiche e monache) avessero ottenuto lo stato di arhat[36], le rappresentanti del sesso femminile avevano sempre avuto generalmente una condizione inferiore a quella dell'uomo. Così, in molte Scritture si afferma che i più alti stadi non possono esser raggiunti in forma di donna (salvo un paio di casi di elevati Bodhisattva femminili) ; e nel S¾tra del Loto si sostiene che tutti i Bodhisattva nelle Terre Pure sono maschili. Secondo la teoria Húnayõna, è necessario rinascere come uomini prima di realizzare l'Illuminazione ; e prima di ciò, comunque, è necessario diventare monaco celibe (bhikØu).

Tara confuta questo punto di vista, che è incompatibile sia con il Mahõyõna - che asserisce che tutti gli esseri viventi sono parimenti dotati del seme della buddhità - sia col Vajrayõna, cioè col tantrismo - nel quale la donna è onorata come la sorgente della saggezza. Del resto, il grande maestro Guru Padmasambhava ha detto che la base per realizzare l'Illuminazione è il corpo umano : maschile o femminile poco importa. Infine, non si deve dimenticare che le divinità tantriche maschili hanno delle consorti femminili, con le quali sono in unione (yab-yum).

Da un punto di vista storico dunque, Tara fu il primo essere a generare la motivazione di "bodhicitta" e a portarla a compimento con un aspetto femminile, fu la prima donna a realizzare le 6 "põramitõ" [37] ed infine la prima ad ottenere l'Illuminazione.

B) L'ASPETTO INTERIORE DI TARA.

Benchè tutte le deità tantriche siano dei buddha, con identici poteri e qualità, ciascuna tende peraltro a "specializzarsi" in un settore particolare ; ciò può esser attribuito all'effetto dei voti fatti prima della loro Illuminazione. Così, ad esempio, mentre Mañjuærú rappresenta la saggezza dei buddha, Tara è la Karma-devú, la Dea dell'Azione perfetta.

La sua natura interiore è dunque l'azione illuminata, l'attività trascendente di tutti i buddha : in altre parole, quando l'attività trascendente dei buddha del passato, del presente e del futuro si manifesta in forma di divinità, appare nella forma di

[36] Cioè, la Liberazione dal saËsõra secondo la visione individualista del Húnayõna (o Piccolo Veicolo).

[37] Le virtù trascendenti della generosità, dell'etica, della pazienza, dell'impegno entusiastico, della meditazione e della saggezza.

Tara, la cui qualità specifica è di agire con rapidità per aiutare amorevolmente chi ha bisogno.

E questo suo agire assume due aspetti (che riprenderemo anche in seguito) : la compassione e la saggezza.

a) In qualsiasi difficoltà o circostanza pericolosa, anche in quelle in cui non c'è neppure il tempo di recitare il suo mantra, il devoto deve solo pensare a lei, e lei sarà lì a soccorrerlo tempestivamente con compassione ;

b) nel testo della "Lode a Tara in 21 omaggi" essa è definita anche come "la madre di tutti i buddha", e ciò ovviamente non in senso fisico ma in quanto saggezza che genera negli esseri samsarici l'illuminata consapevolezza, facendoli diventare dei buddha. Essa cioè rappresenta l'energia femminile che simboleggia la perfetta attività universale dei buddha diretta a risvegliare gli esseri dalla confusione e dall'ignoranza.

In sintesi, si può dire che essa - "la salvatrice" - personifica la rapidità dell'azione divina : azione che consiste nel potere salvifico della saggezza e della compassione. Tara è quindi la forma divina femminile in cui tutti i buddha si manifestano per aiutare gli esseri senzienti a realizzare bodhicitta e ad eliminare le loro interferenze alla pratica del Dharma.

Ecco perché è spesso raffigurata in stretta connessione con il Bodhisattva Avalokiteœvara (il quale è simbolo di compassione) : per cui Tara è l'azione della compassione - infatti, una compassione che non si traducesse in attività non avrebbe molto senso. Il colore verde-smeraldo con cui essa è raffigurata indica tutti i tipi di attività dei buddha : Tara è azione efficace e veloce (compassione attiva) nel portarci il suo sostegno.

Dovunque c'è bisogno di aiuto (anche dove non ci sono buddhisti), Tara è presente. Essa infatti non è legata ad una particolare religione o filosofia : la sua natura è senza confini, onnipervadente ed è presente in tutte le tradizioni [38].

Essa è pertanto una manifestazione dei buddha. Quando si prende Rifugio nei Tre Gioielli, lo si prende anche in Tara - appunto perché è una manifestazione del Buddha. Effettuando il Rifugio in Buddha, non lo si deve prendere solo in Gautama êõkyamuni (che è il buddha storico, un singolo e particolare personaggio storico : anche se a lui va il nostro massimo rispetto e venerazione), ma in tutti i buddha. Buddha è uno ed infinito allo stesso tempo : la natura di buddha è una, ma le sue manifestazioni sono moltissime.

Come le manifestazioni dei buddha possono essere diverse (apparendo talora anche come una persona ordinaria o come un pazzo od un animale - che sono tutti difficili da riconoscere in realtà come buddha), così anche Tara si può manifestare in modi differenti (ad esempio, come uomo od animale) là dove è necessario. Così, ad esempio, accadde in India che un mercante che dal Gujarat si recava nel Rajasthan, arrivò in un deserto infestato dai banditi che uccidevano chiunque passasse di lì ; in preda alla paura, invocò Tara e questa si manifestò come un intero esercito di soldati, il cui solo apparire - senza necessità di alcuna battaglia - spaventò e mise in fuga i predoni.

Dunque, a sua volta, esistono molti livelli o gradi in cui Tara si manifesta. Infatti, essa non è una persona, un individuo, non è una cosa unica : Tara è dovunque (anche un piccolo cerchio di luce può essere la manifestazione di Tara), ma il fatto che siamo privi delle realizzazioni (ottenibili con la meditazione e con la pratica del Dharma e delle azioni positive) ci impedisce di vederla. Pertanto, vi sono in questo mondo miriadi di sue manifestazioni.

---

[38] Così, anche la Madonna dei Cristiani è considerata dai buddhisti una manifestazione di Tara.

Abbiamo detto che la natura interiore di Tara è l'azione illuminata. Ora, le attività dei buddha sono di 27 tipi, che possono classificarsi in 4 categorie: di pacificazione, di accrescimento, di attrazione (o dominio) e di eliminazione (o distruzione). Queste attività raggiungono tutti gli esseri e mostrano loro il sentiero della Liberazione. E così la natura di Tara è tale che può apparire sotto i suddetti 4 diversi aspetti. E poiché a questi tipi di attività corrispondono altrettanti colori (rispettivamente il bianco, il giallo, il rosso, il blu o nero), il corpo di Tara viene raffigurato con queste tinte differenti.

La convinzione che Tara - come tutti i Bodhisattva Trascendenti - può assumere diversi aspetti permise ai buddhisti di individuare numerose varianti della dea. Così, nelle "Lodi a Tara" se ne trovano menzionate 21 (di vari colori, atteggiate in diversi mudrõ e ciascuna con un mantra diverso), che sono le principali emanazioni della dea : la forma di colore verde è peraltro quella in cui essa appare più di frequente. Il verde sta a significare che essa è la personificazione in forma femminile dell'attiva compassione di tutti i buddha, cioè della completa e perfetta attività buddhica : esso è il colore che evoca l'energia di crescita delle piante ; in senso più profondo, è il colore che deriva dalla combinazione del giallo del sole interiore dell'Illuminazione con l'azzurro dello spazio infinito della Vacuità.

Quando invece la dea si manifesta come attività buddhica che procura ricchezza (anche interiore), si ha Tara Gialla ; come attività che allunga la vita del devoto, si ha Tara Bianca ; come strumento di saggezza (nel senso che la conferisce a chi ne ha poca), si ha Sarasvatú, mentre Kurukulla è una manifestazione rossa di Tara per concedere potere a chi è debole.

Due di esse, la Tara Verde e la Tara Bianca, figurano anche come le divinità protettrici rispettivamente del Tibet e della Mongolia.

Ciascuna delle suddette 21 emanazioni ha una sua specifica funzione, cioè un'energia particolare per risolvere i vari problemi dei devoti. Infatti Tara ha diverse qualità fisiche, verbali e mentali, corrispondenti a quelle dei buddha e dei bodhisattva. Per cui è dotata anche della saggezza che percepisce la realtà ; e ne è dotata così tanto da potersi manifestare in molti aspetti - a volte pacifici, talvolta irati, talora in diversi colori - per poter aiutare ogni essere senziente.

Così essa può anche apparire come un "protettore del Dharma" (dharmapõla) : ad esempio, come Rematú (raffigurata a cavallo di un mulo). Yaæodhara (a livello ordinario, moglie di Buddha êõkyamuni) era - a livello più sottile - una manifestazione di Tara ; invece Mõyõ (madre di êõkyamuni) era una manifestazione di Avalokiteævara : ma in realtà, Avalokiteævara e Tara sono due aspetti della stessa cosa.

Come variano i colori, varia anche l'espressione di Tara, che può essere pacifica o terrifica. Infatti, essa non è sempre verde, con due braccia e pacifica, ma a seconda del rito può essere irata, con più braccia e di vari colori.

Benchè per sua natura Tara sia pacifica ed il suo viso (attraente come un loto sbocciato) esprima dolcezza e serenità, al fine di sottomettere e sconfiggere le forze del male assume un'espressione fiera, corrucciata ed accigliata per l'ira e lo sdegno contro le negatività. Il nemico da debellare sono tutte le avversità esterne nonché quelle interiori, ossia le contaminazioni mentali che ostacolano l'ottenimento della Liberazione (kleæõvaraÐa) e quelle che impediscono il raggiungimento dell'Onniscienza (jñeyõvaraÐa).

Distruggere un nemico non significa annientarlo, ma vuol dire che la dea trasforma il suo stato negativo, ponendolo - con compassione - nella condizione della Chiara Luce (Vuoto e Beatitudine) : questo trasferimento (che è immediato) da

uno stato di coscienza ad un altro è uno dei modi di aiutare gli esseri senzienti, anzi il più potente.

La dea nel suo aspetto radioso, sereno, beatifico e sorridente rappresenta la saggezza, la compassione, l'armonia e l'equilibrio ; quando appare nella sua manifestazione aggressiva, furiosa, terribile, impressionante, spaventosa e minacciosa è ancora la stessa dea ma sotto un nuovo aspetto perché per vincere il male bisogna parlare un linguaggio battagliero e combattivo e scuotere l'individuo dalle fondamenta. Costui, d'altra parte, ha paura di quell'assoluta serenità ed armonia della dea pacifica perché - a causa delle sue negatività - teme che la dimensione nirvanica che essa incarna gli faccia perdere la sua identità personale, dissolvendola : e così vede la dea come minacciosa.

In realtà, le apparizioni pacifiche e furiose di una medesima divinità non sono che due aspetti di una sola ed identica realtà : pace e furore non si escludono a vicenda, ma sono debitori l'un dell'altro, perché se ci si aggrappasse solo alla bellezza e si escludesse il terrore dalla propria mente non si potrebbe pervenire alla non-dualità.

Abbiamo dunque vari aspetti della dea. Tutte queste forme sono usate come basi per la meditazione, ognuna delle quali ha delle diverse corrispondenze con realtà psichiche.

Come vedremo nell'apposito capitolo, le Tara possono esser scelte anche come yi-dam (sia la Bianca, la Verde, la Rossa) ; anzi, ÷rya Tõrõ è la più popolare divinità di meditazione : e secondo le necessità degli individui, è variamente raffigurata come un'incantevole fanciulla o come una figura materna, bellissima.

Nell'àmbito dei tantra, Tara appartiene a quelli delle tre classi inferiori ; ma troviamo questa dea anche nell'anuttarayogatantra (che è il tantra supremo) sotto l'aspetto di Tara CittamaÐi ("gioiello della mente"). Date le qualità di Tara, chi si dedica alla sua pratica può realizzare velocemente l'Illuminazione e, durante la propria vita, può evitare ogni paura e vedere esauditi i propri desideri. In particolare, la profonda pratica di CittamaÐi facilita la realizzazione del "siddhi supremo" (cioè, l'Illuminazione).

Poco più sopra è stato detto che Avalokiteævara e Tara sono due aspetti della stessa cosa e ora sembra giunto il momento di chiarire questa asserzione. La connessione tra queste due divinità maschile e femminile è talmente stretta che esse si manifestano rispettivamente talora come marito e moglie oppure come padre e figlia: nel primo caso Tara si trova in posizione paritetica (quale coniuge), mentre nel secondo è in posizione derivata (quale discendente) rispetto al Bodhisattva della compassione. A proposito di quest'ultima situazione, una tradizione ci informa (come abbiamo già visto) che Avalokiteævara aveva fatto il voto di liberare tutti gli esseri senzienti dalle sofferenze del saËsõra; ma dopo un tempo lunghissimo - essendosi nuovamente rivolto a considerare la loro situazione - non aveva constatato molti cambiamenti: il numero degli esseri vaganti nel saËsõra non era né diminuito né aumentato e le sofferenze e le perturbazioni erano sempre le stesse. Profondamente colpito, si scoraggiò e per la compassione dai suoi occhi caddero a terra due lacrime : da quella dell'occhio destro spuntò uno splendido fiore di loto, al centro del quale stava seduta Tara Bianca ; da quella del sinistro uscì un analogo fiore, da cui sorse Tara Verde. Le due dee gli dissero di non piangere e l'assicurarono che l'avrebbero aiutato a portare a compimento il suo desiderio di sollievo e di salvezza degli esseri senzienti.

Ciò significa che un aspetto della compassione di Avalokiteævara viene a specificarsi e ad evidenziarsi, personificandosi in Tara : infatti, mentre

Avalokiteævara rappresenta la compassione di tutti i buddha in generale, Tara - in quanto derivata da una sua lacrima - ne ipostatizza una funzione particolare e precisamente quella femminile, che consiste nell'aspetto protettivo e materno di tale compassione illuminata ; aspetto che a sua volta - come vedremo - si traduce poi in un'azione di "pronto intervento".

Dunque, l'origine di Tara sembra porsi su due posizioni antitetiche : in una - come abbiamo visto nel paragrafo precedente - essa è figlia di un re, nell'altra essa deriva da Avalokiteævara. Ma la contraddizione è solo apparente, perché al suo livello (di verità assoluta) non esiste alcun dualismo o contrasto : è solo sul piano della verità relativa del saËsõra che si fanno tali distinzioni. Infatti, come un medesimo buddha - la cui vera essenza è una sola ed immutabile, la "vacuità" - si manifesta a noi in vari aspetti contemporaneamente, così esso ci appare come avente origini diverse.

Gli esseri illuminati che noi definiamo Bodhisattva Trascendenti, in passato - cioè, *prima di diventarlo* - sono vissuti storicamente in qualche universo come ordinari esseri umani, seguendo per molti eoni il Sentiero spirituale ; ma *in quanto Bodhisattva Trascendenti* - cioè come buddha nel loro aspetto saËbhogakõya - non sono connessi ad alcun sistema cosmico perché essi risiedono su altri livelli e precisamente nelle Terre Pure. Come tali, non possiedono una forma esterna o un'esistenza oggettiva, tangibile e materiale, ma sono simboli o archetipi o rappresentazioni ideali della buddhità, che è anche la nostra natura più profonda.

Così, da un punto di vista umano (seppure in un'epoca e in un universo diversi dal nostro) Tara nasce come una principessa, mentre se la riguardiamo dal punto di vista divino (che è una dimensione senza tempo e aldilà dello spazio) essa trae origine da un altro Bodhisattva, cioè da Avalokiteævara. Del resto, la forma (o aspetto) di una divinità non può essere determinata in modo definitivo ed aprioristico, perché è solo la forza del "karma collettivo" degli esseri senzienti (õryabodhisattva o esseri ordinari, a seconda dei casi) che ne stabilisce le caratteristiche. Una stessa quantità di acqua ci può apparire allo stato liquido, solido (come ghiaccio) o aeriforme (come vapore), senza per questo perdere la sua natura di H_2O.

C) L'ASPETTO SEGRETO DI TARA.

Sotto questo aspetto Tara è l'energia sottile dello stato di Illuminazione, cioè l'energia pura di tutti i buddha.

Per comprendere ciò, è opportuno ricordare che noi siamo composti di corpo e mente ; più in particolare, siamo costituiti da 5 skandha o aggregati psico/fisici, di cui quello della "forma" comprende il corpo e tutte le forme materiali e quindi tutto il mondo visibile e fenomenico, mentre gli altri quattro si riferiscono alla mente. Questi ultimi sono gli skandha :

- della "sensazione" : consiste nelle esperienze del piacere, del dolore e dell'indifferenza ;
- della "discriminazione" : è la qualità mentale che percepisce, distingue e identifica gli oggetti ;

- delle “formazioni mentali” : sono processi e stati psicologici quali l’impulso, la volizione, la fede, la compassione, la saggezza, l’attaccamento, l’odio, l’ignoranza, ecc. ;

- della “coscienza” : che comprende, combina e coordina tutti i fattori precedenti.

Tutto il nostro essere dipende dai 5 skandha, dalla loro interdipendenza : l’io non è qualcosa che sta aldisopra e controlla gli skandha - come normalmente riteniamo per colpa dell’avidyõ (ignoranza), che ci fa attribuire alle cose e alle persone un’esistenza indipendente, inerente, a sé stante (che in realtà non è mai esistita).

Il corpo - che, come abbiamo visto, rientra nell’ “aggregato della forma” - esiste a diversi livelli : grossolano e sottile.

a) Per quanto riguarda il corpo *grossolano,* esso è quel composto di carne, ossa, nervi, muscoli, ecc. che formano una struttura statica, anatomica, materiale e visibile.

La sua base materiale - come del resto quella di tutti gli oggetti e fenomeni fisici esistenti - è costituita da 5 “elementi”, chiamati convenzionalmente “terra, acqua, fuoco, aria e spazio”. Essi non vanno intesi nel loro significato letterale, ma simbolizzano le qualità proprie della materia (che alla fin fine è energia), cioè le rispettive funzioni di solidità e stabilità, di fluidità e coesione, di temperatura e irradiazione, di movimento e trasformazione, di non-ostruibilità e potenzialità.

In particolare,

-la “terra” è responsabile della carne, delle ossa, ecc.

-l’”acqua” lo è del sangue, della linfa, ecc.

-il “fuoco” lo è del calore vitale, della digestione, ecc.

-l’ “aria” lo è del respiro, del battito cardiaco, ecc.

-lo “spazio” lo è degli orifizi e delle cavità fisiche.

Le caratteristiche dei 5 elementi sono presenti anche nella nostra mente :

-la “terra” è la capacità della mente di far da base per tutte le esperienze ;

-l’ “acqua” è la sua continuità ed adattabilità ;

-il “fuoco” è la sua chiarezza e capacità di percepire ;

-l’”aria” è il suo movimento continuo ;

-lo “spazio” è la sua vacuità illimitata.

b) Per quanto concerne il corpo *sottile,* esso consiste in una struttura dinamica ed energetica, sia con le sue varie funzioni organiche vitali (respirazione, digestione, ecc.) sia con il suo comportamento di azione, parola e pensiero. Questa struttura è composta dalle “nõÅú” (invisibili percorsi strutturali o circuiti obbligati), lungo le quali scorre continuamente il prõÐa, che è chiamato rluÒ in tibetano. Letteralmente questa parola significa “aria”, termine che con riferimento al “corpo sottile” si potrebbe tradurre in senso tecnico con “aria sottile”, la quale in realtà è un’energia : un’energia che non è statica, ma dotata di movimento, cosicchè spira e soffia come l’aria, cioè si comporta come una corrente o flusso d’aria.

Questa energia sottile è la forza vitale che sostiene le varie funzioni fisiologiche sopra accennate : è a causa del suo movimento che avvengono tali funzioni e da esso dipende completamente la nostra esistenza.

Inoltre, dal punto di vista psichico, essa funge da supporto o base per la coscienza, nel senso che i vari livelli di coscienza (stati mentali grossolani o sottili)

dipendono dal rluÒ come un cavaliere dal suo cavallo. Il rluÒ è inseparabile ed interdipendente rispetto alla coscienza o mente, è l'energia attiva che fa da sostegno e veicolo alla coscienza, la fa muovere e le permette di manifestarsi. Il rluÒ quindi è come un ponte che congiunge il corpo grossolano e la mente : è una sostanza intermedia che - partecipando della natura dello spirito e della materia - crea un'interdipendenza fra questi ultimi. Infatti, è tramite il rluÒ che la mente sperimenta ciò che accade al corpo, e quindi si può dire che esso è la radice di tutta la realtà samsarica.

Vi sono 10 tipi di rluÒ, 5 principali e 5 secondari. Essi sorgono e crescono insieme al nostro corpo fisico nel grembo della madre, fino a diventare tutti completi al momento della nascita. Quando si muore, ciò accade invece perché essi si dissolvono l'uno dopo l'altro : dissolti tutti i rluÒ grossolani e le coscienze grossolane, si manifestano il rluÒ sottile e la coscienza sottile contemporaneamente alle apparizioni delle visioni bianca, rossa e nera, finchè - cessato l'ultimo respiro - si verifica l'esperienza della Chiara Luce della morte : in quel momento potremo integrare questa Chiara Luce con quella ottenuta mediante la meditazione fatta in vita e pertanto può essere un'esperienza favorevole per ottenere la buddhità ; altrimenti, è un'occasione perduta. Dopo la percezione della Chiara Luce, si ha la separazione della coscienza dal corpo (che è il momento della morte vera e propria) ed inizia l'esistenza nel bar-do ; una volta che quest'ultima è cessata, ciò che entrerà nel ventre della nuova madre saranno ancora il rluÒ sottile e la coscienza sottile (che sono sempre congiunti fra loro).

Del rluÒ si occupa il tantrismo - che insegna come controllarlo con le meditazioni dell'anuttarayogatantra ; controllando il rluÒ, si arriva a controllare la mente (che su di esso si appoggia) fino a raggiungere l'Illuminazione. Infatti, gli skandha e gli elementi - che sono la base dell'esistenza umana - sono anche la base della Realizzazione finale, perché la loro natura è fondamentalmente pura. Essi non vanno considerati come qualcosa a cui si deve rinunciare, bensì - mediante il metodo tantrico della trasformazione - i loro aspetti sottili di rluÒ e mente diventano la base stessa della Realizzazione. Questa consapevolezza - che i vari aspetti della realtà samsarica hanno la medesima ed identica natura dei corrispondenti aspetti della realtà nirvanica - dissolve ogni forma di dualità.

Quando si raggiunge l'Illuminazione praticando il tantra, il nostro rluÒ grossolano viene lasciato indietro ed il nostro rluÒ sottile si trasforma in Tara[39] : per cui la natura segreta di Tara è quella del rluÒ sottile dell'Illuminazione. Infatti, con l'Illuminazione

--i nostri 5 skandha si purificano trasformandosi nei 5 Dhyõnibuddha, cioè lo stato puro dei 5 skandha si rivela e si manifesta come Vairocana, Ratnasambhava, Amitõbha, Amoghasiddhi e AkØobhya ;

--i nostri 5 elementi (terra, acqua, fuoco, spazio, aria) si purificano trasformandosi nelle 5 consorti o partner (yum) dei Dhyõnibuddha , ossia la condizione pura dei 5 elementi si rivela e si manifesta come 5 dee : Põndarõ, Mõmakú, Locanõ, Vajradhõtveævarú e Tara Verde (che è appunto la trasformazione dell'elemento aria, cioè del nostro rluÒ). In tale contesto, Tara è la partner del Dhyõnibuddha Amoghasiddhi, che rappresenta lo skandha puro delle "formazioni mentali".

Tara appartiene dunque alla Famiglia di Amoghasiddhi, ma - quale espressione della grande compassione (simboleggiata da Avalokiteævara) - essa appartiene anche alla Famiglia del Loto. E' per questo che viene generalmente rappresentata

[39] E siccome tale rluÒ è di aspetto verdastro, il colore più generale di Tara è il verde.

come incoronata da Amitõbha, il signore di tale Famiglia. Possiamo dire che in rapporto alla compassione, Tara è un *Bodhisattva*, così come Avalokiteævara: essa è indivisibile da costui - che rappresenta la compassione di tutti i buddha - perché ne è la parte complementare femminile, simboleggiando l'aspetto attivo e dinamico di quella compassione.

Ma poiché Tara ha anche raggiunto la completa padronanza della põramitõ della saggezza[40], è pure un *Buddha*, e precisamente la controparte femminile (yum) del buddha che rappresenta la "saggezza che tutto compie", cioè di Amoghasiddhi (con cui dunque Essa viene messa in relazione).

Dunque, Tara è la manifestazione dello stato puro dell'elemento aria, dalla cui natura (che è movimento) sorge l'energia. Poiché quindi la manifestazione dell'energia degli elementi dipende dalla natura dell'elemento aria, nelle Scritture esso è il più importante degli elementi. L'aria rappresenta la funzione (il principio e la qualità) attiva e dinamica del movimento, del ritmo e del respiro (põÐa) che dà la vita : tutti i movimenti e cambiamenti del mondo sono creati dalla motilità, cioè dalla capacità di movimento. Tara rappresenta la funzione della compassione, che è l'energia, l'aspetto attivo, di tutti gli Illuminati.

Come tale Essa è di color verde. Ogni colore rappresenta un particolare tipo di attività mediante cui un buddha opera la sua missione salvifica: sono le attività ('phrin-las) di pacificazione, di accrescimento, di dominio e di distruzione, simboleggiate rispettivamente dai colori bianco, giallo, rosso e blu. Il verde rappresenta l'intera gamma delle attività virtuose ed illuminate di tutti i buddha.

Tara, in senso segreto, è quindi la trasformazione, la perfezione ultima, del rluÒ che oggi ci fa agire: in altre parole, è l'elemento sottile "aria" dello stato di Illuminazione.

D) L'ASPETTO ULTIMO O ASSOLUTO DI TARA.

Tutto quanto esposto nei punti precedenti è il significato relativo di Tara : ora vediamo il suo aspetto assoluto.

La natura assoluta di Tara è rappresentata dalla Saggezza Trascendentale (prajñõpõramitõ) di tutti i buddha [41] : tale saggezza consiste nel comprendere la Vacuità (æ¾nyatõ) di ogni fenomeno. Infatti, ogni fenomeno (cosa, persona, evento) possiede due distinti modi di essere : quello ultimo o definitivo e quello convenzionale, empirico o apparente ; la Vacuità è il suo modo ultimo ed assoluto di esistere, è il modo in cui i fenomeni esistono realmente.

Tutto ciò che esiste, ogni cosa o fatto, ha una qualità essenziale : quella d'essere un evento che sorge ed esiste in modo dipendente da qualcos'altro, cioè di essere il prodotto dell'interdipendenza. Questa qualità è la Vacuità : che quindi significa "assenza di esistenza in sé, autonoma ed inerente". La Vacuità non è una negazione del concetto di esistenza (nichilismo), ma suggerisce l'idea che l'esistenza non è auto-sufficiente bensì è dipendente da cause e condizioni. Inoltre i fenomeni dipendono anche dalla designazione della mente : un tavolo, ad esempio, in realtà esiste in relazione al nome con cui lo chiamiamo e questo nome (che è

[40] Tutte le divinità femminili rappresentano la prajñõpõramitõ.

[41] Tara è la rappresentazione o manifestazione della prajñõpõramitõ di tutti i buddha e bodhisattva. Infatti, tutti costoro - in quanto manifestazioni della saggezza (prajñõ) - appaiono in aspetto femminile (yum), mentre - in quanto manifestazioni della compassione (karuÐõ) - appaiono in forma maschile (yab).

un'imputazione mentale) è attribuito ad un aggregato dipendente da varie parti, cause e circostanze (quattro gambe di legno, un ripiano, un falegname che li ha messi insieme, ecc.)

Quindi, nella sua natura autentica Tara non si differenzia dalla Prajñõpõramitõ, la Sacra Perfezione della Saggezza.

La Saggezza può essere solo femminile, perché è la comprensione dell'ultima vera natura o Vacuità, una ed indivisibile, l'eterna ed immutabile sorgente e matrice di tutto ciò che è. Tutte le põramitõ o virtù che portano alla buddhità devono essere praticate con saggezza, cosicchè è nell'utero della Perfezione della Saggezza che viene allevato l'embrione della buddhità, il bodhicitta concepito al momento di prendere il voto del bodhisattva.

Tutti i buddha e i bodhisattva sono "nati" dalla saggezza (prajñõ) di Tara (e anche la nostra crescita spirituale dipende dalla saggezza), in quanto essa risveglia ed aiuta a sviluppare completamente il nostro potenziale di ottenere l'Illuminazione, cioè produce l'illuminata consapevolezza di un buddha liberando dai veli dell'illusione emotiva ed intellettuale [42] : ecco perché Tara è detta "madre di tutti i buddha"[43] - un attributo, questo, che è rappresentato dal frutto rosso, dal fiore blu e dal bocciolo giallo dell'utpala che essa tiene nella mano sinistra (simboli rispettivamente dei buddha del passato, del presente e del futuro). E poiché alla fine anche noi diventeremo dei buddha, Tara - che è madre di tutti i buddha - è anche la nostra propria madre.

Tara pertanto è la forma buddhista della Grande Dea Madre (Yum chen-mo), che è fiorita in India da tempo immemorabile sotto l'aspetto di varie divinità femminili. La Dea Madre è l'espressione dell'archetipo femminile impresso nelle menti di tutti noi ; esso comprende due aspetti : la funzione materna di contenere e quella di sviluppare e trasformare (la madre contiene in sé l'embrione, che si sviluppa nel suo seno). Come dea della trasformazione spirituale, Tara rappresenta il potere femminile dell'inconscio, il potere materno che genera ed alleva, protegge e trasforma e in cui opera una sapienza ben superiore a quella conscia dell'uomo (astratta e concettuale, con le sue dannose illusioni di auto-sufficienza). Nel tantrismo buddhista la Saggezza femminile è simboleggiata dalla luna (c'è connessione tra la luna e il ciclo mestruale mensile) : vi è una Tara "bianca come una luna d'autunno" e di solito Tara è raffigurata seduta su un disco lunare oppure è appoggiata con la schiena ad una luna piena.

Nell'anuttarayogatantra, l'aspetto ultimo di Tara è l'unione di Beatitudine e Vacuità. In tale tantra infatti ci si serve del desiderio per generare una beatitudine che viene impiegata come mezzo per sviluppare uno stato mentale contrassegnato da un'estrema sottigliezza capace di cogliere la Vacuità. La beatitudine quindi è ciò che sostiene e rafforza la consapevolezza della Vacuità. Il risultato è che si fondono insieme l'esperienza della beatitudine e la comprensione della Vacuità : e quando lo stato mentale che sperimenta la beatitudine (cioè la consapevolezza-beatitudine) realizza la Vacuità come suo oggetto, si ottiene la non-dualità.

Dentro di noi abbiamo la potenzialità di Tara, come pure quella di tutti i buddha. Per attuare tale potenzialità, dobbiamo seguire il Sentiero (rinuncia del saËsõra, generazione di bodhicitta, comprensione della vacuità, pratica delle põramitõ, ecc.), così da perfezionare corpo, parola e mente secondo la pratica dettata dai s¾tra e dai tantra, le Scritture buddhiste. Infatti Tara è una potenzialità latente dentro la mente

---

[42] E conseguentemente liberando dalla sofferenza del saËsõra. In effetti, il solo modo per liberarsi da questa è attraverso la percezione corretta della Realtà com'essa veramente è.

[43] Ovviamente, non in senso fisico, ma spirituale.

di ogni essere senziente, il quale con la pratica può svilupparla e imparare ad identificarsi con essa e alla fine raggiungere la Perfezione suprema, lo stato pienamente realizzato.

2. LE TERRE PURE DI TARA

A) IL CONCETTO DI TERRA PURA

Vi è un numero inconcepibile di buddha che dimorano nei vari universi ed ognuno di essi presiede ad una "Pura Terra". E' questa un regno o sfera dello spirito, creata dal potere di un buddha, dove gli esseri senzienti possono rinascere, fruire delle cose essenziali della vita, godere della bellezza del luogo, ascoltare il Dharma e metterlo in pratica facilmente e senza ostacoli o distrazioni. Lì infatti tutto è perfetto e si è liberi dalle normali ostruzioni e difficoltà, per cui - rinascendovi - è possibile ottenere la buddhità molto velocemente.[44]

Vi sono molti modi in cui i buddha aiutano gli esseri viventi: uno di questi modi è la Terra Pura, che non è come questo mondo coi suoi fenomeni che sono frutto del karma negativo degli esseri; la Terra Pura è la manifestazione della mente e dei meriti puri di un buddha ed è un metodo, un modo, con cui egli aiuta gli esseri viventi, appunto manifestando queste Terre Pure dove essi possono rinascere se hanno determinati meriti e da cui possono ottenere rapidamente la buddhità: qui infatti essi non commettono più azioni negative né sono soggetti a qualsiasi sofferenza.

Vi sono vari tipi di Terre Pure: così, alcune sono solo per gli õryabodhisattva, mentre in altre (come TuØita e Sukhavatú) vi possono invece rinascere anche le persone ordinarie, dopo la morte.

B) LE TERRE PURE DI TARA

La Terra Pura dove Tara risiede insieme ad Avalokiteævara si chiama Potõla e si manifesta sulla nostra Terra come una montagna nell'India meridionale.

Tuttavia, si attribuisce a Tara anche una Terra Pura che è il suo dominio particolare, detta g.Yu-lo-bkod ("Armonia di foglie di turchese"), da dove manifesta innumerevoli azioni per il beneficio degli esseri. In questo secondo "paradiso" gli individui hanno l'aspetto di sedicenni, sono felici (non sperimentano le miserie della nascita, malattia, vecchiaia e morte), sono impegnati nella danza e nel canto - ma la musica di queste danze (che è creata dai gandharva) e i canti sono suoni di Dharma, cioè portano l'Illuminazione a chi li ascolta. E non vi sono altri suoni in questa Terra Pura.

Tornando al Potõla, esso deve essere considerato contemporaneamente:

---

[44] Ciò vale per i s¾tra; invece, secondo i tantra, una persona per divenire buddha non ha bisogno di andare in una Terra Pura, ma lo diventa in questa stessa vita e con questo stesso corpo.

--come sfera (o dimensione) simbolica, magica e spirituale trascendente il mondo, cioè fonte d'ispirazione ed esperienza mistica quale terreno di crescita per realizzare l'Illuminazione;

--come luogo effettivamente situato sulla Terra e quindi avente una collocazione geografica nel saËsõra, anche se attualmente ci è sconosciuta.

Sotto questo secondo aspetto (ri Po-tõ-la; Gru-'dzin ri), esso è la montagna in cui hanno la residenza il bodhisattva Avalokiteævara e la sua consorte Tara, che lì vivono circondati da una moltitudine di esseri spirituali quali deva, yakØa, nõga, ecc.[45] [46] Questa montagna è coperta da molti alberi e piante rampicanti e risuona del canto degli uccelli; vi è il rumoreggiare di cascate e un gran numero di bestie feroci; e molte specie di fiori crescono dovunque. Essa si trova in un'isola paradisiaca al largo della costa meridionale dell'India (presso il centro buddhista di Dhõnya-kaëaka), ma - analogamente a êambhala[47] - ad un livello di percezione diverso da quello ordinario. Del resto, anche qui vicino a noi vi sono altri esseri che ordinariamente non possiamo percepire (come ad es. gli esseri del bar-do) a causa di ostruzioni karmiche per alcuni di noi, mentre per altri sono manifestazioni troppo elevate o troppo sottili. Se togliessimo tali ostruzioni, li potremmo vedere.

Ci furono alcuni Lama che scomparivano alla vista per un paio d'ore, tutti i giorni: "andavano" a êambhala; altri invece si recavano a Potõla: a seconda della loro preparazione, vedono le cose in modo diverso.

Sulla cima del Potõla Avalokiteævara insegnò i tantra di Tara, come più ampiamente detto in un apposito capitolo.

Ma vi sono altri diversi resoconti di visite fatte a quest'isola. Oltre al viaggio dell'eroe dei GaÐÅavy¾ha S¾tra, il grande studioso e pellegrino Hsüan Tsang ci ha descritto i pericolosi valichi e le scoscese scogliere del ritiro di montagna; in cima c'è un lago le cui acque sono terse come uno specchio e vicino ad esso c'è la dimora di Avalokiteævara; dal lago esce un grande fiume che fa 20 volte il giro dell'isola scendendo al mare.

Le genti dell'isola sulla quale si trova la montagna non hanno alcuna religione in particolare, però usano la magia per proteggere le loro case. Nell'isola vi sono parecchie piccole montagne con picchi di cristallo di rocca e grotte di diamante con alti soffitti.

Le barriere al Potõla non sono solo geografiche; anche le pratiche religiose giocano un ruolo nel riuscire ad accedervi. Quando nel 7° sec. il grande filosofo-poeta e grammatico Candragomin salpò dall'India diretto alla magica isola, un enorme nõga marino (l'invidioso grammatico Patañjali) fece in modo che una grande burrasca minacciasse la nave. Dalle profondità del mare egli ruggì al capitano:"Getta in mare Candragomin!". Ma Candragomin pregò Tara, che arrivò con un seguito, tutti a cavallo di uccelli garuÅa, e fece fuggire via spaventati i serpenti marini.

In un altro racconto due yogi (Buddhaæõnti e Buddhaguhya), verso l'800 d.C., si recano insieme al Potõla. Ai piedi della montagna c'è Tara seduta che insegna ad alcuni nõga; ma gli yogi vedono solamente una vecchia che pascola le vacche. Su di

---

[45] E' dal Potõla che - quando il Tibet non era ancora stato abitato dall'uomo - Avalokiteævara e Tara mandarono nel sud del territorio tibetano le loro incarnazioni, rispettivamente una scimmia maschio e un'orchessa, dalla cui unione nacquero 6 figli, che furono i primi tibetani.

[46] Il fatto che vivano in quella "sfera spirituale pura" che è il Potõla, non impedisce che essi siano dovunque davanti ad ogni essere senziente.

[47] Che peraltro è circondata da montagne innevate, è civilizzata, urbanizzata e tecnologicamente avanzata. Mentre Potõla è una regione selvaggia senza alcun tipo d'industrie, dove alla sua scarsa popolazione di meditatori basta cogliere il proprio cibo dagli alberi.

una pendice della montagna sta insegnando a degli asura e yakØa; essi però vedono una ragazza che pascola capre e pecore. In cima non trovano nulla salvo un'immagine in pietra di Avalokiteævara. Un yogi pensa: "Questo dev'essere dovuto alle deficienze della mia percezione." Evocando le divinità con la meditazione, le incontra e ne riceve degli insegnamenti. L'altro yogi medita con poca convinzione e consegue solamente il potere della levitazione. Perde poi anche questo, quando sulla via del ritorno si arrabbia col suo compagno.

Avalokiteævara e Tara sono i bodhisattva patroni del Tibet, il primo dei quali è incarnato nella linea tradizionale dei Dalai Lama. E' per questo che il palazzo che era la loro residenza a Lha-sa si chiama Potõla. Questo palazzo simboleggia la residenza di Avalokiteævara.

3. COME AGISCE TARA

A) LE TRE DIREZIONI IN CUI OPERA TARA.

Dalla "Lode a Tara in 21 omaggi" si deduce che essa opera in tre differenti direzioni : come Dea del Mondo Sotterraneo, come Dea della Terra e come Dea dei Cieli. In ciascuna di tali vesti essa agisce altresì su tre diversi livelli : esterno, interno e segreto. Quello esterno è costituito dai sei regni di esistenza samsarica [48], quello interno è rappresentato dai difetti mentali che provocano le rinascite in quei regni, e quello segreto è dato dal sentiero tantrico e dal relativo frutto della buddhità.

1. Dea del Mondo Sotterraneo.

a) Il Mondo Sotterraneo è costituito dal regno degli esseri infernali, da quello dei preta e dalla dimora di creature come i nõga.

Gli esseri infernali soffrono i dolori più atroci e il loro re è Yama, il terribile giudice dei morti ; i preta sono spiriti, la cui principale sofferenza è la fame ; i nõga sono esseri serpentiformi che risiedono in posti dove il mondo ipogeo è in contatto col nostro - come sorgenti, pozzi, corsi d'acqua - e sono guardiani di tesori e di alcuni segreti esoterici. Così, a livello esterno, Tara è la dea del Mondo Sotterraneo perché ha la capacità di controllare tutti questi esseri.

b) A livello *interno,* essa controlla invece le cause di rinascita in questi stati sotterranei : le emozioni perturbatrici di odio, rabbia, avidità ed avarizia.

c) A livello *segreto,* Tara è la base da cui inizia la pratica spirituale, base che è paragonata al fango del saËsõra con tutte le sue contaminazioni ed impurità, in cui nasce il loto della consapevolezza spirituale. Questa base è costituita dal nostro essere, formato - come si è detto in precedenza - dai 5 aggregati psico/fisici e dai 5 elementi, che verranno purificati gradualmente lungo il Sentiero. In altri termini: la purezza dell'Illuminazione affonda le sue radici nella melma delle emozioni della

[48] I 6 tipi di esistenza samsarica sono : quella infernale, quella dei preta (spiriti affamati), degli uomini, degli animali, degli asura (titani) e dei deva (dèi), tutti caratterizzati dalla sofferenza e dall'impermanenza.

mente samsarica; non ci sono due menti, una che sarebbe pura ed una che sarebbe contaminata: non c'è nulla che debba essere sostituito, bensì deve venir trasformato.

2. Dea della Terra.

a) Tara è strettamente connessa, ad un livello *esterno,* con la terra, il mondo delle piante, degli animali e degli uomini. Essa di solito abita in luoghi selvaggi come la Foresta Khadira [49], in cui abbondano alberi rigogliosi e fiori dal dolce profumo e in cui vivono animali felici. Come KhadiravaÐi Tõrõ, il suo simbolo principale è un fiore di loto blu (utpala), tenuto nella mano sinistra (e talora ne regge un altro nella destra) ; porta dei fiori nei capelli e il suo corpo è verde, il colore delle piante. E' famosa per sottomettere le bestie feroci quali leoni, elefanti e serpenti, oltre agli esseri umani dannosi quali i ladri : essa li domina non violentemente, senza combattere.

b) A livello *interno,* Tara controlla i difetti mentali che provocano la rinascita umana o animale (soprattutto il desiderio e l'ignoranza) e quelli simboleggiati dagli animali (orgoglio, illusione, rabbia, invidia, opinioni errate, avarizia, attaccamento e dubbio).

c) Identificandosi con Tara nella pratica tantrica una persona progredisce spiritualmente, così a livello *segreto* la dea è il Sentiero spirituale, tradizionalmente simboleggiato dal loto che cresce sulla superficie dell'acqua in direzione della luce.

3. Dea dei Cieli.

a) I cieli - le regioni dello spazio "aldisopra" di noi - comprendono tutti gli stati sovrumani di esistenza : vari tipi di "dèi", nobili e maestosi esseri più puri e più sottili degli uomini, con corpi radianti o anche semplicemente mentali, senza corpi ; ed "esseri semi-divini", come vidyõdhara, yakØa e asura, dotati di poteri soprannaturali. Tara è la loro dea, come risulta dal significato etimologico del suo nome ("stella"), dalla piccola mezzaluna che essa porta talora come una tiara e dal fatto che prima di ottenere la buddhità essa si chiamava "Luna di Saggezza" ; ciò significa, ad un livello *esterno* che essa domina questi esseri e può trattenerli dal danneggiare le persone a lei devote.

b) A livello *interno,* essa può controllare nella nostra mente tutti i difetti ai quali gli esseri celesti sono ancora inclini (come l'orgoglio, l'invidia, la voglia di vivere e più sottili ostruzioni) e può aiutarci a realizzare l'abilità di meditazioni di grado avanzato attraverso cui si raggiungono molti stati divini.

c) Tuttavia possiamo anche considerare lo spazio celeste come estensione aldilà del saËsõra, cioè come condizione non più samsarica ma protesa verso le Terre Pure (come Sukhõvatú) e verso la Perfetta Buddhità. Tara è la dea della trasformazione spirituale : non solo essa ci può aiutare a rinascere in una Terra Pura, ma a livello *segreto* essa è il pieno Risveglio o l'Illuminazione stessa, il risultato dell'aver seguito il Sentiero spirituale - risultato simboleggiato dal dischiudersi del fiore di loto alla luce del sole dopo essere cresciuto sulla superficie dell'acqua. Questo aspetto si riallaccia così al concetto di "Madre di tutti i buddha", che abbiamo esaminato precedentemente.

Ma lo spazio ha ulteriori, profonde implicazioni.

---

[49] Khadira-vaÐa è una foresta di alberi " khadira" : questa pianta è l' "acacia catechu", il cui legno duro è usato per fare attrezzi, mentre la sua fragrante resina è impiegata in medicina. In questa foresta Tara apparve nell'8° sec. al mahõsiddha Nõgõrjuna che vi stava meditando, e da allora questa località (che forse si trova nell'Orissa, in India) diventò meta di pellegrinaggi, dove tale manifestazione della dea venne particolarmente venerata.

Questo elemento infatti viene simbolicamente concepito come femminile per le sue caratteristiche simili all'utero : lo spazio è in effetti una vacuità essenzialmente creativa perché in esso si genera continuamente il mondo fenomenico. Lo spazio viene spesso chiamato "la Grande Madre" : è il grembo materno della potenzialità (e difatti la vastità dello spazio racchiude ogni polarità e possibilità). E' nello spazio che gli altri quattro elementi agiscono ed interagiscono, mettendo in atto il gioco primordiale della realtà : lo spazio è il fondamento dal quale nascono e nel quale si dissolvono le apparizioni del mondo fenomenico. Quindi, per "spazio" - oltre a quello matematico o fisico - s'intende quello vitale e fondamentale della fertilità da cui sorge il gioco del saËsõra e del nirvõÐa ; ma può essere anche inteso - in senso psicologico - quale sfera o àmbito della conoscenza, ossia come dimensione nella quale si muove l'attività delle potenzialità della nostra mente. Quando quest'ultima arriva a percepire le cose come realmente sono, abbiamo la vera saggezza (prajñõ). Infatti, come lo spazio (che è non-ostruzione) comprende - nel senso di "contiene" - tutte le cose e le potenzialità dell'esperienza, così la saggezza comprende - nel senso di "capisce" - la vera natura di tutte le cose o Vacuità. Allora lo "skandha della coscienza (vijñõna)" - che nel suo aspetto samsarico o negativo indicava lo spazio limitato dell'ego, l'isolamento e la desolazione che derivano da ogni concezione egocentrica e dualista - brilla nella sua qualità pura e permea tutto e tutto abbraccia, diventando onnipervadente spaziosità e pienezza autentica.

B) TARA E LA GRANDE MADRE.

Da quanto è stato detto nel capitolo precedente si può dedurre che Tara non personifica soltanto una deità esclusiva del Tibet, straniera ed avulsa dalla nostra civiltà, ma è un'immagine collettiva dell'umanità intera, quella della Grande Madre, che percorre anche tutta la mitologia e la cultura occidentali.

E' la Terra che viene rappresentata come Grande Madre perché vi è un parallelismo tra la funzione fecondante del suolo (la capacità di dare frutto) e la funzione generatrice e materna della donna. Vi è infatti un rapporto fra il ritmo agricolo delle stagioni e la fecondità e prosperità umana, con uno scambio di significati fra la potenza generativa propria dell'essere umano e la forza germinativa della terra.

La Terra entra così nell'àmbito della vita religiosa, mitica e rituale, in forma personificata come Madre-Terra o Dea Terra. Essa è l'origine delle piante utili, la custode del ritmo di produzione agricola e l'alimentatrice degli uomini e degli animali : quindi, per estensione, anche madre di tutte le creature e dunque principio di vita universale.

Questa analogia tra la Terra e la Donna deriva anche dalla corrispondenza tra l'utero che contiene una nuova vita e il grembo del suolo che nasconde un mondo non visibile, talora carico di ricchezze (si pensi ai giacimenti di metalli preziosi). Questa similitudine spiega anche altre situazioni :

a) perché nelle divinità della Terra prevale talvolta un aspetto fortemente sessualizzato, quale simbolo dell'energia femminile che sta alla base della fecondità umana, animale e vegetale ;

b) perché vi è un frequente rapporto fra la Terra e la Luna, dato il nesso fra quest'ultima e il ciclo mestruale e data la sua influenza sui cicli di produzione di tutte le forme vitali ;

c) perché il simbolismo terrestre è spesso ambivalente, nel senso che mentre la superficie della terra raffigura la positiva e solare potenza vegetativa, il sottosuolo rappresenta (oltre ai tesori che elargisce) anche l'oscurità sotterranea e dunque un misterioso regno di ombre, di morte e di distruzione.

Il culto della Terra-Madre nell'antichità era diffuso in moltissime culture, tra cui quelle fiorite nell'àmbito indiano-mesopotamico-mediterraneo.

Così, nell'induismo le paredre dei singoli dèi possono esser viste come varie forme dell'energia femminile cosmica, che è dotata di una forte ambivalenza e polarità, ossia come matrice generante e come distruzione e disfacimento, vale a dire - da un lato - come benevola datrice di vita, di gioia, di fecondità (estesa a tutta la serie delle esperienze vitali e sociali, dalla fertilità agricola, alla ricchezza, al potere sessuale e al godimento fisico) e - dall'altro lato - come impeto di morte e distruzione.

Incarnano il potere benefico e fecondante, ad esempio, le dee Umõ e Gaurú, mentre sono personificazioni orrifiche e distruttrici Durgõ (sposa di êiva) e la sua manifestazione Kõlú.

Tralasciando, per brevità, la religione mesopotamica e passando direttamente alla cultura greca, va detto che questa eredita molti elementi della religione cretese e minoico-micenea per quanto concerne il motivo ctonico-materno, che viene rappresentato a differenti livelli nelle figure di Gaia o Gea (la Terra), Athena (originariamente, la casa e il focolare domestico), Afrodite (energia sessuale e riproduttrice), Artemide (signoria sugli animali), Ecate (la forza ipoctonica nel duplice aspetto di fertilità e di morte), Demetra , Cibele.

Ma è la fusione sincretistica con i culti e i miti specialmente frigi che porta alla grande diffusione del culto della Magna Mater, che riassume in sé la notevole varietà di motivi sessuali, fecondanti, agricoli, cosmici. Cibele era appunto originaria della Frigia, dove non portava alcun nome proprio, ma si chiamava semplicemente "la Grande Madre" o "la Madre". A Roma essa era venerata come "Magna Mater deum Idaea" - anche se lì (come in Grecia) varie furono le figure divine femminili che riflettevano il tipo mediterraneo della Madre : ad esempio, Cerere, dea del suolo coltivato, identificata con Tellus o Terra Mater, era venerata come la misteriosa forza generativa della terra feconda, mentre Flora rappresentava l'energia vitale che fa fiorire gli alberi.

Questo tema materno-ctonio, che fin qui è stato sintetizzato nel suo originario significato culturale e storico, quando si spoglia del suo valore naturistico assurge a valore emblematico, diventando oggetto di un profondo significato mistico, simbolico e salvifico. Ora la Grande Madre è l'epifania femminile del divino, è un aspetto spirituale del più vasto archetipo della femminilità : archetipo non è un'immagine concreta esistente nello spazio e nel tempo, ma è un'immagine interiore che opera nella psiche umana, cioè è l'espressione simbolica di questo fenomeno psichico.

Quell'aspetto spirituale non può che essere positivo : la natura femminile si esplica per eccellenza nelle funzioni di generare, nutrire, accogliere e proteggere, che presuppongono l'amore e la compassione in tutte le loro poliedriche sfaccettature per adeguarsi alla realtà delle varie situazioni.

a) La compassione.

Nel buddhismo, l'amore (maitri) è il desiderio che l'altro sia felice, è la nostra capacità di offrirgli gioia e felicità senza desiderare nulla per noi stessi. A questo fine gli facciamo dono di ciò che gli necessita veramente : il cibo per sfamarsi ; la

protezione da un pericolo che lo minaccia ; una buona parola per confortarlo ; l'insegnamento del Dharma (che è il dono più elevato ed importante) per istruirlo spiritualmente.

Ma poiché viviamo nel saËsõra (che è soprattutto sofferenza), l'amore viene spesso in contatto col dolore altrui ; quando ciò accade, l'amore diventa compassione (karuÐõ) : essa è quell'aspetto dell'amore che consiste nel desiderio e nella capacità di togliere la sofferenza dell'altro. Essa è più nobile della pietà, che tradisce un atteggiamento altezzoso, o della commiserazione, che spesso si basa su un sentimento del tipo "meno male che non è toccato a me" : è invece la compartecipazione totale alla sofferenza altrui, per cui questa ci diventa intollerabile al punto da desiderarne vivamente una rimozione tempestiva. La corretta compassione non si basa sul comportamento (gentile o antipatico) della persona che soffre, ma tiene in considerazione soltanto la sua natura e quella del suo dolore : natura e dolore che devono comunque essere ben compresi.

Infatti, la buona volontà non basta all'amore, perché l'amore senza la comprensione è impossibile. Se non capiamo l'altra persona, anche se cerchiamo di offrirle gioia può succedere che la rendiamo più infelice in nome del nostro stesso amore.

Ecco perché l'azione deve essere sempre essere accompagnata dalla conoscenza : un comportamento appropriato dev'essere congiunto ad una giusta consapevolezza, cioè alla saggezza (prajñõ). Ora, Tara è il simbolo di tutto questo.

b) La saggezza.

La saggezza che contraddistingue Tara [50] (e che dovremmo attuare anche noi) è una conoscenza che vede le cose e le situazioni così come realmente sono, cioè nella loro giusta prospettiva, con le loro proprie caratteristiche e qualità : è la consapevolezza analitica dei dettagli senza perder di vista le più ampie correlazioni, è la visione in cui divengono evidenti le singole diversità delle varie e concrete situazioni della vita e le loro relazioni generali su uno sfondo di unità. Questa saggezza non significa discriminare in termini di accettazione o di rifiuto, ma semplicemente vedere ogni cosa per se stessa e tutte le cose come uno.

A questo punto, non ardiamo più dal bisogno di afferrare e possedere solo per noi, ma ci apriamo a tutti gli esseri, divenendo coscienti di che cosa essi richiedono e come e quando. Allorchè una persona ci presenta i suoi problemi, non ne approfittiamo per sentirci desiderati, alimentando la nostra autogratificazione : non abbiamo più bisogno che gli altri dipendano da noi, ma sappiamo aiutarli con abilità a scoprire se stessi e le loro esigenze. La nostra passione di avere diventa così "compassione" e la nostra attività - di solito motivata dall'ego - si trasforma in altruismo, in amore disinteressato.

Si tratta, in altre parole, della saggezza dell'azione efficiente, che vede e conosce tutti i modi possibili di affrontare le situazioni ed automaticamente imbocca la direzione giusta, cosicchè l'azione realizza il suo scopo al momento giusto e fino in fondo. Questa attività illuminata è pura adeguatezza ed intraprenderla comporta implicitamente e sicuramente il suo successo nel compimento.

Essa si concretizza in quattro modalità, provvedendo a :

- pacificare (ad esempio, le sofferenze fisiche e morali),
- aumentare o sviluppare (ad esempio, una qualità utile alla crescita spirituale) ;
- controllare (ad esempio, una situazione negativa) ;
- distruggere (ad esempio, un difetto mentale).

[50] Ricordiamo che Tara, già prima d'ottenere la buddhità, si chiamava "Luna di Saggezza".

E' unicamente a questi princìpi che si ispira l'attività saggia e spontanea di tutti i buddha e bodhisattva, protesa al beneficio di tutti gli esseri senzienti senza eccezione alcuna.

4. T A R A E N O I

A) IL CULTO DI TARA

In India, le testimonianze più antiche del culto di Tara possono essere rintracciate fin dal 5° sec. d.C. Ma la sua immagine - come noi la conosciamo oggi - si è pienamente evoluta, forse a Nalanda (India orientale), dal 6° sec.[51], epoca a partire dalla quale essa fu popolare soprattutto fra i mercanti (soggetti ai lunghi viaggi ed ai pericoli conseguenti).

Invece, per quanto riguarda il Tibet, uno dei primitivi miti pre-buddhisti racconta che il popolo tibetano deriva dall'unione di una scimmia maschio (di nome Trehu) con un'orchessa (chiamata Tag Sen-mo). Mentre la scimmia era un bodhisattva che venne poi dai buddhisti identificato con un'incarnazione di Avalokiteævara, l'orchessa venne identificata con una personificazione di Tara. Questo dimostra quanto il culto di Tara fosse diffuso, al punto che i tibetani riferirono ad essa la propria origine, quale loro "madre".

Una tradizione storicamente importante riferisce che il culto di Tara fu introdotto in Tibet da una principessa nepalese. Infatti, il re tibetano SroÒ-btsan sGam-po (617 - 649 d.C.) - emanazione di Avalokiteævara -, già sposato con quattro donne, tornò dalle sue campagne di guerra con altre due mogli :

- una cinese, nipote dell'imperatore della Cina, la principessa Kong-j'o (in cin. Wen-ch'eÒ kuÒ-chu), che egli sposò nel 641. Essa portò con sé, in dote, il Jo-bo Rin-po-ce (una statua raffigurante êõkyamuni quale principe dodicenne, risalente all'epoca del Buddha stesso), che alla morte del re venne posto a Lhasa nel tempio chiamato Jo-khaÒ ;
- una nepalese, figlia del re newari AËæuvarman, la principessa Khri-btsun o BhÕkutú. Essa portò con sé, tra le varie immagini, anche una statua di Tara in legno di sandalo, che fu posta nel Tempio della Manifestazione Miracolosa costruito a Lhasa nel 642 per ordine della principessa.

Erano entrambe devote buddhiste : non solo convertirono il re alla dottrina di Buddha, ma propagarono attivamente il Dharma nel paese d'adozione. Per le buone azioni che compivano e per il fatto che - quali esseri soprannaturali - non ebbero

[51] In questo periodo sono emerse anche altre divinità femminili (es., le Prajñõ dei 5 Dhyõnibuddha) nel contesto delle pratiche di visualizzazione del Mahõyõna.

figli, furono onorate come incarnazioni della Bodhisattva Tara e successivamente distinte in Tara Bianca e Tara Verde.

Oggi il culto della dea si articola in diverse pratiche e preghiere, di cui quella più comune consiste nella recitazione della "Lode a Tara in 21 omaggi", riportata nell'apposito capitolo.

Questa lode, che appartiene alla grande tradizione del buddhismo indiano, è riportata in sanscrito nel 3° capitolo del Tantra di Tara che fa parte del Kangyur [52].

Il titolo originale della lode è ""Bhagavaty-õrya-tõrõ-devyõ namaskõrõ-ikaviËæati-stotraË guÐa-hita-sahitam"", cioè "La lode in 21 omaggi alla nostra Signora, la dea ÷rya-Tõrõ, con i suoi benefìci [53]".

Altrove nel Kangyur, tuttavia, ne è data una traduzione tibetana : fu Dhar-ma-grags (gÑan Lo-tsa-ba) a portare quella lode dall'India nella seconda metà dell'11° sec. e a tradurla nella lingua del Paese delle Nevi.

I "21 omaggi a Tara" sono una delle pratiche più diffuse quale atto di devozione alla dea, che qui viene lodata nelle sue 21 manifestazioni principali. Pochi sono i tibetani che non conoscono a memoria per intero questo inno - che viene sempre inserito in ogni rituale riservato alla dea e alla cui recitazione sono connessi molti benefici e miracoli. Nei monasteri tibetani di tutto il mondo viene cantato varie volte al giorno da tutti i monaci ed in occasioni particolari[54], e quando si desidera ottenere l'aiuto della Madre per qualche motivo speciale è questa lode che viene recitata più e più volte sia dai monaci che dai laici.

Il verso metrico tibetano, qui costituito da otto sillabe, ben si adatta ad una recitazione cantata a voce bassa o mormorata, un borbottio che s'innalza e s'abbassa per tutta la lunghezza d'un respiro. Recitando la lode, s'immagina che essa sia pronunciata non solo dai presenti, ma da tutti gli esseri senzienti.

Va infine ricordato che - benché tutte le altre scritture canoniche su Tara siano incluse nella sezione Kriyõtantra del Kangyur - questo testo è considerato un anuttarayogatantra, soprattutto perché i relativi commentari l'hanno interpretato secondo tale tipo di tantra ed usano una terminologia di quel tipo.

B) TARA COME DIVINITA' TUTELARE.

Poiché la nostra mente è basata sul dualismo "io - tu" ed è sempre indaffarata e spesso frenetica, le azioni che ne derivano sono sovente nevrotiche e comunque inadeguate alle situazioni. Penso così che tutti quanti - maschi o femmine che siamo - avremmo bisogno d'ottenere le illuminate qualità di Tara . Ciò è possibile perché anche noi possiamo addirittura diventare Tara, in quanto la natura di buddha ci appartiene, è già presente in noi (sia pure in potenza e ad uno stato latente) : se fosse altrimenti, non potremmo mai ottenere l'Illuminazione - così come un lavaggio non riuscirebbe in alcun modo a render bianco un pezzo di carbone, mentre ben potrebbe pulire un diamante sporco. Per pulire questo diamante (che è il nostro essere), cominciamo a scegliere Tara come divinità tutelare, come nostra divinità personale di meditazione (yi-dam).

---

[52] Kangyur (bKa'-'gyur) è il canone tibetano delle sacre Scritture comprendente il Vinaya, alcune raccolte di S¾tra e i Tantra, tutti attribuiti direttamente allo stesso Buddha êõkyamuni.

[53] Cioè con la spiegazione dei benefìci che derivano dalla sua recitazione.

[54] Ad es., nel giorno consacrato a Tara, che è l'8° del mese tibetano.

In generale, l'yi-dam è una figura od immagine che simboleggia ed esprime l'idea di ciò che l'uomo vuol raggiungere e divenire, è cioè un modello spirituale che gli serve da principio-guida e da cui egli si sente irresistibilmente attratto. E' dunque una creazione interna a noi stessi, un'espressione simbolica della nostra natura più profonda ed illuminata : questa viene visualizzata come forma divina (maschile o femminile) per permettere di relazionarci ad essa e di esprimere tutta la nostra potenzialità.

Gli yi-dam sono perciò simboli delle forze della saggezza, della compassione e dell'azione liberatrice che ci appaiono sotto l'aspetto di forme, dimensioni, colori e strutture : cosicchè per i devoti meno progrediti - per i quali è difficile comprendere il sottile concetto della non/dualità - lo yi-dam avrà la caratteristica di una divinità esterna, cioè di una divinità reale che è venuta graziosamente a risiedere nel loro cuore e che va adorata. In realtà, a livello di verità assoluta, gli yi-dam non hanno caratteristiche inerenti perché sono emanazioni, creazioni, proiezioni della singola mente del praticante, per cui personificano la natura della buddhità sotto i suoi molteplici aspetti : ad esempio, Mañjuærú personifica la saggezza, Tara l'azione salvatrice e liberatrice.

E' attraverso la devozione, la recitazione del mantra e la concentrazione mentale che il praticante crea l'immagine dello yi-dam e la fonde in se stesso, rimanendone trasfigurato : il proprio io sparisce e si entra nella "natura di buddha" o "Vacuità", ossia comprendiamo - mediante questa identificazione - che noi stessi siamo buddha.

1. La devozione.

Dunque, affidandosi alla guida spirituale di Tara e offrendole con fede la recitazione delle sue preghiere, memori della sua amorevole gentilezza, riceviamo le sue benedizioni e l'aiuto delle sue azioni trascendenti : infatti essa si preoccupa di tutti gli esseri (e quindi anche di noi) come una madre si cura del proprio unico figlio.

Per meditare su Tara, occorre avere devozione verso di lei, cioè riporre in lei piena confidenza e fiducia, perché conosciamo le qualità che incarna. Occorre aprirsi a lei senza alcuna riluttanza in un fiducioso abbandono (così come si fa con la propria madre) : è un darci completamente, senza pretendere niente e senza portarci dietro i nostri preconcetti, svuotandoci dei nostri princìpi mondani in modo da creare spazio aperto e ricettività.

Se si è praticanti devoti di Tara, si dovrebbe vedere la nostra persona come il suo corpo e la casa in cui viviamo come la sua dimora celestiale. E ogni nostra azione dovrebbe essere compiuta in connessione con lei : così,

-respirando, pensiamo che ogni molecola d'aria inalata sia la sua divina energia ;

-qualunque parola o canto venga da noi emesso od ascoltato, lo consideriamo come la vera voce di Tara, voce che possiede qualità divine ;

-tutti i pensieri e concetti che sorgono nella nostra mente, li vediamo come l'emanazione della saggezza trascendentale della mente di Tara ;

-quando si va a dormire, dopo aver generato bodhicitta ci si sdraia visualizzando di appoggiare la testa in grembo a Tara seduta dietro di noi ;

-quando ci si veste, ci si visualizza come Tara, alla quale - recitando il mantra di benedizione OÍ ÷h H¾Í - pensiamo di offrire stoffe preziose di varie qualità e colori ;

-quando mangiamo, dopo aver benedetto il cibo col mantra suddetto, lo si immagina come una pioggia di nettare offerto a Tara.

2. la recitazione del mantra.

Mentre l'immagine o la statua di una divinità ne è la rappresentazione dal punto di vista visivo, il mantra è una formula sacra che la rappresenta in modo fonetico : è l'espressione - attraverso il suono - dell'essenza di una particolare divinità, di cui racchiude le qualità e i poteri. Ogni divinità ha uno o più mantra specifici, che sono composti di una o più sillabe o parole in lingua sanscrita.

Il mantra più comune di Tara è quello detto "delle 10 sillabe" e cioè

O Ï T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷[55]

che letteralmente significa "O Í , oh liberatrice, completa e veloce liberatrice, così sia !". Ma ha anche un significato più profondo, che ora vediamo :

1. O Ï :

è, in genere, la sillaba iniziale (ed intraducibile) di molti mantra : è un simbolo fonetico che indica l'infinitezza e santità del corpo, parola e mente di tutti i buddha, cioè i 3 aspetti della buddhità : NirmõÐakõya, SaËbhogakõya e Dharmakõya (che qui sono riferiti a Tara). Questi 3 fattori sono rappresentati singolarmente dalle lettere A, U, M (che sono i suoni che compongono la O Í).

Con riferimento al Sentiero spirituale, O Í è dunque la meta a cui tendiamo : purificando il nostro corpo, parola e mente, li trasformiamo nel santo corpo, parola e mente di Tara. Da questo punto di vista, se O Í è la meta, Tõre Tuttõre Ture è il Sentiero che conduce ad essa ;

2. T÷RE:

è il vocativo di "Tõrõ", cioè 'salvatrice, colei che libera'. Indica colei che protegge gli esseri senzienti dai pericoli *esteriori* di questa vita e delle esistenze future. Questi pericoli sono di 8 tipi: il fuoco, l'acqua, i leoni, i serpenti, gli elefanti, i ladri, la prigione, gli spiriti maligni. Inoltre Tara mette al riparo dalla povertà, dalle malattie e dalle sofferenze.

Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità inferiore;

3. TUTT÷RE:

è un rafforzativo di "Tõre" e quindi significa 'completa liberatrice'. Vuol dire che Tara ci protegge dal ciclo delle esistenze (saËsõra) e dalle sue cause: queste ultime sono all'interno di noi stessi e sono gli 8 pericoli *interiori,* ossia le 8 perturbazioni mentali principali:

-- il fuoco della collera
-- l'acqua dell'attaccamento[56]
-- il leone dell'orgoglio
-- il serpente della gelosia
-- l'elefante dell'ignoranza
-- il ladro delle opinioni errate[57]
-- l'avarizia che ci incatena come in una prigione
-- gli spiriti malefici dei dubbi negativi.

Questa liberazione è la meta dei praticanti di capacità media;

4. TURE:

---

[55] "Svahõ" va pronunciato "sohõ".

[56] L'attaccamento è simile all'acqua perché ci può trascinare analogamente a come fa un fiume in cui si sia caduti.

[57] Le opinioni errate sono un "ladro" che ci sottrae la corretta visione della realtà com'essa è.

significa “svelta, rapida, pronta” : cioè, la sua azione salvatrice è estremamente veloce nel liberarci - oltre che dai pericoli esteriori ed interiori - anche dalla schiavitù del “nirvõÐa del húnayõna” (cioè dal fatto di afferrarci alla liberazione puramente individuale ed egocentrista). Tara ci aiuta invece a raggiungere lo stato dell’Illuminazione Perfetta, ossia la buddhità per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Questo stato lo si ottiene eliminando l’ostacolo sottile delle impronte lasciate nella mente dai kleæa; ed è la meta dei praticanti di capacità superiore.

5. SV÷H÷ :

formula di chiusura di molti mantra, etimologicamente significa che quanto precede è stato “ben detto” ; in senso più profondo, ha il significato di un voto ed impegno solenne (“così avvenga, così sia !”) : esprime cioè l’augurio che la nostra mente possa ricevere, assorbire e mantenere le benedizioni di Tara contenute nel mantra O Ï T÷RE TUTT÷RE TURE e che queste possano rafforzarsi e radicarsi nella mente stessa, apportando la suprema felicità.

Vi è anche un’interpretazione, secondo la quale O Ì e SV÷H÷ hanno il significato suddetto, mentre le altre parole hanno un senso diverso:

1. T÷RE :

qui “Tõrõ” - in quanto “liberatrice” - indica colei che libera gli esseri di minore capacità dalle rinascite sfortunate dei tre regni inferiori (cioè come animali, preta ed esseri infernali), gli esseri di capacità media dalle sofferenze di tutta l’esistenza ciclica (saËsõra) e gli esseri di capacità superiore dalla sottile trappola del “nirvõÐa del húnayõna” (cioè, solo per se stessi) ;

2. TUTT÷RE :

Tara - in quanto “completa liberatrice” - ci protegge non solo dagli 8 tipi di pericoli esterni (come incidenti, incendi, furti, alluvioni, ecc.), ma anche dalle sofferenze interne delle 8 specie di difetti mentali, nonché da ogni ostruzione che impedisce l’onniscienza, cioè dall’ignoranza circa la natura assoluta dell’io;

3. TURE :

con questo termine si vuol dire che la sua azione salvatrice è estremamente veloce e rapida nel concedere ogni successo. Qui il successo si riferisce alle mete dei tre tipi di praticanti : una rinascita fortunata (cioè, come uomini, asura o deva), la meta degli esseri di minore capacità ; il “nirvõÐa del húnayõna”, la meta degli esseri di capacità intermedia ; e l’Illuminazione completa, basata su bodhicitta, la meta degli esseri di capacità più alta. “Ogni successo” si riferisce anche al successo in tutto quello che si persegue in questa vita : negli affari, nei rapporti interpersonali, nel trovare le condizioni perfette per la nostra pratica del Dharma e nel realizzare le nostre mete spirituali.

L’aggettivo “pronta (nell’aiutare gli esseri senzienti)” - che figura anche nella prima delle “21 Lodi” - indica che le attività trascendenti di Tara sono molto più sollecite di quelle degli altri buddha o bodhisattva e che per il suo potere si ottiene molto velocemente la buddhità. Il concetto è ribadito nel 3° capitolo del suo Tantra, dove la dea è definita “rapida come una meteora nel suo impegno di portar tutto a compimento”. Mi piace pensare che l’intuizione - di cui è più dotato l’essere femminile - porta ad una maggiore rapidità non solo nella comprensione delle varie situazioni della vita, ma anche nell’attuare i conseguenti interventi operativi. Si può

aiutare ed assistere un malato cronico effettuandone il ricovero in ospedale solo quando viene a verificarsi la disponibilità di un posto-letto,, ma si deve portare subito e comunque un ferito al "pronto soccorso" per l'emergenza del caso. Tara personifica soprattutto questa seconda ipotesi o - tanto per fare un'altra analogia - rappresenta il "113", la squadra di polizia di pronto intervento in caso di urgente necessità.

Pregando Tara e recitando il suo mantra, riceviamo le sue benedizioni[58] : attraverso queste, che entrano nel nostro cuore, siamo in grado di generare l'intero Sentiero dell'Illuminazione. Generando il Sentiero di metodo e saggezza nelle nostre menti, il nostro corpo, parola e mente che sono contaminati vengono purificati e trasformati nel santo corpo, parola e mente di Tara (cioè, nei suoi tre Kõya di buddha).

Vi sono poi altri mantra di Tara, a seconda delle sue rispettive funzioni. Essi vanno visualizzati attorno alla sillaba mantrica T÷Ï che sta eretta nel cakra del cuore di ogni singola manifestazione di Tara :

1. OÏ VAJRA T÷RE SARVA BIGHANAN êANTI KURU SV÷H÷ :

Tara *bianca :* regge un loto e salva da ogni calamità

2. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA SARVA LOÏ LOÏ BHAYA êANTI KURU SV÷H÷ :

Tara *verde* : regge un loto con un vajra blu e salva dalle calamità della terra (terremoti, valanghe, ecc.)

3. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA SARVA BAÏ BAÏ TSALA BHAYA êANTI KURU SV÷H÷ :

Tara *rossa* : regge un gioiello e salva dalle calamità dell'acqua (temporali, inondazioni, annegamenti, ecc.)

4. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA SARVA RAÏ RAÏ TSALA BHAYA êANTI KURU SV÷H÷ :

Tara *gialla* : regge una pietra di luna e salva dalle calamità del fuoco (incendi, ustioni, ecc.)

5. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA SARVA YOÏ YOÏ TSALA BHAYA êANTI KURU SV÷H÷ :

Tara *bianca* : regge il monte Meru e salva dalle calamità dell'aria (tempeste, uragani, ecc.)

6. OÏ RATANA T÷RE SARVA LOKA JÑ÷NA VIDY÷ DHARA DHARA DHIRE DHIRE HRIÓ HRIÓ JÑA JÑ÷NA PUKTIÓ KURU OÏ :

Tara *gialla* : regge un uncino e un gioiello e accresce le qualità, i meriti, la saggezza e la longevità

7. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA SARVA E E MAH÷ HANA BHAYA êANTI KURU SV÷H÷ :

Tara *verde* : regge un doppio vajra e protegge dalle calamità dello spazio (paura dello spazio, ecc.)

8. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA SARVA TIK TIK HANA RAKêA RAKêA KURU SV÷H÷ :

Tara *blu* : regge una spada e protegge dalle calamità delle armi, delle guerre, dei nemici

9. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA SARVA RAJA DUKHTEN KRODHA êANTI KURU SV÷HA :

---

[58] Tradizionalmente, si dovrebbero recitare almeno 100.000 mantra per ottenere le benedizioni della dea - benché queste ci giungano, in realtà, anche prima.

Tara *rossa* : regge un uncino e protegge dall'imprigionamento e dal potere autoritario politico ed amministrativo

10. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE SARVA CHORA BHENDHA TRIK THUM SV÷H÷ :

Tara *nera* : regge un'ascia e protegge dai ladri e dai criminali

11. OÏ PADMA T÷RE SANTARA HRø SARVA LOKA VAêOM KURU HO :

Tara *rossa* : regge un uncino e un laccio e accresce il potere

12. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE SARVA DUKHTEN BIGHANAN BOÏ PHAí SV÷H÷ :

Tara *nera* : regge un pugnale e protegge da demoni e spiriti (e dalle malattie ed interferenze da essi provocate)

13. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE SARVA HOÏ HOÏ DUKHTEN HANA TRASAYA PHAí SV÷H÷ :

Tara *marrone* : regge una lancia e protegge chi è preoccupato per i propri animali domestici (come cavalli, buoi, agnelli, polli) o è disturbato da elefanti o altri grossi animali

14. OÏ T÷RE TUTT÷RE SARVA HE HE TZALE TZALE BHENDHA PHAí SV÷H÷ :

Tara *nera* : regge del fuoco e protegge dai danni delle bestie feroci (leoni, tigri, orsi)

15. OÏ T÷RE TUTT÷RE BIKHAZALAYA HARA HARA PHAí SV÷H÷ :

Tara *bianca* : regge un gioiello e protegge dagli animali velenosi (serpenti e scorpioni)

16. OÏ KARMA T÷RE SARVA êATRUN BIGHANAN MARA SENA HA HA HE HE HO HO HOÏ HOÏ BHENDHA BHENDHA PHAí :

Tara *nera* : regge un pugnale e sottomette i Grandi Demoni

17. OÏ T÷RE TUTT÷RE SARVA ISVARA (SARVA) DUKHA PRAêA MANAYA PHAí SV÷H÷ :

Tara *verde/gialla* : regge un frutto e protegge dalle malattie e dagli incidenti

18. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE VAJRA AYUêE SV÷H÷ :

Tara *bianca* : regge il vaso della longevità e protegge dalla morte prematura e dalla paura di morire e fa ottenere la longevità

19. OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE TZAMBYE MOHE DHANA MEDHI HRø SV÷H÷ :

Tara *gialla* : regge il vaso dell'abbondanza ed elimina la povertà e fa ottenere la ricchezza

20. OÏ T÷RE TUTT÷RE SARVA ARTHA SIDDHI SIDDHI KURU SV÷H÷ :

Tara *giallo/verde* : regge un nodo e salva dalle frustrazioni di speranze e progetti ed esaudisce i desideri.

3. la visualizzazione.

Si può definire la visualizzazione come una tecnica mentale che consiste nella capacità di pensare per immagini : ad occhi chiusi ci si raffigura mentalmente un'immagine, la quale appare all'interno della nostra mente.

I due tipi di meditazione - analitica e stabilizzante - vengono usati insieme nelle tecniche di visualizzazione : per costruire l'immagine abbiamo bisogno del pensiero

analitico, mentre ci occorre la meditazione stabilizzante per trattenerla senza distrazione per periodi di tempo sempre più lunghi.

Lo scopo della visualizzazione è di ottenere il controllo della mente, diventare esperti nel creare le costruzioni mentali, entrare in contatto con potenti forze (esse stesse prodotto della mente) ed ottenere stati di coscienza più elevati, in cui si sperimenta - a livello di sentimento e non più di semplice credenza - la non/esistenza del proprio essere e la natura non/duale della realtà (ossia l'identità fondamentale e la compenetrazione di tutte le cose dell'universo).

La visualizzazione insegna che tutto quello che partecipa della forma (sia pure divina) è in ultima analisi illusorio e lascia posto soltanto a quello che non ha né forma né nome né attributi esprimibili.

Parrebbe un controsenso : creare identificazioni mentre si aspira ad una totale disidentificazione ; ma paradossalmente, proprio il coessenziarsi con una divinità - cioè con un'immagine che in qualche modo infonde nel praticante la forza corrispondente - conduce aldilà delle immagini e della pluralità : se "io sono Tara", io ho in me la forza/coscienza di tagliare i legami del saËsõra e di sorpassare il mondo delle forme. Quando divento Tara, il mio corpo non è fatto di pelle, ossa, ecc., ma è costituito di pura energia di luce (come quella di un arcobaleno o d'un cristallo chiaro e trasparente).

A seguito poi di tale trasformazione, dobbiamo sviluppare l'"orgoglio divino" - un senso di dignità che elimina i nostri pensieri di auto-commiserazione e la nostra solita concezione delle apparenze ordinarie, ponendo invece in risalto le nostre qualità positive e facendoci identificare con esse. La pratica di Tara, in cui trasformiamo la nostra coscienza nella divinità, è il sistema più potente per sradicare la nostra concezione dell'ego.

Come si fa a trasformare se stessi nella divinità ? non è che le mie gambe diventino verdi o il mio sangue diventi una luce di color smeraldo, ma è un processo analogo a quanto avviene nella nostra vita quotidiana quando - cambiando atteggiamento mentale - "diventiamo" una persona diversa : ad esempio, quando siamo arrabbiati ci manifestiamo diversamente da quando siamo calmi (quando la coscienza cambia, questo mutamento si manifesta nel corpo e così diventiamo un' "altra" persona).

Ora, qui è la coscienza che si trasforma in un corpo di luce verde radiante : invece di auto-identificarci con un essere che si compatisce ("sono brutto", "non so fare nient'altro !") quella trasformazione sradica la concezione ordinaria dell'ego, limitata ed intrisa di auto-commiserazione. E nel momento in cui riconosciamo la nostra qualità divina, la nostra dignità, sperimentiamo l' "orgoglio divino". Quando trasformiamo la nostra coscienza nella divinità, dobbiamo sviluppare tale orgoglio perché riconosciamo le nostre qualità positive e constatiamo che la perfezione è racchiusa dentro di noi, abbiamo fiducia in noi stessi, pensiamo di essere sufficientemente capaci e di avere bastante energia, per cui eliminiamo l'idea di avere questa o quella limitazione.

Ci possiamo trasformare in Tara perché dentro di noi, all'interno dello spazio del nostro corpo fisico, c'è anche un corpo psichico, una proiezione della coscienza (di natura analoga a quella di un arcobaleno), che esiste contemporaneamente all'altro : quando diventiamo Tara visualizziamo che esiste anche questo corpo fatto di luce verde radiante. Non dobbiamo però fare una semplice sostituzione, cioè diventare la divinità e contemporaneamente attaccarci a una presupposta esistenza concreta e a sé stante della divinità ; dobbiamo invece riconoscere la caratteristica non-duale di questa nostra emanazione.

Quando, durante la meditazione, visualizziamo che Tara si dissolve in noi, dobbiamo contemplare le tre sillabe che rappresentano i tre aspetti della sua realtà illuminata :

- O Ï (visualizzata al capo) : simboleggia il corpo divino ;
- ÷H (visualizzata alla gola) : simboleggia la parola divina ;
- H¿ Ï (visualizzata al cuore) : simboleggia la mente divina.

Il Corpo divino o mistico è l' "esser nel mondo" [59] in modo autentico, cioè con una presenza vera, piena ed effettiva tra gli altri : quindi, non come una persona anonima fra cose ed individui fissi e statici da usare e manipolare, ma come una persona attiva in rapporto con un vasto campo di entità circostanti che vibrano della stessa vita. E' il modo di vivere significativamente nel mondo, modellando cioè la propria vita secondo il significato esistenziale della buddhità.

La sacra Parola non è il semplice discorrere o vuota verbosità, ma è il comunicare perfetto ed autentico con gli altri ; cioè, consiste in quella rappresentazione e comunicazione mentale che - sotto forma di simboli udibili, visibili o razionali - produce ogni ispirazione od intuizione spirituale ed ogni immaginazione creativa ed estetica ; per cui questo contatto comunicativo con gli altri li desta alle loro possibilità, muovendoli verso l'azione autentica ed efficace.

La Mente buddhica è quel modo di conoscere in cui si è svestiti da ogni prevenzione e pregiudizio : è una visione o prospettiva senza preconcetti od ostinazioni, ma che conosce le cose per quelle che sono e che è aperta ad infinite possibilità ; per cui si sanno affrontare, trattare e risolvere le varie situazioni della vita in modo autentico, appropriato ed efficace.

4. I benefìci della pratica.

La pratica meditativa su Tara ha due funzioni : la prima (come si è visto) è quella di attivare la potenzialità - inerente alla nostra natura profonda - di raggiungere lo stato di totale decondizionamento dalle afflizioni mentali (odio, attaccamento, invidia, ecc.) ; l'altra è quella di ottenere ogni tipo di beneficio temporaneo e qualsiasi circostanza favorevole. Ecco perché nelle "21 lodi a Tara" essa è considerata come colei che rapidamente interviene con infinito coraggio a sciogliere tutte le paure, a sconfiggere i demoni più arditi, a elargire tutto ciò che è necessario. E' infatti definita "coraggiosa" : questo aggettivo indica che Tara è una vera eroina nell'affrontare e sottomettere l'esercito di Mara, cioè le illusioni, gli ostacoli e le interferenze (sia fisiche che spirituali) : in altre parole, essa ha la potenza di distruggere tutte le negatività (non gli esseri senzienti, ma solo le forze negative che sono dentro di essi).

In particolare, la sua pratica meditativa elimina le 8 grandi cause interne di paura (o pericolo) e cioè le afflizioni mentali : collera o odio, attaccamento, opinioni errate, orgoglio, ignoranza, avarizia, gelosia, dubbio, nonchè i corrispondenti 8 pericoli esterni, ai quali essi sono rispettivamente paragonati : fuoco o incendio, acqua o alluvione, ladri o banditi, leoni, elefanti, prigione, serpenti, spiriti o fantasmi. Talora peraltro questi ultimi sono compresi nelle "16 paure minori"[60], tra cui si annoverano i pericoli della guerra, della lebbra, della povertà o carestia, delle

---

[59] Cioè è il nostro comportamento o atteggiamento consistente nel guardare, ascoltare, toccare, ecc., con cui siamo in rapporto col mondo fuori di noi.

[60] Talora i pericoli esterni sono 16: nemici, leoni, elefanti, fuoco, serpenti, ladri, prigione, tempesta, orchi, lebbra, messaggeri di Indra, indigenza, morte di parenti, punizione da parte del re, proiettili vajra, rovina. Questi elenchi di pericoli non sono peraltro tassativi, ma dati solo a titolo d'esempio.

disgrazie in generale. Così, le Scritture ricordano il caso - verificatosi in India - di un uomo del tutto indigente, che vide un'immagine di Tara scolpita in una pietra e, inginocchiatosi, la supplicò di aiutarlo : improvvisamente l'immagine gli indicò un santuario, per cui egli si mise a cercare nella direzione indicata e trovò un vaso pieno di gioielli così preziosi da diventare ricchissimo.

Ma - come si è accennato - la fede e la preghiera a Tara possono realizzare ogni altro genere di retto desiderio : dalla guarigione di epidemie e di avvelenamenti alla nascita di un figlio da tempo desiderato, all'eliminazione di un maleficio o di un incubo.

La fede, la meditazione, il mantra e i benefìci che ne conseguono, rappresentano il ponte che collega Tara all'archetipo della Grande Madre che è sopito nelle nostre coscienze. Evocando la forza d'amore che Tara suscita in noi (anche se non siamo nati in Tibet), ciò che a prima vista ci appare come un Essere trascendente ed avulso dalla nostra persona - in quanto appartenente ad un remoto passato e ad un lontano Paese - si rivela come una presenza da sempre immanente in noi, un'immagine collettiva dell'umanità che in Tibet ha assunto quella determinata forma divina, ma la cui natura essenziale è in noi e che noi dobbiamo soltanto risvegliare.[61]

5. I TANTRA DI TARA

A) I TANTRA

I tantra sono insegnamenti mistici ed esoterici che un buddha non ha predicato in pubblico a qualsiasi persona indistintamente, ma che da lui sono stati rivelati ed impartiti solo a degli ascoltatori dalle facoltà più acute, capaci di raggiungere una conoscenza particolarmente approfondita: dèi, bodhisattva celestiali ed altri esseri coi quali l'umanità ordinaria non comunica abitualmente.

Si tratta di insegnamenti avanzati, praticando i quali l'Illuminazione è ottenuta più direttamente e rapidamente che non seguendo i S¾tra, addirittura in questa stessa vita. Essi sono tipici del vajrayõna, comportano metodi, rituali e tecniche particolari, pratiche di visualizzazione (di divinità, di maÐÅala, ecc.), yoga rivolti al 'corpo sottile', recitazioni di mantra e compimento di mudrõ, si basano su una complessa simbologia di corpo, parola e mente, e comportano l'identificazione di se stessi come una divinità pienamente illuminata. E ciò al fine di permettere la trasmutazione dei fenomeni impuri in natura indistruttibile, pura come il diamante (vajra), quella della coscienza universale.

L'origine del tantra di Tara - come quella di tutti i tantra - non può essere situata nel tempo. I tantra non sono testi di origine umana, perché dimorano

[61] Anche i Dharmapõla hanno la funzione di proteggere, ma essi allontanano in modo specifico gli ostacoli (esterni ed interni) alla pratica e alla diffusione del Dharma, mentre la protezione di Tara è più personale, vegliando su di noi in tutte le circostanze difficili della nostra vita.

nell'onniscienza della mente dei buddha, aldilà del tempo e della manifestazione. Non si può dunque, propriamente parlando, assegnar loro un'origine: essi sono, in realtà, eterni. Ma, pur appartenendo alla conoscenza eterna dei buddha, questi li rivelano e li enunciano quando un'epoca lo richiede.

Così il tantra di Tara fu già rivelato durante numerosi *kalpa passati* prima di esserlo per la nostra epoca. Venne enunciato da buddha Vairocana, che non lo pronunciò con la bocca ma lo espresse tramite la propria uØÐúØa[62].

Per quanto riguarda *il nostro kalpa*[63], il tantra di Tara fu - ben prima della venuta di buddha êõkyamuni - rivelato a più riprese da Avalokiteævara nella sua Terra Pura, il monte Potala[64].

Infatti, all'inizio di questo kalpa (cioè nel suo 1° yuga o kÕta-yuga)[65] qui in Terra, sul monte Potala, Avalokiteævara diede ad un'assemblea di buddha, bodhisattva, deva, nõga e yakØa un insegnamento (composto di 10 milioni di strofe[66]), che è il tantra completo di Tara: con esso espose centinaia di migliaia di mantra e tantra riferentisi a Tara, compiendo così la sua benefica azione per gli esseri samsarici[67].

Nello yuga successivo (treta-yuga), poiché il Dharma era in declino Avalokiteævara diede un altro insegnamento, riassuntivo del precedente e composto di 600.000 strofe, ad esseri di grado inferiore.

Nello yuga seguente (dvapara-yuga) diede un altro insegnamento ancora più riassunto, in 12.000 strofe.

Nello yuga attuale (kali-yuga) insegnò quel tantra di Tara condensandolo in sole 1.000 strofe; e ciò avvenne prima ancora della comparsa di buddha êõkyamuni in questo mondo.

I suddetti tantra enunciati da Avalokiteævara non sono quelli che possediamo attualmente. I nostri infatti sono dovuti a buddha êõkyamuni, che li rivelò nelle seguenti circostanze.

B) IL TESTO ATTUALE

Secondo il tantra che spiega i testi suddetti, cioè il Æõkinú-guhya-tilaka, quel tantra di Tara di 1.000 versi è stato poi ripetuto da buddha êõkyamuni. A questo proposito va premesso che - la sera precedente la sua Illuminazione - êõkyamuni si trovava seduto sotto l'albero della bodhi a Bodhgaya, quando da un punto tra le sopracciglia uscì un raggio di luce che illuminò il regno di Mõra e fece maturare spiritualmente gli esseri fino ai confini del mondo. Così gli eserciti di Mõra si

---

[62] L'uØÐúØa dei buddha permette loro di esprimere dei tantra, così come potrebbero farlo coi normali mezzi d'espressione. Altri tantra - come quello di UØÐúØa-vijayõ o di Sitõtapatrõ - sono pure stati enunciati nello stesso modo.

[63] Il nostro kalpa è quello in cui appariranno 1000 supremi nirmõÐakõya di Buddha - di cui 4 sono già apparsi, mentre ora si è in attesa di Maitreya.

[64] Vedi l'apposito capitolo.

[65] Questo nostro kalpa ha visto finora 4 periodi, detti yuga. Durante il primo (kÕta-yuga) la spiritualità si trovava al più alto livello di sviluppo. Durante i periodi successivi essa progressivamente decadde fino a raggiungere, ai giorni nostri, l'età del materialismo, l'oscuro kali-yuga.

[66] Strofe o æloka. Dieci milioni di strofe corrispondono a 100 milioni di parole. Altre fonti invece parlano di 800.000 strofe.

[67] Il maestro Buddhagupta asserisce che - benché i tantra di Tara rivelati da Avalokiteævara durante il kÕta-yuga non esistano più nel mondo degli uomini - sono comunque stati conservati nel mondo dei deva e dei vidyõdhara. E' intenzione di Avalokiteævara e di Tara farne proseguire il beneficio per gli esseri fortunati, cioè per coloro che possiedono un karma positivo. Ad es., alcuni di questi testi furono rivelati - al tempo dei mahõsiddha - a certi individui ispirati. Questi testi sono ora conservati nel canone tibetano.

raccolsero per assalirlo, tentando di distrarlo dal suo intento A quel punto si manifestò Tara con 8 grandi scoppi di risa[68]: la forza del suono di tali risate fece cadere al suolo, svenuti, quella particolare specie di Mõra che è detta "Mõra dei demoni"[69]. A seguito di ciò êõkyamuni si manifestò come Krodharõja Achala (manifestazione irata di buddha AkØobhya)[70]. Attraverso il samõdhi che schiaccia tutti i Mõra, spodestò Mõra stesso. In seguito, all'alba, avendo realizzata l'Illuminazione, divenne un buddha manifesto e perfetto, identico al tathõgata AkØobhya ed una cosa sola con esso; e quando la dea Tara gli offrì delle p¾ja, espose il suo tantra per esteso.

Questo peraltro non fu ancora il momento in cui esso venne comunicato agli uomini: bisognerà ancora attendere parecchi secoli. Quando i tantra furono enunciati dal Buddha non furono in effetti rivolti a degli uomini, ma a delle assemblee di bodhisattva, deva, nõga ed altri esseri[71]. Il più spesso, ciò non avvenne neppure in luoghi umani, ma in altri regni di manifestazione come il Potala di Avalokiteævara.

In effetti, dopo aver rivelato il maÐÅala dei tathõgata delle 6 Famiglie, Buddha decise di prevenire la perdita del tantra-radice e del tantra che ne è il commentario (intitolato Tõre-viævakarmabhõva Tantra), insegnandoli agli esseri samsarici. Così, assieme a schiere di bodhisattva[72], egli si recò sul monte Potala: lì conferì iniziazioni a moltissimi deva, nõga, yakØa, gandharva, ecc. Avendo così illustrato loro la dottrina tantrica del Vajrayõna[73] (compreso il tantra di Tara in 1.000 strofe come noi oggi lo conosciamo[74]), li condusse alla realizzazione suprema.

Alla fine affidò i tantra alle cure e alla tutela del bodhisattva VajrapõÐi[75] e questi vennero praticati nelle sfere dei Vidyõdhara[76], in particolare in Alakõvatú[77]. Allo scopo d'impedire che quei tantra si perdessero, VajrapõÐi stesso si manifestò come re Indrabh¾ti[78], che ottenne i tantra in due modi:

--talvolta per rivelazione di VajrapõÐi o di altri bodhisattva, mettendoli per iscritto man mano che li ascoltava, redigendo così molti volumi;

--talvolta ricevendo in dono direttamente, in modo miracoloso, il testo già redatto.

---

[68] Ch'ak Lotsawa (che visse intorno al 1234/6) dice che alla sua epoca esisteva una Huluhulu-tõrõ ("Tara ridente"), un'immagine (creata miracolosamente) di tara con la mano destra sulla bocca, che ride facendosi beffe dei tentativi di Mõra d'impedire l'Illuminazione del Buddha.

[69] E' la 4ª specie di Mõra: sono ostacoli all'Illuminazione e possono avere molti aspetti diversi.

[70] Achala o Krodhõchala (tib. Mig-yo-ba): uno degli 8 Krodharõja, divinità infuriate. Secondo il CandõmaharoØana Tantra, Buddha assunse questo aspetto infuriato per sottomettere Mõra e le sue schiere demoniache.

[71] Così, prima degli uomini, sono altre categorie di esseri che han potuto ricevere gli insegnamenti tantrici e trarne profitto spiritualmente.

[72] Gli insegnamenti tantrici vennero richiesti da Bodhisattva quali Mañjuærú, Samantabhadra, VajrapõÐi ed altri, a cui êõkyamuni - in disparte dai suoi discepoli ordinari - espose i diversi tantra in luoghi e condizioni particolari.

[73] Il tantrismo fu insegnato da buddha êõkyamuni nella sua manifestazione esoterica di Vajradhara - che successivamente assunse l'aspetto delle diverse divinità (CakrasaËvara, Kõlacakra, ecc.) connesse ai tantra che, a seconda dei casi, esponeva.

[74] Di cui fa parte la "Lode a Tara in 21 omaggi".

[75] Che per questa ragione porta anche il nome di "Guardiano dei Segreti".

[76] Sono gli esseri soprannaturali che possiedono saggezza esoterica e magico potere psichico. Volano nell'aria, hanno un bell'aspetto umano, talora con la parte inferiore del corpo simile a quello d'un uccello.

[77] Alakõvatú, Aëakõvatú o AÅakõvatú (lCaÒ-lo-can): la Terra Pura di VajrapõÐi, posta sul pendio meridionale del monte Meru identificato con l'Himõlaya occidentale.

[78] Il re Indrabh¾ti (o Indrabodhi) di UÅÅiyõna - contemporaneo di buddha êõkyamuni - ricevette i Tantra Paterni del Mahõyoga attraverso la meditazione di VajrapõÐi.

Questo re conservò tuttavia questi testi in maniera segreta, chiudendoli in alcuni forzieri, che occultò nella terra di UÅÅiyõna[79]; e ne trasmise il contenuto solo a qualche discepolo predestinato, perché non era ancora maturo il tempo per una effettiva propagazione: così, si dice che i tantra continuarono ad esser praticati solo da vúra e yoginú[80].

Nei 300 anni susseguenti il parinirvõÐa di êõkyamuni gli ærõvaka indissero 3 Concilii riguardanti il Dharma[81], ma in tale periodo - in cui era diffuso l'húnayõna - l'insegnamento mahõyõna e vajrayõna (s¾tra e tantra) non venne divulgato pubblicamente nel mondo degli uomini, bensì praticato in segreto e trasmesso da guru a discepolo senza interruzione. Così,

--per quanto riguarda i s¾tra del Grande Veicolo (che, come quelli dei tantra, erano stati custoditi da Bodhisattva celestiali), cominciarono ad essere ricevuti da esseri particolarmente puri, in occasione di visioni di Avalokiteævara o di Mañjuærú;

--per quanto concerne i tantra, cominciarono ad essere rivelati nello stesso modo, cioè grazie a delle visioni, specialmente di Vajrasattva e Guhyapati[82] ad individui fortunati che li praticavano privatamente. Relativamente pochi individui seguivano allora la via dei tantra, dato che la trasmissione avveniva unicamente da maestro a discepolo in ambito personale. Le pratiche erano tenute segretissime e nessuno poteva dire che un tale era un adepto tantrico. Tara era fra le divinità praticate segretamente.

La principale propagazione del tantra di Tara avvenne grazie ad un monaco bengalese, della casta dei brahmani, di nome Hayapõla.

Dopo aver assimilato numerosi insegnamenti del Mahõyõna, incontrò il brahmano Guhyaæúla che aveva ricevuto direttamente da VajrapõÐi delle istruzioni su Tara. Da Guhyaæúla egli ricevette l'iniziazione di Tara e sotto la sua direzione fece la pratica di questa dea, il che gli consentì di ottenere la buddhità.

Hayapõla si recò poi in UÅÅiyõna, dove le Åõkinú gli trasmisero vari tantra di Tara:

--il Tantra fondamentale dell'origine di Tara

--il Tantra violento e feroce

--il Tantra segreto del sublime vajra insuperabile

--il Tantra della produzione di Heruka.

Ritornò poi in India e si insediò nella città di Tipurar, dove costruì un tempio soprattutto per ospitare quei tantra. Ai suoi discepoli ordinari trasmetteva gli insegnamenti della prajñõpõramitõ e dei s¾tra del Mahõyõna; a quelli particolarmente dotati trasmetteva la pratica di Tara, grazie a cui molti di essi giunsero all'Illuminazione.

---

[79] UÅÅiyõna (O-rgyan) è la valle dello Swat nel Pakistan settentrionale. Come luogo di nascita di Guru Padmasambhava divenne noto col nome di "paradiso delle Åõkinú", una dimensione nirmõÐakõya ("O-rgyan mkha'-'gro liÒ"). E' un luogo speciale per i tantra, in quanto vi esisteva la "biblioteca" dei tantra più preziosi: non una biblioteca in senso materiale (scaffali e libri), ma in senso mistico, cioè nel senso che lì vi sarà sempre conservata tutta la tradizione tantrica. Chi, in UÅÅiyõna, rilevò dal possesso delle Åõkinú i tantra citati nel testo, fu l'õchõrya Guhyaæila.

[80] Vúra e yoginú, noti anche come Åõka e Åõkinú, sono esseri rispettivamente maschili e femminili che possiedono prodigiosi poteri psichici.

[81] A RõjagÕha nel 486 a.C., a Vaiæõli in Kaæmìr nel 386 o 376 a.C. e a Põtalip¾tra nel 245 a.C.

[82] Vajrasattva è l'aspetto esoterico (saËbhogakõya) che Buddha assunse per insegnare l'anuttarayogatantra; Guhyapati è un titolo di VajrapõÐi.

Hayapõla trasmise poi il lignaggio di Tara al suo discepolo HayaghoØa. Costui lo passò a Nõgõrjuna[83], che apprese vari tantra, tra cui quello di Tara - che allora era praticato da molte migliaia di persone e grazie al quale egli raggiunse la buddhità. E' a quest'epoca che si comincia a sentir parlare dei tantra pubblicamente.

Tra i testi per la pratica di Tara vanno ricordati quelli (in numero di 108) ricevuti nel 7° sec. dal poeta e filosofo indiano Candragomin. Costui, sposato alla figlia di un re, l'abbandonò ben presto, sollevando le ire del monarca, che lo fece gettare nel Gange chiuso in una cassa; ma fu salvato da Tara, che creò un'isola miracolosa al centro del fiume, dove approdò.

Un giorno, leggendo un commentario scritto da Candrakúrti, lo giudicò migliore del suo, che gettò in un pozzo. Gli apparve Tara, che gli ingiunse di ricuperare il testo, in quanto destinato a diventare più benefico agli altri di quello del suo rivale.

Si riferiscono molti altri miracoli nella sua vita, tutti collegati a Tara; al cui indirizzo scrisse quattro lodi, che fanno tutte parte del bKa'-'gyur.

Il culto di Tara fu introdotto in Tibet tramite diverse vie. Atiæa - che aveva una stretta connessione con la dea - svolse un ruolo molto importante nella propagazione della sua pratica nel Paese delle Nevi.

a) Infatti, fin dalla nascita di Atiæa la dea indicò chiaramente di proteggere quel bambino. Atiæa nacque nel 982, secondo figlio di una famiglia reale del Bengala; i suoi genitori lo chiamarono Candragarbha ('Essenza della Luna'). Mentre il neonato dormiva nella sua culla al piano superiore del palazzo, il re e la regina sentirono delle musiche misteriose provenire dall'esterno. Poi, la regina vide un loto cadere dal cielo e posarsi davanti alla culla. Contemporaneamente, il viso del bambino si trasformò a somiglianza di Tara. Tutti conclusero che Tara era - da numerose vite - la sua divinità tutelare.

b) Quando Atiæa divenne adolescente, il re suo padre organizzò delle grandi feste alle quali partecipavano molte principesse con le loro dame di compagnia. Tutte quante, sedotte dalla bellezza e dal comportamento del principe, lo guardavano con desiderio. Una dea di color pallido - che era poi Tara - apparve allora per ammonire Candragarbha: "Se - gli disse - proprio come un elefante sprofonda nella melma, tu, un eroe, sprofondassi nel pantano del desiderio, ciò non macchierebbe forse le vesti dell'etica che hai portato durante le tue 552 vite precedenti, durante le quali sei sempre stato un erudito impeccabile, un monaco perfetto? proprio come i cigni cercano i laghi ornati di loti, ricerca l'ordinazione monastica in questa vita!"

Divenuto monaco a 29 anni, Atiæa si consacrò con ardore allo studio ed alla pratica. Col passare degli anni la sua fama crebbe e fu a più riprese invitato ad andare in Tibet dove le persecuzioni contro il buddhismo da parte del re gLaÒ-dar-ma avevano creato una situazione critica. Egli però esitava ad abbandonare i suoi incarichi monastici - era diventato abate di Vikramaæúla - e a recarsi in quel paese del nord ritenuto alquanto difficile. Furono necessari vari interventi di Tara per convincerlo, interventi che ora vedremo.

c) Un giorno capitò che Atiæa dovette procedere all'espulsione dall'Università di Vikramaæúla del monaco Maitripa, che aveva un comportamento un po' aldifuori delle norme, ma la cui realizzazione yogica era molto grande. Poco dopo, Atiæa fece un sogno, in cui gli apparve Tara che gli diceva:

---

[83] Gli storici occidentali distinguono due Nõgõrjuna: uno vissuto nel periodo dal 150 al 200 d.C. (il fondatore della teoria della Vacuità) e uno intorno all'800 (il mahõsiddha). Per i tibetani si tratta di un' unica persona, vissuta 600 anni.

“Il monaco che tu hai cacciato è un bodhisattva. Ora, non è permesso agire contro un bodhisattva, neppure involontariamente. Chi non sa riparare un simile errore, rinascerà con un corpo grande come il monte Meru, di cui si nutriranno migliaia d’uccelli e d’insetti.”

“Come evitare così funeste conseguenze?” domandò Atiæa spaventato.

“Dovrai recarti nel Paese del Nord - rispose Tara - e lì dedicarti alla propagazione degli insegnamenti del Mahõyõna.”

d) Più tardi Tara apparve di nuovo in sogno ad Atiæa e gli ingiunse di recarsi in un tempio per incontrarvi una yoginú che aveva qualcosa d’importante da dirgli. L’indomani mattina egli si recò in quel tempio, dove incontrò la yoginú. Offrendole alcuni fiori, le disse: “Sono stato invitato in Tibet. Riuscirò a compiervi bene la mia missione?”

“Il tuo soggiorno in Tibet sarà molto fruttuoso - gli rispose la yoginú. Tu d’altronde vi incontrerai un fedele laico (‘Brom-ston-pa) che ti sarà di notevole aiuto.”

e) Quando il re del Tibet ByaÒ-chub ‘Od gli mandò degli emissari per invitarlo nel suo Paese, Atiæa consultò di nuovo Tara sull’opportunità di accettare. La dea gli disse: “Se vai in Tibet, ciò sarà estremamente utile. Però la tua vita verrà accorciata.”

“Accorciata di quanti anni?” chiese lui.

“Se non vai in Tibet, vivrai fino a 92 anni. Se ci vai, morirai a 72 anni” fu la risposta.

“Vent’anni della mia vita non sono affatto importanti - pensò Atiæa - se, sacrificandoli, posso lavorare per il bene degli esseri e del Dharma.”

E fu così che a 59 anni egli lasciò le calde pianure dell’India per raggiungere gli altopiani del Tibet. Egli vi consacrò il resto della sua esistenza ad insegnare e vi morì nel 1054, come previsto.

Ricorderemo anche il 1° Dalai Lama, dGe-‘dun-grub dPal-bzaÒ (1391-1475)[84] e infine lo storico tibetano Tõrõnõtha Kun-dga’ sÑiÒ-po (1575-1634)[85] che scrisse il “gSer-gyi ‘phreÒ-ba”, “Il rosario d’oro, una storia che rivela l’origine del Tantra di Tara”. Egli - che è la principale nostra fonte d’informazione in proposito - aveva ricevuto la trasmissione di Tara da parte di un discepolo del maestro indiano êiwa Bepa che era in Tibet.

6. LA LODE A TARA IN 21 OMAGGI

Il tantra in cui Tara figura come deità centrale è il "Sarva-tathõgata-mõtÕ-tõrõ-viævakarma-bhava-tantra-nõma" (“Il tantra detto ‘L'origine di tutti i riti di Tara, la madre di tutti i Tathõgata'”)[86]: dei suoi 35 capitoli il 3° contiene la celebre "Lode in

[84] Di cui è riportata in appendice una famosa lode a Tara.

[85] Tõrõnõtha significa “Bambino di Tara”.

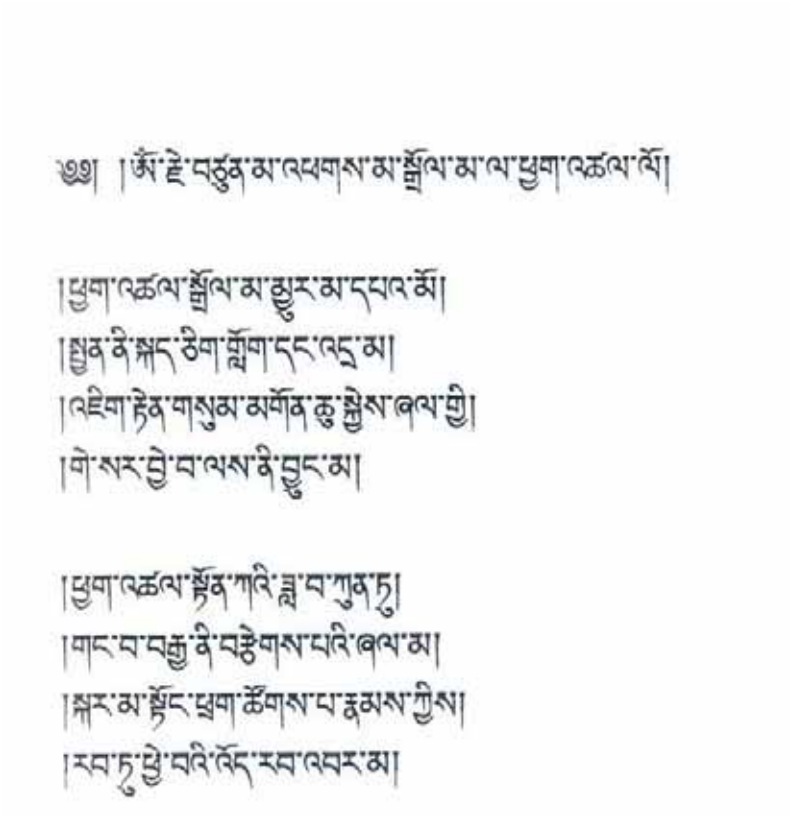
[86] Il titolo viene tradotto anche così: “Il tantra detto all’origine di tutti i riti di Tara, la madre di tutti i Tathõgata” oppure “Il tantra fonte di tutte le attività di Tara, la madre di tutti i Tathõgata”. In tib. è "De-b²in gæegs-pa thams-cad-kyi yum sGrol-ma las sna-tshogs 'byuÒ ba ²es-bya-ba'i rgyud".

21 omaggi alla venerabile dea ÷rya Tõrõ, con [la spiegazione de]i suoi benefìci" ("Bhagavaty-õrya-tõrõ-devyõ namaskõrõ-ikaviËæati strotaË guÐa-hita-sahitam"). L'originale testo sanscrito - come si è detto - venne portato dall'India in Tibet nella 2ª metà dell'11° sec. ad opera di Dhar-ma-grags, il quale lo tradusse in tibetano col titolo "sGrol-ma-la phyag-'tshal ñi-æu rtsa-gcig-gi bstod-pa"[87].

Nel suddetto tantra, buddha êõkyamuni parla al bodhisattva Mañjuærú e nel capitolo 3° gli dice: "Questa Madre è quella dei buddha dei 3 tempi ed è lodata da tutti i buddha. Io ti dirò ora questa lode e tu devi conservarla nella tua mente": e êõkyamuni gli recita allora quella preghiera.

A) TESTO E TRADUZIONE DELLA LODE.

Il testo tibetano della Lode è il seguente:



[87] Oppure: "bCom-ldan 'das-ma sGrol-ma yaÒ-dag-par rdzogs-pa'i SaÒs-rgyas bstod-pa gsuÒs-pa".

།ཕྱག་འཚལ་སེར་ཐོ་ཆུ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི།
།བདག་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།
།སྒྲོན་པ་བརྟེན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ།
།བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་བཤེགས་པའི་གཏུག་ཏོར།
།མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྨྲོད་མ།
།མ་ལུས་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི།
།རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་མིན་ཏུ་བརྟེན་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཏཱཐཱ་ག་ཏ་ཡི་གེས།
།འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་རྣམ་མཁའ་གང་མ།
།འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མཆན་ཏེ།
།ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་ནུས་མ།

།ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་ཕྲག་མེ་ཎ་ཚངས་པ།
།ནྱུང་ལྡ་ལ་ཆོགས་དབང་ཕྱུག་མཆོད་མ།
།འཕྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲྭ་ན་རྣམས་དང་།
།གཙོ་སྒྲོན་ཆོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་རྒྱང་ཅེས་ཐུ་དང་ལཏ་ཀྱིས།
།པ་རོལ་འགྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཇ�mas་མ།
།གཡས་བསྐྱེལས་གཡོན་བརྒྱངས་ཞབས་ཀྱིས་མཆན་ཏེ།
།མེ་འབར་འགྲུག་པ་མིན་ཏུ་འབར་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཏུ་ཇི་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ།
།བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།
།ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྟན་མཛད།
།དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་དགོན་མཆོག་གསུམ་མཆོད་ཕྱག་རྒྱའི།
།སོར་མོས་ཐུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།
།མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།
།རང་གི་བོད་ཀྱི་ཆོགས་རྣམས་འཕྲིན་མ།

།ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗོད་པའི།
།དབྱ་བརྒྱན་བོད་ཀྱི་ལྷོད་བ་ཐེལ་མ།
།བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུཿཡིས།
།བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྟོང་བའི་ཆོས་རྣམས།
།ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་ནུས་མ་ཉིད་མ།
།ཁྱོ་གཉིར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་ཏཱུ་གིས།
།ཡོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྤྲོ་ལ་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཟླ་བའི་དཀར་བུས་བདུ་བརྒྱན།
།བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་མིན་ཏུ་འབར་མ།
།རལ་པའི་ཁྲོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས།
།རྒྱ་བར་མིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།

།ཕྱག་འཚལ་བསྐལ་པའི་ཐ་མའི་མེ་ལྕར།
།འབར་བའི་ཕྲེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།
།གཡས་བརྒྱངས་གཡོན་བསྐུམས་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའི།
།དགྲ་ཡི་དཔུང་གི་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི
།མཐིལ་ཀྱིས་བསྡུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྡུང་མ།
།ཁྱོ་གཉིར་སྦྱན་མཛད་ཡི་གེ་ཏཱུ་གིས།
།རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགེམས་མ།

།ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞི་མ།
།ཆུ་ངན་འདས་ཞི་སྦྱོང་ཡུལ་ཅིང་མ།
།སྣ་ཌ་ཆོ་ངང་ཡང་དག་ལྷན་པས།
།ཕྱིག་པ་ཆེན་པོ་འཛིམས་པ་ཅིང་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བཟློག་རབ་དགའ་བའི།
།དགྲ་ཡི་ལུས་ནི་རྣམ་པར་འགེམས་མ།
།ཡི་གེ་བཏུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི།
།རིག་པ་ཁྱོ་ལས་སྒྲོལ་མ་ཅིང་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་ཞབས་ནི་བརྟན་པས།
།ཁྱོ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཅིང་མ།
།རོ་རབ་མཆོ་ར་ངང་འབིགས་བྱེད།
།འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཅིང་མ།

།ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཆོ་ཡི་རྣམ་པའི།
།རི་དྭགས་རྒྱས་ཅན་ཕྱག་ན་བཟློམས་མ།
།ཏུ་ར་ཀཱི་ས་བརྟེད་པཏ་ཀྱི་ཡི་ཞེས།
།དུག་རྣམས་མ་ལུས་པ་ནི་སེལ་མ།

|ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཆོས་རྒྱས་རྒྱལ་པོ།
|ལྷ་དང་མི་འམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།
|ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བཤད་གྲོས།
|རྩོད་དང་རྨོ་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

|ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་བླ་བ་རྒྱས་པའི།
|སྒྲུན་གཉིས་པོ་ལ་བོད་རབ་གསལ་མ།
|ཏ་ར་གཉིས་བཤད་ཏྲྀ་ར་ཡིས།
|མིན་ཏུ་དྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

|ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།
|ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།
|གདོན་དང་རོ་ལངས་གཏོད་སྦྱོན་ཆོས་རྣམས།
|འཇོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཆོག་ཉིད་མ།

|ཆ་བའི་ཐུགས་ཀྱིས་བསྟོད་པ་འདི་དང་།
|ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཟླ་གཅིག

Segue ora la pronuncia semplificata del testo surriportato[88]:

“Om getzünma pagma drölma la ciagtzello !

1. Ciagtzel drölma gnurma pamo
cenni kecig logdaÒ drama;
gigten sumgön ciukie ²elghi
ghesar geua leni giuÒma !

[88] Le lettere vanno pronunciate come in italiano, con le seguenti avvertenze:

cia, cio, ciu	come in italiano, ma senza pronunciare la i
dz	z dolce di “zona”
gia, gio, giu	come in italiano, ma senza pronunciare la i
h	h aspirata (tranne che nei gruppi “ghe” e “ghi”)
Ò	ng dell’inglese “king”
s	s aspra di “sasso”
æ	sc dolce di “scena”
tz	z aspra di “mazza”
z	s dolce di “rosa”
²	j francese di “jour”.

2. Ciagtzel tönke daua cüntu
gaÒua ghiani tzegpe ²elma;
carma toÒtrag tzogpa namki
rabtu ceue örab barma !

3. Ciagtzel serÒo ciune kieki
peme ciag-ni nampar ghienma ;
ginpa tzöndrü catub ²iua
zöpa samten ciöiül gnima !

4. Ciagtzel te²in æegpe tzugtor
taie nampar ghieluar ciöma;
malü paröl cinpa tobpe
ghielue seki æintu tenma !

5. Ciagtzel tuttara hum ighe
dödaÒ ciogdaÒ namca gaÒma;
gigten dünpo ²abki nente
lüpa mepar gugpar nüma !

6. Ciagtzel ghiagin melha tzaÒpa
luÒlha natzog uaÒciug ciöma;
giuÒpo rolaÒ driza namdaÒ
nögin tzogki dünne töma !

7. Ciagtzel trece giadaÒ peki
paröl trülcor rabtu giomma;
iecum iönkiaÒ ²abki nente
mebar trugpa æintu barma !

8. Ciagtzel ture gigpa cenpo
düki pauo nampar giomma;
ciukie ²elni trogner dendze
drauo tamce malü söma !

9. Ciagtzel cönciog sumtzön ciagghie
sormö tugcar nampar ghienma ;
malü ciogki corlö ghienpe
raÒghi öki tzog-nam trugma !

10. Ciagtzel rabtu gaua gipe
ughien öki treÒua pelma;
²epa rab²e tuttaraii
düdaÒ gigten uaÒdu dzema !

11. Ciagtzel sa²i kioÒuei tzog-nam
tamce gugpar nüma gnima;
trogner ioue ighe humghi
poÒpa tamce nampar drölma !

12. Ciagtzel daue dumbü ughien
ghienpa tamce ²intu barma;
relpe tröna öpag mele
tagpar æintu örab dzema !

13. Ciagtzel kelpe thame metar
barue treÒue üna nema;
iekiaÒ iöncum cünne corghe
dra-ii puÒni nampar giomma !

14. Ciagtzel sa²i Òöla ciagghi
tilghi nünciÒ ²abki duÒma;
trogner cendze ighe humghi

rimpa dünpo namni ghemma !

15. Ciagtzel dema ghema ²ima
gnaÒen de²i ciöiül gnima;
soha omdaÒ iaÒdag denpe
digpa cenpo giompa gnima !

16. Ciagtzel cünne corrab gaue
dra-ii lüni nampar ghemma;
iighe ciupe Òag-ni cöpe
rigpa humle drölma gnima !

17. Ciagtzel ture ²abni dabpe
humghi nampe sabön gnima;
rirab menda radaÒ big-ge
gigten sumnam ioua gnima !

18. Ciagtzel lha-ii tzo-ii nampe
ridag tagcen ciag-na namma;
tara gnigiö peki ii-ghe
dug-nam malü pani selma !

19. Ciagtzel lha-ii tzog-nam ghielpo
lhadaÒ mi-am ci-ii tenma;
cünne gocia gaue gighi
tzödaÒ milam Òenpa selma !

20. Ciagtzel gnima daua ghiepe
cen-gni pola örab selma;
hara gnigiö tuttara-ii
æintu dragpö rimne selma !

21. Ciagtzel degni sumnam cöpe
²iue thudaÒ iaÒdag denma;
döndaÒ rolaÒ nögin tzog-nam
giompa ture rabciog gnima !

Tzaue Òagki töpa didaÒ
ciagtzel uani gniæu tzacig.""

Ed ora, questa è la traduzione:

«« O Ï , omaggio alla venerabile, nobile Tara !

1. Omaggio
alla Liberatrice pronta e coraggiosa, dallo sguardo rapido come il bagliore d'un lampo ;
nata dalla dischiusa corolla del viso di loto del Signore dei tre mondi !

2. Omaggio a Te,
il cui viso è (come) l'unione di cento lune d'autunno completamente piene ;
che irradi una luce brillante come l'insieme di mille stelle !

3. Omaggio a Te,
la cui mano è perfettamente ornata di un loto blu dorato, nato dall'acqua ;

la cui sfera d'azione è generosità, perseveranza, ascetismo, serenità, pazienza e meditazione !

4. Omaggio a Te,
corona dei Tathõgata, che ottieni infiniti trionfi ;
in cui hanno piena fiducia i Figli dei Vincitori avendo realizzato tutte le perfezioni !

5. Omaggio a Te,
che riempi il (Regno del) Desiderio, le direzioni e lo spazio con (i suoni) TUTT÷RA e H¿ Ï ;
che - calpestando i sette mondi - sei capace di attirare a te tutti (gli esseri) !

6. Omaggio a Te,
che sei onorata dagli dèi êakra, Agni, Brahmõ e Marut ;
alla cui presenza cantano lodi le moltitudini dei bh¾ta, vetõla, gandharva e yakØa !

7. Omaggio a Te,
che con (i suoni) TRA í e PHA í annienti i cerchi magici degli avversari ;
che - premendo col piede sinistro proteso e il destro ripiegato - avvampi in un vortice di fuoco ardente !

8. Omaggio a Ture,
che incuti grande paura e annienti completamente i Mõra più audaci ;
che - corrugando il viso di loto - stermini tutti i nemici senza eccezione!

9. Omaggio a Te,
che perfettamente ti adorni col gesto dei Tre Gioielli all'(altezza del) cuore;
che sei ornata da ruote, da cui turbinano fasci di luce in ogni direzione !

10. Omaggio a Te,
che splendi di intensa gioia e il cui diadema irradia ghirlande di luce ;
che con la sonora risata di "TUTT÷RA!" sottometti i Mõra e gli dèi del mondo !

11. Omaggio a Te,
che hai il potere di convocare l'intera assemblea dei Guardiani del Mondo ;
che - accigliata - vibrando la sillaba H¿ Ï liberi da ogni miseria !

12. Omaggio a Te,
che sei incoronata da una mezzaluna e i cui ornamenti brillano tutti intensamente;
da Amitõbha (seduto) sulla tua folta chioma si diffonde continuamente una pura luce !

13. Omaggio a Te,
che stai in mezzo a una ghirlanda fiammeggiante come il fuoco della fine di un eone;

che - con la (gamba) destra protesa e la sinistra ripiegata - sei circonfusa di gioia e distruggi le schiere dei nemici !

14. Omaggio a Te,
che batti la superficie della terra col palmo della mano e la martelli col piede ;
che - con lo sguardo accigliato - pronunciando la sillaba H¿ Ï sottometti tutti i sette livelli!

15. Omaggio a Te,
beata, virtuosa e pacifica, il cui àmbito è la quiete del (NirvõÐa,) aldilà della sofferenza;
che - perfettamente dotata di SV÷H÷ e O Ï - elimini le grandi negatività !

16. Omaggio a Te,
che sei tutta circondata da seguaci gioiosi e annienti completamente il corpo dei nemici ;
che liberi con la sillaba H¿ Ï e col mantra in cui sono disposte le 10 sillabe !

17. Omaggio a Ture,
che pesti i piedi e la cui (sillaba-)seme ha la forma della (lettera) H¿ Ï ;
che scuoti il Meru, il Mandõra, il Vindhya e i tre mondi!

18. Omaggio a Te,
che reggi in mano la (luna,) contrassegnata da una lepre e dalla forma di lago divino;
che - recitando T÷R÷ due volte e PHAí - elimini tutti i veleni senza eccezione!

19. Omaggio a Te,
in cui hanno piena fiducia i re della moltitudine dei deva, i deva e i kiÐÐara ;
che - con la tua corazza che irradia gioia all'intorno - dissipi tutti i conflitti e gli incubi!

20. Omaggio a Te,
i cui occhi risplendono del fulgore del sole e della luna piena ;
che - recitando HARA due volte e TUTT÷RA - elimini le terribili epidemie !

21. Omaggio a Te,
che mediante l'ordinamento dei tre Princìpi hai il pieno potere di pacificare ;
suprema, eccellente Ture, che sottometti le moltitudini dei graha, vetõla e yakØa !

Tali (sono) la lode del mantra-radice e l'omaggio in 21 parti.»»

B) IL COMMENTO ALLA LODE.

Esaminiamo ora il testo della Lode strofa per strofa.

A questo proposito, va detto che numerosi commentari sono stati compilati per chiarire il senso della Lode, che, senza di essi, rimarrebbe praticamente incomprensibile. Ponendosi da diversi punti di vista, essi possono dare interpretazioni molto differenti.

In estrema sintesi, la Lode rivolta a Tara si basa sul riconoscimento della sua grandezza: Tara è, in essenza, la prajñõpõramitõ, la "Madre" o l'origine di tutti i buddha, di cui riunisce in sé l'attività. Poiché le qualità del suo corpo, parola e mente sono infinite, essa è degna di lode.

«« O Ï , omaggio alla venerabile, nobile Tara !

Questo verso rappresenta il modo breve di lodare od offrire omaggio a Tara (in contrapposizione al modo lungo od esteso che va dal verso successivo fino all'ultimo).

Questa frase non figura nel testo sanscrito delle "21 Lodi", ma appare nella versione tibetana del Kangyur (senza la O Í) come omaggio del traduttore che tradizionalmente precede ogni traduzione in tibetano di un testo sacro. Nella recitazione, la frase è trasformata in un mantra mediante l'aggiunta della O Í .

Il solo ripetere questa frase - anche senza conoscerne tutto il profondo significato - è di grande valore e beneficio.

"O Ï " rappresenta le qualità divine del corpo, della parola e della mente di tutti i buddha : in questo caso, di Tara - che qui viene invocata e in cui si prende rifugio. Poiché anche noi siamo composti di corpo, parola e mente, tale sillaba esprime l'aspirazione di raggiungere l'unione di questi nostri fattori con quelli della dea.

"Omaggio" significa che le offriamo devozione, riverenza ed obbedienza ; questo omaggio può essere fisico (effettuando le prostrazioni davanti ad un suo simulacro), verbale (recitando le sue lodi) e mentale (nutrendo per lei fede e rispetto). In tal modo ci si sottomette completamente alla sua protezione.

"Venerabile" significa che Tara non è contaminata dalle negatività, ma che anzi possiede la saggezza e le qualità riunite di tutti i buddha e bodhisattva. Oppure vuol indicare che la dea dimora nell'etica dei 3 tipi di precetti (voti pratimokØa, voti di bodhisattva, voti tantrici)[89].

"Nobile" vuol dire "di nobile nascita spirituale", cioè che Tara - essendo separata da ogni contaminazione mentale - è aldisopra del saËsõra e del "nirvõÐa dell'húnayõna", e quindi è superiore a tutte le apparenze temporali e agli esseri samsarici ; ma, nonostante ciò, essa è sempre impegnata nello sforzo mahayanico di aiutare tutti gli esseri senzienti.

"Tara", come sappiamo, significa "salvatrice", cioè che libera dall'oceano della sofferenza samsarica aiutando tutti gli esseri senzienti con perfetta equanimità e ponendoli nella felicità.

Con la frase successiva, inizia ora il modo esteso di lodare Tara nelle sue 21 forme o manifestazioni. Esso si compone di 3 sezioni, in cui la dea viene elogiata

- attraverso la sua storia (§1) ;

[89] Infatti, il termine tibetano qui tradotto "venerabile" è "rje-btsun-ma": persona dall'etica estremamente pura e dotata di grande disciplina. Nel termine "rje-btsun-ma" la 1ª sillaba significa "sovrana" (ossia ci si rivolge a Lei quale figura principale di tutti i luoghi di rifugio) e la 2ª vuol dire "regina" (ossia Essa non è contaminata da alcun difetto); la 3ª sillaba serve per rendere il termine di genere femminile.

- attraverso le caratteristiche della sua figura divina come SaËbhogakõya (§§2 a 14) e come Dharmakõya (§ 15)[90];
- attraverso le sue attività trascendenti (§§16 a 21).

1.

Omaggio
alla Liberatrice pronta e coraggiosa, dallo sguardo rapido come il bagliore d'un lampo ;
nata dalla dischiusa corolla del viso di loto del Signore dei tre mondi !

Qui - come si è appena detto - inizia la prima sezione della "lode estesa", in cui la dea viene elogiata

-- perché possiede le 3 qualità di una mente illuminata (amore, potenza, saggezza), grazie alle quali essa libera gli esseri dalle sofferenze del saËsõra e li pone nella felicità;

-- attraverso la storia della sua origine, ampiamente descritta nelle pagine precedenti.

A) L'aggettivo "pronta" si riferisce, come sappiamo, alla facoltà che Tara possiede di percepire immediatamente tutte le situazioni di ogni essere senziente ed alla tempestività con cui essa viene in suo aiuto. Il fatto che - nella sua compassione - essa compia il bene degli esseri senza esitazione né ritardo, è il segno del suo *amore*.

"Coraggiosa" indica che la dea è una vera eroina nell'affrontare e sottomettere l'esercito di Mara, cioè le illusioni, gli ostacoli e le interferenze sia fisiche che spirituali. Essa dunque nel proteggere gli esseri mostra assenza di paura e di debolezza: ciò testimonia la sua *potenza.*

"Dallo sguardo rapido come il bagliore d'un lampo" significa che i suoi occhi vedono tutti i fenomeni dei "tre mondi" samsarici istantaneamente, in un baleno; e nello stesso modo essa li comprende: questa è la sua *saggezza*. E come il lampo illumina di colpo l'oscurità della notte, così i suoi occhi - che risplendono in ogni direzione - rischiarano improvvisamente l'oscurità della nostra mente, ossia la sua saggezza illumina la nostra conoscenza, accendendola e facendola brillare.

Nella Lode 20 viene poi precisato che i suoi occhi sono luminosi come lo splendore del sole e della luna piena.

B) Secondo la leggenda, già riferita, dagli occhi di Avalokiteævara cadde una lacrima, dalla quale sorse un fiore di loto (simbolo della bellezza[91]): dalla sua dischiusa corolla nacque Tara. Il testo qui commentato la definisce - in maniera pregnante - come "nata dal....viso di loto" di Avalokiteævara : è quindi logico che anche Tara stessa abbia un "viso di loto", come risulta dalla Lode 8. Il loto è qui simbolo di Avalokiteævara.

"Signore dei tre mondi" è appunto Avalokiteævara, che è il vero protettore degli esseri che abitano nel Regno del Desiderio, in quello della Forma e in quello del Senza-forma, richiamati nella Lode 5. Protettore di tutti gli esseri significa che egli – con la sua onniscienza e compassione – li guida fuori del saËsõra.

---

[90] Il NirmõÐakõya non è citato esplicitamente dai commentatori tibetani, ma forse corrisponde alla storia dell'origine di Tara (§1) o alle sue attività trascendenti (§§16 a 21).

[91] Il fatto poi che sia completamente sbocciato significa che tutte le meravigliose qualità dell'Illuminazione vi sono presenti.

I tre mondi possono essere intesi anche come il reame sotterraneo (abitato ad es. dai nõga), quello terreno (abitato ad es. dagli uomini) e quello sopramondano (dove dimorano gli esseri celestiali, gli dèi e le dee).

Aldilà di questa spiegazione letterale, vi è anche un'interpretazione sul piano della verità ultima, secondo cui Avalokiteævara è il Dharmakõya, mentre Tara è il R¾pakõya (che da quello proviene).

2.

Omaggio a Te,
il cui viso è (come) l'unione di cento lune d'autunno completamente piene;
che irradi una luce brillante come l'insieme di mille stelle !

Inizia qui la seconda sezione della "Lode estesa", in cui Tara è lodata attraverso le sue caratteristiche di figura divina : figura che - come sappiamo - può essere pacifica, serena, sorridente (simbolo dell'armonia che deriva dalla virtù) oppure irata, aggressiva, furiosa (simbolo della forza necessaria per combattere il male). Fino alla Lode 14 compresa essa viene lodata in relazione al suo aspetto SaËbhogakõya.

A) La bellezza del suo volto divino, che è pieno e luminoso, è paragonata alla purezza ed allo splendore di molte lune piene nel cielo d'autunno. In questa stagione infatti in India il cielo è completamente terso e limpido perchè libero da nubi, foschia o pulviscolo, per cui la luna è particolarmente brillante; mentre in estate (stagione delle piogge) esso è offuscato dalle nuvole o dall'umidità ed in inverno è leggermente velato dalla polvere che ondeggia nell'aria. Qui la luna è nel momento in cui raggiunge la sua massima pienezza, un attimo prima di cominciare a decrescere: ciò indica il fatto che Tara – avendo realizzato l'Illuminazione ultima di un buddha – possiede tutte le qualità divine.

In particolare, nel buddhismo, la luna simboleggia la dispersione dell'oscurità dell'ignoranza spirituale ed è connessa alla Vacuità ed alla sua comprensione, alla verità assoluta, all'aspetto passivo, statico, immutabile, imperturbabile, "femminile" della realtà. Per converso, il sole simboleggia la diffusione della luce della consapevolezza trascendente ed è connesso alla compassione, alla forma, alla verità fenomenica o relativa, all'aspetto attivo, dinamico, energico, volitivo, "maschile" della realtà.

B) Le altre qualità e caratteristiche di Tara adornano il suo viso divino così come moltissime stelle lucenti raccolte intorno alla luna piena l'abbelliscono e l'impreziosiscono circondandola col loro splendore.

Si può anche intendere che - mentre il verso precedente lodava la luminosità del viso di Tara - qui è al suo corpo che fa allusione la luce delle stelle.

3.

Omaggio a Te,
la cui mano è perfettamente ornata di un loto blu dorato, nato dall'acqua;

la cui sfera d'azione è generosità, perseveranza, ascetismo, serenità, pazienza e meditazione !

A) Questa Tara con la mano sinistra (tra il pollice e l'anulare) regge per lo stelo un utpala, il cui fiore sbocciato le arriva all'altezza dell'orecchio. L'utpala è il loto blu, che ha i pistilli dorati ed è un simbolo delle põramitõ, di cui al successivo punto B).

I commentatori tibetani attribuiscono entrambi i suddetti colori alla stessa dea, precisando che il suo corpo è dorato, mentre blu è la sfumatura della luce che irradia da essa. Questo color giallo con un alone blu è simile alla tinta del lapislazzuli, che è appunto una pietra preziosa azzurro-dorata, citata frequentemente nelle Scritture.

B) "Generosità, ecc." sono le 6 põramitõ (perfezioni trascendenti) che la dea ha praticato e portato a compimento (come dice la Lode successiva) : si tratta degli atti spirituali di un bodhisattva, cioè le azioni meritorie ed altruistiche che mettono in grado di trasformare il proprio essere e di raggiungere gradatamente l'Illuminazione. Tali qualità sono contemporaneamente le cause che hanno prodotto la buddhità di Tara e i mezzi coi quali essa opera per la liberazione degli esseri.

"Perseveranza" è l'impegno entusiastico nel seguire il Dharma ; l'"ascetismo" è sinonimo di moralità: essa consiste nell'astenersi dalle 10 azioni negative (uccidere, rubare, condotta sessuale scorretta, ecc.); "serenità" o "tranquillità" indica la saggezza (la prajñõpõramitõ), cioè la pacificazione delle illusioni, dell'ignoranza e delle afflizioni mentali ; "meditazione" è l'assorbimento meditativo (dhyõna).

Tara è dunque la personificazione delle 6 põramitõ o, meglio, della põramitõ della saggezza - perchè è la madre di tutti i buddha (che sono onniscienti) - e il suo campo d'azione sono le altre 5 põramitõ.

4.

Omaggio a Te,
corona dei Tathõgata, che ottieni infiniti trionfi ;
in cui hanno piena fiducia i Figli dei Vincitori avendo realizzato tutte le perfezioni !

A) "Corona" (in sanscrito, uØnúØa) : ornamento per il capo e quindi "corona" ; e anche la protuberanza sulla cima della testa che viene ai bodhisattva dopo che hanno perseguito un giusto e virtuoso comportamento per milioni e milioni di anni : quindi è preziosa e perciò tutti i buddha le rendono omaggio perchè è causata da meriti grandissimi.

"Tathõgata" è sinonimo di "buddha". Letteralmente significa "Colui che è venuto (õgata) dalla Realtà (Tathatõ)".

Dunque, tutti i buddha considerano Tara come la propria preziosa uænúæa, cioè quale ornamento della loro realizzazione.

Ricordiamo anche che la Lode a Tara fu enunciata dal buddha Vairocana non con la bocca ma con l'uØnúØa. Quest'ultima indica, per metafora, la lode che ne proviene e colei che ne è l'oggetto (Tara).

"Infiniti trionfi" significa che Tara è completamente vittoriosa a qualsiasi livello. E ciò perché la sua natura è la Vacuità dotata di ogni qualità e capacità. Dunque, la sua attività consiste:

-- nel vincere innumerevoli interferenze ed ostacoli, sia esterni che interni (cattivi pensieri, parole e comportamenti). Essa trionfa sugli infiniti problemi di questa vita, sulle emozioni perturbatrici che ostacolano la Liberazione e l'Onniscienza;

-- nel portarci infiniti aiuti quando ci troviamo nella paura e nei pericoli.

E pertanto infinito è pure il beneficio che deriva da questa Lode.

B) "Figli dei Vincitori" sono i "figli" dei buddha, ossia sono i bodhisattva (qui la parola "figlio" non va intesa in senso generazionale, ma di "figlio spirituale", cioè "di insegnamenti"). Essi stanno ancora completando le 6 Perfezioni (põramitõ) e - come i buddha - rispettano ed onorano Tara (inchinando la corona della testa in segno di rispetto), poichè a sua volta anch'essa le ha già completamente realizzate. E quindi essa personifica anche la natura dei 10 bodhisattva-bh¾mi (i successivi gradi o livelli spirituali del Sentiero del bodhisattva verso la buddhità), cosicchè tutti i buddha e bodhisattva dipendono da lei : è questa natura ciò che viene onorato dagli õryabodhisattva.

5.

Omaggio a Te,
che riempi il (Regno del) Desiderio, le direzioni e lo spazio con (i suoni) TUTT÷RA e H¿Ï ;
che - calpestando i sette mondi - sei capace di attirare a te tutti (gli esseri) !

A) Tara soggioga le negatività dei tre regni che costituiscono il saËsõra, e che qui vengono indicati - in modo pregnante - con le parole "desiderio, direzioni e spazio"[92]. Si tratta dei reami

a) del Desiderio (Kõmadhõtu) :
abitato dagli esseri infernali, dai preta, dagli asura, dagli animali, dagli uomini e dalle classi inferiori degli dèi (i 4 Guardiani dei punti cardinali, i 33 Dèi, gli Yama, i Tuæita, i NirmõÐarati e i Paranirmitavõæavõrtin) ;

b) della Forma (R¾padhõtu) :
abitato dalle seguenti classi di dèi superiori (cioè, su livelli di esistenza più sottile): dèi Brahmõ, dèi della Luce, dèi dello Splendore, dèi Privi di Pensiero (o delle Pure Dimore). Questo regno è detto "direzionale" perché qui il desiderio non è più orientato verso un oggetto esteriore, ma verso un oggetto interiore (cioè il samõdhi): la mente si applica e si focalizza verso una certa idea o qualità ;

c) del Senza-forma (Ar¾padhõtu) :
abitato dagli dèi (ancora più sottili) assorti nella contemplazione dell'idea
- dell'infinità dello spazio ;
- dell'infinità del pensiero o della coscienza ;
- del puro nulla ;
- di nè percezione nè non-percezione.

[92] Secondo un'altra interpretazione, "Desiderio" indica il Regno del Desiderio, "Spazio" comprende i Regni della Forma e del Senza Forma, "Direzioni" sono i 4 punti cardinali, i 4 punti intermedi, lo zenit e il nadir di ogni universo. Nello spazio infinito ruota un numero infinito di universi, comprendente ciascuno i 3 Regni suddetti.

Questo regno è detto “spaziale” perché la mente non è più focalizzata né rivolta ad alcunché, ma riposa in uno stato simile ad uno spazio dove non sussiste nemmeno più un riferimento mentale.

La vittoria di Tara sulle negatività avviene mediante i suoni di “tuttõra” e “h¾Í” (oppure, mediante i raggi di luce emanati da tali lettere), i quali pervadono i regni suddetti, per cui essa libera dalla sofferenza tutti gli esseri che vagano nel saËsõra, come pure quelli che sono nello stato di bar-do (cioè, l’esistenza tra la morte e la rinascita successiva). Queste quattro sillabe - diffondendosi e riempiendo i tre regni - purificano le negatività degli esseri, mentre le loro positività, se maturate, si accrescono.

1. TUTT÷RA : il suo significato è già stato spiegato a proposito del mantra di Tara. Figura in tale mantra e ne è il simbolo: rappresenta la parola di Tara che sa attrarre tutti gli esseri a sé. Dunque, la dea riempie i tre regni samsarici col *suono* del suo potente mantra che essa proclama. Qui però “tuttõra” può anche indicare lo *splendore* lucente che adorna il mantra suddetto, per cui si tratterebbe della “luce radiante della parola (mantrica) di Tara” : questa luce pervade i tre regni mondani, liberandoli dalle negatività ;

2. H¿Ì : simbolizza la mente divina e, in particolare, l’unione di saggezza (cioè, comprensione della Vacuità) e amore-compassione. La mente per il buddhismo non è solo intelletto, dato che essa indica la totale psiche dell’uomo, ossia l’intera esperienza mentale emotiva (sia conscia che inconscia). Questa sillaba si trova nel cuore di Tara.

H¾Í è anche una parola dal grande potere distruttivo, cioè che doma le passioni e annienta il pensiero dualistico, ossia tutti gli ostacoli nati dall’ego che si frappongono alla vera conoscenza.

B) I sette mondi samsarici sono:

--quelli già citati sopra : inferni, animali, preta, uomini e i tre tipi di deva del Regno del Desiderio, di quello della Forma e del Senza-forma ; oppure

--inferni, animali, preta, uomini, asura, deva ed esseri del bar-do; oppure

--preta, uomini, asura, deva, nõga, vidyõdhara[93] e kiÐÐara[94].

Il saËsõra rappresenta le forze ostili che Tara domina per aiutare gli esseri che lo abitano. Anche i suoi piedi, con cui calpesta (cioè controlla e sottomette) il saËsõra, sono in essenza Vacuità e Compassione : cosicchè essa è capace di attirare e chiamare a sè (e quindi alla beatitudine) tutti gli esseri senzienti senza eccezione. In altre parole, ha il potere di convocarli per diffondere su di loro l'azione della sua compassione: distoglierli dalle azioni negative, liberarli dalla sofferenza e stabilirli nella felicità.

6.

Omaggio a Te,
che sei onorata dagli dèi êakra, Agni, Brahmõ e Marut ;
alla cui presenza cantano lodi le moltitudini dei bh¾ta, vetõla, gandharva e yakØa !

[93] Il termine indica qui degli individui che - dopo aver sviluppato i poteri psichici (yogici) - vivono su dei piani non-umani, senza peraltro aver raggiunto la Liberazione.

[94] Vedi la strofa 19.

A) Tara merita di esser lodata perchè si deve riconoscere che perfino tutti gli dèi mondani la rispettano e la onorano ; e la rispettano perchè essa è più perfetta e saggia di loro. I principali di tali dèi sono divinità positive che hanno sviluppato una forma di bodhicitta e cercano di fare il bene e di proteggere gli esseri[95]:

- êakra : il capo dei deva dei cieli inferiori del Regno del Desiderio (che abitano nell'immenso palazzo sulla cima del monte Meru), noto nella mitologia indù come Indra, che originariamente era il dio della pioggia ; è il protettore della regione orientale dell'universo;
- Agni : il vedico dio del fuoco che regna sui ÕØi[96], guardiano e protettore della direzione sud-orientale ;
- Brahmõ : il capo degli dèi del Regno della Forma. Regna sulla (e protegge la) direzione dello zenit;
- Marut (Marudiva) o Võyu: il dio brahmanico del vento e delle tempeste; regna sulla regione nord-occidentale.

Dunque, le qualità di Tara sono riconosciute non solo dai buddha e bodhisattva (Lode 4), ma anche dai principali dèi di questo mondo. Anch'essi aspirano allo stato che si trova aldilà del saËsõra, stato rappresentato da Tara.

B) Tara è pure onorata, per la stessa ragione, dai seguenti esseri, normalmente opposti al Dharma, che vivono sul piano degli asura o dei preta:

a) bh¾ta : termine generico per indicare dèmoni o spiriti per lo più malefici, ostili o dispettosi, della classe dei preta: provocano malattie o altre difficoltà. Ve ne sono ben 18 tipi diversi. Li ritroveremo nella Lode 21, dove sono detti "graha" ;

b) vetõla : i "cadaveri animati" o "cadaveri che risorgono" sono di due tipi :

--positivi : è il caso dei grandi Maestri e Santi che risuscitano dopo la morte (ad es. Gesù e alcuni grandi yogi tibetani) ;

--negativi : è la resurrezione che avviene per la potenza del demonio che entra nel cadavere e lo anima. Si tratta quindi di cadaveri di persone comuni che vengono rianimati per fare del male e che posson esser fermati solo da grandi yogi. Rappresentano il potere della magia nera.

I vetõla sono pure nominati nella Lode 21 ;

c) gandharva : un termine globale che comprende esseri di vari stati di esistenza, i più comuni dei quali sono geni o spiriti che possono essere

- messaggeri del dio Indra, spiriti fluttuanti nell'aria dotati di talento musicale (infatti creano per gli dèi una musica celestiale), la cui principale qualità d'esistenza è il suono sotto forma di canto o di musica (dei quali essi sono i geni ispiratori);
- medici dai poteri curativi miracolosi; ma che possono pure provocare, coi loro influssi, amnesia, pazzia ed altre infermità mentali e molte difficoltà (anche alla pratica del Dharma).

Essi traggono il proprio sostentamento dagli odori: sono pertanto attratti per lo più dai profumi (ad es., dell'incenso).

Gli abitanti del "bar-do del divenire" (e quindi coloro che sono morti da poco) sono pure classificati tra i gandharva. Nello stato dopo-morte la loro mente ha ancora desideri, aggressività, orgoglio, ecc. e provano ancora la fame anche se non hanno alcun corpo fisico: possono nutrirsi solo di odori.

d) yakØa : spiriti che risiedono sulla terra (abitano gli alberi, le foreste e le montagne), nell'aria e nei cieli inferiori ; sono connessi alle ricchezze e custodi di tesori, formano il seguito di Kubera (il dio, appunto, delle ricchezze, che regna sulla

---

[95] Per queste divinità, v. anche sub Lode 11.

[96] I ÕØi sono saggi asceti brahmani, ispirati e veggenti, dotati di poteri magici e paranormali. Ve ne sono 10 tipi. Vestono di bianco, vivono isolati e si mantengono purissimi.

direzione settentrionale dell'universo). Sono generalmente nocivi perché cercano di distrarre gli esseri dal sentiero spirituale o perché per mezzo della possessione diabolica provocano in loro esaurimento e debolezza tali da farli addirittura morire; ma quelli che si trovano al seguito del Buddha della Medicina o dei dharmapõla (perché domati da qualche Maestro tantrico che è riuscito a convertirli al Dharma) sono miti e benevoli e recano beneficio. Sono richiamati anche nella successiva Lode 21.

7.

Omaggio a Te,
che con (i suoni) TRAí e PHAí annienti i cerchi magici degli avversari ;
che - premendo col piede sinistro proteso e il destro ripiegato - avvampi in un vortice di fuoco ardente !

A) Questa Tara pronuncia le sillabe TRAí (da leggersi *trè*) e PHAí (da leggersi *phè*) : letteralmente, la prima significa "spezzare, rompere", la seconda "mandare in pezzi, annientare". Col potere di tali suoni distrugge gli ostacoli alla felicità (sia mondana che suprema) creati dalle persone malvagie mediante i loro diagrammi e cerchi magici usati per incantesimi, sortilegi, fatture, magie e maledizioni: in senso lato, le loro trame, complotti, stratagemmi, intrighi e macchinazioni. "Avversari" sono appunto coloro che cercano di nuocere alle persone o al Dharma ricorrendo a diversi metodi: armi, veleni, mantra, ecc.

La sillaba PHAí ricorre anche nella Lode 18 nel medesimo significato, mentre di solito, in altri contesti, essa è un'esclamazione usata per troncare i pensieri che distraggono e per ridestare la coscienza dal torpore che sopraggiunge nella meditazione.

B) Tara per vincere i nemici non solo usa i mantra traë e phaë, ma assume una posizione detta "irritata": *in piedi* sulla gamba sinistra distesa - che appoggia sugli spiriti malvagi per sottometterli - tiene la gamba destra ripiegata, in posizione di danza.

Un'altra interpretazione dice invece che questa dea *sta seduta*: ma non nella solita posizione, bensì - come si è detto - con la gamba destra piegata indietro e la sinistra distesa ed allungata in avanti per simboleggiare rispettivamente il potere del metodo (cioè della compassione) e della saggezza (cioè della comprensione della Vacuità). Inoltre, la gamba sinistra qui simboleggia pure la vittoria sui fantasmi, sui dèmoni e sugli spiriti malvagi. Sta seduta in una postura placida e tranquilla, per cui questa emanazione di Tara è considerata altrettanto pacifica – anche se il suo aspetto esteriore è leggermente corrucciato (il che è simboleggiato dal fatto di trovarsi al centro di un fuoco violento).

Ad ogni modo, qui Tara sta in mezzo ad un grandissimo cerchio divampante, risplendendo del fuoco ardente e violento della sua saggezza trascendente: il suo corpo è infuocato e produce un'immensità di fiamme spaventose. Esse, da un lato, mettono in fuga Yama (il dio della morte) e tutti coloro che potrebbero nuocere alla nostra vita, distruggendone i malefìci; dall'altro, ci circondano con la loro protezione.

L'elemento del fuoco - che ricorre anche nella Lode 13 - è spesso simbolo dello stato *confuso* della mente che, appunto come la fiamma, non discrimina tra le cose che ghermisce, brucia e distrugge. Ma nella sua qualità *pura* simboleggia lo stato di

risveglio spirituale, in cui l'incandescenza della passione si trasmuta nel calore dell'ispirazione e della compassione : ed è proprio per compassione che Tara brucia i diagrammi usati per i malefìci. Essa infatti non agisce con spirito di aggressività, ma col coraggio e l'intrepidezza suggeriti dalla compassione.

8.

Omaggio a Ture,
che incuti grande paura e annienti completamente i Mõra più audaci ;
che - corrugando il viso di loto - stermini tutti i nemici senza eccezione!

A) Questa Tara è Ture (epiteto che - come sappiamo - significa "rapida"); essa è detta "colei che incute grande paura" perchè siede in una posizione terrorizzante e spaventevole, ed ha il potere di distruggere i campioni e i paladini dei Mõra e cioè i dèmoni (interni ed esterni) più agguerriti e quindi più difficili da debellare.

Mõra sono le afflizioni mentali di ignoranza, odio ed attaccamento che impediscono la liberazione dal saËsõra e l'Illuminazione (sono cattive tendenze, pensieri contrari al Dharma, ecc.), propagando così la sofferenza presente e le cause di quella futura.

Distruggere i Mõra non significa annientarli, ma vuol dire che - per compassione - la dea trasforma istantaneamente il loro stato mentale negativo nello stato di coscienza della Chiara Luce (Vacuità e Beatitudine) : questo modo di aiutare gli esseri senzienti (effettuato da un buddha nella sua manifestazione irata) è il più potente rispetto agli altri tre, che consistono nel pacificare, incrementare e sottomettere.

B) Abbiamo già visto, nelle pagine precedenti, che - benchè per sua natura Tara sia pacifica ed il suo viso sia attraente come un loto sbocciato (v. la Lode 1) - al fine di sottomettere e sconfiggere le forze malefiche di Mõra essa assume un'espressione fiera, corrucciata ed accigliata per l'ira e lo sdegno contro le negatività.

Mentre i versetti sub A) indicavano che il corpo di Tara assumeva un atteggiamento irritato, qui si precisa che quell'espressione si estende anche al suo viso divino, al punto di renderle lo sguardo aggrottato: è con questa semplice espressione che Tara sottomette gli spiriti maligni e le interferenze negative.

Il termine "nemico" ci mostra a qual punto le emozioni perturbatrici sono pericolose e fortemente radicate. E' una vera battaglia che bisogna condurre per liberarsi dal saËsõra: la via per l'Illuminazione non è cosparsa di rose. Ma anche qui non vi è alcuna forma di aggressività rivolta contro gli altri, ma solamente verso i demoni che ci abitano, al fine di liberarcene ed ottenere l'Illuminazione.

"Stermina" significa che Essa priva i Mõra - fisicamente o mentalmente - del loro potere di nuocere.[97]

---

[97] Taranatha dà la seguente interpretazione dell'intera strofa:

-Ture: chi percorre rapidamente i Sentieri spirituali superiori, raggiunge lo stato di buddha;

-Che incute grande paura: la coscienza primordiale, unione di beatitudine e vacuità, è spaventosa per gli esseri samsarici;

-I Mõra più audaci: i difetti mentali (desiderio, odio, gelosia, ecc.) e i pensieri che ne derivano;

-Corrugando il viso: simboleggia qui la "fase di creazione" della meditazione sulle divinità, cioè il momento in cui il praticante s'immagina sotto l'aspetto della divinità e sviluppa l'"orgoglio divino". Questa fierezza divina vince i difetti mentali e consente infine d'ottenere il Corpo di Saggezza, vacuità-beatitudine (termine tantrico per indicare il Dharmakõya);

-I nemici: i veli della mente, vinti dalla saggezza primordiale. Essi sono:

a) il velo dei difetti mentali: scompare al raggiungimento del 1° bh¾mi;

9.

Omaggio a Te,
che perfettamente ti adorni col gesto dei Tre Gioielli all'(altezza del) cuore;
che sei ornata da ruote, da cui turbinano fasci di luce in ogni direzione !

A) Questa Tara viene descritta attraverso il gesto simbolico della mano. Infatti, all'altezza del petto il mudrõ della mano *sinistra* (l'anulare tocca il pollice, le altre dita sono stese) simboleggia i Tre Gioielli : l'indice il Buddha, il medio il Dharma ed il mignolo il SaÒgha.[98] Col pollice e con l'anulare la sinistra tiene un utpala, fiore rarissimo perchè nasce solo quando un buddha appare nel mondo: il pollice simboleggia il metodo, l'anulare la saggezza, dunque con la loro unione si raggiunge la buddhità. L'utpala simboleggia la compassione; il suo stelo si suddivide in 3 rami, che portano ciascuno un fiore particolare: quello centrale è completamente sbocciato, quello a destra di Tara è già appassito (vi si vedono i frutti) e quello alla sua sinistra comincia appena a dischiudersi - per simboleggiare i buddha dei 3 tempi (presente, passato e futuro). I petali rappresentano invece i buddha delle 10 direzioni.

La mano *destra* poggia sul ginocchio corrispondente col palmo aperto verso l'esterno, cioè nel gesto di donare le realizzazioni (siddhi) ed esaudire così i desideri di chi ha fede nella dea; anche questa mano regge un utpala.

B) Sul palmo delle mani e sulla pianta dei piedi la dea è adornata da linee simili ai solchi trasversali e longitudinali tracciati naturalmente sul palmo delle nostre mani. Tali linee sono però luminose e disegnano delle ruote : si tratta delle *ruote a 8 raggi* (la ruota del Dharma) - in cui viene simboleggiato il Nobile Ottuplice Sentiero - oppure delle *ruote dai 1000 raggi*, il primo dei 32 segni di un Essere Illuminato. Da queste ruote promana una luce fulgidissima (che rappresenta la saggezza di Tara) : i fasci di tale luce non sono inerti, ma - descrivendo un movimento di andata e ritorno verso tutti gli esseri senzienti - pervadono attivamente le 10 direzioni dello spazio, eliminano l'oscurità mentale degli esseri e li attirano fuori dal saËsõra, verso la Triplice Gemma. Il fatto che onde di quella luce si espandano in ogni parte (illuminando ed abbellendo tutti gli universi sparsi nell'immensità dello spazio) vuol significare che il Dharma è universale e che questo Dharma viene offerto da Tara quale dono supremo della sua generosità.

a) Gli "8 raggi" del Nobile Ottuplice Sentiero sono :

-retta comprensione delle 4 Nobili Verità e della dottrina del Dharma ;

-retta e decisa intenzione di percorrere il Sentiero ;

-retta parola, evitando la falsità, la denigrazione, l'offesa e la chiacchiera futile ;

-retta azione, evitando l'egoismo, il furto, l'uccisione, ecc. ;

---

b) il velo della conoscenza duale: comincia a scomparire al 1° bh¾mi per venire totalmente eliminato con l'ottenimento della buddhità.

[98] Secondo Taranatha, il mudrõ è del tutto diverso: le mani sono giunte a livello del cuore, con i medi appoggiati l'uno contro l'altro e con le altre dita - le cui punte si toccano - leggermente ripiegate. Tutto l'insieme, formando come un bocciolo di loto, ha la funzione di simboleggiare i Tre Gioielli, ma porta in realtà il nome di "mudrõ del loto".

In tempi molto remoti Tara fece questo mudrõ, dichiarando che chiunque l'avesse compiuto avrebbe invocato subito la sua presenza. La luce, di cui Tara riempie l'universo, rappresenta la sua venuta spontanea quando uno dei suoi fedeli la chiama mediante il mudrõ.

-retto modo di sostentamento, evitando mestieri immorali ;
-retto sforzo per superare ogni ostacolo sul Sentiero ;
-retta consapevolezza, presenza mentale ed autocontrollo ;
-retta concentrazione o meditazione.

b) I 32 "segni del corpo d'un Essere Illuminato" comprendono - tra l'altro - le ruote dai 1000 raggi che contraddistinguono le mani e i piedi di un buddha ; la loro causa è l'aver rispettato e lodato i guru ed ascoltato gli insegnamenti. Altri segni sono, ad esempio, le dita allungate delle mani, la pelle dal colore dorato, la protuberanza sulla sommità del capo (uØnúØa), ecc., tutti dovuti ai corrispondenti atti meritori.

In questa lode Tara – pur avendo un aspetto esteriore piuttosto pacifico – viene considerata come irata perché la luce che emana dalle sue "ruote" ha anche la funzione di risolvere i conflitti tra i vari esseri, che ritengono necessario battersi e distruggersi reciprocamente per ottenere la tanto agognata felicità.

10.

Omaggio a Te,
che splendi di intensa gioia e il cui diadema irradia ghirlande di luce;
che con la sonora risata di "TUTT÷RA!" sottometti i Mõra e gli dèi del mondo !

A) Qui Tara viene onorata attraverso la bellezza del suo corpo (che procura agli esseri una gioia perfetta[99]) e attraverso l'ornamento del capo, che la rende ancora più bella : si tratta di un diadema o tiara tempestata di pietre preziose, da cui provengono splendidi e meravigliosi raggi multicolori di luce che offuscano ogni altra luce. Questi raggi emessi dal diadema assumono la forma di ghirlande che si moltiplicano e si propagano. Questo ornamento rappresenta - come sappiamo - il suo potere di aumentare la fede in chi ce l'ha e di farla sorgere in chi ne è privo[100], nonchè il potere di esaudire ogni desiderio e speranza dei suoi discepoli.

B) La suddetta luce si manifesta, nella forma di suono, come TUTT÷RA ; con tale suono gioioso che questa Tara pronuncia, vengono sottomessi tutti i Mõra, cioè dGa'-rab dBaÒ-phyug (che regna sul Kõmadhõtu) e "i potenti (o i signori) del mondo" (intendendosi le divinità temporali e le forze samsariche) .

Essa ride vivacemente : il suo atteggiamento è infatti quello di gioire ed esser felice. E con la sonora risata di TUTT÷RA essa rimuove tutte le contaminazioni mentali degli esseri senzienti nate dal desiderio e dall'attaccamento. Anche quando êõkyamuni venne assalito da un'orda di demoni la sera precedente la sua Illuminazione, Tara li rese inoffensivi con 8 grandi scoppi di risa.

11.

Omaggio a Te,
che hai il potere di convocare l'intera assemblea dei Guardiani del Mondo ;
che - accigliata - vibrando la sillaba H¿ Ï liberi da ogni miseria !

[99] "Gioia perfetta" (pramuditõ) è anche il nome del 1° bh¾mi (livello dei bodhisattva): Tara quindi può fare il dono di porre sul sentiero verso la buddhità tutti coloro che hanno fede in lei.

[100] La magnificenza di questo ornamento esercita una tale attrazione che perfino coloro che non hanno fede in Tara ne vengono sedotti e sottomessi dal suo splendore.

A) Ogni cosa e luogo di questo universo (monti, fiumi, terreno, ecc.) ha il proprio specifico Protettore mondano (lokapõla). Anche le 4 direzioni o punti cardinali hanno i loro Guardiani, i quali sono forze positive che difendono le frontiere del buddhismo dagli attacchi dei demoni : sono pertanto dei dharmapõla (difensori del Dharma). Si tratta di :

- VaiæravaÐa o Kubera, preposto al nord
- DhÕtarastra, preposto all'est
- Vir¾Åhaka, preposto al sud
- Vir¾põkØa, preposto all'ovest.

Vi sono inoltre i Guardiani delle altre 6 direzioni intermedie.

Un'altra interpretazione elenca nel modo seguente i 10 Protettori e le relative direzioni:

VaiæravaÐa, nord
Indra, est
Yama, sud
VaruÐa, ovest
Agni, sud-est
RakØa, sud-ovest
Võyu, nord-ovest
Bh¾ta, nord-est
Brahmõ, zenit
Vanadevú, nadir.

Il testo che stiamo commentando dice che Tara ha il potere di radunare a sé questi "Protettori delle 10 direzioni" e detiene l'autorità di dar loro degli ordini affinché si mettano al suo servizio per compiere quanto necessario a favore del Dharma: ossia, per aiutare e proteggere i discepoli ad aver successo nella pratica spirituale mediante il compimento delle quattro azioni divine o buddhiche, che sono la pacificazione, l'incremento, la sottomissione e la distruzione[101].

B) Mostrandosi accigliata in viso e "mediante la sillaba H¿ Ï " posta nel suo cuore (v. la Lode 21), Tara convoca i suddetti Guardiani e li comanda per esaudire i desideri dei discepoli e dei devoti, al fine di liberarli specialmente dalla povertà sia materiale che spirituale (mancanza di beni materiali o di felicità interiore). In particolare, se una persona è in miseria dal punto di vista materiale, deve usare il suo tempo per procurarsi i mezzi di sostentamento e quindi non può praticare adeguatamente il Dharma : Tara allora le viene in aiuto se lo scopo finale è appunto quello di dedicarsi alle pratiche religiose.

Essa è pervasa da rabbia divina, espressa mediante il fremere della sua fronte aggrottata e col proferire il suono H¾Í : con questi segni di collera che simboleggiano la forza di Tara, essa libera dalla sofferenza chiunque è afflitto dalla sfortuna.

Analogamente a quanto detto nella Lode 5, il presente testo può intendersi anche diversamente e cioè : anzichè con tale suono, Tara può agire mediante i raggi che escono dalla H¾Í verso le 10 direzioni dello spazio.

[101] Le 4 forme d'attività tantrica per il beneficio degli esseri, cioè le 4 attività divine d'un buddha, quali ad es. : 1. pacificazione dell'odio e della sofferenza, 2. aumento della durata della vita, 3. controllo delle circostanze sfavorevoli o attrazione di discepoli, 4. distruzione del karma negativo.

12.

Omaggio a Te,
che sei incoronata da una mezzaluna e i cui ornamenti brillano tutti intensamente;
da Amitõbha (seduto) sulla tua folta chioma si diffonde continuamente una pura luce !

A) Il suddetto diadema (o tiara) ha la forma di una mezzaluna molto sottile (corrispondente al primo giorno della luna crescente), di cui conosciamo già il simbolismo.

Inoltre Tara è adorna di molti altri gioielli, pietre preziose, orecchini, collane, cinture, braccialetti e vesti di seta, che ne abbelliscono il corpo. Tutti questi ornamenti sfavillano di uno splendore che si propaga dovunque: la luce bianca, estremamente intensa e vibrante, che essi emanano ha il potere di eliminare le sofferenze, le miserie e la povertà, apportando prosperità e buona fortuna a chi l'invoca.

B) I capelli di Tara sono neri e lucenti, ma non sono come i nostri : sul suo capo c'è l'uØÐúØa (protuberanza cranica), in corrispondenza della quale - seduto sulla sua chioma a forma di chignon - c'è Buddha Amitõbha. Ciò significa che la mente di questa Tara è completamente unita a lui ed infatti essa è un'emanazione di quel Dhyõnibuddha, che è il Signore della Famiglia del Loto e della Terra Pura Sukhõvatú[102]. Da lui promana da sempre una fulgida luce ed infatti il suo nome significa "luce infinita od incommensurabile" e il suo elemento è il fuoco. Questa luce che egli diffonde incessantemente tutt'attorno a Tara e nelle 10 direzioni dello spazio sono le sue benedizioni: esse hanno il potere di liberare dalle sofferenze del saËsõra e di raccogliere le positività degli esseri rimandandole loro aumentate (così come cresce la luna col passar del tempo).

L'uØÐúØa - come si è visto nella Lode 9 - è uno dei 32 segni maggiori che adornano il corpo d'un buddha : essa è di forma arrotondata ed orientata verso destra ed è causata dall'aver accumulato molto merito. In Tara quindi risplende la luce di una massa di meriti : e questa luce ha un potere salvifico.

13.

Omaggio a Te,
che stai in mezzo a una ghirlanda fiammeggiante come il fuoco della fine d'un eone;
che - con la (gamba) destra protesa e la sinistra ripiegata - sei circonfusa di gioia e distruggi le schiere dei nemici !

A) L'universo si contrae e si evolve ad intervalli regolari (kalpa, cioè eoni), che si succedono all'infinito nel seguente ordine :

-periodo di involuzione o distruzione
-periodo in cui esso rimane annientato

[102] Tara, quale paredra di Avalokiteævara, appartiene alla Famiglia del Loto, di cui Amitõbha è il capo e il signore. Amitõbha è simbolo della devozione verso il Guru. Ciò significa che per raggiungere l'Illuminazione è essenziale la via della devozione verso il Maestro spirituale. Per questa ragione, non solo Tara ma anche Avalokiteævara porta una raffigurazione di Amitõbha sopra la testa.

-periodo di evoluzione o creazione
-periodo di durata della sua esistenza.

La distruzione avviene mediante il successivo intervento del fuoco (provocato da 7 soli), dell'acqua (provocato da piogge e inondazioni di acqua caustica) e dell'aria (provocato da un vento cataclismico) ; dopodichè non resta nulla se non lo spazio in cui l'universo si trovava.

In particolare, l'intervento del sole consiste nel diventare nove volte più caldo del normale, nello sdoppiarsi, triplicarsi, ecc. fino a suddividersi in 7 soli diversi : allora i laghi evaporano, i fiumi si prosciugano, gli oceani si seccano e la terra viene bruciata dai loro raggi roventi.

Come il fuoco distruggerà il nostro sistema solare alla fine dei tempi, così la saggezza di Tara brucia tutte le illusioni ed afflizioni mentali. Questa Tara siede dunque - ostentando il suo aspetto feroce - in mezzo a questa ghirlanda del fuoco irresistibile e divampante della sua saggezza, simile a quello della fine del nostro kalpa. Al significato simbolico del fuoco si è già accennato nel commento della Lode 7.

B) Tara siede con la gamba destra stesa e la sinistra ripiegata, che - diversamente da quanto detto nella precedente Lode 7 - simboleggiano rispettivamente la generosità nell'insegnare il Dharma e la distruzione delle forze negative (sia fisiche che mentali) nemiche del Dharma stesso. Nel testo si afferma che, nel far questo, Tara è "circonfusa di gioia", il che sembra contraddittorio col fatto di essere irata : ora, per superare tale contrasto, quella qualifica potrebbe forse andare intesa nel senso della Lode 16, ossia che è "circondata da coloro che gioiscono del Dharma", cioè che si rallegrano degli insegnamenti che li condurranno all'Illuminazione (in altre parole, che seguono gioiosamente il Sentiero).

Un'altra interpretazione ci dice che Tara non è seduta, ma sta in piedi, volteggiando in una danza dai movimenti rapidi e variati: la gamba destra tesa e la sinistra ripiegata non indicano una sua posizione stabile ed immobile, ma sono soltanto alcuni esempi del movimento delle sue gambe durante la danza. Il primo effetto di questa danza è di dar gioia agli esseri compassionevoli; il secondo effetto è di sottomettere le forze negative e gli esseri malintenzionati (umani o non umani).[103]

14.

Omaggio a Te,
che batti la superficie della terra col palmo della mano e la martelli col piede;
che - con lo sguardo accigliato - pronunciando la sillaba H¿ Ï sottometti tutti i sette livelli!

A) Questa Tara ha la mano destra atteggiata nel "mudrõ di minaccia" (cioè con l'indice alzato), con cui soggioga e pacifica tutti gli esseri, mentre schiaccia la superficie della Terra col piede sinistro e la scuote furiosamente con la mano

[103] Nelle versioni in cui il 3° verso - anziché terminare con dka' - finisce per dka'i, la traduzione è la seguente:
"che - con la gamba destra tesa e la sinistra ripiegata - sottomette totalmente le schiere dei nemici di coloro che gioiscono della messa in moto della Ruota del Dharma".

sinistra : il che significa che ha il potere di dominare il monte Meru, i 4 continenti, gli 8 sub-continenti e i 7 mari, che secondo la cosmologia tibetana costituiscono ciascun universo nel saËsõra.

B) Assumendo un aspetto feroce, col viso aggrottato, dalle sillabe H¿ Ï di color blu (poste sui palmi delle sue mani e sulle piante dei piedi[104]) essa emana e diffonde in tutti i mondi - aggiungono i commentatori tibetani - la luce della sua saggezza e una pioggia di vajra che, simili ad armi, distruggono le negatività. "Vajra" è uno strumento rituale tantrico, dalla forma di piccolo scettro e simbolo dell'indistruttibile realtà dello stato di buddha.

Con queste h¾ Í soggioga e controlla così i 7 tipi di esseri nocivi o forze (a lei ostili) - come i nõga, gli asura e gli yama - che dimorano nei livelli o mondi sotterranei, cioè Põtõla, Mahõtõla, Atala, Talõtala, Rasõtala, Sutala e Vitala[105]. Pertanto, il suo dominio si estende - oltre che sulla superficie terrestre - anche nel sottosuolo.

Mentre ai nõga e agli asura hanno già accennato le Lodi 1 e 5, per quanto riguarda gli yama va precisato che essi sono dei preta. I preta sono spiriti, la cui principale sofferenza è la fame ; ve ne sono di vari tipi : alcuni abitano nel nostro mondo e sono normalmente invisibili agli uomini, ma possono esser visti dagli animali ; altri risiedono nel mondo sotterraneo di Yama (il terribile giudice della morte, che ne è il re).

15.

Omaggio a Te,
beata, virtuosa e pacifica, il cui àmbito è la quiete del (NirvõÐa,) aldilà della sofferenza;
che - perfettamente dotata di SV÷H÷ e O Ï - elimini le grandi negatività!

Terminata la lode al suo aspetto SaËbhogakõya, qui Tara viene lodata in relazione al suo aspetto Dharmakõya (che è la mente di un essere illuminato); pertanto, la prima parte del testo è una lode alle qualità della sua mente. Invece la seconda parte è un elogio alla potenza della sua parola.

A) "Beata" significa che è gioiosa perchè libera dalla sofferenza provocata dalle azioni negative.

"Virtuosa" significa che ha seguito il comportamento morale delle "10 azioni positive" (astenendosi dall'uccidere, dal rubare, ecc.), che procura l'accumulazione di karma positivo.

"Pacifica" vuol dire tranquilla perchè - avendo abbandonato le emozioni perturbatrici - ha eliminato tutti gli ostacoli alla Liberazione e all'Onniscienza, e quindi ha conseguito il NirvõÐa del Mahõyõna. Quest'ultimo è l'estinzione dell'attaccamento, dell'odio e dell'ignoranza e quindi è completa libertà dal karma e dalle conseguenti rinascite (con le sofferenze connesse) ed ingresso nel regno

[104] O, secondo altri, emesse dal naso. Può trattarsi anche della sillaba che - come dice la Lode 5 - si trova nel cuore di Tara: ciò significa che la luce bruciante che proviene dal suo cuore annienta il saËsõra per inaridimento.

[105] I nomi di questi livelli o mondi sotterranei significano "la base, la base superiore, il senza base, la base in se stessa, la base dell'essenza vitale, la buona base, la base pura".

trascendentale in cui si ha esperienza della Vacuità che travalica la contingenza dei fenomeni : è uno stato di serenità aldilà di tutti i concetti dualistici (che ora sono acquietati). Pertanto - dice questa lode - l'oggetto dell'attività di Tara consiste nella concentrazione meditativa sulla Vacuità.

Ma - poiché la buddhità perfetta non è soltanto un beneficio passivo e individuale - beatitudine, virtù e pace, oltre ad essere possedute personalmente da Tara, sono qualità a cui essa fa anche accedere i suoi fedeli,

-concedendo loro la beatitudine in questa vita presente;

-facendo loro compiere degli atti virtuosi, che sono il fondamento della beatitudine delle vite future;

-mostrando ai discepoli fortunati il sentiero della pace (cioè, della Liberazione).

B) "Dotata di SV÷H÷ (pronunciato *sohõ* in tibetano) e O Ï " allude al mantra supremo O Ï T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷, il quale è costituito dalla parte principale T÷RE TUTT÷RE TURE, a cui sono appunto aggiunti O Ï (l'inizio) e SV÷H÷ (la fine) : ciò significa che la sua potenza possiede l'inizio e la fine e quindi non ha limiti e può purificare ogni contaminazione. Tale mantra ha dunque il potere - se recitato con grande fede - di *distruggere* la più grave negatività che è quella di afferrarsi al concetto di un'esistenza intrinseca ed indipendente, nonchè di *purificare* perfino i cd. "cinque crimini orrendi" (assassinare il padre o la madre, far del male o ferire un arhat, spargere il sangue di un buddha, provocare uno scisma nel saÒgha) e di *sradicarne* le cause (ignoranza, odio, attaccamento) e i loro risultati (consistenti nella sofferenza dei regni infernali).

Insomma, pronunciando quel mantra, puro e perfettamente autentico, Tara elimina gli atti nocivi, come pure le loro cause e le sofferenze che ne derivano.

Un'altra interpretazione, basata sulla verità ultima, si riferisce alle 5 saggezze trascendentali:

--beatitudine: indica la "saggezza discriminante"

--virtù: simboleggia la "saggezza simile allo specchio"

--pace: significa la "saggezza dell'uguaglianza"

--quiete del NirvõÐa: è la "saggezza del dharmadhõtu"

--eliminazione delle grandi negatività: rappresenta la "saggezza che tutto adempie".

La mente di Tara che possiede le 5 saggezze è dotata d'una dinamica che si manifesta sotto la forma del "suono della vacuità", cioè del mantra. I mantra della divinità - qui simboleggiati da SV÷H÷ e O Ï - sono così l'espressione stessa del Dharmakõya. La deità e il suo mantra sono in verità indissolubili: il mantra O Ï T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷ non è altro che Tara.

16.

Omaggio a Te,
che sei tutta circondata da seguaci gioiosi e annienti completamente il corpo dei nemici ;
che liberi con la sillaba H¿ Ï e col mantra in cui sono disposte le 10 sillabe !

Qui inizia la 3ª sezione della “lode estesa”, in cui Tara viene elogiata attraverso le sue attività trascendenti e illuminate, che sono quelle del SaËbhogakõya e del NirmõÐakõya e che consistono :

-nell’agire mediante i suoi mantra (pacifico ed irato)
-nello scuotere i tre mondi
-nell’eliminare gli avvelenamenti
-nel rimuovere i conflitti e gli incubi
-nello scacciare le epidemie e i contagi
-nel sottomettere o distruggere gli spiriti maligni.

A) Essa, come qualsiasi altro buddha, ha il potere di impegnarsi spontaneamente nelle azioni trascendenti (quali l’insegnare il Dharma, portare e guidare gli esseri sul Sentiero spirituale, pacificare o allontanare i pericoli in cui si trovano i praticanti). Qui essa sgomina i nemici dei discepoli che godono nel girare la ruota del Dharma, ossia - in una parola - gli avversari della Dottrina, avversari costituiti soprattutto dall’ignoranza (nel senso di non-conoscenza della Vacuità) e dall’attaccamento al “sè” e al “mio”. Nel far ciò essa è gioiosa, come si è visto nella Lode 13; e l'effetto naturale della sua attività è di procurare gioia ai suoi fedeli.

B) Così essa libera dalle negatività mediante il suo mantra irato e quello pacifico :

-- il primo è il “mantra della sillaba h¾ Í ” :

“O Ï NAMAS T÷RE NAMO HARE H¿ Ï HARE SV÷H÷”[106]

al cui centro c’è la sillaba H¿ Ï posta nel cuore di Tara. H¿ Ï è la sillaba-germe da cui appare Tara nella sua forma irritata. La luce che emana da tale lettera ha una grande potenza perchè toglie immediatamente ogni ostacolo ed impurità, ed ha il potere di portare gli esseri sul Sentiero e di insegnare il Dharma ;

-- il secondo (già commentato nelle pagine precedenti) è il “mantra in cui sono disposte le 10 sillabe” :

“O Ï T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷”

di cui ciascuna sillaba è scritta su ognuno dei 10 raggi di una ruota al cuore di Tara, al cui centro c’è la sillaba T÷ Ï , che è la sillaba-germe da cui appare Tara nel suo aspetto pacifico. Da questa lettera nasce una luce molto forte che distrugge tutte le interferenze che impediscono l’accrescersi delle positività dovute alla recitazione di tale mantra.

In questo paragrafo, dunque, si offre omaggio alla manifestazione di entrambi gli aspetti (irato e pacifico) di Tara[107].

17.

Omaggio a Ture, che pesti i piedi e la cui (sillaba-)seme ha la forma della (lettera) H¿ Ï ; che scuoti il Meru, il Mandõra, il Vindhya e i tre mondi!

[106] Si legge: om namastaré namoharé hum haré soha. Vedi anche la Lode 20.

[107] I praticanti pertanto devono recitare i 2 mantra il maggior numero possibile di volte. A tale scopo, si può visualizzare una forma calma di Tara al mattino, e una forma irata alla sera o di notte; oppure si può sempre visualizzare la medesima forma.

Questa lode è rivolta alle attività irate di Tara.

A) Qui Tara è chiamata semplicemente “TURE” (“pronta, veloce”), appellativo che si ritrova nelle Lodi 1 e 8 e che è già stato spiegato illustrando il mantra principale della dea.

La sua sillaba-seme (cioè la sua essenza dal punto di vista fonetico) è la lettera H¿ Ï (a cui si è accennato nella Lode 5 e 16). Nella visualizzazione, tutte le divinità emanano da una sillaba-seme che, come un germe, contiene tutto il loro potenziale e dà poi nascita alla forma completa della divinità. Tara appare qui spontaneamente dalla sillaba H¿ Ï e, con questa forma, la sua attività è ancora più folgorante.

Tale attività consiste nel pestare i piedi per eliminare ogni ostruzione. Quando li batte, il suono H¿ Ï riecheggia attraverso i tre regni del saËsõra. Tutto ciò indica che qui Tara assume un aspetto irritato.

Quel suono, dunque, rimbomba attraverso i tre regni mondani - e, in particolare, attraverso i tre monti[108] - facendoli tremare e scuotendone tutti gli esseri che, terrorizzati, vengono a lei sottomessi.

B) I tre monti sono :

- Meru : nella cosmologia tibetana è una montagna quadrata (i cui quattro lati sono fatti di metalli - o pietre - preziosi) che costituisce l’asse centrale dell’universo. E’ circondata da 8 catene concentriche di montagne, fra le quali fluiscono 7 laghi circolari ; dopo la settima catena vi è il grande oceano - da cui emergono i 4 “continenti”, tra i quali quello meridionale (Jambudvúpa), che corrisponde alla nostra Terra e, in particolare, alla penisola indiana.

Il Meru corrisponde al (ed è identificato col) monte Kailõs, situato nel Tibet occidentale, sede del dio êaËvara ;

- Mandõra : è una collina presso Bansi nel Bihàr (India) usata - secondo la tradizione - da ViØÐu come zangola per agitare l’oceano di latte. Su di essa sorgono oggi molti templi indù, buddhisti e giainisti ;

- Vindhya : è una catena montuosa che si estende attraverso il Màdhya Pradèsh in India (culmina a 1400 m.).[109]

Il monte - nella simbologia buddhista - ha un significato particolare : infatti, come i vari crinali e percorsi che salgono verso l’alto in direzione del cielo si unificano, alla fine, nell’unico vertice costituito dalla vetta, così ogni pluralità e dicotomia che ancora esiste lungo il Sentiero spirituale (che ci porta alle “regioni celesti” fuori del saËsõra) si annulla nell’unicità della Meta, che trascende tutte le differenziazioni.

I “tre regni mondani” cui si è accennato sopra sono il mondo sotterraneo, quello terrestre e quello celeste. Tara pertanto opera in tre differenti direzioni : come dea del Mondo Sotterraneo, come dea della Terra e come dea dei Cieli. E di ciò abbiamo ampiamente parlato in un apposito capitolo.

Un'altra interpretazione afferma che le montagne citate in questa Lode simboleggiano le false identificazioni concettuali, che stanno alla base dei difetti mentali, del karma negativo e della conseguente sofferenza. Si tratta di vedute erronee che derivano dall'attaccamento all'esistenza intrinseca sulla base dei 5 aggregati transitori (skandha)[110].

---

[108] Altri commentatori vedono invece nelle tre montagne il simbolo dei tre regni mondani.

[109] Altre versioni traducono "Kailaæ", montagna sacra del Tibet occidentale, dimora di CakrasaËvara per i buddhisti e di êiva per gli induisti.

[110] Gli skandha sono : forma, sensazione, percezione/discriminazione, formazioni mentali, coscienza.

Questi 5 skandha possono essere afferrati in 4 modi diversi. Così, per lo "skandha della forma",

-il 1° modo è di considerarlo come fosse la persona, l'«io»; cioè, ci si afferra a un «io» indipendente come fosse la forma stessa;

-il 2° modo è di aggrapparsi a un «io» come se questo possedesse una forma;

-il 3° modo è di aggrapparsi a un «io» come se questo fosse all'interno di una forma;

-il 4° modo è di aggrapparsi a un «io» come se questo fosse posseduto dalla forma.

Questi 4 modi di identificare l'«io» con lo "skandha della forma" valgono anche per tutti gli altri skandha: vi sono così 20 modi (4 volte 5) di afferrarvisi. A questi modi va poi aggiunta la veduta stessa degli skandha nel loro complesso e si ottengono le 21 "montagne". Su questi 21 modi di vedere - che, come si è detto, sono erronei - si basano i 3 mondi indicati nella Lode, cioè il saËsõra. Quelle "montagne" devono dunque essere distrutte. Quando Tara si batte contro di esse, i 3 mondi (dunque, il saËsõra) vengono fatti vacillare.

18.

Omaggio a Te,
che reggi in mano la (luna,) contrassegnata da una lepre e dalla forma di lago divino;
che - recitando T÷R÷ due volte e PHAí - elimini tutti i veleni senza eccezione!

E' questa una lode alle attività di Tara e in particolare a quella di eliminare i veleni.

A) Questa Tara tiene in mano “ciò che è contrassegnato da una lepre”, comune modo di dire indiano e tibetano per indicare la luna : infatti, i monti e le valli della luna piena sembrano disegnare la figura di una lepre (o di un coniglio), con due grandi orecchie rizzate, sulla superficie del disco lunare.

Secondo un Jõtaka[111], il bodhisattva Gautama, nato come una lepre, offrì il proprio corpo in dono a un mendicante per soddisfarne la fame. Il mendicante però si rivelò essere êakra (il signore dei deva), che - commosso dal grande gesto di compassione del bodhisattva - ornò con l'immagine di una lepre il disco lunare.

La luna (come si è già accennato nella Lode 2) simboleggia la Vacuità, la mancanza di esistenza intrinseca dei fenomeni e la loro natura essenzialmente illusoria.

Questo disco ha poi la forma di un lago dei deva, cioè è perfettamente rotondo e pieno di acqua bianca, chiara e fresca come un lago celestiale (che viene identificato col sacro Mõnasa-sarovara ai piedi del monte Kailõs, oggetto entrambi di circumambulazione rituale da parte dei devoti).

Siccome Tara ha la piena comprensione della natura illusoria di tutti i fenomeni, ha pure il potere di eliminare le sofferenze – anch’esse illusorie - dei veleni di

[111] I racconti delle vite anteriori del Buddha.

origine vegetale e minerale : in senso metaforico, si tratta delle contaminazioni mentali.

B) Inoltre Tara pronuncia il mantra che contiene due volte la parola “T÷R÷” (che al vocativo diventa “T÷RE”) e una volta la parola “PHAí” :

“OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷ T÷R÷ T÷R÷ PHAí” oppure

“OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE PHAí”.

Con ciò essa disperde anche tutti gli altri veleni, quelli di origine animale (cioè, degli scorpioni o di certi serpenti o dei cani arrabbiati). Tutto ciò significa che - come il pavone divora radici e piante velenose senza danno, trasformando anzi questo cibo nella bellezza delle sue magnifiche piume - così essa elimina la potenza dei veleni, cioè guarisce dall’avvelenamento (sia materiale che spirituale), consentendoci di raggiungere l’Illuminazione.

Il rito per eliminare i veleni comprende cinque tipi di sostanze su cui devono esser recitati i mantra relativi, e consiste nel visualizzare Tara che regge un disco lunare e una luce che proviene da quest’ultimo e dal mantra.

19.

Omaggio a Te,
in cui hanno piena fiducia i re della moltitudine dei deva, i deva e i kiÐÐara ;
che - con la tua corazza che irradia gioia all’intorno - elimini tutti i conflitti e gli incubi !

Questa lode riguarda le attività di Tara destinate ad eliminare le dispute e gli incubi.

A) Tara è qui indicata come colei che viene adorata dai deva e da altri esseri celesti. Infatti, i deva, i loro capi e i kiÐÐara venerano questa dea come una regina, si inchinano ai suoi piedi, la lodano in continuazione, fanno offerte e si rifugiano in essa, perchè ognuno di loro vuol eliminare la propria sofferenza.

I “sovrani dei deva” sono êakra (cioè Indra), che è il capo dei deva del Regno del Desiderio, e Brahmõ, che lo è di quelli del Regno della Forma - come abbiamo visto nella Lode 6.

I "deva" sono una vera moltitudine: basti pensare a tutte le divinità locali che abitano una montagna, un lago o una foresta.

I “kiÐÐara” sono musicisti celestiali (come i gandharva) dal corpo umano e dalla testa di cavallo (o viceversa) che suonano il liuto, al sèguito di Kuvera (il dio della ricchezza).

B) La “corazza (o armatura)” di Tara consiste nei suoi aspetti pacifico ed irato, nei suoi mantra pure pacifico ed irato, nonché nei suoi mudrõ. Essi assicurano al praticante una protezione paragonata ad un'armatura, che procura gioia e beatitudine alla mente di chi la porta, un corpo radioso e una parola brillante, nonché mette al riparo da liti e sogni cattivi. Indossare la sua armatura significa meditare sui succitati aspetti, recitare i suoi mantra e compiere i suoi mudrõ: se si fa ciò, essa col gioioso splendore dell’ispirazione disperde le contese e gl’incubi. La gioia deriva dal fatto che la sua “corazza” è magnifica e splendida e dà sicurezza incrollabile a chi con fede si rivolge a lei.

La corazza ci richiama alla mente la natura coraggiosa ed eroica di Tara (Lode 1) e i suoi innumerevoli trionfi (Lode 4).

20.

Omaggio a Te, i cui occhi risplendono del fulgore del sole e della luna piena ; che - recitando HARA due volte e TUTT÷RA - elimini le terribili epidemie !

Questa Lode è rivolta a Tara per la sua attività che elimina o riduce le epidemie e perfino le più gravi malattie.

A) Il suo sguardo è luminoso, perchè i suoi occhi risplendono della luce della saggezza che è simile al fulgore del sole allo zenit e della luna piena.

In particolare, la luce del suo occhio *destro* (precisa Tõranõtha) è l'intenso e caldo splendore emesso dal sole e corrisponde alla Tara irata: con questa luce essa spaventa gli esseri violenti e brucia - come farebbe il sole - gli atti negativi e le sofferenze; la luce dell'occhio *sinistro* è invece il fresco splendore emesso dalla luna piena e corrisponde alla Tara pacifica: con questa luce essa concede la longevità, le ricchezze e la beatitudine.

Un'altra interpretazione ci dice invece che *entrambi* i suoi occhi possono assumere di volta in volta un aspetto irato o un aspetto pacifico: nel primo caso, sono come due soli, nel secondo sono simili a due lune. Alternando questi due aspetti e con l'irraggiamento prodotto dal suo sguardo, Tara ha il potere di dissipare completamente ogni forma di sofferenza. In proposito, si può ricordare che nella medicina tibetana i disturbi fisici sono suddivisi in due tipi: malattie "calde" e malattie "fredde"[112]. Ora, quando i suoi occhi assumono l'aspetto dei due soli, essi riscaldano ed hanno la capacità di eliminare le malattie fredde; poi quando diventano simili a due lune, rinfrescano e guariscono tutte le malattie calde.

Dunque, lo splendore del suo sguardo compassionevole è tale che placa e calma le afflizioni mentali che bruciano i nostri meriti e le nostre virtù, ci libera dalle nostre sofferenze fisiche e ci pone nella beatitudine.

Per il simbolismo dei due astri ora citati, non resta che rinviare al commento della Lode 2.

B) La sua attività è quella di guarire o disperdere le epidemie virulente e le malattie anche infettive - comprese quelle in senso spirituale, cioè bramosia, invidia, ecc. - mediante la recitazione del mantra che contiene due volte HARA e una volta TUTT÷RA (che al vocativo diventa TUTT÷RE) :

"OÏ T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷ HARA HARA PHAí".

In conformità all'altra interpretazione data sopra, il mantra può essere quello della forma irata quando i suoi occhi assumono l'aspetto solare oppure quello della forma pacifica quando il suo sguardo ha l'aspetto lunare. Questi mantra sono stati riportati nella Lode 16. La loro associazione è il più potente ed efficace mezzo per guarire le malattie difficili da curare.

21.

[112] Le malattie dipendono dall'alterazione dei 3 "umori": aria, bile e flegma. Un es. di malattia fredda è l'artrite (alterazione del flegma), di calda è l'epatopatia (alterazione della bile).

Omaggio a Te,
che mediante l'ordinamento dei 3 Princìpi hai il pieno potere di pacificare ;
suprema, eccellente Ture, che sottometti le moltitudini dei graha, vetõla e yakØa !

Questa Lode riguarda l'attività di Tara che distrugge influenze ed esseri negativi.

A) I tre Princìpi (o le tre Verità) sono la Realtà del corpo divino, della parola divina e della mente divina - che costituiscono i tre aspetti della natura sublime di un Essere Illuminato.

Durante la meditazione dello "yoga della divinità", quando visualizziamo che Tara si dissolve in noi, quei tre aspetti della sua realtà appaiono e sono rappresentati da tre sillabe-seme, che vanno disposte e sistemate nel modo seguente :

-la O Ï al suo capo per simboleggiare il corpo divino (diversamente dalla O Ï posta in premessa alle "21 Lodi", dove rappresenta - oltre al corpo - anche la parola e la mente divine) ;

-la ÷H alla sua gola per simboleggiare la parola divina ;

-la H¿ Ï al suo cuore per simboleggiare la mente divina (come, del resto, abbiamo visto nella Lode 5).

Come è già stato spiegato, il *Corpo* divino o mistico è il nostro comportamento o atteggiamento quando ci rapportiamo col mondo fuori di noi in modo veramente significativo ed autentico ; la sacra *Parola* non consiste in discorsi banali, ma nel comunicare con gli altri in maniera del tutto precisa ed ispiratrice ; la *Mente* buddhica è quel modo di conoscere in cui si è svestiti da ogni prevenzione e pregiudizio, cosicchè si sanno affrontare, trattare e risolvere le varie situazioni della vita in modo appropriato ed efficace.

Ora, dalle suddette sillabe-seme O Ï , ÷H, H¿ Ï di Tara escono potenti ed infiniti raggi di luce di colore rispettivamente bianco, rosso e blu che vanno nelle 10 direzioni dello spazio a placare le negatività, i veleni e tutte le afflizioni del corpo, della parola e della mente mediante la meditazione su quelle tre Verità.

B) Quelle stesse sillabe, di cui si è detto, oltre che il potere di purificare, hanno anche quello di vincere e trionfare in ogni direzione sulle folle degli esseri negativi : graha, vetõla e yakØa, spiriti per i quali si rinvia al commento della Lode 6 (dove i graha compaiono sotto il sinonimo "bh¾ta").

In altre parole, meditando sulla dissoluzione di questa Tara in noi e recitando il suo specifico mantra, si possono evitare o eliminare le malattie, i malesseri o i danni provocati da tali entità negative e vedere esauditi i nostri desideri.

La spiegazione data da Tõranõtha è più complessa, in quanto egli applica a questa strofa i 4 modi d'interpretazione di un tantra:

1] senso letterale:

--"le 3 Verità o Princìpi": sono le 3 quiddità, che caratterizzano la realizzazione:
  -la base: la vacuità
  -il sentiero: la mancanza di credenza nella realtà dei fenomeni
  -il risultato: la non-aspirazione, l'assenza di attendersi alcunché.

--"l'ordinamento": i suddetti 3 princìpi sono disposti, stabiliti, per portare gli esseri alla beatitudine autentica e perfetta del Risveglio;

--"hai il pieno potere di pacificare": grazie ai 3 princìpi suddetti, Tara libera gli esseri dal velo dei difetti mentali e da quello della conoscenza dualistica e li pone nella pace del Risveglio;

--"sottometti": Tara riporta la vittoria trionfando su tutto ciò che è causa di male;

2] senso comune:
--"le 3 Verità o Princìpi": come spiegato più sopra, sono le 3 sillabe O Ï , ÷H, H¿ Ï (essenza del corpo, della parola e della mente) poste ai 3 punti del corpo di Tara (fronte, gola, cuore);
3] senso segreto:
--"le 3 Verità o Princìpi": l'apparizione, l'espansione e l'ottenimento, che qui indicano 3 fasi della manifestazione della Chiara Luce nei "Sei yoga di Nõropa";
--"hai il pieno potere di pacificare": la completa vacuità, la Chiara Luce, che si raggiunge alla conclusione delle 3 fasi suddette;
--"graha": sono le nõÅú;
--"vetõla": sono i thig-le (bindu) che si trovano o circolano nelle nõÅú insieme ai rluÒ;
--"yakØa": i pensieri che scompaiono nella Chiara Luce;
4] senso ultimo o definitivo:
--"le 3 Verità o Princìpi": il corpo-vajra, la parola-vajra e la mente-vajra (in cui "vajra" significa "stato di buddha"): questi 3 vajra sono la natura originaria e primordiale di tutti i fenomeni;
--"hai il pieno potere di pacificare": dato che i 3 vajra sono presenti in modo originario e sono fin da ora la pace della realizzazione, ci si pone con la meditazione nello stato in cui si è indifferenziati da essi;
--"graha": sono le sofferenze;
--"vetõla": sono il karma;
--"yakØa": sono i difetti mentali;
--"suprema..... sottometti": una volta che si riporta la vittoria trionfando sulle sofferenze, sul karma e sui difetti mentali, rimane la suprema e sublime coscienza primordiale, che è grande felicità.

Tali (sono) la lode del mantra-radice e l'omaggio in 21 parti.»»

La pratica tibetana è d'interrompere la recitazione della "Lode" a questo punto, perchè tutto ciò che segue riguarda l'esposizione dei benefìci che ne conseguono e non fa parte dei 21 omaggi in senso stretto (cioè, delle 21 strofe, ciascuna delle quali comincia con la parola "omaggio").

"Mantra-radice" significa "mantra fondamentale, basilare", cioè quello principale consistente di 10 sillabe, il cui significato è già stato spiegato nell'apposito paragrafo.

C) VERSI RELATIVI AI BENEFICI DERIVANTI DALLA LODE

Questi versi seguono il testo delle Lodi, ma non ne fanno parte integrante.

«Colui che – con intelligenza[113] e devozione

[113] Cioè, si deve essere coscienti del senso delle parole della Lode e consapevoli di tutte le qualità di Tara.

avendo grande fede nella Dea - recita questa (Lode)
ricordandola al tramonto o al sorgere dell'alba[114],
otterrà piena liberazione dalla paura,
gli sarà purificato ogni atto negativo
ed eliminata ogni (possibilità di) esistenza inferiore[115].

70 milioni di Conquistatori[116] lo inizieranno rapidamente
e crescerà in grandezza[117] fino a raggiungere lo stato di buddha.

Col (solo) ricordo di questa Lode porrà fine al veleno più temibile
sia esso di natura animata o inanimata[118]
- che egli abbia mangiato o bevuto.

Ogni tipo di sofferenza causata dai demoni[119],
dalle malattie contagiose e dai veleni
sparirà anche per tutti gli altri esseri[120].

Recitando questa Lode due, tre o sette volte,
chi desidera un figlio lo otterrà,
chi desidera le ricchezze le avrà.
Tutti i desideri saranno esauditi
ed ogni ostacolo verrà superato al suo sorgere.»

Anche i benefìci derivanti da questa - come dalle altre pratiche di Tara - sono stati spiegati in precedenza, per cui non resta che rinviare all'apposito capitolo. Merita però di accennare alle diverse interpretazioni circa il numero di volte per cui si deve ripetere la Lode:

1) per avere un figlio si devono fare 2 recitazioni; per ottenere delle ricchezze, 3; e perché tutti i desideri siano esauditi, 7;

2) il 2 si riferisce al praticante, il 3 al momento della giornata, il 7 al numero di recitazioni, in questo senso:

"2 volte" significa che esistono due tipi di praticanti (quelli di intelligenza inferiore che seguono piuttosto la fede e quelli di intelligenza superiore che utilizzano la saggezza). Entrambi devono - con fede e devozione - fare la recitazione mattina e sera, almeno 3 volte al giorno. Ogni volta devono ripetere a 7 riprese, ossia 21 volte al giorno.

---

[114] Si praticano le 21 Lodi *al crepuscolo* (pensando a Tara soprattutto nel suo aspetto *irato*) quando abbiamo preoccupazioni mondane e paura di tutto ciò che possa nuocere a questo corpo e a questa vita (ad es., malattie, furti); se invece siamo preoccupati per le nostre future rinascite e cerchiamo di purificare il nostro karma negativo, le Lodi vanno recitate all'*alba* (pensando a Tara soprattutto nel suo aspetto *pacifico*).

[115] Ossia, di rinascere come essere infernale, animale o preta.

[116] Letteralmente, sette volte dieci milioni di Conquistatori, cioè di buddha: i quali gli concederanno delle benedizioni ed iniziazioni.

[117] Mediante le benedizioni e iniziazioni suddette (conferitegli attraverso la recitazione delle Lodi) egli otterrà non solo una condizione superiore a quella che sperimenta attualmente (ad es., la salute, se è malato), ma anche delle siddhi importanti (come quella di dominare i deva e gli esseri umani) e addirittura la "siddhi suprema", cioè l'Illuminazione.

[118] I veleni possono essere di natura animata (cioè, di origine animale) o inanimata (cioè, vegetale e minerale). Nella seconda categoria rientrano metaforicamente i difetti mentali.

[119] Graha (spiriti maligni).

[120] Oltre che per il praticante.

Praticando in tal modo e con questa attitudine, essi otterranno ogni sorta di sicurezza e tutti i desideri positivi saranno esauditi;

3) il 2 indica il giorno e la notte; 3 il numero delle sessioni di giorno e altrettante di notte (per un totale di 6): al mattino presto, durante la mattinata, a mezzogiorno, di sera, a mezzanotte e prima della fine della notte; 7 il numero delle recitazioni per sessione, quindi per un totale di 42 recitazioni;

4) quando si effettua la pratica in modo intensivo, le sessioni sono 6 come detto qui sopra: in ciascuna di esse si devono ripetere per 7 volte le 7 recitazioni indicate dal testo (7x7=49), a cui vanno aggiunte le 2 e 3 recitazioni iniziali (sempre indicate dal testo), ottenendosi così 54 ripetizioni per sessione, che corrispondono a 324 ripetizioni nelle 24 ore.

D) COME RECITARE LA LODE

Quando si recita la "Lode", si pensa di produrre un numero infinito di corpi simili al nostro che, tutti insieme, si prosternano e recitano il testo. La nostra mente – in un atteggiamento di grande riverenza e di profonda fiducia – prega la divinità perché ci protegga da tutte le sofferenze e le paure del saËsõra e ci conceda quel che le domandiamo. La nostra parola recita il testo, mentre pensiamo che l'accompagnino tutti i suoni piacevoli dell'universo.

La recitazione della "Lode" richiede una devozione intensa e una fiducia totale in Tara, che noi preghiamo dal profondo del cuore chiedendole di proteggerci. Allora riceviamo la sua benedizione: essa ci purifica, ci fa accumulare del merito, ci protegge e ci aiuta ad ottenere quel che desideriamo.

D) UNA LODE ESSENZIALE E CONDENSATA

'Brom-ston-pa (1005-1064), il principale discepolo tibetano di Atiæa, aveva un allievo traduttore che soffriva di una gravissima malattia. Grazie alla sua elevata consapevolezza, 'Brom-ston-pa comprese che se l'uomo avesse recitato le "Lodi alle 21 Tara" per 10.000 volte sarebbe guarito. Tuttavia il malato non era in condizioni di compiere una così lunga ed impegnativa pratica, per cui 'Brom-ston-pa consultò Atiæa sul da farsi. Questi a sua volta - che aveva un rapporto diretto con Tara - le chiese consiglio e la dea gli diede la "preghiera di 5 righe", la cui recitazione equivale a quella delle "21 Lodi", insieme col mantra-radice. Il traduttore ne effettuò le 10.000 ripetizioni con grande fede e poco tempo dopo guarì completamente dalla malattia.

Il testo è il seguente:

«O Ì , omaggio alla beata[121] nobile Tara!
Omaggio alla gloriosa Madre che libera con T÷RE[122],
che elimina ogni paura con TUTT÷RE
e che concede ogni successo[123] con TURE.

[121] In tib. bcom-ldan-'das-ma (bhagavatú). Altre versioni hanno rje-btsun-ma = venerabile.
[122] Cioè, mediante il suono TARE del "mantra delle 10 sillabe".
[123] Ossia, esaudisce tutte le aspirazioni, concedendo ogni beneficio sia temporale che ultimo.

Con le sillabe SV÷-H÷ io m'inchino a te.»
Oggi, questa lode essenziale e condensata, detta anche "Lode del mantra-radice" - che non figura nel Tantra di Tara - viene spesso premessa come introduzione alla recitazione delle "21 Lodi".

Nelle pratiche di Tara si trovano spesso usati anche altri versi d'introduzione, che dicono:

«Dalla (tua) suprema dimora del Potõla,
o Tara, nata dalla verde sillaba T÷ Ì
e il cui capo è adorno di Amitõbha,
attività illuminata dei buddha dei 3 tempi[124],
ti prego di venire col tuo sèguito.
Gli dèi e i semi-dèi incoronati
si prostrano ai tuoi piedi di loto;
omaggio a te, madre Tara,
che liberi da ogni miseria.»

"Potõla" - come si è visto - è la Terra Pura di Tara, dove essa dimora insieme ad Avalokiteævara.

"T÷ Ì" è una sillaba-seme (búja-mantra), ossia la sillaba che - nella visualizzazione tantrica - scaturisce dalla Vacuità e dalla quale a sua volta emana successivamente l'immagine della 'divinità di meditazione' (yi-dam): ad es., da T÷ Ì emerge Tara, da DHø Mañjuærú, da B÷ Ì Vajrayoginú, da H¿ Ï Heruka. Ogni divinità possiede il proprio seme o essenza in una data vibrazione o suono: la pura energia sonora mantrica prende la forma di una sillaba o lettera ed è il germe o potenziale da cui sorge miracolosamente il frutto del corpo, parola, mente, qualità ed azione della divinità. T÷ Ì è dunque la speciale sillaba che rappresenta foneticamente l'essenza di Tara.

"Dèi e semi-dèi" sono i deva e gli asura (secondo la terminologia sanscrita), esseri che appartengono al saËsõra. Gli dèi sono nominati anche nelle "Lodi" n.6 e 19.

7. LE VARIE FORME DI TARA

L'aspetto principale di Tara è Tara Verde (che è già stata descritta brevemente all'inizio di questo studio), la cui attività principale è quella di proteggerci dalla paura e dai pericoli.

Tuttavia esistono numerosissime altre forme di Tara, che han dato luogo ad un'abbondante produzione iconografica. Così, oltre a Tara Bianca, abbiamo le 21 Tara (corrispondenti ad altrettante strofe della "Lode in 21 omaggi") e le 8 Tara (ciascuna delle quali protegge da una delle 8 grandi paure). Queste diverse forme

[124] In altre versioni, in luogo di questo verso e di quello precedente si dice: "la cui luce libera gli esseri che migarno (nel saËsõra)".

non sono delle divinità diverse, ma differenti aspetti assunti dalla medesima divinità secondo le circostanze.

Altre divinità (come Sitõtapatrõ, Viævamõta, Nairõtmõ, êrú-devú, ecc.) sono talora considerate sue espressioni, cioè aspetti di Tara.

Innanzi tutto, vediamo dunque in dettaglio la forma principale, quella di Tara Verde - fonte di tutti gli altri suoi aspetti.

êY÷MA-T÷R÷
(sGrol-ma lJaÒ-gu, sGrol-ljaÒ)

"Tara Verde" - detta anche ÷rya Tõrõ o Vasya Tõrõ - simboleggia un particolare aspetto della compassione, quello attivo ed energico per il superamento delle difficoltà. Essa protegge da tutti i pericoli, mentre le varie sottospecie sono specializzate nella protezione dai singoli pericoli. E' la dea protettrice del Tibet.

Appartiene alla Famiglia dell'Azione (Karma), presieduta da Amoghasiddhi, di cui porta un'immagine nella capigliatura.

E' rappresentata seduta su di un trono d'oro sopra un cuscino di loto, sole e luna (che simboleggia la rinuncia, la bodhicitta e la saggezza della vacuità)[125] : è una figura materna bellissima o un'incantevole fanciulla sedicenne[126] che ci sorride con amore. Il suo corpo aggraziato di luce verde-smeraldo è radioso, trasparente, diafano e traslucido, non è qualcosa di solido e concreto, sembra oscillare tra realtà e non-realtà; e profuma di fior di loto. Il colore verde è simbolo dell'elemento aria (o vento) e quindi del movimento; perciò - dal punto di vista spirituale - indica l'attività illuminata, la compassione attiva ed operosa[127]: Tara agisce, per il bene di coloro che la pregano, senza indugi e con la rapidità del vento.

La sua gamba sinistra è ripiegata[128] (simbolo del controllo sul desiderio[129] o dell'indugiare nella meditazione sulla non-dualità delle apparizioni) e la destra è protesa col piede appoggiato su un piccolo loto più in basso[130] (per indicare che è sempre pronta ad alzarsi per venire in aiuto di tutti gli esseri)[131]. Il simbolismo delle gambe mostra così che Tara - pur essendo completamente liberata dalle imperfezioni del saËsõra - vi dimora tuttavia per aiutare tutti coloro che soffrono.

La mano sinistra regge un utpala (il loto blu, simbolo della compassione) all'altezza della spalla ed ha il palmo rivolto verso l'esterno, all'altezza del cuore, col pollice e l'anulare che si toccano (a simboleggiare l'unione dei mezzi abili [o metodo] e della saggezza) e con le altre tre dita erette (a simboleggiare il Rifugio nei Tre Gioielli, di cui Tara è un'emanazione)[132].

---

[125] Spesso il loto è raffigurato emergere dalle acque di un lago, proprio come Tara è sorta dalle lacrime compassionevoli di Avalokiteævara.

[126] Tara Verde è raffigurata di solito come una ragazza sedicenne, mentre Tara Bianca è più spesso una donna più matura.

[127] Come personificazione della purezza dell'elemento aria, Tara assume anche il ruolo di paredra di Amoghasiddhi, che regna sulla Famiglia dell'azione.

[128] In posizione dhyõnõsana o posa di meditazione.

[129] O della rinuncia alle passioni mondane.

[130] Cioè, in posizione lalitõsana.

[131] Oppure le due gambe simboleggiano il Metodo e la Saggezza.

[132] La mano sinistra è cioè in vitarka-mudrõ.

La mano destra poggia sul ginocchio destro e il suo palmo è pure proteso verso l'esterno, ma col pollice e l'indice che quasi si toccano a formare un cerchio, mentre le altre dita sono rivolte verso il basso in direzione del suolo : è questo il gesto simboleggiante il potere protettore e la suprema generosità (cioè quella di concedere agli esseri tutto ciò che desiderano ed in particolare le più alte realizzazioni o siddhi)[133]. Anche la mano destra talora tiene per lo stelo un loto blu (simbolo anch'esso della compassione oppure dello scioglimento dei suoi blocchi di energia negativa)[134].

I due occhi sono grandi e a mandorla, di color nero, con bellissime ciglia. Con uno sguardo intenso e compassionevole osserva ogni essere senziente come una madre guarda al suo unico figlio. Tra le sopracciglia c'è un ricciolo girato verso destra per dimostrare che nessuna donna è come lei. Le sue labbra e la sua lingua sono di color rosso fragola e i suoi denti sono di un bianco perfetto. I capelli sono neri e profumati. I suoi seni nudi e prosperosi mostrano il suo potere di generare gioia e vacuità. La sua schiena eretta indica che la sua meditazione è simile al diamante che non vacilla mai.

I suoi indumenti sono preziose vesti di seta da regina per dimostrare l'abilità di conquistare il mondo. E i suoi ornamenti (orecchini, collane, braccialetti, cavigliere) sono di 6 tipi di gemme e gioielli stupendi, che simboleggiano le 6 põramitõ. Sul capo porta un diadema splendente, tempestato di pietre preziose[135], da cui provengono meravigliosi raggi multicolori di luce che offuscano ogni altra sorgente luminosa. Questo ornamento rappresenta l'avvenuta trasformazione dei kleæa nella saggezza delle 5 Grandi Madri e mostra il suo potere di aumentare la fede in chi ce l'ha e di farla sorgere in chi ne è privo, nonché il potere di esaudire ogni desiderio e speranza nei suoi devoti. Talora il diadema ha la forma della mezzaluna : il disco lunare che - giorno dopo giorno - aumenta fino a diventare luna piena simboleggia la situazione di chi, progredendo spiritualmente, raggiunge infine la totale Illuminazione.

La figura di Tara è talora circondata da un'aureola, gialla o arancione, tutt'attorno al corpo: è una radianza di energia pura, intangibile e potente, che emana dalla sua figura ed indica il suo stato di perfetta consapevolezza o suprema saggezza.

La luna piena dietro di lei simboleggia la pienezza della felicità inesauribile.

Il suo mantra più comune è O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷.

Nel maÐÅala del citato "Sarva-tathõgata-mõtÕ-tõrõ-viævakarma-bhava-tantra-nõma" Tara Verde è circondata

--da altre 4 forme simili, ma di diversi colori: blu (est), giallo (sud), rosso (ovest), verde (nord);

--da altre 4 emanazioni guardiane delle porte: Tõrõ AÒkuæú bianca con l'uncino (est), Tõrõ Põæú gialla col laccio (sud), Tõrõ Sphoëõ rossa con la catena (ovest), Tõrõ GhaÐëõ verde con la campanella (nord).

Quando Tara è accompagnata da Mõrúcú (dorata come il sole splendente) alla sua destra e da Ekajaëõ (blu e irata) alla sua sinistra, viene chiamata "KhadiravaÐú Tõrõ" (SeÒ-IdeÒ-nags-kyi sGrol-ma, Tara della foresta di acacia).

---

[133] La mano destra è cioè in varada-mudrõ.

[134] I loti di cui essa tiene gli steli con le mani possono anche indicare che tutte le qualità della realizzazione sono pienamente fiorite in lei. Se il loto tenuto con la mano destra è semiaperto e quello di sinistra è completamente sbocciato, si tratta rispettivamente di un loto notturno e di uno diurno, ad indicare che Tara Verde adempie al suo compito di bodhisattva in ogni momento della notte e del giorno.

[135] Al centro vi è un rubino vermiglio, simbolo di Amitõbha, suo padre spirituale.

Quando essa ha 4 compagne - le due precedenti più Mahõmõy¾rú e ÷ryajaÒgulú (tutte sue emanazioni) - viene chiamata "Varada Tõrõ" (Tara che concede le sue benedizioni).

Tara Verde si può anche trovare al centro del maÐÅala delle 21 Tara. Infatti, vi sono 20 differenti emanazioni (o manifestazioni) di Tara Verde con le stesse mudrõ, ma dai colori diversi, sia pacifiche che irate e con azioni specifiche in vari settori (come procurare ricchezza per favorire il Dharma, placare le liti, soggiogare le negatività, ecc.).

A queste ipostasi si aggiungono altre varianti di Tara Verde:

Si Í hanada, JõÒgulú, Dhanada, KhadiravaÐú, Mahõærú.

Una forma di Tara Verde irata è quella ad 8 braccia (che simboleggiano le sue varie siddhi). Diffusa soprattutto nel buddhismo nepalese, ha per attributo principale un fiore di utpala azzurro chiaro: questo colore indica il potenziale che questa dea fondamentalmente pacifica può tramutare in ira, quando ricorre una situazione di pericolo. Le sue due mani principali sono atteggiate nel gesto di concedere aiuto ed impavidità. Il suo piede destro, fuori dei loti, indica che essa è sempre pronta ad interagire con ogni tipo di ostacolo karmico. E' una delle più popolari bodhisattva dell'elemento aria o della Famiglia Karma (buddha Amoghasiddhi). La sua principale funzione è quella di far evitare il karma negativo e liberare il più presto possibile dalla schiavitù del karma già esistente. La sillaba-seme è T÷ Ì e il suo mantra breve è quello già visto detto "delle 10 sillabe".

Con Tara Verde è identificata Ye-æes rTso-rgyal, la principale partner di Guru Padmasambhava.

Passando ora agli aspetti di Tara derivati dalla sua forma principale, abbiamo

A) LE 21 TARA

Le 21 Tara sono le forme di Tara Verde invocate nella "Lode a Tara in 21 omaggi", lode che - come si è detto sopra - fa parte del tantra "Sarva-tathõgata-mõtÕ-tõrõ-viævakarma-bhava-tantra-nõma" ('Il tantra detto all'origine di tutti i riti di Tõrõ, la madre di tutti i Tathõgata').

Queste 21 emanazioni di Tara Verde compiono diverse attività illuminate (‘phrin-las)[136], a ciascuna delle quali corrisponde un determinato colore:

1) il bianco rappresenta la pacificazione, per es. sconfiggendo la malattia, le cause di morte prematura e gli ostacoli per avere successo nella vita o nella pratica del Dharma;

2) il giallo rappresenta l’accrescimento delle qualità positive che sono causa di longevità, pace, felicità e successo nella pratica del Dharma;

3) il rosso rappresenta il potere, o il dominio sulle forze esterne che non possono essere domate mediante le attività sub 1) e 2);

4) il nero (o blu) rappresenta l’ira, che presuppone l’uso di metodi energici per compiere attività illuminate che non possono essere eseguite in altro modo;

5) il verde è considerato il risultato della mescolanza dei suddetti colori, quindi l’attività nel suo complesso.

Della “Lode” suddetta esistono 3 tradizioni:

[136] Le 4 azioni illuminate sono le attività in cui i buddha sono impegnati al fine di alleviare le sofferenze degli esseri senzienti.

--quella indiana del paÐÅita S¾ryagupta, che descrive delle divinità di forme e colori diversi, con varietà di visi e di braccia, di posizioni e di oggetti tenuti in mano;

--quella indiana di Nõgõrjuna[137] e di Atúæa, che descrive delle divinità di diversi colori a un viso e due braccia, alcune calme ed altre irate ma in identico atteggiamento, in cui varia il colore del vaso o kalaæa (piena di amÕta) retta con la mano destra (il suo colore è uguale a quello del corpo della dea);

--quella tibetana rñiÒ-ma-pa (proveniente dai tantra antichi e da kLoÒ-chen-pa), che descrive anche forme ad un viso e due braccia, alcune calme ed altre irritate, in cui il loto blu presso la spalla destra reca simboli differenti.

Queste 3 versioni conoscono a loro volta numerose varianti, per cui sembra impossibile far rientrare la descrizione delle 21 Tara in un quadro rigido, perché i loro nomi variano da una tradizione all'altra, come pure talora anche la loro funzione[138]. Pertanto, qui di seguito - oltre a riportare le suddette 3 tradizioni - si ritiene opportuno indicare (sotto la lettera d) anche i nomi delle 21 Tara secondo la Scuola dGe-lugs-pa:

1.

a) "Pravúra" (Myur-ma dpa'-mo, La veloce e coraggiosa o Veloce eroina; Rab-tu dPa'-ba, Perfetto coraggio o Perfetta eroina):

sta seduta nel mezzo dello spazio, su un loto giallo o dorato. E' rossa, a 8 braccia, di cui 2 - incrociate aldisopra della testa nel "mudrõ della grande gioia" (cioè a mani giunte) - tengono rispettivamente una campanella e un vajra, mentre le altre reggono a destra una freccia, una ruota del Dharma e una spada, a sinistra un arco, una conchiglia e un laccio. Appartiene alla Famiglia di Vairocana. Essa permette di allontanare il potere (o la dominazione) imposto dagli altri.

b)"Myur-ma dpal-mo" (La veloce e gloriosa) o "Myur-ma dpa'-mo" (Veloce eroina):

di color rosso smagliante, è sia amorevole (calma) sia terrificante, per indicare che:

--essa ama tutti gli esseri in modo equanime (sia quelli che la venerano sia quelli che la disprezzano), ma ha il potere di salvare rapidamente chi ha fede in lei. Cercherà di salvare anche coloro che la odiano, ma per via dell'interdipendenza la salvezza di costoro non dipende solo da lei;

--ha la potenza di distruggere tutte le negatività (non gli esseri senzienti, ma solo i difetti mentali che sono dentro di essi).

Il mudrõ della sua mano destra (col palmo verso il basso) significa proteggere; quello della sinistra (col palmo verso l'alto) significa dare. Il senso quindi è: "Non preoccuparti, io ti do tutto". Regge il "Vaso che tutto attira", che vince coraggiosamente ogni forma di ostacolo ed interferenza, così che si ottiene molto velocemente la buddhità. Questa Tara permette di influenzare favorevolmente gli altri.

c) "Pravúra" (Myur-ma dpa'-mo, Veloce eroina):

---

[137] Nõgõrjuna il Mahõsiddha (vissuto intorno all'anno 800 d.C.).

[138] A seconda delle diverse tradizioni, le 21 Tara hanno tutte due braccia oppure alcune ne hanno due ed altre di più; sono tutte di colore verde oppure di colori diversi; hanno tutte la stessa forma oppure sono di forme differenti; hanno l'aspetto calmo o irato in numero variabile.

rossa e passionale. La sua mano destra è nel “mudrõ della generosità”, la sinistra tiene un loto blu che regge una conchiglia bianca. Essa accresce la buona reputazione.

d) “Myur-ma dpa'-mo”, Veloce eroina:

rossa smagliante; vince coraggiosamente ogni forma di ostacolo ed interferenza; tramite il suo potere si ottiene molto velocemente lo stato di buddha.

2.

a) "Candrakõnti Tõrõ" (Zla-mdaÒs, Raggio di luna o Splendore lunare; sTon-ka'i ²al-ma, Luna d'autunno;):

bianca a 3 visi (blu a destra, bianco in centro, dorato a sinistra: simboleggiano i 3 Kõya) e 12 braccia simboleggianti i 12 fattori (nidõna) dell’Originazione interdipendente. Due braccia sono nel mudrõ di meditazione, le altre tengono: a destra, khaëvõÒga, ruota, gioiello, vajra e ghirlanda di fiori; a sinistra, acquamanile, utpala, campanella, vaso del tesoro e libro. Appartiene alla Famiglia di Amitõbha. Essa allontana le malattie infettive e guarisce da esse.

b) "ói-ba chen-mo" (La grande calma o La gran pacificatrice):

essa è Sarasvati, bianca e radiosa come la luna d’autunno, sorridente e pacifica, consente di placare le malattie e gli ostacoli, e dà la perfetta saggezza che libera gli esseri dalle sofferenze del saËsõra. Regge il “Vaso che placa tutte le malattie ed influenze negative”.

c) "Sarasvatú" (db.yaÒs-can-ma):

bianca, calma e sorridente, con un loto sul quale vi è uno specchio contrassegnato da una HRø. Essa accresce l'intelligenza.

d) "Sarasvatú" (db.yaÒs-can-ma):

bianca; essa dona la perfetta saggezza che libera tutti gli esseri dalla sofferenza del saËsõra.

3.

a) "Kanaka-varÐa" (gSer-mdog-can, Splendore dorato):

sta in posizione vajra-paryaÒka, bellissima e splendente, seduta su un loto variegato e su un disco solare o lunare. Di colore giallo-dorato, ha un viso e 10 braccia che simboleggiano le põramitõ e reggono a destra: rosario, spada, freccia, vajra e tridente; a sinistra: sciarpa di seta, laccio, loto, campanella e arco. Appartiene alla Famiglia Ratnasambhava. Essa accresce la longevità.

b) "Kanaka-varÐa" (gSer-mdog-can, Splendore dorato):

di colore giallo-dorato, dona la longevità. Regge il “Vaso che arreca le attività d’accrescimento”, che ha il potere di prolungare la vita, di aumentare la ricchezza e la fama e di accrescere il karma positivo.

c) "bSod-nams-mchog ster-ma" (Dispensatrice del merito supremo o della virtù suprema):

gialla, con un loto che reca un gioiello. Essa concede i 10 poteri di un bodhisattva.

d) "bSod-nams-mchog ster-ma" (Dispensatrice del merito supremo o della virtù suprema):

di color giallo oro; personifica le 6 põramitõ. Concede la ‘suprema virtù’, ossia la buddhità.

4.

a) "UØÐúØavijaya" (gTsug-gtor rNam-par rGyal-ba o gTsug-gtor rNam-rgyal o rNam-rgyal-ma, L’uØÐúØa vittoriosa dei Vincitori, UØÐúØa perfettamente vittoriosa, Completamente vittoriosa):

sta in posizione sattva-paryaÒka seduta su un loto giallo e un disco lunare (simbolo della virtù incontaminata e del non-attaccamento). Dorata, ha un viso e 4 braccia, con la 1ª mano destra fa il mudrõ di generosità e con la 2ª regge un rosario, con la 1ª sinistra tiene un acquamanile e con la 2ª un bastone (o asta). Appartiene alla Famiglia di Amoghasiddhi. La si invoca per accrescere la longevità e dissipare i veleni mortali.

b) "UØÐúØavijaya" (gTsug-gtor rNam-rgyal, L’uØÐúØa vittoriosa dei Vincitori"):

gialla, la si invoca per ottenere una vita di alto tenore. Regge il “Vaso relativo alle attività di aumento della vita”, che ha il potere di dare la longevità a noi e agli altri (proteggendo dalla morte prematura[139]) e concede i più alti livelli d’esistenza con lo sviluppo dei 10 bh¾mi (ossia le perfezioni dei 10 stadi del Sentiero dei Bodhisattva).

c) "UØÐúØavijaya" (gTsug-gtor rNam-rgyal, L’uØÐúØa vittoriosa dei Vincitori"):

dorata, con un loto e l'acquamanile di lunga vita.

d) "UØÐúØavijaya" (gTsug-gtor rNam-rgyal, L’uØÐúØa vittoriosa dei Vincitori"):

di color giallo-oro. La sua forza è tale da vincere anche il Signore della morte: dà lunga vita e protegge dalla morte prematura, concedendo anche altri benefìci temporali. Rappresenta anche le perfezioni dei 10 bh¾mi del Sentiero dei Bodhisattva, cosicché tutti i buddha e bodhisattva dipendono da lei.

5.

a) "H¾Ë svara-nõdinú" (H¾Ë sgra-sgrogs-pa, Che emette [o proclama] il suono H¾Ë):

sta in posizione vajra-paryaÒka seduta su una luna immacolata. Di color giallo-dorato, ha un viso e due braccia, la mano destra concede rifugio (fa il mudrõ della protezione) e la sinistra compie il mudrõ dei Tre Gioielli e regge il ramo di un loto

[139] Chi ha paura di morire prima del tempo e vuole allungare la vita, deve rivolgersi a questa Tara. Se non abbiamo accumulato molto karma positivo, non possiamo allungare questa vita; se invece nella vita precedente abbiamo creato del buon karma per vivere - ad es. - 100 anni, ma in questa vita ci è difficile vivere così a lungo perché ci sono moltissimi ostacoli, rivolgendoci a questa Tara è possibile che essa ci tolga dal nostro cammino tali interferenze. Certo, esaurita tutta l’energia vitale, dobbiamo morire. Ma anche una volta morti, la benedizione di Tara ci accompagnerà fino al momento dell’Illuminazione.

dorato. Appartiene alla Famiglia Amitõbha. La si invoca per magnetizzare, sottomettere e dominare.

b) "H¾Ë svaranõdinú" (H¾Ë sgra-sgrogs-ma, Che emette [o proclama] il suono H¾Ë):

arancione, passionale e ridente, che attrae col mudrõ della saggezza. Regge il "Vaso capace di attirare la mente", che ha il potere di attrarre, affascinare e convertire al Dharma, liberando tutti gli esseri dai 6 regni samsarici e dal bar-do.

c) "Kurukulle" (Rigs-byed-ma, Che dona l'intelligenza):

di color rosso papavero, tiene un arco teso e una freccia fatti di fiori. E' invocata per magnetizzare e controllare: infatti, ci rende attraenti agli altri, cosicché ci creiamo degli amici e possiamo influenzare le persone.

d) "Rig-byed-ma" (Che dona l'intelligenza):

di color giallo-dorato, libera dalla sofferenza tutti gli esseri che vagano nel saËsõra e nel bar-do.

6.

a) "Trailokya-vijaya" ('Jig-rten gsum-las rnam-par rgyal-ba/-ma o 'Jig-rten gsum-[las] rnam-rgyal, Vincitrice dei 3 mondi):

sta in posizione sattva-paryaÒka seduta su un loto rosso e un disco solare, contemplando gli esseri. Di color rosso rubino, ha un viso e 4 braccia: a destra tiene un vajra ed una spada, a sinistra regge un laccio e fa il mudrõ di minaccia. Appartiene alla Famiglia di Amitõbha. Essa purifica gli ostacoli, le oscurazioni mentali e gli atti negativi.

b) "Trailokya-vijaya" ('Jig-rten-gsum-las rnam-rgyal, Vincitrice dei 3 mondi):

di color rosso scuro e leggermente irata. Regge il "Vaso della follia (o ebbrezza)": esso distrugge ogni nostro attaccamento a un'esistenza intrinseca dei fenomeni (che è, in verità, uno stato di follia o confusione) e ci fa vedere la realtà come in effetti è. Questa Tara ha la capacità di vincere i maligni spiriti locali e i fantasmi (così come le malattie da essi provocate).

c) " 'Jigs-byed chen-mo o 'Jigs-byed-ma" (Grande terrificante o Terrifica):

di color rosso scuro, irata, regge un loto su cui si erge un pugnale (kúla). Essa domina gli spiriti locali che ci possono causare problemi.

d) " 'Jigs-byed chen-mo o 'Jigs-byed-ma" (Grande terrificante o Terrifica):

di color rosso rubino, sconfigge tutti gli spiriti maligni e cura le malattie causate da essi.

7.

a) "Võdi-pramardaka" (rGol-ba 'Joms-pa, Annientatrice dei nemici, Vincitrice dell'ostilità):

sta in posizione pratyõlúÅha (gamba destra ripiegata e sinistra protesa) su un loto giallo o arancione e un disco solare. E' di color nero, con un viso irato (ma dallo sguardo aggraziato), e indossa una veste gialla o dorata. I capelli sono rizzati verso l'alto, ornati di serpenti e di una tiara ingioiellata. Ha 4 braccia: le due mani di destra tengono rispettivamente una ruota e una spada; delle due di sinistra una regge un laccio e l'altra fa il mudrõ della minaccia. Appartiene alla Famiglia di

Ratnasambhava. La si invoca per vincere i nemici della compassione. La si invoca per poter effettuare, al momento della morte, il "trasferimento di coscienza" ('pho-ba) verso la Terra Pura di AkaniØëha al fine di rinascervi.

b) "góan 'joms-ma" (Che conquista gli altri):

nera, terribile, invocata per opporsi alle magie e allontanare le negatività. Regge il “Vaso dei mantra”, dal quale si irradiano le armi che distruggono i sortilegi della magia nera e le influenze diaboliche.

c) "gTum-mo [g²an-gyis] mi thub-pa/-ma" (La feroce invincibile) o góan-gyis mi thub-ma (Invincibile):

di color nero splendente, regge un loto che sostiene una spada. Protegge durante le tempeste, le operazioni di guerra e i disordini civili.

d) “góan-gyis mi thub-ma” (Invincibile):

nera; niente può danneggiarla; schiaccia completamente le influenze negative esercitate dagli altri.

8.

a) "[Mõrõ-s¾danõ] vaæitottamada" (bDud-dgra 'joms-ma, Che annienta i mõra e i nemici; dBaÒ-mchog ster-ba, Che concede il potere o l'iniziazione sublime):

seduta nella posa ardhaparyaÒka su un makara (mostro marino) sostenuto da un loto rosso (o bianco) e un disco lunare (o solare), è dorata, col viso rugoso e corrucciato, ha 4 braccia che reggono a destra un ramo d'aæoka e un gioiello e a sinistra un acquamanile e un loto che sostiene un vajra. Appartiene alla Famiglia di Amoghasiddhi. Essa vince le oscurazioni cognitive e consente di compiere la "fase di completamento" (utpannakrama) nelle meditazioni dell'anuttarayogatantra.

b) "[Mõrõ-s¾danõ] vaæitottamada" (bDud-dgra 'joms-ma, Che annienta i mõra e i nemici):

di color rosso scuro e dall’aspetto irato, è invocata per trionfare sui mali degli avversari. Regge il “Vaso distruttore del nemico”, da cui cade una pioggia di armi in grado di distruggere tutte le influenze negative esercitate dagli altri.

c) "góan-mi rgyal-ba'i dpa'-mo" (L'eroina che trionfa sugli altri), góan-mi rgyal-ma (Che trionfa sugli altri):

di color rosso scuro, irata, porta un loto col vajra. Protegge da esseri e persone aggressive.

d) “góan-las rnam-par rgyal-ma” (La conquistatrice degli altri):

di color gialla-oro, stermina tutti i nemici senza eccezione e distrugge completamente tutte le influenze negative esercitate dagli altri.

9.

a) "KhadiravaÐú" (SeÒ-IdeÒ-nags-kyi, Della foresta di sandalo)[140]:

è seduta su di un trono d'oro sopra un cuscino di loto, sole e luna ; il suo corpo è di color verde-smeraldo, con la gamba sinistra ripiegata in posizione dhyõnõsana e

[140] Per altri testi, invece, qui va posta Varada del punto 10.

la destra protesa col piede appoggiato su un piccolo loto più in basso (cioè in posizione lalitõsana). La mano sinistra regge un utpala ed ha il palmo rivolto verso l'esterno, all'altezza del cuore, col pollice e l'anulare che si toccano; la mano destra poggia sul ginocchio destro e il suo palmo è pure proteso verso l'esterno, ma col pollice e l'indice che quasi si toccano a formare un cerchio, mentre le altre dita sono rivolte verso il basso in direzione del suolo (anche la mano destra talora tiene per lo stelo un loto blu). Appartiene alla Famiglia di Amoghasiddhi.

b) " 'Jigs-pa kun-skyob" (Che protegge da ogni paura):

è di color bianco e calma; regge il "Vaso che salva da tutti i timori del saËsõra" attirando gli esseri verso la Triplice Gemma.

c) "KhadiravaÐú" (SeÒ-IdeÒ-nags-kyi, Della foresta di sandalo):

verde smeraldo, regge un loto con una ruota.

d) "KhadiravaÐú" (SeÒ-IdeÒ-nags-kyi, Della foresta di sandalo):

rossa rubino, la sua luce pervade le 10 direzioni dello spazio; salva tutti gli esseri dalle innumerevoli sofferenze samsariche, attirandoli verso i Tre Gioielli.

10.

a) "Varada" (mChog stsol-ba, Che concede il sublime o le sue benedizioni)[141]:

sta su un loto rosso ed un disco lunare; di color rosso rubino, ha un viso e 4 braccia, di cui due sono incrociate aldisopra della testa nel "mudrõ della grande gioia" unendo campanella e vajra per mostrare l'inseparabilità di metodo e saggezza. Con la 2ª mano destra essa compie il "mudrõ della danza", mentre con la 2ª sinistra tiene un ramo d'aæoka col suo frutto. Appartiene alla Famiglia Amoghasiddhi. Concede la consacrazione (pratiØëhõ).

b) "bDud-daÒ 'jig-rten dbaÒ-du bsdus-ma" (Che controlla i mõra e il mondo):

di color rosso e sorridente. Regge il "Vaso che distrugge le forze dei Mõra", annientando le negatività temporali e spirituali.

c) " 'Jig-rten-gsum rgyal-mo" (La regina dei 3 mondi):

rossa, regge un loto e la bandiera della vittoria; controlla deva e spiriti.

d) "'Jig-rten-gsum las rgyal-ma" (La regina dei 3 mondi):

di color rosso corallo, col potere della gioia esaudisce tutti i desideri e rimuove tutti gli ostacoli temporali e spirituali.

11.

a) "êoka-vinodhana" (Mya-Òan Sel-ba, Che allontana ogni sofferenza)[142]:

sta su di un loto rosso ed un disco lunare; è di color rosso corallo, ha un viso e 4 braccia, di cui 2 si congiungono aldisopra della testa nel "mudrõ della grande gioia",

[141] Nel caso della nota precedente, qui va posta êoka-vinodhana del punto 11.

[142] Nel caso della nota precedente, qui va posta "Jagad-vaæú [vipannirbarhaÐa]" ('Gro-ba 'gugs-pa, Che convoca tutti gli esseri [e dissipa ogni sventura]), nera, col viso rugoso e corrucciato, che in ciascuna delle due mani brandisce un uncino da metà vajra. Accresce la felicità.

le altre tengono una spada a destra e un ramo d'aæoka a sinistra. Appartiene alla Famiglia di Amoghasiddhi. Concede condizioni favorevoli per entrare nel maÐÅala.

b) "PhoÒs-pa sel-ma" (Che sradica ogni miseria):

di color arancione e affascinante, elimina la povertà; regge il "Vaso che scaccia la disperazione e le grandi sofferenze", che distrugge la sofferenza della miseria e tiene sotto controllo ovunque gli esseri, che sono tutti al comando di questa Tara.

c) "Nor-ster-ma" (Tesoro di ricchezza, o Che dona ricchezza):

di color arancione ed irritata, regge un loto che sostiene un vaso del tesoro. Corrisponde al nome sanscrito Basudarini (Nor-gyun-ma), variante di Vasudhara.

d) "Nor-ster-ma" (Tesoro di ricchezza, o Che dona ricchezza):

nera, libera dalla povertà, e tutti i deva sono al suo comando.

12.

a) "Kalyõnada" (Che dona prosperità) o "MaÒgalõloka" (bKra-æis snaÒ-ba, Luce bene -augurante):

siede in vajraparyaÒka su un loto variegato ed un sedile di luna; dorata, con un viso e 8 braccia, regge tridente, uncino, vajra e spada a destra, gioiello, uncino, bastone (o asta) e acquamanile a sinistra. Appartiene alla Famiglia di Vairocana. Essa concede condizioni favorevoli al rito dell'olocausto (homa).[143]

b) "bKra-æis thams-cad sbyin-ma" (Dispensatrice di buona fortuna):

gialla ed affascinante, concede condizioni favorevoli: infatti, regge il "Vaso da cui proviene tutto ciò che è favorevole e di buon auspicio".

c) "bKra-æis don-byed" (Che concede condizioni favorevoli):

gialla, regge un loto e un nodo glorioso. Consente di avere molti figli e fa venire la pioggia per l'agricoltura.

d) "bKra-æis don-byed-[ma]" (Che concede condizioni favorevoli):

di color giallo oro; Amitõbha orna la sommità del suo capo e per le sue sublimi qualità ha lo straordinario potere di salvare gli esseri dalla sofferenza del saËsõra.

13.

a) "Paripõcaka" (YoÒs-su smin-par-mdzad-pa, Che porta a maturazione o a compimento):

rossa, col viso rugoso e corrucciato, circondata di fiamme, sta in piedi con le gambe divaricate su un loto rosso e un disco solare. Le sue labbra contratte e le sopracciglia aggrottate si agitano su e giù, in modo spaventoso e terribile. Ha 4 braccia che tengono spada e freccia a destra, ruota ed arco a sinistra. Appartiene alla Famiglia di Amitõbha. Distrugge gli ostacoli e le difficoltà.

b) "Me-ltar 'bar-ma" (Che arde come il fuoco, Ardente nel fuoco):

rossa, irata, distrugge gli ostacoli e le difficoltà. Regge il "Vaso che distrugge le forze dei nemici (cioè, i demoni e gli ostacoli) e che protegge dalle interferenze", specialmente nei riguardi della pratica del Dharma.

[143] E' il rito in cui le cose offerte alla divinità vengono bruciate col fuoco.

c) "Me-'bar dbus-nas rje-btsun-ma" (La venerabile nata dal centro del braciere):
rossa, ha 3 occhi e regge un loto che reca un vajra. Protegge con la tenda adamantina (rdo-rje'i gur)[144].
d) dGra-dpuÒ som-mdzad-ma (Distruttrice delle forze ostili):
rossa, è circondata da una ghirlanda di fuoco divampante e distrugge le moltitudini di esseri malvagi e di nemici.

14.

a) "BhÕkuëú" ('Khro-ñer-can o 'Khro-ñer k.yo-ba [o: go-ba], Accigliata):
sta seduta su un disco solare sorretto da un loto rosso (o arancione), calpestando un cadavere mentre danza col piede destro teso in avanti. Il suo corpo è nero e di aspetto terribile, con 3 visi adirati, ciascuno con 3 occhi rossi, sbarrati per la rabbia, accigliata e con le labbra contratte. Ornata di una collana di crani, ha 3 teste (bianca a destra, nera al centro, rossa a sinistra) e 6 braccia che reggono spada, uncino e bastone (o asta) a destra, kapõla (contenente viscere umane, che essa aspira con una cannuccia di luce), ruota[145] e laccio a sinistra. Appartiene alla Famiglia di Amoghasiddhi. Il suo rito consiste in un cerchio di protezione[146].
b) "BhÕkuëú" ('Khro-ñer-can, Accigliata):
nera con riflessi marrone, irata e rugosa, compie il “mudrõ della minaccia” (con cui soggioga tutti gli esseri e li rende pacifici) e regge il “Vaso che annienta tutte le forze delle interferenze”, con cui distrugge qualsiasi demone che provoca ostacoli e procura disgrazie.
c) "BhÕkuëú" ('Khro-ñer-can, Accigliata):
nera, irata e rugosa, regge un loto che porta un pestello che sottomette i demoni.
d) "BhÕkuëú" ('Khro-ñer-can, Accigliata):
nera, con la mano destra nel “mudrõ della minaccia”, soggioga tutti gli esseri e li rende pacifici.

15.

a) "Mahõæõnti" (ói-ba chen-mo/a, Grande pace, La grande pacifica):
siede in posizione vajra-paryaÒka su un loto bianco ed un disco lunare; bianca come la luna e calma, ha un viso e 6 braccia che mostrano un rosario, il mudrõ della generosità e un bastone (o asta) a destra, un loto, un acquamanile e un libro posto su un loto blu (oppure una coppa piena di frutti) a sinistra. Appartiene alla Famiglia di Amitõbha. La sua funzione è di calmare la mente oppure di consentire il rituale della purificazione esteriore (mediante libagione).
b) "Mahõæõnti" (ói-ba chen-mo, Grande pace; o Rab-²i-ma, La completamente pacifica):

[144] Recinto impenetrabile fatto di tanti vajra che viene visualizzato attorno ad un maÐÅala al fine di preservare all'interno tutte le benedizioni prodotte nel corso della pratica e di proteggersi da ogni interferenza esterna.
[145] Oppure, la testa di Brahmõ.
[146] Il cerchio protettivo (rakØõ-cakra) è un cerchio magico che il devoto traccia per protezione. Esso è rappresentato da una ruota ad 8 raggi: negli spazi tra i raggi vengono scritti dei mantra. Vi è un cerchio protettivo per pacificare, uno per soggiogare, uno per incrementare, uno che rimuove gli ostacoli e libera da tutti i danni, uno per compiere tutte le attività.

di color bianco-gelsomino, calma, regge il “Vaso che placa tutti i karma negativi”: infatti, essa purifica tutte le negatività e le oscurazioni del karma, nonché la sofferenza che ne deriva.

c) "Rab-tu ²i-ba, Rab-[tu]-²i-ma" (La completamente pacifica):

bianca, regge un loto e un acquamanile purificatore.

d) "Rab-tu ²i-ba, Rab-[tu]-²i-ma" (La completamente pacifica):

bianca; rappresenta lo stato aldilà della sofferenza e pacifica tutte le azioni negative e la sofferenza che ne deriva.

16.

a) "Rõga-niØ¾dana" (Chags-pa 'joms-pa, Vincitrice dell'attaccamento):

sta in posizione sattva-paryaÒka su un loto rosso (o arancione) e un disco solare; di color rosso corallo, ha un viso con 3 occhi, e 2 braccia, regge con la destra un tridente e con la sinistra un ramo con dei frutti, tenendo l’indice in posizione minacciosa. Appartiene alla Famiglia di AkØobhya. La si invoca per accrescere la forza spirituale o l'intelligenza.

b) "Rig-pa h¾Ë-las " (Sorta dalla H¿ Ì della coscienza):

rossa ed affascinante, regge il “Vaso che consente l’accrescimento dei mantra”: è il vaso della saggezza che distrugge la magia nera, aumenta l’intelligenza e libera gli esseri dal saËsõra.

c) " 'Bar-ba'i 'od-can-ma" (La luminosa ardente, Luce risplendente):

di color rosso, ha un loto che reca una svastikõ, viene invocata per annullare le maledizioni e rafforzare il potere spirituale.

d) " 'Bar-ba'i 'od-can-ma" (La luminosa ardente, Luce risplendente):

rossa; al suo cuore c’è una ruota a 10 raggi, il cui centro è contrassegnato dalla “sillaba di conoscenza” H¿ Ï , con la quale libera gli esseri dal saËsõra.

17.

a) "Sukha-sõdhana" (bDe-sgrub-ma, Che realizza [o apporta] la felicità):

sta seduta in posizione sattva-paryaÒka su un loto bianco, sopra un disco lunare e solare; è di color arancione, ha un viso calmo. Le due mani tengono un disco lunare davanti al cuore. Appartiene alla Famiglia di Amoghasiddhi. Protegge dai ladri.

b) " 'Jig-rten-gsum g.yo-ba" (Che scuote i 3 mondi):

di color arancione, è affascinante (è pacifica, leggermente irata). Regge il “Vaso che sottomette la potenza dei mantra” pronunciati dai maghi contro di noi: con esso rimanda indietro i sortilegi a chi li aveva compiuti. Viene invocata per eliminare gli ostacoli e cacciare i mõra.

c) "dPag-med gnon-ma" (La soggiogatrice senza limiti, cioè di infinite negatività):

di color zafferano, regge un loto e uno st¾pa, viene invocata per allontanare i ladri.

d) "dPag-med gnon-ma" (La soggiogatrice senza limiti, cioè di infinite negatività):

di color arancione; quando batte col piede, fa risuonare il suono H¿ Ï attraverso i 3 regni samsarici, facendoli tremare.

18.

a) "[Sita]vijaya" ([Bianca] vittoriosa), rNam-rgyal-ma, Completamente vittoriosa:

sta in posizione sattva-paryaÒka sopra un loto bianco, un disco lunare e un'oca dalle belle ali; bianca, ha un viso e 4 braccia, di cui 2 si incrociano aldisopra della testa nel "mudrõ della grande gioia" e reggono due uncini, con l'altra mano destra compie il "mudrõ della generosità" e con l'altra sinistra tiene un loto blu (recante un libro). Appartiene alla Famiglia di Amitõbha. Ha la funzione di guarire dalla lebbra e dalle altre malattie causate dai nõga.

b) "gDug-sel-ma" (Dissipatrice del veleno):

bianca, ha la funzione di eliminare il veleno dei nõga e infatti regge il "Vaso che elimina i veleni": come il pavone divora radici e piante velenose senza danno (che si trasformano nei suoi splendidi colori), così questa Tara purifica e neutralizza gli effetti di qualsiasi forma di veleno, mutando in positiva qualsiasi situazione negativa.

c) "May¾rú" (rMa-bya-ma, Pavona), "Mahõmay¾rú" (rMa-bya chen-mo, Grande pavona):

bianca, porta un loto che reca il disco di una luna piena, sul quale è raffigurata una lepre. Ha la funzione di eliminare il veleno dei nõga.

d) "May¾rú" (rMa-bya-ma, Pavona):

bianca, purifica e neutralizza gli effetti di qualsiasi forma di veleno, mutando in positiva qualsiasi situazione negativa.

19.

a) "DuÇkha-dahana" (sDug-bsÒal thams-cad sel-ba, Che distrugge ogni sofferenza; sDug-bsÒal bsregs-ma, Che brucia la sofferenza):

sta in posizione sattva-paryaÒka su un loto bianco e un disco solare o lunare; bianca, ha un viso e due mani, e regge davanti al cuore un triangolo (simbolo del fuoco che consuma le sofferenze). Appartiene alla Famiglia di Vairocana. E' invocata per liberare dalla prigionia.

b) "DuÇkha-dahana" (sDug-bsÒal thams-cad sel-ba, Che distrugge ogni sofferenza):

bianca e calma, è invocata per eliminare liti ed incubi: infatti regge il "Vaso che elimina tutte le controversie e i brutti sogni".

c) "Mi-pham rgyal-mo/a" (La regina invincibile):

bianca, regge un loto e un ombrello, elimina liti ed incubi.

d) "Mi-pham rgyal-mo/a" (La regina invincibile):

bianca; la sua magnifica armatura dà sicurezza incrollabile e fa cessare tutte le controversie e i sogni spaventosi.

20.

a) "Siddhi-saËbhava" (dÓos-grub 'byuÒ-ma, Fonte di tutte le siddhi o realizzazioni):

sta in posizione sattva-paryaÒka su un loto rosso (o bianco) e un disco lunare; di color arancione (o rame dorato), ha un viso e 2 mani che reggono un vaso d'oro che contiene le realizzazioni (siddhi), cioè i poteri soprannaturali e la realizzazione della natura della mente. Appartiene alla Famiglia di Amoghasiddhi. E' invocata per diventare invisibili ed allontanare le malattie.

b) "Rims-nad sel-ba" (Che blocca [o allontana] epidemie e malattie):

di colore arancione e calma, regge il "Vaso che scaccia o elimina le malattie", che contiene appunto le medicine che sconfiggono il cancro, la lebbra, le febbri, le pestilenze e le malattie epidemiche più pericolose, e che dissolve l'ignoranza.

c) "[Lha-mo] ri-khrod-ma" ([Dea] eremita delle montagne" o "mendicante [che abita] sulle montagne")[147] :

di color arancione, porta un loto e un cesto. E' invocata contro le malattie.

d) "[Lha-mo] ri-khrod-ma" (v. sopra):

di color arancione; come il sole e la luna disperdono tutta l'oscurità, così questa Tara disperde l'ignoranza degli esseri ed annienta le malattie epidemiche.

21.

a) "Parip¾raÐa" (Perfetta realizzatrice), YoÒs-rdzogs byed-ma (Che porta a compimento, Che realizza la perfezione):

sta in posizione ardha-paryaÒka su un toro nato miracolosamente e posto su un loto e un disco lunare; di color bianco brillante, irata, ha un viso con 3 occhi. Porta una gonna di pelle di tigre, regge una collana di perle con la mano destra nel "mudrõ della protezione" e un tridente con la sinistra. Appartiene alla Famiglia di Ratnasambhava. La si invoca per purificare l'odio e raggiungere il cielo AkaniØëha in questa stessa vita.

b) "Phrin-las thams-cad yoÒs-rdzogs byed" o "Phrin-las thams-cad yoÒs-su rdzogs-par byed-pa" (Che porta a completamento tutte le attività):

bianca e calma, è invocata per far sì che ogni nostra attività sia completa e perfetta; regge il "Vaso che produce ogni sorta di siddhi": esso esaudisce tutti i desideri, distrugge i demoni e risuscita dalla morte.

c) "Mõrúcú" (Ma-ri-tse; 'Od-zer can-ma, 'Od-gsal can-ma, Splendente di luce o Raggio di luce):

bianca, regge un loto e un pesce d'oro. E' invocata per proteggere i viaggiatori, per difendeci dai ladri e per ripristinare la vitalità che ci è stata sottratta dai demoni.

d) "Mõrúcú" ('Od-zer can-ma):

bianca; mediante i raggi di luce che irradiano dalle 3 sillabe-seme OÏ, ÷H, H¿Ï ha il potere di distruggere tutti gli spiriti malvagi e persino di risuscitare i morti.

[147] Altro nome di ParÐa-æabarú o ParÐaæavarú (Lo-ma gyon-ma, Lo-gyon-ma).

B) LE 8 TARA

Si tratta delle Tara che proteggono dalle 8 grandi paure (o calamità). Queste dee vengono visualizzate nella "pratica interiore" di Tara: sono sedute nella stessa posizione di Tara Verde, hanno vari colori, compiono con la mano destra il "mudrõ del dono (o della generosità)" e tengono con la sinistra un loto su cui si trovano gli oggetti qui di seguito indicati.

1) "Mani-simha-bhaya-trana" (Óa-rgyal seÒ-ge'i 'jigs-skyob rje-btsun-ma),
"Regina che protegge dal pericolo dell'orgoglio e dei leoni":
blu, vajra;

2) "Moha-hasti-bhaya-tarini-devi" (gTi-mug glaÒ-po'i 'jigs-sgrol lha-mo),
"Dea che protegge dal pericolo dell'ottusità mentale e dagli elefanti":
gialla, uncino;

3) "Dves-agni-praæamani" (êe-staÒ me-dpuÒ tsogs-rnams rab-²i-ma),
"Colei che placa perfettamente la collera ed i bracieri":
bianca, cristallo d'acqua[148];

4) "Irsya-sarpa-visapaharani" (Phrag-tog sbrul-gyi dug-rnams yoÒs sel-ma),
"Colei che allontana completamente la gelosia e il veleno dei serpenti":
verde, mirobolano;

5) "Kudristi-cora-upadravana-nivarani" (lTa-Òan rkun-po'i ñer-'tso las bzlog-ma),
"Colei che respinge la violenza delle false vedute e dei ladri":
bianca, arco e freccia;

6) "Ghora-matsarya-ærinkhala-mocani" (Mi-bzad ser-sna'i lcags-sgrog 'grol-mzad-ma),
"Colei che libera dall'avarizia insaziabile e dalla prigione":
verde, spada;

7) "Rag-augha-vega-varta-æosani" ('Dod-chags chu-bo'i rba-kloÒ skems mdzed-ma),
"Colei che prosciuga l'attaccamento e le acque":
rossa, cristallo di fuoco;

8) "Samæaya-piæaca-bhaya-trana-tara" (The-tshom æa-za'i 'jigs-skyob sgrol-ma),
"Colei che protegge e libera dai dubbi e dai demoni":
nera, bastone.

---

[148] Vi sono due tipi di cristallo: il "cristallo d'acqua", che dà una sensazione di freschezza quando viene toccato dai raggi del sole; e il "cristallo di fuoco" che, al contrario, dà una sensazione di calore.

LE 16 PROTEZIONI DI TARA

Oltre alle 8 “grandi paure (o calamità)” più sopra elencate (divise in interne ed esterne), vi sono anche 16 “paure minori”[149].

Il “Rosario d’oro” di Tõrõnõtha ci riferisce alcuni episodi in cui Tara è intervenuta per proteggere da questi ultimi tipi di paure.

1) Protezione dalla paura dei nemici o della guerra:

Una volta in OÅiviæa (Orissa) uno kØatriya[150] si addormentò nel parco, e quando si svegliò, si trovò circondato da mille soldati nemici armati. Non aveva alcun riparo, ma aveva udito che esisteva comunque una fonte di rifugio da tutte le sedici forme di terrore chiamata Tara. Col pensiero di cercare rifugio in lei gridò: “TARA!”. Immediatamente, al risuonare di questo nome, la nostra Signora apparve nello spazio di fronte a lui. Col vento tremendo che scaturì da sotto i suoi piedi essa disperse i soldati nelle dieci direzioni dello spazio, e si dice che essi così se ne tornarono al loro paese.

2) Protezione dalla paura dei leoni:

C'era una volta un taglialegna che, andando nella foresta, incontrò una leonessa[151] affamata che voleva divorarlo. Afferratolo con le fauci, la leonessa se ne ritornò nelle vicinanze della sua tana. Per la paura e il terrore, il taglialegna pregò Tara con fervore. Subito apparve di fronte a lui una donna con la gonna di foglie[152], lo tirò fuori dalla bocca della leonessa e lo condusse in salvo nella piazza del mercato del paese.

3) Protezione dalla paura degli elefanti:

C'era una volta una ragazza di campagna, di dodici anni, che andò nella foresta a raccogliere i fiori. Lì incontrò un elefante infuriato chiamato Khuni. Questi l'afferrò con la proboscide e cominciò a schiacciarla contro le zanne. Quando essa ricordò il nome sacro di Tara, pregò dal profondo del cuore la nostra Signora. Così l'elefante cadde in suo potere e la depose senza danno sul piano alto di un masso. Le rese omaggio con la proboscide, poi fattala salire sul dorso, la condusse alla piazza del mercato del villaggio e fece lo stesso presso la sala delle assemblee, presso il tempio e al cancello del palazzo del re. Il re pensò: “Questa ragazza possiede una grande quantità di meriti” e decise di farne sua regina.

4) Protezione dalla paura del fuoco o dell’incendio:

C'era una volta un capofamiglia coinvolto in una disputa. Una notte, il suo nemico diede fuoco alla sua casa. Quando questi fuggì, l'altro si trovò prigioniero nelle fiamme. Allora gridò invocando: “Tara! Ohimè, Tara!”. Immediatamente sopra la sua casa apparve una bella nube scura e, grazie alla pioggia che cadde, alta due braccia, il fuoco si spense completamente.

5) Protezione dalla paura dei banditi o dei ladri:

---

[149] Talora peraltro le 8 “paure esterne” sono comprese nelle “paure minori”.

[150] Un appartenente alla casta dei nobili o guerrieri.

[151] Sembra che ci siano stati dei leoni in India fino ad una certa epoca.

[152] Forma di Tara nota come Parnaæavarú.

Nella regione del Gujiratha[153] in un luogo chiamato Bharukaccha, viveva un mercante molto ricco. Avendo caricato molti pesanti pacchi di mercanzia su mille cammelli e cinquecento buoi, si mise in marcia verso la regione di Maru. lungo il cammino giunse in un luogo solitario e selvaggio dove si trovavano quasi mille banditi. I due lati della strada erano ricoperti dalla carne, il sangue e le ossa dei mercanti uccisi in precedenza. Centinaia di migliaia di mercanti erano stati impalati su lunghi bastoni. Quei banditi erano come rõkØasa[154] che si nutrono di carne umana. Il mercante era molto spaventato e, non avendo alcun rifugio o protezione, pregò Tara ad alta voce. In quell'istante apparvero miracolosamente innumerevoli schiere di soldati in ranghi serrati, che in realtà erano emanazioni di Tara.

6) Protezione dalla paura dei serpenti velenosi:

C'era una volta una prostituta che viveva in città, a cui un ricco mercante aveva donato una collana di cinquecento perle. A mezzanotte, volendo recarsi a casa del mercante, lasciò il suo appartamento. Camminando lungo la strada, le capitò di urtare un ramo di un albero di acacia: al che, un serpente velenoso, che se ne stava arrotolato all'albero, l'afferrò e si avvolse attorno al suo corpo. Al solo richiamo della Signora Tara, il serpente velenoso si trasformò in una ghirlanda di fiori. Per sette giorni questa le adornò il corpo, poi il serpente, diventato bianco e senza veleno, la lasciò e si tuffò nel fiume.

7) Protezione dalla paura della prigionia:

C'era una volta un ladro che si introdusse attraverso un piccolo foro, nella stanza del re. Scoperta una botte piena di vino, bevve fino ad ubriacarsi e si addormentò. Gli attendenti del re lo trovarono e lo catturarono. Chiuso in una cella segregata, legato con corde, dovette sopportare grossi tormenti. Era davvero senza rifugio né protezione. Ma avendo egli pregato Tara con fervore, un uccello dalle piume dei cinque colori scese dal cielo e lo liberò dalle corde. La porta della cella si aprì da sé e il ladro, trovandosi libero, se ne tornò al suo paese.

In seguito, in sogno, gli apparve una donna con molti ornamenti. "Ricordando la benevolenza che ti ho mostrato, tu, assieme ai tuoi compagni, abbandona le tue azioni di ladro". Poiché essa così gli parlò, egli e la sua banda di cinquecento uomini rinunciarono a rubare e su dedicarono ad azioni positive.

8) Protezione dalla paura delle onde dell'oceano o delle alluvioni:

C'erano una volta cinquecento mercanti che si misero in cammino per il sud. Noleggiarono tre navi di grande stazza e, salitivi, salparono verso un'isola di pietre preziose. Colmarono la prima nave di gemme e proseguirono. Raggiunta un'isola coperta di alberi di sandalo, caricarono la seconda nave di questo legno prezioso. Poi vollero far ritorno al proprio paese. Ma i signori della ricchezza[155] del mare si infuriarono e scatenarono un forte vento che dirottò la nave. L'oceano assunse vari colori e si sollevarono onde turbolente.

Per quanto i mercanti pregassero ogni giorno Brahmõ, ViØÐu, Iævara, Candra, Surya, Kubera e altri, non giunse alcun aiuto. Le funi delle vele si ruppero e le due navi, con i carichi di gemme e di legno di sandalo, andarono perdute. Anche la nave più grande cominciò ad affondare. Ma a bordo si trovava un upõsaka buddhista[156]

---

[153] L'attuale Gujarat.
[154] Spiriti maligni, demoni.
[155] Nor-bdag, võsupati.
[156] Un praticante laico.

che ricordò Tara e, ad alta voce, recitò il mantra di dieci lettere[157]. Subito il mare si calmò e la nave, tornata a galla, ritornò a Jambudvúpa[158] navigando una sola notte. Anche le navi cariche di gemme e di legno di sandalo furono ricondotte dai venti e s'incontrarono con l'altra nello stesso momento.

9) Protezione dalla paura dei cannibali:

C'erano una volta alcuni ærõvaka[159] mendicanti che vivevano in un tempio nella regione orientale. Ogni bhikØu che usciva di notte nei pressi del tempio veniva ucciso. Così la comunità del tempio gradualmente si riduceva. Poi, una notte, uno æramaÐera andò a fare due passi nelle vicinanze del tempio. Un orribile cannibale[160], mostrando le fauci, apparve e lo afferrò per il capo. I seguaci del Mahõyõna gridarono: "Colei che porta il nome di Tara ci protegga dalle otto forme di terrore!". Pensando con disperazione di prendere rifugio in lei, lo æramaÐera urlò ad alta voce: "Tara!". Subito, una divinità nera[161] apparve, brandendo una spada. Quando minacciò il cannibale, questi chiese scusa allo æramaÐera, estrasse da sottoterra un vaso di ferro colmo di perle e glielo offrì. Con ciò i danni che il tempio aveva subito furono parzialmente riparati.

10) Protezione dalla paura della malattia della lebbra:

C'era una volta un õcõrya[162], tra i brahmani nel paese di KamarakØetra, che, per il suo karma, si ammalò di lebbra. Siccome era entrato in contatto con molte persone, cinquecento brahmani furono contagiati dal terribile male. Persino i loro parenti e i medici locali li avevano abbandonati. Trasgredendo alle regole di purezza rituale in voga tra i brahmani, vivevano di cibo avanzato e andavano in giro mendicando. Un giorno, lungo la strada, videro l'immagine in pietra della nostra Signora ÷rya Tõrõ ed ebbero fede in lei. Dal momento che cinquecento brahmani cominciarono a pregarla, un flusso di medicina sgorgò dall'immagine di Tara, e, grazie al suo potere che purificava i loro corpi, furono curati dalla lebbra. In seguito i loro corpi divennero belli come quelli dei deva.

11) Protezione dalla paura dei malefici inflitti dai messaggeri di Indra:

Per quanto riguarda il dio Indra, guardiano delle direzioni del settore orientale [dell'universo], è noto che i suoi messaggeri, i gandharva, creano molte difficoltà con i loro influssi: essi creano molti ostacoli al Dharma svilendo e causando pazzia. Questa storia racconta come è possibile proteggersi.

C'erano una volta cinquecento bhikØu ærõvaka che meditavano in una foresta della regione Mathura. Così facendo perseveravano nella buona condotta. Nonostante ciò, un messaggero di Indra apparve tra loro. Ad alcuni appariva sotto forma di brahmano, ad altri come donna, ad altri ancora come bhikØu. A volte pareva possedere molti volti, quali l'aspetto di uno yakØa[163], di un leone feroce, di un elefante o di uno æarabha[164], spargendo terrore. Cercò di confonderli, a volte minacciandoli, a volte lodandoli. Alcuni bhikØu non erano in grado di ricordare

---

[157] OË Tõre Tuttõre Ture svõhõ.

[158] L'attuale India.

[159] êrõvaka è un discepolo hinayanista, bhikØu è un monaco completamente ordinato, æramaÐera è un novizio.

[160] Piæaka.

[161] Lha-mo nag-po, Kõlú Devú.

[162] Maestro, insegnante, dotto.

[163] Spiriti generalmente nocivi.

[164] Mitico animale, simile ad un leone con 4 ali.

nulla, altri divennero totalmente pazzi. Altri cambiarono idea e andarono in giro cantando e ballando.

Fortunatamente c'era tra loro un bhikØu che riconobbe il danno che può derivare dal fatto di essere posseduti dai bh¾ta[165] e gridò ad alta voce: “Tara! Proteggici da tutte le forme di terrore!”. Era certo che da ciò venisse la salvezza. Poi scrisse: questa foresta appartiene a Tõrõ Devú e affisse la scritta all'aperto. Ciò vinse il terrore e tutti quanti, con devozione per Tõrõ Devú, entrarono nel Mahõyõna.

12) Protezione dalla paura della povertà o carestia:

C'era una volta un brahmano molto povero. Lungo una strada stretta s'imbattè in un’ immagine di pietra di Tara e le raccontò la storia delle sue disgrazie. Avendo chiesto cosa fare, essa indicò il terreno vicino allo st¾pa. “E' tuo destino trovare un tesoro”, disse. “Quindi, poiché questo è il tuo destino, troverai molti vasi d'oro colmi di perle e molti vasi d'argento colmi di gemme preziose. Questi allevieranno le pene della povertà per sette generazioni”. Quel pover'uomo, che era diventato contadino, pregava con fervore e ripeteva il nome di nostra Signora Tara. Una donna vestita di foglie[166] gli apparve e gli disse in tono profetico: “Va' verso oriente”. Così egli andò verso oriente e, dopo essersi sdraiato sulla sabbia, fu risvegliato dal tintinnio di campanelle. Vide un cavallo verde adorno di piccole campane che scavava la sabbia con lo zoccolo. Poi il cavallo rapidamente si allontanò. Egli seguì le impronte lasciate dagli zoccoli e scoprì prima un cancello d'argento e poi un altro cancello fatto di sette materiali preziosi, quali oro, cristallo, lapislazzuli e così via. Questi si aprirono davanti a lui. In seguito, in una regione appartenente a Põtõla[167], divenne principe tra molti asura e nõga che lì risiedevano e sperimentò infinite delizie tra i piaceri dei sensi. Alla fine, attraverso una galleria nella terra, fece ritorno nel suo paese. Si dice che i suoi discendenti, per tre generazioni, furono re.

13) Protezione dalla paura di separarsi dagli amici:

C'era una volta un brahmano che possedeva grandi ricchezze e molti amici. Ma, una notte, venne una febbre e tutti i suoi cari morirono, inclusa sua moglie, suo figlio e i parenti più stretti. Tutto il suo essere cadde in preda a un grande dolore ed egli decise di andare in pellegrinaggio a VõrõÐasú. Poiché gli upõsaka buddhisti erano pure convenuti nello stesso luogo per una grande celebrazione in onore di Tara, egli udì della grandezza di lei. Le rivolse preghiere e sparse grandi manciate di fiori. Così quando lasciò le celebrazioni, gli accadde di ricevere in moglie la figlia del re Jayacandra e, di conseguenza, divenne signore di quella terra. Eresse centootto templi di Tara e, in ognuno di essi, diede inizio a grandi celebrazioni buddhiste.

14) Protezione dalla paura della punizione del re:

Nel paese di Ayodhyõ, c'era una volta un capofamiglia che possedeva grande ricchezza e potere. Poi, una volta, a causa di certe circostanze, il re della regione venne in cattivi rapporti con lui. Quando chiese udienza al re ed entrò nel salone, le favorite del sovrano lo attrassero ingannandolo e lo condussero via. Così fuggì a Tirahuti.

---

[165] Spiriti maligni o demoni.

[166] Tara come Parnaæavarú.

[167] In tib. sa-‘og: il mondo aldisotto della superficie terrestre, abitato dagli asura e dai nõga che possiedono i tesori della terra.

Un'altra volta mentre stava viaggiando nel distretto di Campurna, il re di Ayodhyõ inviò quattro uomini forti sulle sue tracce. Questi lo legarono, poi lo ricondussero ad Ayodhyõ. Tuttavia, avendo ricordata nostra Signora Tara e rivolte ferventi preghiere, quale conseguenza delle sue benedizioni, appena egli ebbe messo piede sulla soglia della prigione, questa si trasformò in oro. Quando lo gettarono in una cella isolata, cadde una pioggia di collane di perle. Infine, mentre si preparavano a impalarlo su un lungo bastone, questo si trasformò in un albero di mango con fiori e frutti. Tutti, incluso il re, furono profondamente meravigliati. "Se costui è uomo di tanti meriti, cosa accadrà se lo puniamo?", si chiesero. Così fu lasciato libero e divenne ministro del re.

15) Protezione dalla paura della pioggia di meteoriti:

C'era una volta, nella regione di Bhangala, un upõsaka che andò, un giorno, a controllare i confini dei suoi campi. Su un lato della strada c'era un'immagine di uno yakØa. Dopo averla calpestata, proseguì per la sua strada. Lo yakØa s'infuriò con lui per questo. La notte, mentre l'upasika se ne stava in casa, ventuno meteoriti fiammeggianti caddero dal cielo. Ma non appena egli ebbe ricordato ÷rya Tõrõ, le lingue fiammeggianti di metallo meteoritico si trasformarono in fiori. L'upõsaka stesso, sua moglie, suo figlio e le sue proprietà, non subirono alcun danno e i meteoriti tornarono al luogo da cui provenivano. Si dice che, poiché egli aveva fatto in precedenza generose donazioni ai cinquecento praticanti dei Vidyõmantra[168], l'essenza della realizzazione si manifestò per lui molto rapidamente.

16) Protezione dalla paura delle disgrazie:

C'era una volta un capofamiglia che, trasportando i suoi beni, se ne andò in un altro paese, dove voleva acquistare dei terreni dal re. Così affidò le sue proprietà ad un amico e si imbarcò su una grande nave. Per molti anni viaggiò sul mare, tra le isole, ma non fu in grado di arricchirsi. Una volta, però, la nave, trasportata dalla forza di un gran vento, approdò all'isola di Malakha. Su quest'isola c'erano alberi di sandalo e tutti potevano prenderne a volontà. Avendone presi una grande quantità, egli caricò la nave e salpò. Durante la navigazione, un grosso makara[169] appartenente al clan dei pesci, chiamato Macchi, perforò la chiglia della nave col suo rostro di ferro. Saltato su una tavola di legno buttata in mare per salvarsi, egli fu trasportato dalle onde e, dopo un lungo viaggio, finalmente fece ritorno a Jambudvúpa.

In seguito, un amico tentò di eliminarlo, ma mentre questi si trovava per strada, fu divorato da una tigre e si seppe che era morto. Comunque, non avendo avuto successo in nessun campo, il capofamiglia si sentiva profondamente esaurito. Proprio in quel periodo, quando era profondamente depresso, un amico gli consigliò di avere fede in Tara e di pregarla.

Poi, in sogno, gli dissero: "Và sulle rive del fiume Sindhu[170]. Là avrai il successo che desideri". Così fece e, vicino al fiume, ritrovò il ricco carico di legno di sandalo della sua nave, che era in precedenza affondata. Recandosi nel luogo dove era morto il suo amico dei tempi passati, chiese: "Mi siano ridati i beni che, un tempo, affidai a qualcuno!" e questi tornarono in suo possesso. Alla fine, tornato al suo paese, offrì al re una piccola quantità di legno di sandalo e questi, di ritorno, gli donò cinque tra le principali città del regno.

---

[168] Praticanti tantrici.
[169] Coccodrillo.
[170] L'Indo.

C) LE ALTRE MANIFESTAZIONI DI TARA

Qui di seguito vengono ora elencate in ordine alfabetico altre tra le principali manifestazioni di Tara:

1) ÷RYAJ÷ÓGULø

E' un aspetto di Tara Bianca. Ha una testa e due braccia; le mani originarie tengono il vúÐõ (liuto); delle altre mani, quella di destra è in abhayamudrõ e quella di sinistra tiene un nõga.

2) BH×KUíø
(Khro-gñer Can-ma)

Il suo nome significa "Colei che aggrotta le sopracciglia" o "La corrucciata" o "Accigliata".

BhÕkuëú - pur essendo nata contemporaneamente a Tara - è spesso considerata un aspetto o manifestazione di Tara stessa. Infatti, è apparsa - durante il nostro kalpa (il Bhadrakalpa) - su un loto spuntato dalle lacrime cadute dall'occhio sinistro di Avalokiteævara (mentre da quello destro è apparsa Tara), quando costui si accorse che - nonostante il suo strenuo e prolungato lavoro - il saËsõra perdurava con indicibili sofferenze per gli esseri senzienti (che peraltro continuavano a creare le cause della loro sofferenza)[171]; ebbe allora un profondo sconforto e la sua misericordia fece sgorgare dai suoi occhi due lacrime: da quella dell'occhio destro si manifestò Tara, mentre da quella dell'occhio sinistro si manifestò BhÕkuëú (un'ipostasi irata della stessa Tara) - che gli dissero di non piangere più, perché l'avrebbero aiutato a liberare tutti gli esseri il più rapidamente possibile.

In rapporto a questo episodio, mentre Tara personifica la compassione di questo Bodhisattva, BhÕkuëú ne simboleggia la saggezza. Solitamente le due dee sono identificate come Tara Verde e Tara Bianca, delle quali le mogli di re SroÒ-btsan sGam-po erano le manifestazioni: la cinese Wen-ch'eng e la nepalese BhÕkuëú[172].

Pertanto BhÕkuëú, come personaggio nirmõÐakõya, è la principessa nepalese, figlia del re AËæuvarman, che andò sposa al re tibetano SroÒ-btsan sGam-po intorno al 639 ; incarnazione vivente della dea Tara, fu lei a portare alla corte tibetana i primi elementi della fede buddhista (libri ed immagini). Viene spesso rappresentata insieme al re e all'altra sposa, più sopra indicata.

Appartiene alla Famiglia di Amitõbha.

---

[171] In altre parole, si accorse che il numero degli esseri che vagavano nel saËsõra non era né diminuito né aumentato.

[172] Sotto l'influenza di queste due principesse il re divenne un fervente sostenitore del buddhismo.

Viene raffigurata sotto differenti aspetti: di color giallo o blu-scuro (nero), in piedi o seduta, dotata di attributi vari.

In una sua forma a una testa e 4 braccia, dall'aspetto irato, è seduta e tiene nella mano destra alzata un rosario, mentre l'altra destra (abbassata) è atteggiata nel mudrõ del dono (varadamudrõ); la mano di sinistra alzata regge un bastone o mazza (daÐÅa) e quella abbassata una kalaæa o un loto.

Per un suo aspetto a 3 teste e 6 braccia (appartenente alla Famiglia di Amoghasiddhi), si rimanda al commento della strofa 14 delle "Lodi a Tara in 21 omaggi".

Sue varianti sono: Vajratõrõ e JaÒgulú.

3) CATURBHUJA:

E' una variante di Ekajaëõ: ha una testa (trioculata) e - come dice il suo nome - 4 braccia, in pratyõlúÅhõsana.

4) CINTAMATRA CAKRA o CINTACAKRA
(Yid-b²in 'khor-lo)

"La Ruota che esaudisce i desideri" è un aspetto di Tara Bianca. Essa si trova nel gter-ma di 'Jam-dbyaÒs mKhyen-brtse dBaÒ-po (1820-1892) intitolato " 'Chi-med 'phag-ma sñiÒ-thig", dove figura come la deità principale che abbraccia il suo sposo Amitõyus.[173]

Il suo nome le proviene dal modo in cui il mantra-radice (OË Tõre Tuttõre Ture Svõhõ) è disposto nel suo cuore: le 10 lettere sono infatti poste verticalmente sui 10 raggi di una ruota collocata orizzontalmente, di cui 8 vanno dal mozzo al cerchio (come i raggi di una comune ruota), mentre gli altri 2 escono perpendicolarmente dai due lati del mozzo. Sul raggio superiore sta la sillaba iniziale O Ì , sotto il raggio inferiore la sillaba finale H÷, sugli altri raggi le 8 sillabe T÷ RE TUT T÷ RE TU RE SO.

5) DHANADA

E' un aspetto di êyõmatõrõ. Ha una testa e 4 braccia. Alcune sue mani sono in vitarka ed in varada-mudrõ; altre reggono il põæa (cappio o laccio) e l'aÒkuæa (pungolo per elefanti).

6) EKAJA í ÷ o EKAJA í ø
(Ral-gcig-ma o E-ka-dza-ëú)

"(Colei che ha) una sola ciocca di capelli" è un'importante "dharmapõlú trascendente" di tutte le 4 Scuole tibetane.

[173] Caso unico nell'iconografia tantrica, dove abitualmente è lo yab che abbraccia la yum.

Viene chiamata anche sÓags-bdag o sÓags-sruÒ-ma ("Protettrice dei mantra'), avendo la funzione di impedire che i mantra vengano ricevuti da chi non ne è degno o che vengano usati in modo errato (cioè con una motivazione diversa dalla compassione) o che il loro potere degeneri. Più in generale, rimuove gli ostacoli alla vita e alla realizzazione dei praticanti del sentiero tantrico.

E' ritenuta una diretta emanazione della saggezza primordiale di Samantabhadrú e anche una manifestazione tantrica di Mahõkalú o una variante di Tara.

Nel sistema delle 5 Famiglie di Buddha, essa appartiene a quella di AkØobhya.

A) Per i rÑiÒ-ma-pa è la principale protettrice della tradizione rdzogs-chen: come tale, possiede l'onniscienza nei confronti di tutti gli insegnamenti e tantra relativi e può entrare in contatto con un gter-ston o con un maestro rdzogs-chen quando è giunto il momento di rivelare un gter-ma o un insegnamento particolare.

Nei testi della tradizione "Tesoro rivelato" (della quale è custode), essa viene descritta con un viso semi-irato ed una sola ciocca di capelli, ed in numerose forme - spesso apparendo con un solo occhio ed un solo dente, talora con una sola gamba (come nella manifestazione rossa appartenente alla tradizione Longchen Nyinthig di Jigme Lingpa). Appartiene alla categoria delle ma-mo (una classe di esseri molto potenti e di natura malvagia), di cui essa è il capo.

B) Per le Scuole Sa-skya, bKa'-brgyud e dGe-lugs, è la madre di êrú Devú ed ha un viso semi-irato, 3 occhi e due seni, e sempre con una sola ciocca di capelli. I diversi tipi della dea sono descritti nei tantra di Mahõkõla (appartenenti all'anuttarayogatantra e originari dell'India), nonché nei testi del kriyõtantra.

In quanto yi-dam, è una forma irata di Tara Verde ed è nota come Tara Nera. E' raffigurata seduta, tenendo il kartÕ (coltello ricurvo) e la kapõla. Si trova spesso in triade con Avalokiteævara e Tara Verde (alla sua sinistra) oppure con Tara che tiene BhÕkuëú alla propria destra.

Una delle raffigurazioni più comuni la rappresenta come una divinità femminile a una testa, 2 braccia e 2 gambe, dall'aspetto irato e normalmente di colore blu[174]. Essa assume una forma terrifica ed irata allo scopo di soggiogare le Ma-mo

E' caratterizzata da attributi fisici unitari, cioè

-un solo occhio (al centro della fronte),

-un solo dente (appoggiato al labbro inferiore),

-un solo seno (al centro del petto),

-una sola ciocca di capelli (eretta verso l'alto) e

-talora una sola gamba

per simboleggiare la consapevolezza non-duale, o la natura essenzialmente non-duale dell'energia primordiale. In particolare, il singolo occhio della saggezza aperto sulla sua fronte simboleggia l'unità dell'innata natura di buddha (in contrasto coi due occhi ordinari che rappresentano la distorta percezione dualistica); l'unico ciuffo o crocchia, dritta verso l'alto, simboleggia il singolo sentiero unificato dell'Ati dello rDzogs-chen; l'unico dente simboleggia la realizzazione della natura singola delle cose che azzanna le dualistiche forze demoniache; l'unico seno simboleggia l'unico nutrimento per il praticante che voglia realizzare la singola essenza dell'ultima verità.

Ha il viso stravolto in un ghigno furente. I baffi gialli aumentano il senso di stranezza della sua figura.

---

[174] Vi sono anche rappresentazioni di color rosso scuro.

E’ quasi nuda e minacciosa perché sta eretta in mezzo ad un cerchio di fiamme (il fuoco della saggezza).

Può essere in piedi o seduta.

Nel 1° caso, danza sul corpo di un uomo (il cadavere dell’ego, ormai vinto), porta una corona di 5 teschi (che rappresentano i 5 difetti mentali che, una volta superati, possono essere portati come ornamenti) e indossa una collana di crani umani; infine, porta a mo’ di mantello una pelle umana e una pelle di tigre.

Con la mano destra impugna come scettro un uomo impalato (il cadavere di chi ha corrotto il senso dell’insegnamento), mentre con la sinistra afferra un demone ridotto in suo potere, insieme al cuore strappato ad un nemico: tutto ciò per simboleggiare la morte dell'ego e dei difetti mentali e la vittoria sui nemici del Dharma. Certe raffigurazioni la rappresentano che emana un lupo (o delle lupe) di turchese dalla mano sinistra, pronte a combattere questi stessi nemici del Dharma.

Talora nella mano destra tiene un kartÕ (coltello ricurvo) e nella sinistra una kapõla piena di sangue.

Anche quando è seduta in rõjalilõsana (talora sopra una persona) regge gli oggetti appena nominati, nonché a destra il cuore e a sinistra il lupo.

Varianti di Ekajaëú sono Caturbhuja e Mahõcúna o Ugratõrõ.

7) J÷ÓGULø

La "Conoscitrice di veleni" è un aspetto di êyõmatõrõ che protegge dal morso dei serpenti e dagli avvelenamenti.

E' raffigurata seduta in ardhaparyaÒka su un pavone che fa la ruota dietro di lei: questo animale è ritenuto capace di tollerare qualunque veleno senza riportare danno. Porta la corona a 5 punte e i gioielli che caratterizzano tutti i Bodhisattva.

Nella raffigurazione ad *una testa e 2 braccia*, la mano destra è atteggiata in varadamudrõ, mentre la sinistra le riposa in grembo; ciascuna di esse regge per il gambo un fiore di loto (uno è aperto, l'altro è in boccio) ad indicare l'incessante disponibilità della dea ad intervenire in aiuto degli esseri senzienti.

Come variante di êyõmatõrõ e in aspetto tantrico, ha *una testa e 4 braccia*. Una mano è in abhayamudrõ, le altre reggono il triæ¾la (tridente), un nõga e le may¾rapiccha (penne di pavone).

Sempre in aspetto tantrico, ma come variante di BhÕkuëú, ha *3 teste e 6 braccia* ed ha per supporto un serpente.

8) KHADIRAVA¹ø
(SeÒ-IdeÒ-nags)

Tara “della fragrante foresta degli alberi khadira" è un aspetto di êyõmatõrõ. “Khadira” è l’”acacia catechu”, albero dal legno duro usato per le punte dei vomeri, i mozzi dei carri, gli amuleti, gli strumenti musicali, ecc.; la sua resina aromatica è usata in medicina.

Trae il suo nome da una foresta in cui Nõgõrjuna il Mahõsiddha meditava e dove vide Tara in questa forma. Questo bosco - identificato nell’Orissa (India) - divenne

un luogo di pellegrinaggio dove questa variante della dea era particolarmente venerata.[175]

E' raffigurata ad una testa e due braccia, seduta come Tara Verde (di cui ha lo stesso colore), ma il suo piede destro - pur essendo abbassato - non poggia su uno zoccolo di loto a se stante. Le mani sono in varada ed in abhaya-mudrõ; regge gli steli di un padma e di un utpala, i cui fiori sono all'altezza delle sue spalle. Essa porta fiori di loto nei capelli in luogo del diadema ingioiellato.

E' soprannominata "la Tara che assicura protezione dagli 8 pericoli" (aØtabhayatrõÐatõrõ).

A questa dea si riferisce la strofa 9 della "Lode a Tara in 21 omaggi", dove peraltro è di colore bianco.

9) KURUKULL÷ o KURUKULLø
(Ku-ru-kul[l]e, Rigs-byed-ma)

E' una manifestazione semi-irata di Tara, che trae il suo nome dalla montagna ove risiede, nel Gujarat (India occ.). Il nome tibetano significa "Che dona l'intelligenza", intesa come potere buddhico che domina la percezione dualistica, obbligandola a risolversi nell'unità della pura percezione ed esperienza illuminata. Talora è nota come Tara Rossa. E' la dea cui si riferisce la strofa 5 della "Lode a Tara in 21 omaggi".

Questo yi-dam è una Åõkinú illuminata che viene raffigurata a 2, 4, 6 o 8 braccia[176] e in 5 aspetti diversi :

-Sukla-kurukullõ (bianca, a 3 occhi, a 4 braccia)

-Tõrodbhava-kurukullõ (rossa, ad una testa, seduta su un loto)

-OÅÅyõna-kurukullõ (descritta qui sotto)

-AØëabhuja-kurukullõ (rossa, ad una testa e 8 braccia)

-Mõyõjõlakrama-kurukullõ (rossa, a 6 braccia, emanazione dei 5 Dhyõnibuddha).

Il tipo più comune è quello di "Kurukullõ proveniente da UÅÅiyõna", che ha il viso di strega ammaliatrice, una chioma cespugliosa, il 3° occhio, la gonna di pelle di tigre (per indicare che ha superato l'ira) ed è in piedi, danzante con le gambe atteggiate nella "posizione dell'arco", di cui la sinistra calpesta un nemico disteso, cioè il cadavere dell'ignoranza (per esprimere il superamento dell'ego sempre confuso che male interpreta tutte le situazioni della vita)[177]; è circondata dal fuoco della saggezza.

Ha 4 braccia : con le mani della prima coppia (a partire dall'alto) regge un arco[178] con cui sta per scoccare una freccia, entrambi fatti di boccioli (i due strumenti rappresentano l'arma della meditazione e della saggezza dirette contro il nemico che è l'auto-attaccamento; oppure il fatto che la percezione ordinaria penetra nell'esperienza dell'unità della pura natura primordiale); la mano destra della seconda coppia brandisce un pungolo per elefanti (aÒkuæa) pure fatto di fiori, che adopera per guidare gli esseri che ammalia coi suoi incantesimi ; nella mano

[175] Anche nel Potõla, la Terra Pura di Tara, ai piedi di una montagna si trova una foresta di questi alberi.

[176] La forma a 2 braccia è bianca, le altre sono rosse.

[177] In alcuni casi, danza su 3 corpi umani che si dibattono.

[178] Talora omesso nelle raffigurazioni.

sinistra della seconda coppia ha un laccio (põæa), anch'esso di fiori[179]. Ha 5 teschi come diadema e porta una collana di 50 teste umane ed indossa una pelle di tigre.

Il suo color rosso e i suddetti attributi composti di fiori attestano la sua natura appassionata ed il suo potere seducente ed attraente di controllare e soggiogare varie forze ed energie, trasformando le passioni in qualità illuminate. Ha infatti il compito di sedurre ed ammaliare dèi, demoni ed uomini per ridurli ai suoi voleri pacificamente ; viene invocata quando si vuol ottenere energia e potere per far cambiare idea ad un avversario o addirittura per convincerlo a condividere la propria ; è particolarmente benefica per migliorare le proprie relazioni ed amicizie, e mantenerle in modo stabile e duraturo, cosicchè le chiedono aiuto soprattutto gli innamorati infelici; disperde ostacoli ed interferenze (così, viene invocata quando si vuol costruire un monastero o all'inizio di un progetto al fine di soggiogare le forze umane o demoniache che potrebbero nuocere all'iniziativa).

Essa appartiene alla Famiglia del buddha Amitõbha.

Kurukullõ, con GaÐapati e Kõmarõja, forma la "trilogia delle grandi deità rosse" (dmar-chen skor-gsum) nella tradizione tsar-pa della Scuola Sa-skya-pa.

Il suo mantra è "O Ï KURUKULLE HRøÈ H¿ Ï SV÷H÷ !".

10) MAH÷CøNA O UGRAT÷R÷

E' una variante di Ekajaëú. Il nome Ugratõrõ significa "la terribile Tara". Essa è colei che salva dal saËsõra i devoti che desiderano tale liberazione, e che distrugge le sventure terrene e naturali di quei fedeli che hanno in mente solo fini mondani.

Ha 3 forme:

-ad una testa (con 3 occhi rossi e rotondi), a 4 braccia, del colore del loto azzurro; è adirata;

-ad una testa e 8 braccia; adirata;

-a 12 teste e 24 braccia, feroce; è di color blu con una crocchia rossa.

11) [MAH÷]M÷Y¿Rø
(rMa-bya [Chen-mo])

"[Grande] Pavona" è una Bodhisattva Celestiale verde o gialla, a 3 teste trioculate, a 6 braccia, in posizione rõjalúlõsana, appartenente alla Famiglia di Amoghasiddhi. E' un'emanazione di Tara Verde, che talora accompagna con altre 4 dee (÷ryajaÒgulú, Mõrúcú e Ekajaëõ).

Ha due forme speciali.

Ad essa si riferisce la strofa 18 della "Lode a Tara in 21 omaggi".

12) MAH÷êRø-T÷R÷

"Tara dalla grande gloria" è una variante di êyõmatõrõ. Porta la corona a 5 punte e tutti i gioielli che caratterizzano i Bodhisattva. Può essere raffigurata seduta o in piedi.

---

[179] Oppure: le mani di destra reggono rispettivamente un bastone di fiori e una freccia di fiori, quelle di sinistra un arco e un laccio di loti rossi.

Nel 1° caso sta in posizione ardhaparyaÒka, con il piede destro abbassato, le cui dita poggiano su uno zoccolo a se stante costituito da un loto (karÐikõpúëha); le mani sono atteggiate nel gesto di girare la ruota del Dharma (dharmacakrapravartana). I due fiori di loto che la fiancheggiano sono diversi fra loro e non sono recisi, ma hanno ancora le radici (per indicare che essa è la protettrice delle piante).

Quando è in piedi, le sue mani reggono i suddetti fiori di loto, e ha una folta crocchia di capelli, lo sguardo allettante, i seni ben sviluppati, le anche pronunciate e il piede destro in avanti in una posa che rappresenta un ideale di bellezza femminile.

13) M÷RøCø
('Od-zer Can-ma, Ma-ri-tse)

"Raggio brillante" o "Raggio di luce" è una Bodhisattva Celestiale che è la personificazione dell'aurora, cioè del sole che sorge e della luce[180], soprattutto di quei raggi luminosi che emanano dagli st¾pa ogni qual volta un fatto miracoloso (ad es., il parinirvõÐa di un santo) sta per compiersi e pervadono l'universo, proiettando ciascuno di essi infinite immagini di Bodhisattva.

Questo yi-dam appartiene alla Famiglia di Vairocana.

E' la dea cui si riferisce la strofa 21 della "Lode a Tara in 21 omaggi".

E' raffigurata con 6 braccia e 3 teste, di cui due umane trioculate (quella di sinistra, blu; e quella centrale, gialla) e una (quella di destra, rossa) di scrofa o cinghiale (võrõha), per cui la dea è anche chiamata 'võrõhamukhú' o 'võrõhú' (dea col muso di scrofa). Sta seduta in posizione ardhaparyaÒka su un tale animale oppure su un carro trainato da un suino (o da 7 o 9 maiali o cinghiali). Questo carro è talora guidato da Rahu.

E' di color giallo (oppure rosso o bianco). Le mani hanno l'indice e il mignolo estesi nel gesto di esorcizzazione (karaÐamudrõ). Partendo dall'alto,

--la 1ª coppia di mani regge a destra il vajra (simbolo dell'assoluto) e a sinistra un laccio (põæa) che serve a legare gli spiriti maligni;

--la 2ª coppia reca a destra un ago (per cucire occhi e bocca ai malvagi) e a sinistra il ramo (o il fiore rosso) di un albero aæoka. "Aæoka" significa 'senza preoccupazione' e quindi questa pianta simboleggia l'assenza del dolore. Pertanto la dea è soprannominata Aæokakõntõ, cioè 'la bella dal [ramo di] aæoka';

--la 3ª coppia tiene una freccia (æara) a destra e un arco (dhanu) a sinistra per tenere lontani i demoni.

Questa dea è venerata allo scopo di superare varie specie di paure ed allontanare vari tipi di pericoli esterni ed interni, gli incidenti e le circostanze avverse: così, protegge dalle malattie e tutela i viaggiatori dai rischi della strada[181], tra cui i predoni e i banditi. In questo è veloce come la luce, intervenendo rapidamente in aiuto come una madre.

Talora è raffigurata a fianco di Tara Verde (alla sua destra), mentre alla sinistra di quest'ultima vi è Ekajaëõ.

Sue varianti sono, tra le altre:

Aæokakõntõ (di color giallo), ÷ryamõrúcú, Mõrúcúpicuvõ, Ubhayavarõhõnana-Mõrúcú, Daæabhuja-sita-Mõrúcú, Vajradhõtvúævarú-Mõrúcú.

---

[180] E infatti viene invocata abitualmente all'alba.

[181] Questa sua funzione deriva forse dal fatto di essere solitamente raffigurata sopra un carro.

Tra le varie forme è nota soprattutto quella a 2 braccia, con la mano destra atteggiata nel mudrõ del dono e con la sinistra che regge un ramo d'albero aæoka.

In altri casi le mani sono in varada e vitarka mudrõ, e reggono il ramo (o il fiore rosso) di un albero aæoka la sinistra e talora un vajra la destra.

Il suo mantra è O Í Marizeye svõhõ.

14) PAR¹A-êABARø o PAR¹AêAVARø
(Lo-ma gyon-ma, Lo-gyon-ma)

La "Vestita di foglie" è così chiamata perché indossa un gonnellino di foglie. In tibetano è anche detta Ri-tro-ma, cioè Eremita delle montagne. E' infatti la dea eremita delle montagne capace di dissipare l'ignoranza e di proteggere dalle malattie: è una manifestazione di Tara specializzata nella prevenzione delle infezioni e nel neutralizzare le epidemie. Storicamente, è ricordata come una yoginú indiana che spese la vita meditando in solitudine nella foresta.

Vari lignaggi della sua pratica si trovano nelle 4 Scuole tibetane: ad es. il lignaggio Segyu. E' menzionata sia nei s¾tra che nelle 4 classi di tantra.

Tradizionalmente, la sua iniziazione veniva conferita a Drigung (Tibet centrale) durante i 10 giorni degli Insegnamenti dell'Anno del Serpente del lignaggio Drigung Kagyu, che sono impartiti ogni 12 anni.

Il suo mantra è pronunciato "Om pishatsì Parnashàvari sarvà marà prashamanayà soha".

E' raffigurata di color giallo (le mani sono in tarjanúmudrõ e suo simbolo è il põæa o laccio) oppure verde (a 3 teste e 6 braccia, inginocchiata sul ginocchio destro). In una mano stringe delle erbe officinali. E' al contempo pacifica ed irata.

Nel sistema delle 5 Famiglie di Buddha, questa Bodhisattva Celestiale appartiene a quella di AkØobhya o di Amoghasiddhi.

Una delle sue raffigurazioni la rappresenta di color giallo, con 3 visi e 6 braccia. Il viso principale è leggermente pacifico ed irato, con 3 occhi; ha i capelli legati a ciuffo sulla corona della testa mediante un serpente. Il viso rosso di sinistra è in atteggiamento di desiderio e il viso bianco di destra è pacifico.

La prima coppia di mani tiene un vajra d'oro e un laccio all'altezza del cuore; la seconda coppia un'ascia alzata e un ventaglio di foglie fresche; la terza coppia una freccia ed un arco. In una mano regge anche il ramo d'una pianta medicinale.

Adorna di ornamenti d'oro e di gioielli, di un cerchietto di foglie fresche attorno al collo e di un serpente a mo' di collana, porta una sciarpa di seta di color grigio. La parte inferiore del corpo è coperta da una gonna di foglie fresche legata con un nastro di seta gialla.

Sta in posizione genuflessa col ginocchio destro appoggiato su un seggio fatto di un disco solare e di un loto.

Questa figura centrale è "ParÐaæavarú del Corpo". Alla sua sinistra vi è la rossa "ParÐaæavarú della Parola", con un viso nero e bianco a ciascun lato; e a destra vi è la nera "ParÐaæavarú della Mente", con un viso rosso e bianco a ciascun lato. Entrambe queste dee tengono in mano gli stessi oggetti della figura centrale.

15) ÙAÆ-BHUJA-SITA-T÷R÷ o êUKLA-T÷R÷

E’ una manifestazione di Sita-Tõrõ; ha 3 volti trioculati e 6 braccia.

Quando è un’emanazione dei 5 Dhyõnibuddha nel loro complesso e non presi individualmente, è ad un solo volto trioculato e 4 braccia, con una corona ornata delle immagini di tali Buddha.

16) SAMAYA - T÷R÷
(Dam-tshig sGrol-ma)

Il termine significa "Salvatrice dalla parola sacra" o "Tara [garante] dei voti tantrici": samaya è infatti il sacro voto che Tara ha fatto di salvare tutti gli esseri e anche quello che lega lo yogi tantrico alla sua pratica. Questa Tara è l'essenza della devozione che è alla base di ogni pratica religiosa.

Si tratta di un buddha, essendo una delle 5 Sublimi Madri (yum [mchog]) e precisamente la Prajñõ del dhyõnibuddha Amoghasiddhi. Come tale, è la manifestazione pura dell’elemento aria (rluÒ). In altre parole, personifica l'elemento "aria" di tutti i buddha, cioè l'"aria" nella sua essenza purificata, nella sua fondamentale purezza: ossia, lo stato originariamente puro dell'elemento "aria". Questo elemento:

--a livello esteriore, è lo stato gassoso della materia;

--a livello interiore, è l'aria normalmente intesa, quale quella che viene respirata dal nostro corpo;

--a livello segreto (cioè mentale), è la natura mutevole della mente, cioè il fatto che possa passare da un pensiero (o da un sentimento) all'altro, così come il vento (qui assimilato all'aria) varia di forza e di direzione.

E’ raffigurata di color verde. Occupa la direzione del nord; nel Guhyasamõjatantra è ubicata a nord-est.

Regge la kapõla ed il doppio vajra (viæva-vajra).

Quando è da sola, regge con ciascuna mano un fiore di loto: su quello di destra è posato il doppio vajra.

17) SARASVATø
(dbYaÒs-can-ma)

La "Signora dalla voce melodiosa" era la dea vedica della musica e moglie di Brahmõ che divenne nel buddhismo la Bodhisattva Celestiale dell'apprendimento, del sapere e delle arti[182]: è protettrice della scienza, della poesia, della musica e di tutte le arti creative.

E' uno yi-dam pacifico di color bianco, a una testa e due braccia, con le mani in varadamudrõ, ha per simbolo il vúÐa (pi-vaË: uno strumento a sette corde con due percussori, simile al liuto). Talvolta ai suoi piedi è raffigurata un'oca, che volge la testa per ascoltarne la musica.

Ha i nomi di:

--Võkúævarú ("Signora della parola") come consorte di Mañjuærú: è la dea della parola che esprime il Dharma, della memoria, del genio musicale, dell'ispirazione poetica, delle arti. Nei tantra inferiori, è di colore blu o bianco, seduta ai piedi o ai

[182] Le 5 arti maggiori sono: grammatica, medicina, pittura e artigianato, logica, scienza interiore (Dharma); le 5 minori sono: poesia, semantica, lessicografia, astrologia, danza e arte drammatica.

lati di Mañjuærú, regge il vúÐa o porta su dei loti la spada e il libro; nei tantra superiori, le due divinità sono in yab-yum;

--Dhõtúævarú (dByiÒs-kyi dBaÒ-phyug-ma) come consorte di AkØobhya: è la purezza primordiale della coscienza, dell'elemento spazio e dell'ira;

--PõÐÅaravõsinú (Gos-dkar-mo) come consorte di Amitõbha.

Varianti di Sarasvatú sono:

Mahõsarasvatú,VajravúÐõsarasvatú,Vajraæõradõ, ÷ryasarasvatú, Vajrasarasvatú.

E' la dea cui si riferisce la strofa 2 della "Lode a Tara in 21 omaggi".

18) SI Ì HA-N÷DA
(SeÒ-ge sgra)

E' un aspetto di êyõmatõrõ ad una testa e due braccia. Il trono di loto su cui si trova è sostenuto - come dice il nome - da un leone ruggente.

19) SIT÷TAPATR÷
(gDugs-dkar-can-ma, ['Phyag-ma] gDugs-dkar)

Il termine - che significa "Bianco parasole" - è abbreviazione di

a) "UØÐúØa-sitõtapatrõ";

b) "Sitõtapatrõ Aparõjitõ (cioè 'invincibile')": a 3 volti trioculati e 6 braccia.

20) SITA-T÷R÷
(sGrol-ma dKar-mo, sGrol-dkar)

"Tara Bianca" simboleggia un particolare aspetto della compassione, quello che assicura la longevità e l'eliminazione degli ostacoli che minacciano l'esistenza.

Non è però una divinità diversa da Tara: non esiste una storia distinta circa la sua origine, e la sua attività non è che un aspetto particolare della protezione accordata dalla divinità.

Appartiene alla Famiglia del Loto, presieduta da Amitõbha[183]; o, anche, alla Famiglia di Buddha.

Il suo corpo è bianco come la luna d'autunno, chiaro come un cristallo e luminoso come un arcobaleno che irradii un'abbagliante luce dai 5 colori. Il colore bianco indica l'assenza dei due tipi di veli: quello dei kleæa e quello della conoscenza dualistica. Indica anche la purezza, nonché la verità completa ed indifferenziata.

Dall'aspetto di una vivace ragazza di 16 anni[184] o, spesso, di una donna dallo sguardo materno, pacifica, bellissima e sorridente, è dotata di 7 occhi: 3 sul volto, 2 sui palmi delle mani e altrettanti sulle piante dei piedi, a simboleggiare la costante vigilanza della compassione verso gli esseri di tutti i regni samsarici; o, più dettagliatamente, a significare che essa vede la realtà con le "3 porte della liberazione" (vacuità, mancanza di caratteristiche, assenza di desideri) e mette in movimento la compassione con le "4 attività illimitate" tipiche dei bodhisattva

[183] Talvolta nel suo chignon a forma di tiara vi è una figurina di Amitõbha; oppure di Amitayus (che è un aspetto di Amitõbha).

[184] Cioè, nel fiore della giovinezza.

(amore, compassione, gioia, equanimità). Secondo un'altra interpretazione, i 7 occhi indicano la sua percezione della sofferenza

--che è apparente (i 2 occhi che corrispondono a quelli degli esseri umani);

--che è psicologico/spirituale (il 3° occhio nella fronte);

--che è inerente all'attività, all'operare (quelli nei palmi delle sue mani);

--che è relativa a ciò che di solito è considerato come progresso (quelli nelle sue piante dei suoi piedi).

Sono grandi occhi da cerbiatta, in cui bianco e nero di iride e pupilla sono chiaramente differenziati, con lunghe ciglia e sopracciglia lievemente arcuate.

Le orecchie sono perfettamente proporzionate, con i lobi allungati. Il naso e la bocca sono di disegno perfetto. I capelli sembrano seta al tatto: sono nerissimi e raccolti in cima al capo, con lunghe ciocche che scendono ai lati sulle spalle e sulla schiena. Il lungo collo sembra quello di un cigno.

Quando ha l'atteggiamento sorridente e passionale di una ragazza sedicenne, il suo portamento è così sensuale da dare un piacere inesauribile solo a guardarla (e non si smetterebbe mai di guardarla): ha il seno sodo, la vita stretta e il monte di venere pronunciato.

Eretta, sta seduta nella posizione del loto completo (padmõsana o vajrõsana) sui dischi della luna e del sole poggiati su un fiore di loto bianco a mille petali. La schiena eretta indica che la sua meditazione è simile al diamante che non vacilla mai. La luna dietro di lei (a mo' di schienale) indica l'accrescimento di una felicità inesauribile.

Il braccio destro è steso col dorso della mano appoggiato al ginocchio, il palmo in avanti nel mudrõ del dono supremo, mentre quello sinistro è piegato vicino al corpo con la mano all'altezza del cuore, sempre a palmo in fuori, nel mudrõ che dona rifugio e protezione, il pollice e l'anulare uniti nel tenere il gambo di un loto bianco con sfumature azzurre[185] - che si apre vicino all'orecchio sinistro. Questo loto porta 3 fiori: quello aperto simboleggia i buddha del passato, quello socchiuso rappresenta i buddha del presente (e in particolare êõkyamuni) e quello ancora in boccio raffigura i buddha del futuro (e in particolare Maitreya) - buddha dei quali Tara è "la madre".

Ornata di gioielli preziosi, al capo ha una tiara di gemme splendenti, incastonate in una ghirlanda di loti d'oro aperti fra i capelli; le orecchie sono abbellite da tondi orecchini di metalli preziosi, mentre la gola è ornata sia da una fila di perle che dalla curva sinuosa del collo giunge ai seni eretti sia da una collana che le arriva al ventre girando attorno all'ombelico; porta anche ricchi braccialetti e deliziose cavigliere, e una cintura d'oro. Questa cintura cinge un gonnellino di seta trasparente dai cangianti colori d'arcobaleno e le spalle sono coperte da un esile corpetto di seta bianca intessuta di fili d'oro. E' ornata dovunque con ghirlande di fiori divini.

I suoi ornamenti (vesti di seta e gioielli) simboleggiano padronanza di qualità e di azioni.

Essendo una divinità della longevità (tshe-lha), viene invocata allo scopo di ottenere una lunga vita sia per goderne samsaricamente sia per poter praticare il Dharma più a lungo sia (nel caso di un lama) per poterlo insegnare per maggior tempo. Viene invocata anche quando si è gravemente ammalati.

E' la dea protettrice della Mongolia.

Con Tara Bianca è identificata Mandõravõ, una partner mistica di Padmasambhava e yi-dam di lunga vita.

---

[185] Nell'iconografia, si trova anche il colore blu oppure rosa.

Altre varianti di Tara Bianca sono:
÷ryajõÒgulú, Cintamatra Cakra o Cintacakra (Yid-b²in 'khor-lo), ÙaÅbhuja-sita-tõrõ (o êukla-tõrõ), Sitõtapatrõ (Aparõjitõ), UØÐúØa-sitõtapatrõ, UØÐúØa-vijayõ.

A proposito dell'attività specifica di Tara Bianca, viene riferito questo episodio. Un ghesce[186] della Scuola bKa'-gdams-pa fece una volta un sogno in cui vedeva il sole sorgere ad ovest e tramontare ad est. Interpellò un lama, che gli disse che si trattava di un sogno di cattivi presagi, essendo un segno di morte. Preoccupato, il ghesce andò a consultare un chiromante, che - in base alle linee della sua mano - gli dichiarò che gli restavano solo 3 anni di vita. Spaventato da questa prospettiva, andò quindi da un lama e gli spiegò che avrebbe voluto consacrare quel poco tempo che gli restava da vivere ad una pratica che lo portasse rapidamente all'Illuminazione.

"Tu ti preoccupi inutilmente - gli rispose il lama. - Esiste una pratica di Tara Bianca che permette di prolungare la vita. Falla, e tutto andrà bene". Il ghesce seguì così bene il consiglio che ebbe subito una visione della divinità, che gli dichiarò che avrebbe vissuto fino a 60 anni.

Quando si avvicinò il 60° anno, egli volse di nuovo la mente verso Tara, che gli apparve ancora, dicendogli che - se avesse realizzato una Sua statua - avrebbe guadagnato altri 10 anni di vita. E così avvenne.

A 70 anni d'età si ripeté la stessa cosa: invitato a realizzare una nuova statua, ottenne altri 10 anni supplementari. Giunto così all'80° compleanno, furono ben 15 gli anni che potè ottenere in più: morì a 95 anni.

Il suo mantra è O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA ÷YUR PU¹YE ³Ñ÷NA PUÙíI Ì KURU[YE] SV÷H÷[187]:

esso è composto da quello delle "10 sillabe" nel quale sono intercalate altre parole che significano:
--Mama = io, me stesso[188];
--÷yur o õyuÇ = durata della vita;
--PuÐye = virtù, merito;
--³ñõna = intelligenza superiore, saggezza;
--PuØëiË kuru[ye] = possano aumentare.
Pertanto, il senso dell'intero mantra è:
"Corpo, parola e mente di Tara, liberatrice, completa e veloce liberatrice, che la durata della mia vita, la mia virtù e la mia saggezza possano aumentare! Così sia."

21) SITA-VIJAYA
(rNam-rgyal-ma)

[186] dGe-bæes: titolo accademico del livello culturale più alto attribuito a chi ha completato gli studi accademici nelle università monastiche ed è stato qualificato idoneo per l'insegnamento del buddhismo.

[187] Traslitterazione tibetana del sanscr. O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA ÷YUÈ-PU¹YA-JÑ÷NA PUÙíI Ì KURU SV÷H÷. In tib. si trova anche ÷YUÈ in luogo di ÷YUR; SV÷H÷ si pronuncia "soha".

[188] Al posto di "mama" si userà il termine "dana" o "guru" se la pratica è fatta a vantaggio rispettivamente di un nostro benefattore o del nostro Lama - anziché a nostro vantaggio personale.

La “Bianca vittoriosa” (o, in tibetano, “La completamente vittoriosa”) è quell’aspetto di Tara a cui - come abbiamo visto - si riferisce la strofa 18 della “Lode a Tara in 21 omaggi”.

22) êRø-DEVø
(dPal-Idan Lha-mo)

"La Dea gloriosa" è una "dharmapalú trascendente il saËsõra", venerata da tutte le Scuole tibetane. In particolare, è la protettrice della Tradizione dGe-lugs-pa e divinità tutelare dei Dalai Lama e Pancen Lama, di Lha-sa, di bKra-æis-lhun-po e dello Stato tibetano.

Talora considerata manifestazione irata di Tara[189], è di color nero o blu, dall'aspetto feroce di un'orribile megera, nuda, con una testa trioculata dai capelli fiammeggianti e pieni di serpenti, con due o quattro braccia e due gambe. Siede lateralmente in groppa a una mula bianca lanciata al galoppo sopra il mare di sangue dei nemici uccisi; essa ha un occhio sulla coscia sinistra. A questo proposito, va detto che la dea, in una delle sue vite passate, fu la moglie del re dei rõkØasa, specie di orchi che abitavano l'isola di êrú LaÒka. Desiderosa di convertire il suo popolo al buddhismo, fece la promessa di sacrificare suo figlio nel caso in cui non fosse riuscita a convincere il re. Avendo sfortunatamente fallito nei suoi tentativi, dovette uccidere il figlio e fece una sella con la sua pelle[190]. Suo marito, mentre lei fuggiva, le scoccò una freccia, che raggiunse la parte posteriore della sua cavalcatura: la ferita si trasformò in occhio.

La dea porta numerosi attributi, di cui 8 sono dei doni degli dèi dell'India vedica, desiderosi di renderle omaggio:

--il parasole di piume di pavone aldisopra della sua testa le fu regalato da Brahmõ;
--il sole e la luna (all'ombelico e tra i capelli) da ViØÐu;
--il leone nell'orecchia destra da Kubera;
--il vajra da Indra;
--l'ornamento fatto di più teste di cobra dal re-serpente Nanda;
--il parasole di pelle di leone da VaiæravaÐa;
--la campana da divinità del cielo;
--il parasole di pelle di tigre da divinità del suolo.

A seconda delle forme che essa adotta, êrú Devú presenta i seguenti attributi e relativi simbolismi:

- l'ombrello di penne di pavone sopra il suo capo sta a significare che Devú è insensibile ai veleni come il pavone (capace di tollerare qualsiasi tipo di veleno);
- essa porta un mantello fatto con la pelle di una capra nera: mancanza di attaccamento ai beni materiali;
- un collier di teste umane: vittoria sui demoni e sulle forze del male;
- un leone nel suo orecchio destro: grande potenza;
- un serpente nel suo orecchio sinistro: dominio sui nõga;
- un tridente: la vittoria sulle forze del male sotto terra, sulla terra e in cielo;
- uno specchio: la verifica del mantenimento dei suoi impegni;
- una kapõla piena di sangue: la conquista del mondo intero;

[189] Nell'induismo è considerata emanazione di Sarasvatú.
[190] La copertura della sella è invece costituita dalla pelle di un malvagio yakØa da lei sconfitto.

- una tavoletta (terminante a punta e posta davanti alla copertura della sella) su cui sono incise 3 croci: forse segni di morte;
-due nodi della corda dietro la copertura della sella: servono alla dea per bloccare i nemici del Dharma per poi ucciderli; oppure indicano la lunghezza della corda, che simboleggia la lunghezza della vita.

La mula che la dea cavalca, proveniente dall'accoppiamento di un asino e di una cavalla, non è né l'uno né l'altra: simboleggia il Mõdhyamika, la via di mezzo, che non propende né per l'eternalismo né per il nichilismo. Inoltre, come una mula è sempre sterile, così la Via di mezzo non dà luogo ad alcuna produzione nel saËsõra.

La dea possiede poi 5 oggetti magici, attaccati ai fianchi di questa mula:

--il bastone dei demoni (un bastone squadrato sui cui lati sono incise delle linee che s'incrociano) le permette di annientare gli spiriti demoniaci;

--la borsa delle maledizioni rosse con cui essa getta il malocchio sui nemici del Dharma;

--un dado nero ed uno rosso le permettono di determinare il karma legato ad un individuo o ad una situazione, o servono a tirare a sorte il tempo di vita rimasto;[191]

--il sacchetto delle malattie, fatto di pelle umana malata (ad es., di un lebbroso): la dea ha inghiottito per compassione tutte le malattie e ha messo l'eccedenza in questo sacco, di cui si serve talvolta trasmettendone le malattie ai nemici del Dharma;

--il gomitolo di filo, fatto da una treccia di 5 fili di altrettanti colori, che essa utilizza per legare i nemici del Dharma.

Quando la dea è raffigurata a *2 braccia*, con la mano destra brandisce un bastone la cui impugnatura è un vajra, oppure una bacchetta di legno di sandalo (daÐÅa) con in cima il teschio e i gioielli, simbolo della sua funzione di giudice dei nemici del Dharma; con la sinistra - atteggiata nel gesto di esorcizzazione (karaÐamudrõ) - tiene una kapõla. Un altro suo nome è Rematú (Re-ma-ti)[192];

--quando ha *4 braccia*, regge un coltello ricurvo, una kapõla, un tridente ed un'arma detta "shagti" (una specie di lancia); oppure: un tridente, un pugnale rituale, uno specchio e un laccio; oppure ancora: una kapõla, una spada (la cui impugnatura è uno scorpione), un tridente e un khaëvõÒga. Quest'ultimo aspetto - particolarmente venerato dai bKa'-brgyud-pa - è detto Vetalú (Dud-sol-ma, "Fumo di carbone)[2].

Talora davanti a lei danza la Åõkinú Makaravaktrõ (o Makaramukha), che conduce la mula di Devú tenendola per la briglia costituita da un serpente velenoso, mentre aggrappata alla coda del quadrupede vi è la Åõkinú SiËhavaktrõ (o SiËhamukha), che regge una mannaia e una kapõla. Entrambe le Åõkinú indossano fluttuanti pelli di yakØa antropomorfi.

Sue compagne sono le dee bsTan-ma bCu-gñis.

23) êUKLA-T÷R÷

Vedi ÙaÅ-bhuja-sita-tõrõ.

24) T÷R÷ CITTAMA¹I

[191] Dei dadi - ma in numero di 3 - sono pure utilizzati dai lama per fare delle divinazioni nelle quali viene interrogata êrú Devú.

[192] Secondo alcune tradizioni, Rematú e Vetalú non sono due aspetti della stessa divinità, ma due sorelle, qualificate entrambe come "êrú Devú".

Il nome significa “Gioiello della mente”.

Alcuni secoli fa, Tara apparve in una visione a un grande yogi tibetano, il 1° Tag-phu rDo-rje-‘chaÒ (Kedrup Cempo Tagpu Rinpoce), che era un’incarnazione di Vajradhara e che era nato sotto la benedizione di Tara (da cui fu sempre protetto). Essendo un realizzato, aveva il potere di vedere la dea e di riceverne le istruzioni; pertanto Tara gli trasmise 13 insegnamenti (“Le 13 apparenze incontaminate”), che servono a raggiungere lo stato illuminato di Tara stessa: tra cui una particolare meditazione basata sull’anuttarayogatantra, nella quale si visualizza il "maÐÅala del corpo" della dea. La pratica di Tara CittamaÐi è quindi unica rispetto alle altre sõdhana di Tara, che invece si collocano a livello del krúyatantra.

Il “maÐÅala del corpo” suddetto raffigura la dea, di color verde, ad un volto e due braccia, nei cui 5 cakra risiedono vari suoi duplicati (o emanazioni) di diversi colori:

al centro del cakra della sommità del capo (composto di 32 raggi) c’è un duplicato bianco di Tara, come pure ad ogni estremità superiore dei raggi;

al centro del cakra della gola (composto di 16 raggi) risiede un duplicato rosso di Tara, come pure ad ogni estremità superiore dei raggi;

al centro del cakra del cuore (composto di 8 raggi) si trova un duplicato blu di Tara, come pure ad ogni estremità superiore dei raggi;

al centro del cakra dell’ombelico (composto di 64 raggi) c’è un duplicato giallo di Tara, come pure ad ogni estremità superiore dei raggi;

al centro del cakra del “luogo segreto” (composto di 32 raggi) c’è un duplicato verde di Tara, come pure ad ogni estremità superiore dei raggi.

I colori suddetti corrispondono rispettivamente a quelli di Vairocana (“Saggezza simile allo specchio”), Amitõbha (“Saggezza discriminante”), AkØobhya (“Saggezza della conoscenza del Dharmadhõtu”), Ratnasambhava (“Saggezza dell’uguaglianza”) e Amoghasiddhi (“Saggezza che tutto realizza”).

25) UGRA-T÷R÷

Vedi Mahõcúna.

26) UÙ¹øÙA- SIT÷TAPATR÷
(gDugs-dkar-can-ma, ['Phyag-ma] gDugs-dkar)

la dea "dal parasole bianco" è una Bodhisattva Celestiale, di color bianco, dalla testa trioculata e due braccia, con la mano destra in abhayamudrõ (gesto di incoraggiamento) o in æramanamudrõ (gesto di rinuncia), mentre con la sinistra regge l'õtapatra (parasole). E' seduta in dhyõnõsana o padmõsana.

Il parasole è simbolo di buon augurio: come esso ripara dai raggi ardenti del sole, così la funzione di questa dea è di proteggere dai danni, dalle ingiustizie e dalle energie negative della magia nera, degli incantesimi, delle guerre ed altre sventure.

E' una manifestazione di Tara Bianca (Sitatõrõ).

Ha varie forme, di cui le principali sono:

a) Sitõtapatrõ Aparõjitõ (cioè 'invincibile'): a 3 volti trioculati e 6 braccia;

b) Sitõtapatrõ a 1000 braccia, 1000 visi, 1000 gambe: esprime le infinite capacità di azione compassionevole incarnate in un'apparenza femminile (che è l'equivalente di “Avalokiteævara dalle 1000 braccia”, cioè la sua controparte femminile). I visi trioculati di questo yi-dam si dispongono in 4 colonne di altrettanti colori: bianco (al centro), giallo (a destra), verde (a sinistra) e rosso (nella parte posteriore del corpo); vi è inoltre una fila di visi blu sopra la sua testa centrale. Vi sono 3 occhi nel palmo di ogni mano e sotto la pianta di ciascun piede. Le mani possono essere prive di attributi oppure tenere degli oggetti che variano a seconda delle rappresentazioni: ruota del Dharma, freccia, gioielli, spade, lacci, asce, bastoni, ecc. (ad es., le mani di destra reggono delle ruote del Dharma e quelle di sinistra delle frecce). Alla sua spalla sinistra è appoggiato il fusto di un parasole bianco, che simboleggia la sua attività di protezione. Essa calpesta una folla di uomini, demoni e asura, simboli dell'esistenza egocentrica e del saËsõra pieno di confusione e di sofferenze.

Il suo mantra breve è “Hum mama hum ni svaha!”

Quello lungo è “Om sarva tathagata anika Sitatapatra hum phat! hum mama hum ni svaha!”.

27) UÙ¹øÙA-VIJAY÷
(gTsug-tor [rNam-par-rgyal-ma], rNam-rgyal-ma)

"L'uØÐúØa vittoriosa" (o "La vittoriosa tramite l'uØÐúØa") - detta anche semplicemente Vijayõ (rNam-rgyal-ma) - è una divinità femminile indiana adottata dal Vajrayõna, una Bodhisattva Celestiale che fa parte dei 5 Buddha UØÐúØa.

Il termine "uØÐúØa" non si riferisce al suo aspetto fisico, ma al modo in cui il suo mantra venne enunciato. In certi casi infatti i mantra non erano enunciati dalla bocca del Buddha, ma uscivano miracolosamente dalla sua protuberanza cranica. Le divinità, il cui mantra fu enunciato in tale modo, hanno - per ricordare l'avvenimento - il termine "uØÐúØa" nel loro nome.

E' simbolo della suprema consapevolezza buddhica, dato che l'uØÐúØa è la sede della saggezza illuminata. Pertanto, viene spesso denominata "madre di tutti i buddha".

Questo yi-dam è un'emanazione di Vairocana (e quindi appartiene alla sua Famiglia) o di Tara Bianca (Sitatõrõ).

A) La sua pratica concede la longevità (tshe-lha) e la dea viene spesso raffigurata insieme ad Amitõyus e a Tara Bianca[193]. Essa inoltre purifica il cattivo karma, cioè le negatività di corpo, parola e mente.

Viene raffigurata seduta in padmõsana (o vajrõsana) su un trono di loto, spesso all'interno della cupola centrale di uno st¾pa (per indicare che essa è l'emanazione della mente di tutti gli esseri illuminati[194]), d'aspetto pacifico, di color bianco, con 3 teste trioculate e 8 braccia. Il volto centrale è bianco, quello di destra è giallo, il sinistro è blu. I 3 occhi indicano che essa è dotata della visione derivante dalla saggezza trascendente (di cui è custode).

[193] Essa fa parte così di una triade, che viene spesso offerta a lama o a personaggi importanti come augurio di lunga vita.

[194] Lo st¾pa è qui considerato come una struttura geometrica che rappresenta l’Illuminazione e come un modello da seguire al fine d’ottenerla. All’interno di esso o attorno ad esso vi sono talora altre divinità, come Avalokiteævara (bianco) e VajrapõÐi (blu); e anche Acala, TakkirõjõÐ, NúladaÐÅa e Mahõbalõ (tutti di color blu).

Partendo dall'alto, la 1ª mano destra regge un doppio vajra all'altezza del cuore (per indicare l'indistruttibile assoluto che permea di sé ogni cosa); la sinistra corrispondente è nel mudrõ della minaccia e tiene un laccio-vajra (per trascinare i deboli che da soli non hanno la forza di seguire il Dharma);

-la 2ª sostiene (all'altezza della spalla) un loto su cui siede una piccola immagine di Amitõbha (oppure regge la sillaba-seme HRø); la sinistra corrispondente è nel mudrõ di concedere protezione dalla paura;

-la 3ª tiene una freccia e la sinistra corrispondente regge un arco. Entrambe le mani sono nel gesto di esorcizzazione (karaÐamudrõ). Freccia ed arco impediscono agli spiriti maligni di avvicinarsi;

-la 4ª compie il mudrõ della suprema generosità (varadamudrõ); la sinistra corrispondente è nel mudrõ della meditazione e regge un vaso colmo di amÕta o di pietre preziose. Il contenuto del vaso indica che la dea è disposta a dare aiuto spirituale e anche materiale.

Raffigurati generalmente aldisopra di essa vi sono due personaggi denominati Devap¾tra ('figlio di deva'), che reggono vasi di amÕta;

B) UØÐúØa-vijayõ è anche la dea cui si riferisce la strofa 4 della "Lode a Tara in 21 omaggi", che - come abbiamo visto - ha un viso, 4 braccia ed è di color giallo-dorato.

Il maestro indiano Vasubandhu - che aveva una particolare connessione con UØÐúØavijayõ - desiderava ottenere la visione diretta di Maitreya, così come aveva fatto il proprio fratellastro AsaÒga. Tuttavia, poiché da giovane aveva criticato gli insegnamenti mahõyõna, AsaÒga - che era in comunicazione diretta con Maitreya - gli disse che non avrebbe potuto percepire direttamente questo buddha sino alla vita successiva, salvo affidarsi ad UØÐúØavijayõ. Vasubandhu fece così e da quel momento ottenne la visione diretta del futuro buddha.

Il mantra breve è:
"Om drum soha, om amrita ahyur daday soha
om ah hung tam hri/
ang ah rakya rakya mam sarwa satam tsa soha"
o semplicemente "O Í bhrum svõhõ".

Questi mantra hanno una grande forza purificatrice e quindi si possono tenere scritti in casa, in ufficio, in automobile o sul proprio corpo.

Per purificare una persona deceduta, si recita il mantra (meglio, quello lungo) 21 volte, poi si soffia su acqua, profumo o talco in polvere, che si benedice col mantra e quindi si sparge tale sostanza sul cadavere.

Questi mantra possono anche essere usati come bandiere di preghiera o negli st¾pa. Scritti su una stoffa e posti in cima ad una montagna o su un tetto, quando soffia il vento chiunque è toccato da questo riceverà benedizioni e il suo karma sarà purificato.

IL DH÷RA¹ø DI UÙ¹øÙA-VIJAY÷.

L'"UØÐúØa-vijayõ dhõraÐú s¾tra" riferisce che quando buddha êõkyamuni risiedeva a êrõvastú nel giardino di Ananthapindada, nel Cielo TrõyastriËæõ vi era un deva di nome Susthita che conduceva - come gli altri - un'allegra vita di piacere e di beatitudine, cantando e danzando.

Ma un giorno sentì una voce nello spazio[195] che gli diceva di avere solo 7 giorni di vita, dopo di che sarebbe rinato sulla Terra come animale per 7 vite successive e quindi sarebbe caduto negli inferni; quindi, esaurito il suo debito karmico, sarebbe rinato come essere umano, ma in una famiglia umile e povera, e per di più cieco.

Atterrito da una simile prospettiva, andò da Indra per chiedergli aiuto. Ma costui, non sapendo come soccorrerlo, pensò di rivolgersi al Buddha, a cui riferì il fatto. Improvvisamente, l'uØÐúØa del Buddha emanò molteplici raggi di luce, illuminando il mondo in ogni direzione, poi la luce ritornò indietro, circondando il Buddha per 3 volte prima di entrare nella sua bocca. Allora egli sorrise e disse a Indra che vi è un dhõraÐú (mantra lungo), la cui recitazione, visione o ascolto può sradicare tutto il cattivo karma accumulato e le sue conseguenze nefaste e che può porre gli esseri senzienti - di cui allunga la durata della vita per un tempo incommensurabile - sul Sentiero virtuoso, donde rinascono in qualche Terra Pura e da qui ottengono l'Illuminazione. Quindi proclamò il dhõraÐú detto "DhõraÐú di UØÐúØa-vijayõ che può purificare tutti i cattivi sentieri":

"Namo bhagavate trailokya prativisistaya buddhaya bhagavate.
Tadyatha, om, visuddhaya-visuddhaya, asama-sama samantavabhasa-spharana gati gahana svabhava visuddhe, abhinsincatu mam. Sugata vara vacana amrta abhisekai maha mantra-padai. Ahara-ahara ayuh sam-dharani. Sodhaya-sodhaya, gagana visuddhe. Usnisa vijaya visuddhe. Sahasra-rasmi, samcodite, sarva tathagata avalokani, sat-paramita, paripurani, sarva tathagata mati dasa-bhumi, prati-sthite, sarva tathagata hrdaya adhisthanadhisthita maha-mudre. Vajra kaya, sam-hatana visuddhe. Sarvavarana apaya durgati, pari-visuddhe, prati-nivartaya ayuh suddhe. Samaya adhisthite. Mani-mani maha mani. Tathata bhutakoti parisuddhe. Visphuta buddhi suddhe. Jaya-jaya, vijaya-vijaya, smara-smara. Sarva buddha adhisthita suddhe. Vajri vajragarbhe, vajram bhavatu mama sariram. Sarva sattvanam ca kaya pari visuddhe. Sarva gati parisuddhe. Sarva tathagata sinca me samasvasayantu. Sarva tathagata samasvasa adhisthite, buddhya-buddhya, vibuddhya-vibuddhya, bodhaya-bodhaya, vibodhaya-vibodhaya. Samanta parisuddhe. Sarva tathagata hrdaya adhisthanadhisthita maha-mudre svaha." [196]

---

[195] E' l'effetto della propria chiaroveggenza.

[196] Il mantra lungo viene riportato anche nel seguente testo:
"Om namo bhagavatay sarwa taylokya parti bishik taya/
buddha yatay nama/
tayatha om drum drum drum shodaya shodaya bishodaya bishodaya ahsama samenta/
awabhasa pranagati gagana sabawa bishuday/
abikintsen tumam/
sarwa tathagata sugata barabatsana amrita abhikaykara mahamudra mentra paday/
ahara ahara mama ahyu sam darani/
shodaya shodaya bishodaya bishodaya gagana sobawa bishuday/
ushnisha vijaya parishuday sahasa/
remi sentso ditay/
sarwa tathagata ahwalokini katha paramita paripurani/
sarwa tathagata matay dasha bumi partititay/
sarwa tathagata hridaya ahditana ahdititay/
mudray mudray maha mudray bendza kaya samhatana parishuday/
sarwa karma ahwarana bishuday partiniwartaya mama ahyur bishuday/
sarwa tathagata samaya ahditana ahdititay/
om muni muni maha muni/
bimuni bimuni maha bimuni/
mati mati maha mati/
mamati sumati tataya/
batakoti parishuday/
biputa budi shuday/
hay hay dzaya dzaya bidzaya bidzaya/
mara mara para para paraya paraya sarwa buddha ahditana ahdititay/
shuday shuday budday budday bendzay bendzay maha bendzay/
subendzay bendza garba dzaya garbay bidzaya garbay/
bendza dzola garbay/
bendzoebaway bendza sambhaway/
bendza bendzerni/

Affidò quindi il suddetto dhõraÐú a Indra per il beneficio di tutti gli esseri, dicendogli di trasmetterlo a sua volta a Susthita, che avrebbe dovuto presentarsi al Buddha dopo 6 giorni di recitazione. E così, al 7° giorno, il deva si recò dal Buddha, che non solo gli espose il Dharma, ma gli predisse che avrebbe raggiunto l'Illuminazione.

28) VAJRA-T÷R÷

E' una variante di BhÕkuëú. Di color giallo-oro, a 4 volti con 3 occhi ciascuno, dotata di 8 braccia, dimorante al centro di un loto le cui 4 foglie portano altrettante divinità.

Portando una corona con le immagini dei 5 Dhyõnibuddha, indica che è un'emanazione di questi, presi insieme e non individualmente.

Difende i suoi fedeli dalle bestie feroci e dai nemici.

29) VARADA-T÷R÷

"Tara che concede le sue benedizioni" è la denominazione di Tara Verde quando viene raffigurata con 4 compagne: Mõricú, Ekajaëõ, Mahõmõy¾rú e ÷ryajaÒgulú - che sono tutte sue emanazioni.

30) VASUDHARA
(Nor-gyun-[ma])

Vasudhara, Vasundhara o Basundhara (di cui Basudarinú è una variante) è dea della ricchezza e consorte di Vaiæravana (cioè Kubera o Jambhala). E' la Tara Gialla (sGrol-ma ser-mo).

A) Viene raffigurata come seduta in lalitõsana su un doppio trono di loto, col piede destro appoggiato su un piccolo fiore di loto. E' adorna di braccialetti, orecchini, collane ed altri ornamenti. I capelli sono raccolti in due crocchie a ciascun lato della sua tiara a 3 foglie con un grande diadema centrale.

Ha 6 braccia. La mano destra inferiore è nel "varada-mudrõ" (gesto della generosità); quella destra superiore fa il "gesto del saluto" (detto anche "buddhaæramaÐa-mudrõ")[197], mentre l'altra tiene un covone di grano.

---

bendza mabawatu mama shariram/
sarwa sato nentsa kaya pari shudir bawatu/
me sada sarwa gati parishudi tsa/
sarwa tathagata tsa/
mam sama shasayentu/
buddhaya buddhaya siddhaya siddhaya bodaya bodaya bibodaya bibodaya/
motsaya motsaya bimotsaya bimotsaya/
shodaya shodaya bishodaya bishodaya/
samentana motsaya motsaya/
samenta ramipari shuday/
sarwa tathagata hridaya ahditana ahdititay/
muday muday maha muday/
mahamudra menta paday soha."

[197] La mano è alzata all'altezza della spalla, il polso è rovesciato indietro, il palmo è rivolto verso l'alto e le dita sono voltate verso l'esterno.

Le sue 3 mani di sinistra tengono una kalaæa (contenente amÕta), un covone di grano e un libro (simbolo della saggezza trascendente).

I suoi mudrõ e attributi indicano il suo ruolo di donatrice di ricchezza e di fecondità.

Il suo mantra è:

"Om Tare tuttare ture pushtim kuru om" oppure "Om shri Vasudhara ratna nidhana kashetri svaha".

Il suo dhõraÐú - che la cita come un'emanazione di Avalokiteævara - è il seguente:

"Nama Aryavalokiteævaraya bodhisattvaya mahasattvaya mahakarunikaya tadyatha: Om Tare tuttare ture, sarva dusta pradustan mama krte jambhaya sthambhaya mohaya bandhaya hum hum hum phat phat phat sarva dusta stambhani Tare, svaha."

Il mantra di Basudarini è: "Om Basudarini soha".

B) E' la dea cui si riferisce la strofa 11 della "Lode a Tara in 21 omaggi".

La raffigurazione appartenente al lignaggio di Atiæa la rappresenta anche di color giallo, con un viso e 2 braccia, pacifica, sorridente e giovane. La mano destra è nel mudrõ della suprema generosità e regge un vaso giallo all'altezza del ginocchio; quella sinistra tiene col pollice e l'indice, all'altezza del cuore, lo stelo di un utpala rosso e blu, il cui fiore le arriva all'orecchio sinistro.

E' adorna di sete di vari colori, di ornamenti d'oro e di gioielli, e di una tiara d'oro. E' seduta su un disco lunare e su un loto variopinto, con la gamba destra leggermente protesa in maniera rilassata.

31) VIJAYA
(rNam-par-rgyal-ma, rNam-rgyal-ma)

Il termine - che significa "Vittoriosa" o, in tibetano, "Completamente vittoriosa" - è abbreviazione di

a) Sita-vijaya;

b) UØÐúØa-vijaya.

A P P E N D I C E

“”IL DIADEMA DEI SAGGI””

Una lode a Tara Verde del 1° Dalai Lama.

“”Omaggio al nobile e potente Avalokiteævara [198] !

1. Mi prostro ai piedi di Tara.
Coloro (che sono contraddistinti) dai segni augurali [199] : il Signore Glorioso [200], Colui (che è emerso) dall’uovo d’oro [201], il Guru degli dèi [202], Quello dalla testa d’elefante [203], Quello dalla splendida gola [204], l’Amico del loto [205] e altre centinaia di divinità incoronate adorano i suoi piedi di loto.

2. Per la magia della misericordia del Grande Compassionevole [206], la saggezza, l’amore e il potere dei Vittoriosi dei tre tempi [207] si manifestano nella Dea dell’Attività dalla bellezza sublime.
Mi prostro ai piedi di Tara, che protegge da ogni miseria !

3. Omaggio a Te,
del colore dello smeraldo [208] , con un viso e due braccia [209], che siedi sul puro loto della sfera della conoscenza [210], raggiante di giovinezza, dalla gamba destra protesa e la sinistra ripiegata - che sono l’unione di saggezza e metodo [211] !

4. Mi prostro a Te,
i cui seni esuberanti e floridi sono un tesoro di felicità incontaminata, dal sorriso radioso come la luna piena, Madre dall’espressione serena e dai larghi occhi compassionevoli, bella signora della Foresta Khadira [212].

5. Omaggio a Te,

---

[198] Avalokiteævara (simbolo della compassione di tutti i buddha) è il Bodhisattva Celestiale al quale qui si rende omaggio in quanto Tara è nata da una sua lacrima. Egli è definito “potente” nel senso che non ha alcuna difficoltà nell’aiutare gli esseri.

[199] Cioè i deva. Le divinità samsariche recano tali segni di buon auspicio sul collo, sui piedi e sulle mani.

[200] ViØÐu. Dei tre componenti della triade indù, egli preserva l’universo, mentre Brahmõ ne è il creatore e êiva il distruttore.

[201] Brahmõ, che fuoriuscì da un uovo d’oro nella creazione del mondo.

[202] Põhaspatú, che êakra (capo degli dèi) nominò maestro dei giovani deva.

[203] GaÐeØa, che crea e rimuove gli ostacoli ed è il capo delle schiere di dèi subalterni che accompagnano êiva.

[204] êiva, la cui gola divenne blu per via del veleno, mentre agitava l’oceano di latte usando come zangola una collina del Bihar (India).

[205] S¾rya, cioè il sole, perchè fa sbocciare i fiori di loto.

[206] Avalokiteævara.

[207] Cioè i buddha del passato, del presente e del futuro.

[208] Il verde è il colore che simboleggia l’attività.

[209] La precisazione non è superflua : le divinità tantriche hanno molte braccia, teste ed arti.

[210] Il loto simboleggia la saggezza (che è la comprensione della Vacuità).

[211] Il metodo consiste nella pratica delle prime 5 põramitõ, la saggezza in quella della sesta.

[212] Dei vari tipi di Tara Verde, la principale è detta “Khadira-vani”, dal nome del luogo in cui era particolarmente venerata, cioè un bosco di alberi “khadira” (un tipo di acacia). Fu il mahõsiddha Nõgõrjuna (circa 800 d.C.), che meditava in questo bosco, a vedere Tara in tale forma.

la cui delicata mano destra - simile al ramo proteso di un celestiale albero di turchese - (atteggiata) nel “mudrõ della sublime generosità” [213] invita i saggi alla festa della Realizzazione suprema [214]!

6. Omaggio a Te,
la cui mano sinistra (atteggiata) nel “mudrâ dei Tre Gioielli” [215] concede rifugio e chiaramente significa : “Oh voi, che vedete innumerevoli tipi di paure, non temete perchè io vi proteggerò prontamente !”

7. Mi prostro a Te,
le cui mani - reggendo ciascuna un utpala [216] come stimolo al fervore [217] - indicano agli esseri samsarici : “Non siate attratti dai piaceri mondani, ma penetrate nella cittadella della Grande Liberazione !”

8. Mi prostro a Te,
che dòmini il Signore della Morte [218], essendo incoronata da Amitõbha, splendente come il rubino [219], che in posa di meditazione regge una ciotola colma dell’ambrosia che concede il potere dell’immortalità !

9. Omaggio a Te,
che sei adorna delle più splendide inestimabili gemme celestiali che esaudiscono i desideri, incantevoli ornamenti forgiati da (quei) celesti artefici (che sono) le due accumulazioni [220] !

10. Mi prostro a Te,
simile a una montagna di smeraldo vestita d’arcobaleni, il cui busto è avvolto da sete celestiali e la cui vita snella e flessuosa è cinta da una gonna di “panchalika” [221] !

11. Mi prostro
a Mõrúcú [222], che sta alla tua destra, d’aspetto calmo, radiante la luce dorata del sole, e a Ekajaëú [223], alla tua sinistra, che ruba al cielo il suo colore [224], irata ma amorevole e splendente !

---

[213] La mano destra è sul ginocchio destro col palmo proteso verso l’esterno, mentre pollice ed indice si toccano a formare un cerchio, e le altre dita sono rivolte verso il suolo.

[214] L’Illuminazione.

[215] La mano sinistra ha il palmo rivolto verso l’esterno, all’altezza del cuore, col pollice e l’anulare uniti e con le altre tre dita erette.

[216] Il loto blu.

[217] La põramitõ dello sforzo (o perseveranza o impegno) entusiastico.

[218] Yama, il terribile giudice dei morti.

[219] Seduto sulla lucente chioma nera di Tara sta il dhyõnibuddha Amitõbha, che è connesso al color rosso del sole al tramonto e all’elemento fuoco.

[220] Cioè l’accumulazione di merito e quella di saggezza, che sono causa rispettivamente del Corpo della Verità (Dharmakõya) e del Corpo della Forma (R¾pakõya) di un buddha.

[221] Tipo di stoffa a 5 colori.

[222] E’ una delle 5 Pañca-rakØa (dee protettrici) e porta un ramo d’albero aæoka (per cui è detta anche Aæoka-kõntõ) nella mano sinistra e talora un vajra nella destra. Aæoka è l’albero “Jonesia asoka”, dal magnifico fiore rosso con piccole foglie lanceolate.

[223] Dei due tipi di Ekajati, qui si tratta dell'aspetto irato di Tara Verde raffigurato seduto con un'ascia nella mano destra e una coppa cranica (kapala) nella sinistra. Si trova spesso in gruppo con Tara Verde ed Avalokiteævara.

[224] Cioè, di colore azzurro.

12. Omaggio a Te,
a cui miriadi di dee che riempiono lo spazio - esperte nei 6 tipi di canto [225] e nelle danze festose - portano innumerevoli offerte come bianchi parasoli, ventagli, liuti e flauti!

13 . Omaggio a Te,
il cui aspetto divino è così splendido che LakØmú, êacú, Põrvatú e mille altre seducenti figlie di dèi riescono a malapena ad immaginarti [226]!

14. Omaggio a Te,
che dalla vasta distesa di nubi della tua compassione, effondi con saggezza sulla terra dei discepoli l'ottuplice pioggia del Dharma [227], tuono della tua voce, soave come quella di Brahmõ [228] !

15. Omaggio a Te,
Madre perfetta nella saggezza ! tesoro di virtù (immenso) come l'oceano, che percepisci tutto il conoscibile, chi potrebbe descriverti come sei realmente, (tu), la cui mente possiede i 10 poteri di una saggezza senza ostacoli [229] !

16. Omaggio a Te,
Madre perfetta nella compassione, che hai raggiunto la pace (del nirvõÐa), ma che - animata da pietà - con mano compassionevole prontamente liberi gli esseri immersi in un mare di sofferenze !

17. Omaggio a Te,
Madre perfetta nell'azione, che svolgi spontaneamente e senza interruzione le tue attività di pacificazione, accrescimento, controllo e distruzione [230] , incessanti come le onde dell'oceano !

18. Omaggio a Te,
Madre perfetta in (ogni) potere, che al solo pensarti proteggi dalle paure delle 8 calamità [231], dai danni degli spiriti maligni e dagli ostacoli alla Liberazione e all'Onniscienza [232]!

---

[225] Sottile, grosso, variabile, emesso, elevato, abbassato.

[226] LakØmú, êacú (Indrõnú) e Põrvatú (Umõ) sono consorti rispettivamente degli dèi ViØÐu, Indra e êiva. Pur essendo esse stesse avvenenti, non arrivano ad immaginare Tara perchè la sua bellezza è di gran lunga superiore alla loro.

[227] La sua compassione, i suoi discepoli, il Dharma e la sua voce sono paragonati rispettivamente a una nuvola, alla terra, alla pioggia e al tuono. Il Dharma è ottuplice perchè è l'insegnamento del Nobile Ottuplice Sentiero.

[228] La voce di Brahmõ possiede 60 aspetti o qualità melodiose.

[229] Sono i 10 aspetti dell'onniscienza di un buddha e cioè le 10 forze della conoscenza 1. delle cause della felicità e dell'infelicità, 2. dei risultati delle azioni, 3. delle propensioni degli esseri, 4. delle facoltà degli esseri, 5. della fede degli esseri, 6. delle diverse vie e dei loro risultati, 7. di ciò che va abbandonato e di ciò che va praticato, 8. delle vite passate, 9. della morte e della rinascita degli esseri, 10. dell'eliminazione dei difetti mentali.

[230] Le 4 forme d'attività tantrica per il beneficio degli esseri, cioè le 4 attività divine d'un buddha, quali ad es. : 1. pacificazione dell'odio e della sofferenza, 2. aumento della durata della vita, 3. controllo delle circostanze sfavorevoli o attrazione di discepoli , 4. distruzione del karma negativo.

[231] Sono le sofferenze provenienti dalle paure per i pericoli elencati nelle quartine 20 segg. nella loro duplice natura, cioè nel loro aspetto esterno (leoni, elefanti, fuoco, serpenti, ladri, imprigionamento,

19. Degno rifugio,
proteggi prontamente gli esseri viventi da ogni timore, come spiriti maligni, demoni, malattie, calamità, morte prematura, incubi ed infausti presagi !

20. Proteggici dal terribile leone dell'orgoglio,
che vive tra le montagne dell'erronea credenza nell'ego, con la boria di credersi superiore (e) coi lunghi artigli del disprezzo per gli altri !

21. Proteggici dal terribile elefante dell'ignoranza,
che, non domato dai pungoli dell'attenta consapevolezza ed offuscato dall'ebbrezza dei piaceri sensuali, s'incammina su cattive strade e mostra le zanne del dolore che arreca !

22. Proteggici dal terribile fuoco dell'odio,
che, suscitato dal vento dei pensieri erronei, ha il potere di bruciare le foreste della virtù nel turbine delle volute di fumo d'una cattiva condotta !

23. Proteggici dal terribile serpente dell'invidia,
che - attaccato al suo tetro covo di ignoranza - mal sopporta di vedere la prosperità e la superiorità degli altri, ma subito li ammorba col suo veleno !

24. Proteggici dalle terribili opinioni errate,
che come ladri [233] - vagando per la spaventosa landa della pratica inferiore [234] e per gli squallidi deserti dei due estremi [235] - saccheggiano le città e gli eremi della serenità e dell'estasi !

25. Proteggici dalle terribili catene dell'avarizia,
che - stringendo nella morsa della bramosia, così difficile da far saltare - rinchiudono ineluttabilmente gli esseri viventi nell'insopportabile prigione del saËsõra !

26. Proteggici dal terribile torrente dell'attaccamento[236],
che - sconvolto, per effetto del vento impetuoso delle azioni, dalle onde della nascita, vecchiaia, malattia e morte - ci trascina nella corrente del saËsõra, così difficile da attraversare !

27. Proteggici dai terribili dèmoni malvagi del dubbio
- il pericolo letale per la Liberazione - che, vagando nello spazio della più cupa ignoranza, tormentano chi si sforza di raggiungere la verità !

28 . Per il potere di questa lode e supplica a Te rivolta,

---

inondazioni, dèmoni) e nel loro aspetto interno (orgoglio, ignoranza, odio, invidia, false vedute, avarizia, attaccamento, dubbio).

[232] Si tratta delle ostruzioni delle contaminazioni mentali (che ostacolano la Liberazione dal saËsõra) e ostruzioni alla conoscenza (che ostacolano l'onniscienza della buddhità).

[233] Le opinioni errate sono un "ladro" che ci sottrae la corretta visione della realtà com'essa è.

[234] Si tratta delle dottrine non buddhiste.

[235] Gli estremi (da evitare) sono quelli del nichilismo e dell'eternalismo.

[236] L'attaccamento è simile all'acqua perché ci può trascinare analogamente a come fa un fiume in cui si sia caduti.

placa tutte le circostanze avverse alla pratica del Dharma e facci ottenere quelle favorevoli, quali longevità, meriti, ricchezza e prosperità secondo i nostri desideri !

29. Possano tutti gli esseri venir accolti nella Terra Pura di Sukhõvatú [237] da Amitõbha, (loro) guida, e senza incontrare alcuna delle innumerevoli difficoltà possano toccare rapidamente la terra della buddhità !

30. Possa io sempre ricordarmi le mie vite (anteriori), non separarmi mai da bodhicitta [238] e mantenere (costantemente) come il fluire di un fiume il fervore [239] nel perseguire la possente attività dei Figli dei Vittoriosi [240]!

31. Senza mai sperare in un mio vantaggio personale ma dedicandomi unicamente all'altrui bene, possa io disporre della visione (mistica) [241], delle conoscenze superiori [242], dell'eloquenza [243], della pazienza e di tutte le condizioni favorevoli agli altri !

32. In tal modo possa io senza esitazione propagare il sublime Dharma dei Vittoriosi nell'infinità degli universi e - al fine di fare sempre il bene di tutti gli esseri senzienti - possa io ottenere rapidamente lo stato di Vittorioso !

Questo elogio alla venerabile Signora Tara della Foresta Khadira - detto "Diadema dei Saggi" - è stato composto dal monaco buddhista dGe-'dun-grub dPal-bzaÒ [244] dopo aver lungamente pregato Tara nell'eremitaggio del Grande Risveglio, a Theg-chen Pho-braÒ.""

2]

LE LODI DI MATIS÷RA ALLE 21 TARA

Il titolo completo di questo testo è "Lodi e richieste all'assemblea delle divinità della venerabile Madre dei 21 omaggi".

L'autore è Matisõra (Lodro Ghyatso), che ha fatto questa composizione nel ritiro di Gnima Ding.

---

[237] Si tratta della Terra Pura di Amitõbha.

[238] Il desiderio e la determinazione di raggiungere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

[239] Vedi la nota al n.7.

[240] I Bodhisattva.

[241] Si tratta di 5 tipi di chiaroveggenza.

[242] Si tratta delle seguenti superconoscenze : il potere magico (di levitazione, trasmutazione e controllo dei sentimenti), l'udito divino (cioè di suoni impercettibili e lontanissimi), il conoscere i pensieri altrui, il ricordare le vite passate, il conoscere la morte e la rinascita degli esseri senzienti, la conoscenza dell'esaurirsi dei difetti mentali.

[243] Al fine di poter insegnare il Dharma nel modo migliore.

[244] E' il 1° Dalai Lama (1391 - 1475).

a) Le lodi.

«Omaggio alla Nobile Tara!

Nata perfettamente dalla santa azione di tutti i Conquistatori universali[245], supremo rifugio di tutti gli esseri dei tre reami[246], venerabile tesoro di compassione; mi prostro ai tuoi piedi di loto, Tara, madre dei Conquistatori.

1. Con l'azione divina, veloce come un fulmine improvviso, tu rendi tutti i nemici dei Conquistatori e degli oggetti della pratica, Ganeæ[247] e gli altri, obbedienti come schiavi; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

2. Tu plachi tutti i tipi di oscure avversità: i demoni delle malattie, le epidemie, la morte prematura, gli spiriti dannosi, gli incubi e le oscurazioni; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

3. Tu sviluppi completamente tutte le qualità, le raccolte positive, i meriti e il potere, la gloria, l'eccellenza, i due tipi di realizzazioni[248] e le sette ricchezze degli ÷rya[249]; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

4. Tu aumenti lo splendore e la maestosità del mondo e di tutti gli esseri, doni il siddhi speciale e supremo dell'immortalità, sconfiggi in battaglia il Signore della morte; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

5. Quali requisiti per i praticanti che procedono verso la Liberazione, tu raduni in fretta - singolarmente ed insieme - tutte le cose piacevoli e desiderate e compi azioni favorevoli; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

6. Con il solo pensare a te, fai radunare con devozione servile tutte le assemblee di spiriti, i guardiani delle 10 direzioni[250] e altri; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

7. Tu rivolti su loro stessi tutti i poteri dei malvagi, che pensano ed agiscono per ferire gli altri e inviano formule magiche, maledizioni, imprecazioni e così via; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

8. Tu velocemente disgiungi la vita dal corpo degli esseri nocivi che danneggiano la dottrina dei Conquistatori, ribellandosi perversamente contro la giusta condotta del Dharma; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

9. In questa e in tutte le vite future, tu ci difendi e ci proteggi dalle avversità e dai danni esterni ed interni, da chi ci causa sofferenze fisiche e mentali; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

10. Se qualcuno cerca rifugio in te, tu domi i suoi mõra[251] nocivi e i princìpi erronei della condotta dei túrthika[252], ponendolo sul sentiero perfetto; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

---

[245] Cioè, i buddha.

[246] I 3 reami che formano il saËsõra: il regno del desiderio, quello della forma e quello del senza forma.

[247] E' il dio indù della ricchezza, dalla testa di elefante e a 4 braccia. Ha il potere sia di creare che di rimuovere gli ostacoli. Il suo titolo "Vinõyaka" ('che rimuove [gli ostacoli]') è deliberatamente mal interpretato dai buddhisti come "traviatore" (log-'dren). E' raffigurato o mentre danza su un topo che vomita gioielli o stando seduto su un animale.

[248] rTogs-pa gñis = "i 2 tipi di realizzazione" :

--quella acquisita originariamente (ye-nas chos-ñid raÒ-gi rig-pas rtogs-pa);

--quella risultante dalle realizzazioni acquisite sul Sentiero (lam-bsgom stobs-kyis rtogs-pa).

[249] I 7 tesori (o gioielli) di un õrya ('phags-[pa'i] nor): fede, moralità, coscienza, riflessione, apprendimento, generosità e saggezza (prajñõ).

[250] Vedi le 21 Lodi a Tara, strofa n.11.

[251] Vedi le 21 Lodi a Tara, strofa 8.

11. Tu elimini tutte le povertà, la fame e la sete con una pioggia torrenziale di tutte le cose preziose desiderate, come cibo, ricchezza, bestiame, grandi quantità di piaceri; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

12. Tu ci permetti di raggiungere tutti gli obiettivi che ci poniamo, come desideriamo; pervadi continuamente le direzioni con auspici e beni mondani e sovramondani; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

13. Tutti coloro che semplicemente ricordano la tua forma, senza alcun timore dei demoni che interferiscono, gli ostacoli e i segni dannosi, li poni in una tenda-vajra[253]; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

14. Con occhi spalancati, severi e dardeggianti, polverizzi tutti coloro che sono mentalmente crudeli, Ganeæ e i suoi demoni che ostacolano; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

15. Al solo ricordo del tuo volto, Madre, tu pulisci e purifichi tutte le negatività ed oscurazioni del karma e delle afflizioni[254] che ci gettano nei reami sventurati; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

16. Tu aumenti e sviluppi la profonda saggezza che realizza il significato della vera natura, la spiegazione, il dibattito e la composizione, la saggezza dell'ascolto, della riflessione e della meditazione; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

17. Col potere che scuote i 3 mondi in un istante, o Madre vittoriosa, tu leghi e sottometti ogni nemico, predone e ladro senza eccezione; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

18. Tu dissipi velocemente, fino a farne scomparire il nome, il danno del veleno e del contagio e tutti gli avvelenamenti dei nõga nocivi e degli spiriti padroni della terra[255]; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

19. Tu compi l'azione di pacificare con rapidità tutti i conflitti reciproci, le persecuzioni causate dal temere il re e gli incubi; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

20. Tu proteggi - e pacifichi completamente - dalle più violente e insopportabili malattie e pestilenze e da ogni fazione avversa e nociva; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

21. Col solo desiderio realizzi tutti gli scopi per mezzo delle tue attività universali, quali la pacificazione degli spiriti, dei vetõla, degli yakæa, delle paure, l'aumento, il dominio e la ferocia; con devozione mi prostro ai tuoi piedi, Tara, madre dei Conquistatori.

b) Canto di vivo desiderio e di richieste.

---

[252] Túrthika è l'aderente ad una religione diversa dal buddhismo (specialmente : induismo, jainismo, ecc.), un sostenitore dell'eternalismo e, in senso lato, un eretico.

[253] V. sopra, "Le 21 Tara" al n.13.

[254] I kleæa o difetti mentali.

[255] KØetrapõla (sa-bdag). I "Signori (o padroni) della terra" sono una classe di démoni (o spiriti) che abitano il suolo o il sottosuolo. Essi sono generalmente neutri (né nocivi né benevoli), ma - essendo irascibili - possono irritarsi quando si 'ferisce' la terra (che è il loro dominio) con l'aratura, la perforazione d'un pozzo, l'estrazione di minerali o la costruzione di un edificio (anche un tempio) o di un maÐÅala sul terreno.

Ahimè, nobile fanciulla, prestami un po' di attenzione! Tutte le qualità del tuo corpo, parola e mente si manifestano per il beneficio degli esseri senzienti.

Tu conosci esattamente i pensieri dei tuoi discepoli e appari direttamente, oh divinità, in tutte le sante azioni dei Conquistatori universali.

Così, non appena il nome di "Colei che libera velocemente dall'oceano del saËsõra" giunge alle mie orecchie, come (quello del)l'amato nel cuore dell'amante, ripetutamente, il riflesso del tuo corpo, come la luna, appare nel lago danzante della mia devozione mentale.

Poiché nelle mie vite passate che non hanno inizio, a causa delle afflizioni ho accumulato azioni negative, ripetutamente sono caduto nei reami sventurati sperimentando senza fine violente ed insopportabili sofferenze.

Se si raccogliessero il sangue e il pus dei corpi delle sole mie migrazioni umane, sarebbero più estesi del grande oceano. Se se ne ammucchiassero le carni e le ossa, sarebbero più alte del monte Meru.

Ma, sebbene abbia già sperimentato violente sofferenze, se tu - o supremo rifugio - non mi afferri con la tua compassione, io dovrò continuare a vagare ancora più a lungo. Ahimè, liberami dalle paure del saËsõra!

Un tempo, nella Terra perfetta delle divinità, Tuæita, il supremo e santo Maestro ha dichiarato al figlio dei Conquistatori[256], Mañjuærú, che coloro i quali recitano le lodi sublimi insegnate dal re dei tantra[257] otterranno virtù incommensurabili.

Benché io con impegno ti abbia dedicato elogi, recitazioni, pratiche, offerte e richieste, se tu - nobile fanciulla - pur vedendo la scorretta condotta degli esseri del tempo delle degenerazioni[258], ti comporti con indifferenza, allora qual è il valore dei tuoi nomi "Particolarmente amorevole verso gli esseri inferiori", "La veloce" e "La salvatrice"?

Poiché il tuo amore compassionevole è imparziale, libero dal senso di vicinanza e di lontananza, si estende a chiunque. Sebbene io sia poco fortunato e soffra delle mie oscurazioni karmiche, attualmente non trovo nessun altro rifugio superiore a te.

Così, divinità suprema, prenditi cura di me in tutte le mie vite future, senza allontanarti nemmeno per un istante, e manifesta il tuo volto sublime quale nettare per la vista.

Libertà dalle 8 paure, esterne ed interne, i tuoi 21 modi di agire e tutte le azioni universali, al solo pensarle, fa' che sorgano spontaneamente!

Ti prego di pacificare, senza eccezione, tutto ciò che ostacola la mia pratica del Dharma, le assemblee di esseri umani, fantasmi e spiriti, e tutti gli impedimenti come le 8 paure.

Oh rifugio supremo, per la tua compassione fa' che nel mio continuum mentale non sorgano pensieri distorti nemmeno per un istante, ma permetti che sorgano solo pensieri positivi - ispirami così!

Specialmente, fa' che mi affidi correttamente, nel pensiero e nell'azione, al santo e supremo Maestro qualificato, l'unica base di tutte le buone raccolte, e che io possa seguirlo come egli desidera - ispirami così!

Questa fortunata ed opportuna rinascita - la base sulla quale si può raggiungere la buddhità anche in una sola vita - viene ottenuta una volta soltanto e perisce con la velocità di un fulmine. Fa' che io generi questo pensiero e che ne colga l'essenza - ispirami così!

---

[256] Cioè, al bodhisattva.

[257] Ossia, il più importante tantra, quello che contiene le 21 Lodi a Tara.

[258] Il kali-yuga, epoca di degenerazione e di conflittualità.

Spinto dalle paure delle rinascite sventurate dopo la morte, fa' che abbandoni la non-virtù e pratichi la virtù, confessi con pentimento tutte le negatività precedentemente accumulate e che d'ora innanzi sia in grado di evitarle - ispirami così!

Fa' che non veda le imperfezioni del saËsõra come felicità, poiché sarebbe come considerare l'acqua di scarico come nettare, ma che generi la volontà di essere libero al più presto e che mi addestri nella dottrina dei Conquistatori - ispirami così!

Poiché gli esseri mie madri sono torturati dalla sofferenza e privi di felicità, fa' che generi efficacemente il pensiero sublime del Risveglio che li conduce alla buddhità e che mi addestri nella condotta potente - ispirami così!

Specialmente, fa' che nel mio continuum mentale sorga realmente il sentiero che unisce la calma dimorante e la penetrante visione interiore[259], la via di mezzo eccellente e profonda, fa' che sradichi l'adesione agli estremi - ispirami così!

Permettimi di accedere agli insegnamenti del Veicolo supremo, maturando la mia mente con i fiumi delle 4 pure iniziazioni[260] e proteggendo come i miei stessi occhi i voti e gli impegni formulati - ispirami così!

Fa' che comprenda correttamente i 2 stadi[261], il cuore dei vari tantra e poi rapidamente, con una buona meditazione, crei nel mio continuum mentale lo stato dell'unione dei 4 Corpi[262], gioiello che esaudisce tutti i desideri - ispirami così!

Divenuto un buddha, manifestando innumerevoli emanazioni per ciascuna madre essere senziente, fa' che possa trasferire queste (madri) alla buddhità tramite l'abbandono delle loro 2 oscurazioni - ispirami così!

Fa' che il reame dove compio gli atti dei Conquistatori, il mio sèguito, il numero delle mie incarnazioni e così via, siano migliori perfino di quelli del Sugata[263] che vede tutto. Ti prego per ottenere queste qualità eccellenti - ispirami così!

Da ora fino a che otterrò la vetta dell'Illuminazione, permettimi di comprendere che la radice di tutte le buone raccolte, del saËsõra e della trascendenza, è solamente la dottrina dei Conquistatori, e che mi sforzi di sostenerlo e praticarlo - ispirami così!

Ricchezza, rispetto, fama, desideri, divertimenti e altro: fa che io non m'impegni in queste azioni disdegnate dai santi e che persista in solitudine, riflettendo a fondo sul significato che ho appreso e che compia le pratiche essenziali - ispirami così!

Fa' che realizzi facilmente e correttamente le intenzioni più sottili del Conquistatore. Possano tutte le qualità, come il tesoro degli ÷rya[264], pervadere completamente il mio continuum mentale - ispirami così!

A causa delle virtù infinite che sono sorte (da questa recitazione), possiamo io e tutti gli altri esseri senza eccezione essere saldamente sostenuti dalla compassione del sublime Protettore, senza mai essere separati dal sentiero puro.»

---

[259] Cioè, æamatha e vipaæyanõ.

[260] Nell'anuttarayogatantra abbiamo generalmente 4 tipi di iniziazione: del vaso, segreta, della saggezza suprema, della parola.

[261] I due stadi dell'anuttarayogatantra: quello di generazione e quello di perfezionamento.

[262] Ossia, i 4 Kõya di un buddha.

[263] "Ben partito, ben andato" (cioè colui che dopo la morte è passato alla felicità, è andato nella beatitudine) : uno degli epiteti di un buddha, ossia di chi ha distrutto la fonte della passione all'interno di se stesso e che - avendo attraversato l'oceano della vita - entra nella beatitudine del nirvõÐa.

[264] Cioè, le 7 ricchezze degli ÷rya, cui si è fatto cenno sopra.

3]

BREVE S÷DHANA DI TARA BIANCA

detta "Il traboccante nettare di immortalità sorto dal continuum di Yid-b²in 'Khor-lo[265] ('La Ruota che esaudisce i desideri [per la lunga vita]'), la venerabile Tara Bianca".

«« 1. PRESA DI RIFUGIO E GENERAZIONE DI BODHICITTA

Nel Buddha, nel Dharma e nel SaÒgha prendo rifugio fino all'Illuminazione. Con la pratica della generosità e delle altre perfezioni, possa io ottenere lo stato di buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.[266]

[per 3 volte]

2. AUTOGENERAZIONE DI TARA BIANCA

"O Ì SVABH÷VA êUDDH÷ SARBA DHARM÷ SVABH÷VA êUDDHO HA Ì "[267].

Dalla sfera della vacuità sorge un loto bianco e su di esso un disco lunare, sopra il quale appare la mia mente nella forma di una bianca sillaba T÷ Ì , che si trasforma in un fiore di utpala contrassegnato da una T÷ Ì .

Questo fiore si trasforma in colei che si è autogenerata e che concede la lunga vita, la nobile Tara, con un volto e due braccia. La sua mano destra è nel gesto di concedere le più alte realizzazioni (siddhi) e la sinistra regge un fiore di utpala. Di aspetto giovanile, essa è adorna di tutti i segni maggiori e minori di un buddha ed ha 7 occhi. Le fa da schienale una luna piena e 3 punti (del suo corpo) sono contrassegnati dalle 3 sillabe O Ì ÷H H¿ Ì .

3. VISUALIZZAZIONE

Dalla sillaba-seme del suo cuore si emana della luce che invita gli Esseri di Saggezza e le Divinità dell'iniziazione. Gli Esseri di Saggezza si dissolvono inseparabilmente in me/Tara Bianca, e le Divinità mi conferiscono l'iniziazione. A seguito del traboccare del nettare, la corona del mio capo viene ornata da Amitõyus.

---

[265] In sanscr. Cintacakra.

[266] Oppure: "Namo guru bé, namo buddhayà, namo dharmayà, namo saÒghayà".

[267] Traslitterazione tibetana del sanscr. O Ì SVABH÷VA-êUDDH÷È SARVA-DHARM÷È SVABH÷VA-êUDDHO 'HA Ì .

La pronuncia tibetana è "Om sobhava æuddha sarva dharma, sobhava æuddho ham".

Dalla (sillaba) T÷ Ì del mio cuore si irradia una luce che attiva l'infinito nettare di longevità che si trova aldilà del saËsõra e lo riporta al mio cuore, dove si dissolve.

Dalla rossa (sillaba) HRø nel cuore di Amitõyus si irradiano raggi di luce rossa nelle 10 direzioni che agganciano e traggono a sé l'essenza di lunga vita da tutti gli esseri samsarici e non-samsarici e dai 4 elementi, nonché tutta la vita che ci è stata precedentemente sottratta mediante la magia nera, ecc.. Tutte queste (energie) vengono assorbite nel nettare del vaso di lunga vita in grembo ad Amitõyus. Il nettare aumenta incessantemente e fluisce attraverso la corona del mio capo, riempiendo completamente il mio corpo.

Nel mio cuore, dentro al thig-le della bianca (sillaba) T÷ Ì, siede il mio Lama[268]- o chiunque altro, per la cui longevità si desidera pregare. Intorno a lui, su di un disco lunare, vi sono tutti gli esseri senzienti: nemici, amici, estranei. Tutt'attorno a questi, sul bordo di tale disco ci sono le lettere del "mantra di lunga vita":

O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA ÷YUR PU¹YE DZÑ÷NA PUÙíI Ì KURU[YE] SV÷H÷ [269].

Il nettare che fluisce nel mio corpo elimina completamente dal mio Lama (o da chiunque altro, per il quale sto facendo questa pratica) tutte le interferenze alla sua lunga vita - che in realtà sono la mia propria visione karmica. E purifica anche le interferenze alla vita e le errate visioni karmiche di tutti gli esseri senzienti.

Contemporaneamente, la luce che si emana dalle lettere del mantra riempie il mio corpo di Tara e i corpi di tutti gli esseri senzienti, specialmente di coloro che praticano la virtù nei 3 mondi.

4. RECITAZIONE DEI MANTRA

Durante la suddetta visualizzazione recita

- il "mantra di lunga vita" qui sopra riportato (per 21 volte)
- il mantra O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷[270] (il più possibile di volte),

Pensa con fermezza: le interferenze che fanno apparire ammalato il mio Lama[271] o la sua dipartita, o che impediscono l'esaudirsi dei suoi puri desideri, sono tutte purificate. Tutti gli esseri senzienti sono purificati; e tutti gli esseri umani che stanno accumulando la virtù anche solo col prendere Rifugio o col ripetere O Ì MA¹I PADME H¿ Ì [272] ottengono una lunga vita.

5. RICHIESTA DI PROTEZIONE

Vedendo i segni di morte prematura, possa io - contemplando con chiarezza il santo corpo di Tara Yid-b²in 'Khor-lo - istantaneamente sconfiggere con coraggio il

---

[268] O qualunque altra persona, per la cui longevità si desidera pregare.

[269] La pronuncia tibetana è "Om tare tuttare ture mama ayur puÐye dzñana pukhëim kuru[ye] soha". E' già stato spiegato parlando, più sopra, di Tara Bianca.

[270] La pronuncia tibetana è "Om tare tuttare ture soha".

[271] O l'altra persona per cui si sta pregando.

[272] La pronuncia tibetana è Om mani peme hum.

Signore della Morte ed ottenere rapidamente lo stato di un immortale Maestro di Conoscenza.

[per 3 volte].

6. DEDICA DEI MERITI

Grazie a questi meriti, possa io ottenere rapidamente lo stato illuminato della nobile Tara ed essere in grado di liberare tutti gli esseri senzienti dalla loro sofferenza[273].

Possa la preziosa mente di bodhicitta che non è ancora nata sorgere e crescere; e quella che è nata possa non degenerare, ma aumentare sempre più.»»

COMMENTARIO ALLA SADHANA

A] MEDITAZIONE SULLA VACUITÀ

Dopo aver preso Rifugio nei Tre Gioielli ed aver generato bodhicitta, si rilassa il nostro corpo - seduto in posizione comoda - e si ferma il flusso dei pensieri. Quindi si medita sulla vacuità al fine di eliminare il nostro modo ordinario di concepire i fenomeni: tutte le cose si dissolvono in luce e si assorbono nel nostro corpo, che diviene vuoto e scompare (non deve più apparire alla nostra mente). La nostra mente è infinita come lo spazio e deve percepire solo chiarezza e vuoto: tutto è completamente vuoto e la mente percepisce tale vuoto chiaro.

In questo momento si ripete il mantra

Om sobhava æuddha sarva dharma, sobhava æuddho ham

ossia "Tutti i fenomeni sono vuoti di esistenza intrinseca (e quindi sono puri) e io stesso sono questa Vacuità (= e la mia natura è questa Vacuità)"". Il che significa che la mia mente che percepisce la vacuità dei fenomeni, è essa stessa vacua, cioè priva di una sua propria natura e quindi è pura; in altre parole: "io sono la personificazione della purezza di tutti i fenomeni oggettivi e soggettivi".

Così si deve riflettere che tutti i fenomeni sono privi di una natura propria: non è che non esistano, ma non hanno un'essenza intrinseca. La vacuità (o mancanza di tale esistenza intrinseca) elimina l'apparenza dualistica delle cose.

Ci si deve esercitare in tali pensieri, mentre si ripete il mantra suddetto: ciò che appare alla mente è chiarezza e vuoto (come lo spazio), senza che si veda alcun oggetto nell'universo. Assorti in questa contemplazione, dalla nostra mente dotata di saggezza trascendentale (cioè dalla nostra mente che conosce la vacuità) - ossia dalla sfera della vacuità - nasce ed appare nel posto dove ci troviamo (oppure davanti a noi) un fiore di loto bianco, a mo' di sedile; sulla sua corolla, a guisa di cuscino, vi è il disco bianco di una luna piena. Su quest'ultimo appare l'essenza della mia mente o coscienza

[273] Oppure: "A causa di questi meriti, avendo ottenuto velocemente lo stato della nobile Tara, possa io portare tutti gli esseri senzienti, senza eccezioni, a quello stato."

I due paragrafi della "dedica dei meriti" possono anche venire invertiti.

nell'aspetto di una sillaba bianca T÷ Ì (fatta di luce)[274], che si trasforma in un fiore di utpala contrassegnato da una T÷ Ì bianca.

B] LA GENERAZIONE DI SE STESSI NELLA FORMA DI TARA BIANCA

Poi questo fiore si trasforma in luce radiante e quindi nel corpo di Tara Bianca: così la mia mente si manifesta nell'aspetto di Tara, cioè io mi identifico totalmente con Essa, dimenticando completamente la mia forma ordinaria: devo visualizzare me stesso come Tara con tutte le sue caratteristiche, già descritte in un precedente paragrafo. La persona del meditante che si immagina come divinità è detta "Samayasattva (dam-tshig sems-dpa')" o "Essere d'impegno" (cioè, che si è impegnato nella propria pratica tantrica).

Quando divento Tara, il mio corpo non è fatto di pelle, ossa, ecc., ma è costituito di pura energia di luce (come quella di un arcobaleno o d'un cristallo chiaro e trasparente).

A seguito poi di tale trasformazione, dobbiamo sviluppare l'"orgoglio divino" - che elimina i nostri pensieri di autocommiserazione e la nostra solita concezione delle apparenze ordinarie, ponendo invece in risalto le nostre qualità positive e facendoci identificare con esse. La pratica di Tara - in cui trasformiamo la nostra coscienza nella divinità - è il sistema più potente per sradicare la concezione dell'ego.

C] GLI ESSERI DI SAGGEZZA E GLI ESSERI D'IMPEGNO.

Nei cakra[275] di me/Tara vi sono
--alla testa, una O Ì bianca;
--alla gola, una ÷H rossa;
--al cuore, una H¿ Ì blu.

Nel thig-le[276] della H¿ Ì c'è una piccola sillaba-seme T÷ Ì bianca: da essa emanano raggi di luce che - giungendo ai più remoti mondi dei vari punti dello spazio - stimolano e sollecitano la mente di tutti gli Esseri di Saggezza trascendentale ("Jñõnasattva, ye-æes sems-dpa'") e delle Divinità dell'Iniziazione, invitandoli a venire dalle loro Terre Pure allo spazio aldisopra di me.[277]

I primi[278] sono i Buddha delle 10 direzioni[279], che appaiono sotto un numero infinito di forme simili a Tara (alcune enormi, altre grandi ed altre minuscole) e piovono su di me: esse si assorbono l'una dentro l'altra come neve che si scioglie nell'acqua, finché diventano una sola, che entra attraverso la corona del mio capo e quindi in me (che già

---

[274] T÷ Ì è la sillaba-seme di Tara nel suo aspetto pacifico (in quello irato è H¿ Ì).

[275] I cakra sono i punti d'incontro delle nõÅú principali ed epicentri di energia sottile. I 3 più importanti sono localizzati nella testa, nella gola e nel cuore.

[276] E' il cerchietto o punto posto sopra la lettera tibetana per rendere il suono Ì .

[277] L'invito è fatto pronunciando il mantra ³A H¿ Ì BA Ì HOÈ.

[278] Ye-æes-pa (jñõnasattva) è una delle due forme della divinità visualizzate nel corso della pratica tantrica : in una prima fase il praticante visualizza se stesso come "Essere d'impegno" (samayasattva) - cioè nella forma del suo Yi-dam ; subito dopo, evoca l'"Essere di saggezza" (la divinità vera e propria) dalla sua naturale dimora (una Terra Pura che è un'estensione del Dharmakõya), invitandolo a confluire e a fondersi in lui. Lo jñõnasattva è dunque un buddha invitato a fondersi nella sua forma precedentemente visualizzata (samayasattva) durante una pratica tantrica. Questa sua discesa dall'alto simboleggia un'autorivelazione: il jñõnasattva che si illumina nello spazio del cuore, indica l'aprirsi della consapevolezza che si introduce con simboli adeguati nella psiche, ne prende possesso e le si sostituisce, raccogliendo intorno a sé l'attenzione del soggetto e così impedendo la distrazione e i richiami del mondo esterno.

[279] Cioè, i 4 punti cardinali e i 4 intermedi, più lo zenit e il nadir.

sono visualizzato come Tara e che come tale sono l'Essere d'impegno). La Tara che si assorbe in me (e che è la vera Tara) si identifica in me e diventiamo inseparabili come acqua versata nell'acqua.

Le Divinità dell'Iniziazione sono i Tathõgata delle 5 Famiglie: vengono richieste da me/Tara di darmi l'iniziazione, cosicché le loro consorti trascendentali (yum) me la conferiscono[280] sollevando i vasi ricolmi di nettare (cioè, di saggezza trascendentale) che tengono in mano. Esso viene versato sul mio capo e penetra come energia sottile nel mio corpo che ne è pervaso e ricolmo, così che tutte le impurità vengono rimosse. Il nettare che trabocca sulla cima della mia testa si trasforma nel nirmõÐakõya di buddha Amitõyus, che diventa l'ornamento sul mio capo. Quindi le 5 consorti e i Tathõgata si assorbono nel meditante, che è ÷rya Tara.

D] LA RUOTA BIANCA

[nella versione semplificata della sõdhana, questo paragrafo è omesso]

Visualizzandomi come Tara Bianca, immagino poi nel centro del nostro cuore, su un disco lunare, una ruota bianca a 8 raggi.

a) In corrispondenza del mozzo di questa ruota c'è la mia mente nell'aspetto di una T÷ Ì bianca, circondata dal "mantra dell'incremento", scritto in tibetano come segue:

O Ì MAMA ÷YUR PU¹YE DZÑ÷NA PUÙíI Ì KURU H÷[281];

b) al centro di ciascuno degli 8 raggi vi sono rispettivamente 8 sillabe scritte in tibetano come segue:

O Ì T÷ RE TU TT÷ RE TU RE[282].

Volendo, si può anche immaginare che la ruota abbia 3 bordi o circonferenze, nelle quali si visualizzano[283]:

c) sul 1° cerchio (quello più stretto):

inserite tra O Ì e SV÷H÷, le 16 vocali dell'alfabeto sanscrito, traslitterate in caratteri tibetani come segue:

a õ i ú u ¾ Õ r̄ É Ē e ē o ō aË aÇ [284];

d) sul 2° cerchio (quello intermedio):

inserite tra O Ì e SV÷H÷, le 34 consonanti dell'alfabeto sanscrito, traslitterate in caratteri tibetani come segue:

ka kha ga gha Òa tza tzha dza dzha ña ëa ëha Åa Åha Ða ta tha da dha na pa pha ba bha ma ya ra la wa æa Øa sa ha kØa [285];

e) nella circonferenza esterna:

il "mantra dell'originazione interdipendente" traslitterato in caratteri tibetani così:

OË ye dharma hetu prabhõwa hetun tekhõn tathõgato hyabadat tekhõn tsa yo nirodha ewaË bõdú mahõ æramaÐa (ye) svõhõ[286].

---

[280] Recitando OË sarva tathõgata abhikhekata (o: abhiØekata) samaya æriye h¾Ë.

[281] In luogo di ÷YUR, si trova anche scritto ÷YUÈ. Il mantra è già stato spiegato parlando, più sopra, di Tara Bianca.

[282] Dalla combinazione delle lettere a) e b) si ottiene il "mantra di lunga vita" riportato più oltre nel testo.

[283] Non è necessario visualizzare in modo nitido le varie lettere, ma basta pensare che si trovino sul rispettivo cerchio.

[284] Ē e Ō sono la traslitterazione e pronuncia tibetana del sanscr. AI e AU.

[285] TZA, TZHA, DZA, DZHA e WA sono la traslitterazione e pronuncia tibetana del sanscr. CA, CHA, JA, JHA e VA.

[286] Pronunciato così: Om ye dharma hetu tʳabhaua hetun tekhen (o teØan, alla sanscrita) tathagato, hyauadat tekhen (o teØan, alla sanscr.) tsayo nirodha euam uadi maha æramana (ye) soha. Il significato è:

Sia la sillaba-seme che tutte le lettere dei mantra sono della natura della luce e da loro stilla nettare come fosse rugiada.

E] LA REINTEGRAZIONE DELLE ENERGIE DISPERSE E DEGENERATE

Quindi, dalla sillaba T÷ Ì del mio cuore emanano raggi di luce che si diffondono nelle 10 direzioni della moltitudine degli universi e oltre i confini del saËsõra: essi si irradiano quale offerta a tutti i buddha e bodhisattva, raccolgono la loro energia trasformatrice e l'essenza pura dell'energia vitale del mondo animato e inanimato del saËsõra e del nirvõÐa, e le portano a me. Queste energie, assorbendosi nel mio cuore, mi fanno ottenere la sublime consapevolezza primordiale e la lunga vita.

[In una versione semplificata di questa sõdhana, quanto segue - nel presente paragrafo - può venire omesso]

In dettaglio, il procedimento qui sopra accennato è il seguente: i raggi di luce attivano, radunano ed attirano a sè

A) l'inesauribile "nettare di longevità (amÕta), cioè l'essenza dell'energia vitale di tutti gli esseri del saËsõra che è stata rubata, estorta e sottratta dal Signore della Morte, da altri esseri malvagi non umani (bdud, btsan, ma-mo, ecc.) e da chi pratica la magia nera, nonché dell'energia vitale andata dispersa.

I raggi raccolgono tutte queste energie nell'aspetto di luce e nettare e - sotto forma sia di vasi, kapõla e ciotole straboccanti sia di goccioline e puntini di luce multicolore - le portano al mio cuore, dove si dissolvono nella T÷ Ì ;

B) l'essenza, il distillato dei "quattro elementi", cioè:

1. la terra: comprende le montagne e i terreni che contengono miniere, tesori e gioielli; che sono coperti di pascoli o foreste; che sono innevati o rocciosi; che sono ricchi d'erbe medicinali e fiori. Il loro potere - in forma di luce gialla e nettare del colore dell'oro fuso - purifica ed integra tutte le deficienze dei componenti solidi (ossa, carne, ecc.) del nostro corpo, che diventa così forte e stabile;
2. l'acqua: comprende i mari, i laghi, i fiumi, i torrenti, la pioggia e la neve. Il loro potere - in forma di luce bianca e nettare del colore del latte - rinfresca e ringiovanisce tutti i fluidi del nostro corpo (sangue, linfa, ecc.), così che si acquista anche una bella pelle idratata;
3. il fuoco: comprende il calore delle stelle e dei pianeti, i lampi, i fulmini, l'elettricità e il calore interno durante la meditazione focalizzata su di un punto. Il loro potenziale - in forma di luce rossa e nettare vermiglio - controlla la temperatura interna del nostro corpo, che acquista così una radianza naturale in luogo di un aspetto spento e senza luce;
4. l'aria: comprende i venti, gli uragani e le brezze. Il loro potenziale - in forma di luce verde e nettare color smeraldo - rigenera e rivitalizza sia il respiro esterno (inspirazione ed espirazione) sia la motilità delle sottili arie interne (rluÒ), che diventano perfetti in salute e col potere di durare a lungo;
5. talora viene aggiunto lo spazio: comprende ogni luogo e direzione che non siano occupati da un corpo fisico. Il suo potenziale - in forma di luce blu e nettare come indaco liquido - ravviva e cura ogni problema del nostro spazio

---

"OË! di tutti i fenomeni che nascono da una causa il Tathõgata - il grande Asceta - ha proclamato l'origine e la cessazione. Così sia!"

interno (cioè delle cavità del nostro corpo), cosicché otteniamo una fortissima energia vitale e abbondante spazio per vivere.

Questi potenziali - quando poi pervadono il nostro corpo - ci purificano guarendoci in particolare dalle degenerazioni dei 5 elementi che lo compongono e donandoci così il potere di una vita immortale;

C) l'essenza delle iniziazioni dei più grandi Maestri; delle realizzazioni e conoscenze segrete di yogi e maghi; dell'erudizione di saggi e paÐÅita; dei meriti, della gloria, del potere, della ricchezza e della felicità esistenti al mondo[287].

Tutte queste energie vengono radunate sotto forma degli 8 simboli d'auspicio[288], delle 8 sostanze di buon augurio[289] e dei 7 attributi di un cakravartin[290].

Tali essenze - quando poi pervadono il nostro corpo - ci purificano guarendo in particolare le degenerazioni della nostra forza e dei nostri meriti, garantendoci tutte le qualità che sono causa di felicità e gloria e donandoci così i poteri magici per una vita immortale;

D) l'essenza dell'energia trasformatrice di corpo, parola e mente (cioè le benedizioni) dei buddha, dei bodhisattva, dei Åõka, delle Åõkinú, dei dharmapõla e dei maestri realizzati di ogni lignaggio (specialmente di Tara Bianca e del tuo guru-radice) - ossia la loro saggezza e le loro qualità - nella forma dei loro nirmõÐakõya e saËbhogakõya, dei loro mantra, sillabe-seme (HRøH, T÷ Ì , H¿ Ì), vocali e consonanti sanscrite, simboli delle divinità (fiori di loto, vasi di amÕta, kapõla, ecc.).

Tali essenze - quando poi pervadono il nostro corpo - raggiungono in 3 fiumi di nettare bianco, rosso e blu rispettivamente il capo, la gola e il cuore, ci purificano guarendo in particolare la rottura degli impegni (voti e promesse) di corpo, parola e mente e donandoci le iniziazioni di queste "tre porte" e conseguentemente il potere magico della vita immortale.

Analogamente a quanto è avvenuto qui sopra per la sillaba T÷ Ì , ora dalla sillaba HRøH rossa del cuore di Amitõyus si emanano raggi di luce rossa che si diffondono nelle 10 direzioni e attraggono a sé quelle energie ed essenze che, negli aspetti più sopra indicati, si dissolvono nel vaso d'oro che Amitõyus tiene in mano.

Il nettare di luce aumenta continuamente, trabocca dal vaso ed entra dalla sommità del mio capo (brahmõrandra) riempiendo completamente il mio corpo ed assorbendosi nel cuore. Al cakra del mio cuore - dentro al thig-le della bianca sillaba T÷ Ì - il mio Lama (o qualsiasi altra persona[291] per cui vogliamo pregare) siede su un disco di luna; intorno a lui vi sono tutti gli esseri senzienti: parenti[292], amici, nemici ed estranei[293]. E intorno a questi, sul bordo di tale disco lunare, ci sono - erette - le sillabe del "mantra

---

[287] Ad es., quelle dei deva più elevati (Brahmõ, Indra, ecc.) o dei cakravartin (i monarchi universali, cioè che reggono le sorti dei mondi solo in tempi eccezionalmente fortunati).

[288] Vaso del tesoro, nodo dell'eternità o della fortuna, ruota a 8 raggi, fior di loto, pesci d'oro, ombrello prezioso, stendardo di vittoria, conchiglia bianca.

[289] Specchio circolare, giwang (sostanza medicinale pregiata, di color ocra, reperibile nel regno animale e vegetale), yogurt, gramigna tzarampa di lunga vita, pesche, conchiglia bianca, vermiglione, semi di senape. Altre 8 sostanze, dette secondarie, sono costituite da altrettanti tipi di cereali (che rappresentano le 8 devú d'offerta nel maÐÅala).

[290] Ruota Cakraratna, gioiello MaÐiratna, regina Striratna, ministro Parinayaka, elefante Hastiratna, cavallo Aætvaratna, capofamiglia Grihapatiratna. Altri 7 tesori, detti secondari, comprendono il valente generale, la spada magica, il palazzo costruito con le 8 gemme, ecc.

[291] Se si tratta di me stesso, sono visualizzato nel mio aspetto ordinario e sopra la mia testa c'è il mio Lama. Se si tratta di un'altra persona, questa va visualizzata al posto nostro e del Lama.

[292] Alla sua destra quelli di sesso maschile, alla sinistra quelli di sesso femminile.

[293] Gli amici sono dietro di lui, i nemici davanti e gli altri all'intorno.

della longevità” O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA ÷YUR PU¹YE DZÑ÷NA PUÙíI Ì KURU SV÷H÷.

Il nettare che fluisce attraverso il mio corpo elimina completamente dal mio Lama (o altra persona) tutti gli ostacoli alla sua lunga vita, che in realtà sono il riflesso delle mie proiezioni karmiche. Il nettare purifica anche gli ostacoli alla vita, le malattie e le visioni di karma negativo di tutti gli altri esseri senzienti, mentre viene ristorata ogni energia vitale e ripristinati tutti i meriti, gli impegni rotti e le promesse abbandonate.

Contemporaneamente, la luce che si irradia dalle lettere del mantra riempie il mio corpo di Tara e i corpi di tutti gli esseri senzienti nel mio cuore (specialmente di coloro che praticano la virtù delle azioni positive).

Il risultato è il siddhi dell’immortalità.

F] RECITAZIONE DEI MANTRA

Durante la visualizzazione del precedente punto E) si recitano:

- il mantra di lunga vita “O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE MAMA ÷YUR PU¹YE DZÑ÷NA PUÙíI Ì KURU SV÷H÷” (per 21 volte);
- il mantra “O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷ ” (il più possibile di volte).

Alla fine della ripetizione dei mantra, si può recitare quello delle “cento sillabe di Vajrasattva” per purificarci degli eventuali errori compiuti durante la pratica.

G] RICHIESTA DI PROTEZIONE E DEDICA DEI MERITI

Si chiede a Tara Bianca che, qualora dovessero apparire i segni di una morte prematura, si possa vedere chiaramente la sua forma suprema: questa fa sì che il potere del Signore della Morte, Yama, venga distrutto e si ottenga conseguentemente lo stato immortale di un Detentore di Conoscenza (Vidyõdhara), ossia il siddhi dell’immortalità.

La pratica termina con la dedica dei meriti al beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Possono poi facoltativamente seguire altre preghiere e versi di buon auspicio.

4]

“L’ESSENZA PROFONDA DELLA LIBERATRICE”

Esistono numerosi rituali (sõdhana) di Tara, usati nelle diverse tradizioni del Vajrayõna ed a seconda delle varie preferenze.

Quello più spesso utilizzato nella tradizione bka’-brgyud-pa è dovuto allo scopritore di gter-ma Chos-gyur gLiÒ-pa[294]. Costui si trovava in una grotta del Kham chiamata “La grotta cristallina del loto”, quando all’alba ebbe una visione di Tara che, per 3 volte, gli disse: “Lek so!” (‘Va bene!’). Questa parola della divinità fu la benedizione che aprì la mente di Chos-gyur gLiÒ-pa alla rivelazione interiore

[294] Chos-gyur gLiÒ-pa (1829-1870), come pure ‘Jam-db.yaÒs mKhyen-brtse dBaÒ-po (1820-1892) e ‘Jam-mgon KoÒ-sprul bLo-gros mTha’-yas (1813-1899), furono tre grandi maestri, artefici del movimento non-settario Ris-med.

delle parole un tempo enunciate da Padmasambhava. Egli intitolò questo gter-ma[295] "sGrol-ma'i zab thig" ossia letteralmente "La goccia profonda della Liberatrice" (dove "goccia" indica qui ciò che riunisce l'essenziale in una forma concisa, cioè l'essenza profonda di Tara).

Chos-gyur gLiÒ-pa divulgò ciò che aveva ricevuto soltanto ad una persona, 'Jam-dbyaÒs mKhyen-brtse dBaÒ-po. Costui lo tenne segreto per 3 anni, poi lo trasmise a 'Jam-mgon bLo-gros mTha'-yas - il quale diede la forma definitiva al rituale e lo diffuse ampiamente.

Il gter-ma in esame comprende vari testi, corrispondenti a più gradi di pratica: esteriore, interiore e segreta. Questi gradi non possono che essere compiuti nell'ordine, uno dopo l'altro; gli ultimi due richiedono necessariamente di essere in ritiro.

Qui si riporta per esteso la pratica esteriore, mentre le altre vengono soltanto riassunte.

1) PRATICA ESTERIORE

Essa è contenuta nel testo intitolato "Il rituale del maÐÅala, cuore[296] delle due accumulazioni": si tratta infatti di una sõdhana che permette di riunire l'accumulazione di attività benefica e quella di saggezza. Essa porta il nome di "rituale del maÐÅala" perché – al fine di creare il karma positivo necessario alla realizzazione dei nostri auspici – prevede l'esecuzione di vaste "offerte di maÐÅala" in nome di tutti gli esseri senzienti.

La pratica in esame presenta due aspetti principali:

a) l'accumulazione di merito, effettuata con le "preghiere dei 7 rami", le offerte, le lodi;

b) l'atteggiamento di preghiera: l'officiante domanda a Tara di proteggerlo e di concedergli quello che desidera. A causa di questo atteggiamento di richiesta, l'accento è messo sulla presenza della divinità (sotto forma di 21 Tara) difronte al praticante, in cielo.

Dato che il rito (che è pubblico) deriva da un gter-ma, viene preceduto da preghiere preliminari rivolte a Padmasambhava. I punti successivi sono i seguenti:

I] I PREPARATIVI

a. Altare:
Sull'altare viene posta una statua, una thaÒ-ka o un'immagine della divinità, nonché una rappresentazione dei Tre Gioielli (una statua di Buddha, uno st¾pa e un testo sacro).

b. Le offerte comuni.
Sull'altare vengono poste due ciotole di acqua (una da bere e una per le abluzioni); seguono 5 tipi di offerte che rappresentano le nostre percezioni sensoriali da cui dobbiamo purificarci:
fiori (forme visive), incenso (odori), unguenti (sensazioni tattili), cibo (gusto), musica (suono).

[295] Precisamente, è un dgoÒs-gter, cioè un gter-ma basato su una rivelazione a livello mentale.
[296] Nel significato di "essenza".

Tra l'incenso e gli unguenti si dispone una candela accesa, cioè l'offerta di luce, che rappresenta la Prajñõpõramitõ.

c. Le offerte specifiche.
Si dispone altresì una gtor-ma[297] bianca e rotonda, ornata da sole, luna e una fiamma. Ha la funzione di essere il supporto della dea (segnando così la sua presenza) e inoltre di rappresentare l'offerta di cibo.
Nella versione abbreviata del rituale, questa gtor-ma è sostituita da una semplice gtor-ma bianca o viene addirittura immaginata.
Nella versione estesa, si prepara anche un maÐÅala d'offerta, nonché del riso o dei fiori che verranno lanciati nel momento degli auguri di buon auspicio (bkra-æis).

d. Consacrazione delle offerte.
Secondo le regole del kriya-tantra, per purificare le suddette offerte si usa acqua pura o zafferanata, che può essere precedentemente consacrata col mantra "O Ì BADZRA AM×TA KU¹ÆALø HANA HANA H¿ Ì PHAí"[298].

e. La condotta personale.
La pratica deve essere compiuta in conformità alle regole del kriya-tantra, del carya-tantra o dello yoga-tantra, per cui il praticante
- nel 1° caso, deve curare particolarmente la pulizia personale e dell'ambiente esterno ed astenersi dal consumare aglio, carne, cipolle e alcool; e deve visualizzare se stesso nel suo aspetto ordinario, mentre la dea viene visualizzata di fronte a sé come un essere superiore di cui chiede le benedizioni per liberarsi dalle sue contaminazioni;
- nel 2° caso, visualizza anche se stesso sotto l'aspetto della dea (che sta di fronte a lui), pur con la consapevolezza della superiorità di quest'ultima come nel kriya-tantra;
- nel 3° caso, compie la visualizzazione come sopra, ma i due soggetti sono su un piede di parità.

II] LA PRATICA PROPRIAMENTE DETTA

A) I preliminari

1. Presa di rifugio e generazione di bodhicitta.
"La Nobile e Pura sta realmente in cielo davanti a me.
NAMO. Con tutti gli esseri prendo rifugio nella Venerabile che è veramente (l'unione di) tutti i Rari e Sublimi. Avendo generato bodhicitta, giuro di impegnarmi nella via profonda."

La recitazione della prima frase va accompagnata col "mudrõ dell'offerta del seggio" (presentando cioè le mani a piatto).

Poi, con le mani giunte all'altezza del cuore, ci si immagina circondati da tutti gli esseri senzienti e si recita la preghiera del rifugio, pensando che Tara è veramente l'unione dei Tre

[297] Dolce (o focaccia) sacrificale (o rituale) fatto con 5 ingredienti (farina d'orzo o di riso tostato, burro fuso, zucchero, ecc.) impastati, che viene colorato con pigmenti naturali e decorato con fiori fatti di burro o di farina.

[298] Nel testo, i mantra sono riportati secondo la loro traslitterazione dal tibetano; in nota, secondo la loro pronuncia semplificata. Per il mantra più sopra riportato, v. oltre.

Gioielli (Buddha, Dharma e SaÒgha) e delle Tre Radici (Lama, Yi-dam e Æõkinú). Quindi, comprendendo che tutti gli esseri soffrono nel saËsõra, si sviluppa il desiderio di guidarli verso l'Illuminazione: è questa la "bodhicitta d'aspirazione". Per far ciò ci si deve impegnare nella "via profonda", che consiste negli insegnamenti Mahõmudrõ.

Tutto il testo successivo alla parola "Namo" (in sanscrito: omaggio), viene ripetuto 3 volte.

2. "Preghiera dei 7 rami".

"Con una completa aspirazione, mi prosterno davanti alla Venerabile e Nobile Liberatrice e davanti a tutti i buddha e ai loro figli che risiedono nei tre tempi e nelle dieci direzioni dello spazio. Nobile assemblea, vogliate accettare le offerte materiali e quelle create mentalmente che vi sono fatte: fiori, incenso, luci, profumi, cibo, musica, ecc.

Riconosco tutte le colpe commesse da un tempo senza inizio fino ad oggi con la mente in preda alle emozioni perturbatrici: i 10 atti non virtuosi e i 5 atti (dalle conseguenze) incommensurabili[299].

Gioisco del karma positivo accumulato mediante ogni forma di virtù nei tre tempi dagli ærõvaka, dai pratyekabuddha, dai bodhisattva e dagli esseri ordinari.

Vi prego di girare la ruota del Dharma dei Veicoli Grande, Piccolo e Ordinario in conformità alle motivazioni e alle caratteristiche mentali degli esseri.

Per compassione, non passate aldilà della sofferenza finché il saËsõra non sarà vuoto (di esseri) e vegliate su tutti coloro che sono immersi nell'oceano della sofferenza.

Che tutti gli atti positivi che ho accumulato divengano la causa dell'Illuminazione e che io ottenga presto la dignità di guida degli esseri."

Questa preghiera, che è rivolta a Tara, è costituita da 7 sequenze:

--omaggio a tutti i buddha e bodhisattva e in particolare a Tara: è rimedio all'orgoglio;

--offerte: rimedio all'attaccamento;

--confessione delle colpe: rimedio alle azioni negative;

--gioia al pensiero degli atti meritori compiuti dai bodhisattva e dagli esseri ordinari: rimedio alla gelosia;

--richiesta dell'insegnamento del Dharma: rimedio all'ottusità mentale;

--supplica ai buddha di non passare nel NirvõÐa, ma di restare presenti fra di noi: rimedio alle opinioni errate (quale ad es. di credere che l'attività dei buddha sia discontinua, nel senso che - presenti in un corpo fisico - aiuterebbero gli esseri, mentre - abbandonandolo al momento della morte - cesserebbero di dare tale aiuto);

--dedica: si pensa che, riunendo i meriti acquisiti con i primi "6 rami", si dedicano tali meriti all'ottenimento dell'Illuminazione per il beneficio degli esseri anziché a scopi temporali ed effimeri.

Per effetto di questa preghiera, si immagina che tutti i buddha e bodhisattva si dissolvono in luce e si fondono in Tara, che a sua volta si fonde in luce e si dissolve nel praticante, che viene così purificato di tutti i suoi veli e riceve una protezione ed un rifugio sino alla fine del saËsõra.

3. Consacrazione delle offerte.

"O Ì BADZRA AM×TA KU¹ÆALø HANA HANA H¿ Ì PHAí"[300]

Recitando questo "mantra di consacrazione" delle offerte (disposte sull'altare o evocate nella nostra immaginazione), il praticante le asperge con acqua pura.

- O Ì è la sillaba che rappresenta i 5 kõya e le 5 saggezze di un buddha. E' la sillaba di tutte le forme pure;

[299] Uccidere il proprio padre, uccidere la propria madre, uccidere il proprio guru o un arhat, ferire od offendere deliberatamente un buddha, causare discordia all'interno del saÒgha.

[300] La pronuncia tibetana è: om benza amrita kündali hana hana hum phè.

- BADZRA è la traslitterazione del sanscrito “vajra” ed indica l’indistruttibilità della natura della mente originaria (prima che venga dicotomizzata nei vari pensieri dualistici);
- AM×TA-KU¹ÆALø (in tib. bdud-rtsi ‘khyil-ba) è una divinità particolare, di cui qui viene sollecitata la sua attività di purificazione;[301]
- HANA HANA letteralmente significa “colpire-colpire”, nel senso di colpire e annientare tutte le interferenze, ossia tutti i concetti mentali e le rappresentazioni realistiche ed impure delle offerte e di noi stessi;
- H¿ Ì è la sillaba che mette in azione il mantra;
- PHAí è la sillaba che distrugge ogni dualità ed ogni idea di soggetto, oggetto e azione del mantra stesso.

La funzione di questo mantra non è tanto quella di purificare le offerte stesse quanto di liberarci delle nostre rappresentazioni mentali impure (come la credenza nella materialità delle cose) che contaminano la nostra mente. Così, l’identificazione col soggetto (la mente) e con l’oggetto (la percezione erronea) viene interamente purificata. Quando ci si sbarazza da ogni forma mentale impura, si diventa completamente distesi, si pratica con fiducia ed abbandono alla divinità e il rituale ottiene allora la sua piena efficacia.

“O Ì SVABH÷BA êUDDH÷ SARBA DHARMA, SVABH÷BA êUDDHO HA Ì[302].
L’ambiente diventa la Terra pura “Formata di loti”, colma di forme ed ornamenti illimitati, nella quale le sostanze d’offerta di qualità divina, provenienti dal samõdhi, diventano inconcepibili”.

Con la recitazione di questo mantra, la percezione di noi stessi e della manifestazione esterna è immediatamente purificata. Il luogo in cui ci si trova diventa una Terra Pura “Formata di loti” colma di gioielli e sostanze preziose, la stanza dove pratichiamo diventa il palazzo della divinità dotato di tutte le qualità pure dell’Illuminazione che esso simbolizza; al suo interno si trovano le sostanze d’offerta create dalla nostra meditazione. Non si tratta più di sostanze ordinarie, esse sono trasformate in offerte pure, cioè non sostanziali: ora esse vengono viste nella loro natura di vacuità. Le chiamiamo allora sostanze divine, non nel senso che appartengono al mondo dei deva, ma perché esse sono create dalla forza del samõdhi.

“OM BADZRA ARGHA Ì ÷H H¿ Ì
OM BADZRA PADYA Ì ÷H H¿ Ì
OM BADZRA PUÙPE ÷H H¿ Ì
OM BADZRA DH¿PE ÷H H¿ Ì
OM BADZRA ÷LOKE ÷H H¿ Ì
OM BADZRA GANDHE ÷H H¿ Ì
OM BADZRA NAIBIDYA ÷H H¿ Ì
OM BADZRA êAPTA ÷H H¿ Ì ”[303]

Nel testo, viene prima indicato ciascun tipo di offerta, che viene poi realmente creata con la recitazione del rispettivo mantra; ognuna è preceduta dal termine “badzra” (cioè vajra) per indicare la sua essenza innata ed indistruttibile.

La recitazione dei singoli mantra è accompagnata dai rispettivi mudrõ.

“O Ì BADZRA SAPHARA¹A KHA Ì ”.[304]

---

[301] Altri traducono: “recipiente di nettare-vajra”. Tutto il mantra significherebbe pertanto:”OË, recipiente di nettare-vajra, annienta, annienta (le interferenze)! h¾Ë phaë”.

[302] La pronuncia tibetana è: om sobhaua æuddha sarua dharma sobhaua æuddho ham. Significa: “Tutti i fenomeni sono vuoti di esistenza intrinseca (e quindi sono puri) e io stesso sono questa Vacuità (= e la mia natura è questa Vacuità)””.

[303] La pronuncia tibetana è: oË benza argham/padyam/pukhpé/dhupé/aloké/ghendé/neuidé/æapta ah hum.

"Possano esse abbracciare tutti i mondi". Questo mantra moltiplica le offerte all'infinito. Ogni volta che facciamo un'offerta, non ci contentiamo di offrire una semplice cosa, ma la moltiplichiamo mentalmente fino a riempire lo spazio di tutte queste cose. Così la nostra offerta diventa qualcosa di illimitato e il nostro merito è allora immenso.

B) La parte centrale

1. Omaggio e offerta ai Tre Gioielli in generale.

a. Invito della divinità

"Tutti i Lama, i Vincitori e i loro Figli[305] delle 10 direzioni e dei 4 tempi arrivano nello spazio difronte (a me). BADZRA SAM÷DZ÷".[306]

Divinità, che siete i protettori di tutti gli esseri senza eccezione e che trionfate irresistibilmente su tutte le orde demoniache, Bhagavan, che conoscete in modo assoluto tutte le cose come esse realmente sono, vogliate venire in questo luogo col vostro seguito."

Con la recitazione del mantra suddetto, la divinità viene invitata a venire qui, circondata da tutti i lama, buddha e bodhisattva delle 10 direzioni e dei 4 tempi (passato, presente, futuro, eternità). Essi riempiono lo spazio di fronte a noi, nel loro aspetto abituale.

Ci rivolgiamo ad essi nella loro qualità di "protettori" di tutti gli esseri, cioè in quanto dotati del potere di protezione e di rifugio, ossia quali buddha.

b. Offerta del seggio

"PADMA KAMAL÷YA SATVA Ì "[307].

"Vogliate prendere posto su questo seggio di loto (padma, in sanscr.)". Così dicendo, facciamo il mudrõ dell'offerta del seggio (presentando cioè le mani a piatto).

c. Preghiera dei 7 rami

"Ai Tathõgata dei 3 tempi che sono numerosi quanto i mondi delle 10 direzioni dello spazio, a coloro che sono i leoni fra gli uomini, a tutti loro senza eccezione io rendo sinceramente omaggio col corpo, la parola e la mente. Per la forza di questi auspici di buona condotta, nell'immaginare che tutti i buddha sono veramente tanto numerosi quanto gli atomi delle Terre Pure, (visualizzandomi) con altrettanti corpi mi inchino perfettamente e mi prosterno completamente davanti a tutti i Vincitori. Nel cuore di ogni atomo risiedono coi loro Figli tanti buddha quanti sono gli atomi di tutti gli universi. Confido che tutti i Vincitori riempiano completamente tutti gli atomi del Dharmadhõtu[308]. Con un mare di voci inesauribili e con tutti i suoni prodotti da un mare di versi melodiosi, proclamo perfettamente le qualità di tutti i Vincitori e lodo tutti i Sugata[309].

---

[304] La pronuncia tibetana è: om benza sapharana kham.

[305] Cioè i buddha e i bodhisattva.

[306] La pronuncia tibetana è: benza samaza.

[307] La pronuncia tibetana è: pema kamalaya satom.

[308] Lo spazio primordiale, onnipresente, illimitato, non nato ed immutabile, matrice dinamica in cui sorgono, si manifestano e scompaiono tutti i fenomeni. Non è altro che la Vacuità, la realtà spirituale unificante, considerata come base o causa di tutte le cose, natura ultima (o dimensione essenziale) dei fenomeni, la condizione essenziale della realtà, la dimensione della realtà così com'è, l'assoluto da cui tutto procede, la matrice incondizionata ed immutabile che racchiude ogni cosa e da cui tutti i dharma emergono e in cui si esauriscono.

[309] "Ben andato", cioè colui che dopo la morte è passato alla felicità, è andato nella beatitudine, nel bene : uno degli epiteti di un buddha.

A tutti questi buddha faccio offerte di fiori puri, di pure collane, di cembali, di unguenti, di parasoli sublimi, di luci sublimi, di puri incensi, di pure vesti, di profumi sublimi, di mucchi di farina grandi come il monte Meru. Di tutte le cose sublimi sistemate in maniera straordinaria io faccio ugualmente offerta a tutti i Vincitori. Immagino che tutte queste offerte insuperabili ed immense sono fatte a tutti i buddha per la forza della mia fede in questi auspici di buona condotta. Mi prosterno e faccio offerte a tutti i Vittoriosi.

Qualunque siano gli atti nocivi che ho potuto commettere col corpo, con la parola e anche con la mente sotto l'influenza del desiderio/attaccamento, dell'odio/avversione e della stupidità, io li riconosco tutti uno per uno.

Mi rallegro di tutti i meriti qualunque essi siano, creati da tutti i buddha delle 10 direzioni e dai figli dei Vincitori, dai pratyekabuddha, da coloro che apprendono, da coloro che non hanno più da apprendere, da tutti gli esseri.

A coloro che sono le fiaccole delle 10 regioni dell'universo, a coloro che hanno percorso i gradi dell'Illuminazione ed hanno ottenuto la buddhità senza attaccamento, a tutti questi protettori io chiedo di girare la ruota dell'insuperabile insegnamento.

Voi che indicate il modo di passare nell'aldilà della sofferenza per la felicità ed il bene di tutti gli esseri, vi supplico con le mani giunte di rimanere per numerosi kalpa quanti sono gli atomi delle Terre Pure.

La poca virtù che ho potuto accumulare prosternandomi, facendo offerte, riconoscendo le mie colpe, rallegrandomi, facendo richieste, supplicando, io la dedico interamente all'Illuminazione."

Dopo aver invitato le divinità che costituiscono il supporto per le offerte e per l'accumulazione dell'attività benefica, rivolgiamo loro una "preghiera dei 7 rami" estratta dagli "Auspici di pura condotta", cioè una preghiera che ispira al comportamento ed alla realizzazione dei bodhisattva.

Questa seconda "preghiera dei 7 rami" quindi si pone in un contesto leggermente diverso dalla prima: la quale, venendo subito dopo la "presa di rifugio", aveva per supporto i diversi oggetti di rifugio, soprattutto Tara.

d. Offerta del maÐÅala

"O Ì ÷È H¿ Ì.

Tutti corpi, i godimenti, le accumulazioni virtuose di me stesso e dell'infinità degli esseri, i 4 continenti, il monte Meru col sole e la luna, gl'inconcepibili beni dei deva e degli uomini formano delle grandi nuvole d'offerte di Samantabhadra. Producendole ininterrottamente, io le offro continuamente in modo rispettoso a un mare di Preziosi Rari e Sublimi, di Tre Radici, di Protettori del Dharma e di Divinità delle ricchezze. Realizzandosi così una vasta accumulazione di attività benefiche, possa svilupparsi la manifestazione della consapevolezza primordiale.

O Ì GURU DHEBA DH÷KINø SARBA RATNA MA¹ÆALA P¿DZA MEGHA ÷H H¿ Ì."[310]

Ora i praticanti immaginano di offrire a Tara, ai buddha e ai bodhisattva tutto l'universo riunito sotto la forma di un maÐÅala. Questa offerta può assumere due forme:

--l'offerta estesa del maÐÅala in 37 punti, a cui fa seguito la recitazione della forma ridotta;

--la forma semplice dell'offerta del maÐÅala, che è quella generalmente praticata.

Il monte Meru, i continenti, i sotto-continenti, il sole e la luna sono moltiplicati all'infinito; vi aggiungiamo tutti i beni degli uomini e dei deva aldilà di ogni immaginazione, vaste nuvole d'offerte simili a quelle di Samantabhadra, ossia di natura pura e di forma perfetta. Per la realizzazione della Vacuità e per la compassione del samõdhi, le offerte create da

[310] La pronuncia tibetana è: om guru dheua dhakini sarua ratna mendala puza megha ah hum.

Samantabhadra restano e si moltiplicano sino alla fine del saËsõra. Esse sono come un tesoro celeste per tutti gli esseri, increate, indistruttibili e prive d'essenza. Come Samantabhadra noi creiamo delle offerte continue ed illimitate, rivolte rispettosamente a tutti i Tre Gioielli, le Tre Radici, i Dharmapõla (Protettori del Dharma), ai Nor-lha (guardiani delle ricchezze, come ad es. Dzambhala). Con la potenza del samõdhi, avendo compiuto queste offerte in maniera perfettamente pura e consapevoli della loro essenza vuota e delle loro forme molteplici ed infinite, con il potere della compassione, viene completata l'accumulazione di attività benefiche.

Confidando in ciò, procediamo all'offerta del maÐÅala intrecciando le mani nel mudrõ relativo e mediante il riso d'offerta. Il mantra finale significa quanto segue:

--O Ì è la consacrazione mediante il Corpo adamantino (Corpo di vajra);

--Guru è il lama;

--Dheba è il sanscrito "deva", cioè lo yi-dam;

--Dhõkinú è l'aspetto femminile dell'Illuminazione, la saggezza;

--Sarba significa "tutti" (sarva);

--Ratna maÐÅala è "il maÐÅala di sostanze preziose";

--P¾dza è l'offerta (p¾ja);

--Megha significa "nuvole";

--÷H H¿ Ì è la consacrazione mediante la Parola e la Mente adamantini (Parola e Mente di vajra).

Quando l'offerta è completata, se desideriamo visualizzare che i destinatari l'hanno accettata con gioia dobbiamo disfare il mudrõ sciogliendo le mani *lontano* da noi; se invece riteniamo più appropriato ricevere le benedizioni dell'Oggetto di Rifugio a cui l'offerta è stata fatta, dobbiamo distenderle ed allargarle *verso* di noi.

e. Richiesta.

"NAMO. Buddha, Dharma, Sangha, Lama, Yi-dam, Dakini, Protettori del Dharma, Divinità delle ricchezze e Guardiani dei gter-ma, dall'unica essenza di saggezza voi manifestate la natura infinita sotto tutte le sue forme. Per le grandi meraviglie dell'attività della compassione illuminata, voi siete il rifugio e i protettori degli esseri. A voi, la cui natura è conoscenza e amore, rendo omaggio dal profondo del cuore e prendo rifugio. Offro il mio corpo e le mie ricchezze, proteggete me e l'infinità degli esseri con la vostra continua compassione. Accordate la vostra benedizione affinché le malattie e i tormenti vengano placati, la longevità e i meriti si accrescano e i nostri progetti si realizzino in conformità al Dharma."

Per ottenere ciò che desideriamo, rivolgiamo una richiesta – con le mani giunte – alle fonti del rifugio:

--il Buddha, il Dharma, il SaÒgha: i Tre Gioielli o rifugio esteriore;

--i lama, gli yi-dam e le Åõkinú: le Tre Radici o rifugio interiore,

nonché ai Dharmapõla (protettori del Dharma), ai Nor-lha (le divinità delle ricchezze) e ai gTer-bdag (i guardiani degli insegnamenti gter-ma).

Dopo aver reso omaggio, preso rifugio e offerto tutti i beni, noi li preghiamo di mettere in opera (cioè di attuare) la loro natura di rifugio di tutti gli esseri. Questa attività protettrice è la natura della compassione illuminata, è l'attività meravigliosa ed inconcepibile per il bene degli esseri. In particolare, chiediamo che le malattie fisiche e mentali vengano eliminate, che l'attività positiva e la longevità si accrescano, che tutte le nostre intenzioni si realizzino secondo il Dharma.

2. Omaggio e offerta a Tara in particolare.

a. Creazione del maÐÅala di Tara.

"Mediante il ricordo, io appaio istantaneamente sotto la forma della Nobile Liberatrice. Nel mio cuore, su un disco lunare, una T÷ Ì verde diffonde un'infinità di raggi luminosi che invitano – nello spazio di fronte – le 21 emanazioni di Tara e un mare di nuvole di Rari e Sublimi".

In generale, la creazione del maÐÅala della divinità può svolgersi in vari modi: sia in maniera progressiva, in 3 o 5 fasi (come nella pratica di Vajrasattva), sia col ricordo istantaneo (come è nel caso di Tara). Con la semplice consapevolezza di essere Tara, il praticante appare immediatamente sotto il Suo aspetto con tutti i suoi attributi e qualità: qui non occorre immaginare la trasformazione della sillaba-seme con emanazione e riassorbimento di luce e creazione della divinità attraverso i suoi attributi.

A livello del cuore, su un dico lunare si visualizza la sillaba T÷ Ì verde; alla fronte, la sillaba O Ì bianca; alla gola, la sillaba ÷È rossa; al cuore, la sillaba H¿ Ì blu. Simultaneamente, dalla O Ì emanano raggi di luce bianca, dalla ÷È raggi di luce rossa, dalla H¿ Ì raggi di luce blu e dalla T÷ Ì raggi di luce dei 5 colori con predominanza del verde. Questi raggi si diffondono nelle 10 direzioni dello spazio, si dirigono verso le Terre Pure (in particolare, verso quella di Tara) ed agiscono come un'offerta insuperabile fatta a tutti gli Esseri di Saggezza. Più in particolare, essi esortano i 21 aspetti di Tara a rivelarsi e a manifestare la loro attività compassionevole. In risposta a questa offerta di raggi luminosi, Tara appare, circondata dai 21 aspetti che costituiscono il suo seguito. Il cielo, di un blu luminoso, estremamente chiaro e limpido, è pieno di arcobaleni ed ornato del sole e della luna. La totalità del restante spazio è colmo di nuvole divine di tutti i lama del lignaggio, di tutti i buddha dei tre tempi, dei bodhisattva, degli yi-dam e dei protettori.

b. Invito a Tara

"T÷ Ì. La dimensione increata del Dharmakõya, chiarezza luminosa, si rivela come un tessuto di incessanti creazioni magiche, destinate ai discepoli, sotto la forma di saggezza della Coraggiosa. Vieni qui, ÷RY÷ T÷RE DZ÷. Per amore verso di me e gli altri esseri, per il potere della tua natura miracolosa, o Bhagavatú, rimani per tutto il tempo in cui farò delle offerte.

PADMA KAMAL÷YA SATVA Ì."

Questa parte viene recitata lentamente. Le parole esprimono la natura di Tara, che è la dimensione del Dharmakõya immutabile e senza origine. Essa è la Chiara Luce della mente, sempre presente e priva di ostacoli. Senza alcuna limitazione, essa ha la capacità miracolosa di dispiegare e manifestare una trama di continue e diverse emanazioni per disciplinare gli esseri. Queste emanazioni sono dette "magiche" perché corrispondono esattamente ai bisogni, alle percezioni, alle aspirazioni ed alle limitazioni di ciascun essere.

Nell'invitare la dea a "prendere posto su questo seggio di loto", facciamo il mudrõ dell'offerta del seggio (presentando cioè le mani a piatto). Quindi, immaginiamo la Tara principale seduta su un disco lunare posto su un loto dai mille petali. Essa è in essenza la prajñõpõramitõ (la perfezione della conoscenza trascendente); è pacifica e di color verde (come è già stata descritta all'inizio di questo studio).

E' circondata dalle altre 20 forme di Tara, che sono come delle emanazioni di se stessa. Sono tutte sedute su un supporto costituito da un loto e da un disco lunare. Alcune sono pacifiche ed altre irate. I loro colori e i loro mudrõ differiscono e la maggior parte di esse regge un loto. In sintesi,

--16 di esse rappresentano la protezione contro altrettanti tipi di paura;

--le restanti 4 rappresentano la messa in opera degli altrettanti tipi d'attività (pacificazione, accrescimento, controllo e distruzione).

Esse sono disposte in gruppi di 5 attorno alla figura centrale, nelle 4 direzioni. Ognuna delle 21 Tara è diversa dall'altra, ma nell'ambito di una pratica quotidiana, non è necessario visualizzare tutti i vari dettagli che le caratterizzano.

Dunque, avendo invitato Tara e il suo seguito, ora nutriamo la certezza della loro presenza nel cielo davanti a noi e la fiducia che riuniscono in sé tutte le caratteristiche illuminate.

c. Recitazione del tantra della Lode.

I] offerta delle percezioni sensoriali e del maÐÅala:

"O Ì. Le nuvole d'offerte di Samantabhadra, materiali ed immaginarie, si moltiplicano e riempiono il Dharmadhõtu. Io ne faccio offerta alla Nobile Liberatrice e al suo seguito.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA ARGHA Ì PRATøTSTSHA SV÷H÷.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA PADYA Ì PRATøTSTSHA SV÷H÷.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA PUÙPE PRATøTSTSHA SV÷H÷.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA DH¿PE PRATøTSTSHA SV÷H÷.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA ÷LOKE PRATøTSTSHA SV÷H÷.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA GANDHE PRATøTSTSHA SV÷H÷.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA NAIBIDYA PRATøTSTSHA SV÷H÷.

O Ì ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA BADZRA êAPTA PRATøTSTSHA SV÷H÷.[311]

O Ì ÷H H¿ Ì. Le ricchezze e le qualità dei mondi animati ed inanimati nei tre mondi, il mio corpo, i miei beni e le mie accumulazioni di meriti sono offerti a coloro la cui natura è la compassione. Accettateli e concedete la vostra benedizione. O Ì SARBA TATH÷GATA RATNA MA¹ÆALA P¿DZA HŌ".

Quanto sopra viene recitato a tre riprese ed è seguito, ogni volta, dalla recitazione delle 21 Lodi, come qui di seguito indicato.

II] recitazione delle 21 Lodi:

Il testo delle Lodi si trova nell'apposito capitolo, a cui si rinvia.

1-Dopo la 1ª recitazione del testo delle offerte qui sopra riportato, le Lodi vengono ripetute *due* volte. Tara viene visualizzata nell'aspetto precedentemente descritto, facendo il "mudrõ della sublime generosità". Raggi di luce emanano dalla dea, annullando tutte le paure e le forze negative presenti in noi ed in tutti gli esseri, e conferendo simultaneamente la benedizione del corpo, parola e mente di Tara: si pensa allora che essa ci concede le siddhi ordinarie (consistenti in diversi poteri psichici) e la siddhi sublime (cioè, la realizzazione della natura della mente);

2- Dopo la 2ª recitazione del testo delle offerte qui sopra riportato, si dice:

"La (sua) mano destra che era nel 'mudrõ della sublime generosità' forma il 'mudrõ del dono del rifugio', sotto cui io vengo a prendere posto con tutti i miei protetti. Noi otteniamo l'annullamento di tutte le paure".

Questa frase indica il cambiamento del mudrõ di Tara. La mano sinistra rimane nello stesso posto, mentre la destra viene portata in alto, nel "mudrõ del rifugio"; le punte del pollice e dell'anulare si toccano formando un cerchio e le altre tre dita sono erette a simboleggiare i Tre Gioielli.

---

[311] La pronuncia tibetana è: om arya tare sapariuara benza argham …… tratizza soha.

Le Lodi vengono ora ripetute *tre* volte, durante le quali Tara mantiene il "mudrõ del rifugio". Noi stessi e tutti gli esseri prendiamo posto all'interno di una sfera luminosa che essa regge tra le mani situate al livello del cuore. Rivolgiamo la nostra attenzione verso questa sua capacità di rifugio e di protezione contro le paure e i pericoli per esserne tutti liberati.

3- Dopo la 3ª recitazione del testo delle offerte più sopra riportato, si dice:

"Il flusso di nettare che scorre dal suo corpo entra in me e nei miei protetti dalla testa, riempie completamente i nostri corpi e ci trasmette tutte le benedizioni senza eccezione."

Con questa frase Tara riprende a fare il "mudrõ della sublime generosità". Le Lodi vengono ora ripetute *sette* volte, durante le quali un nettare luminoso – provenendo dal suo piede destro - scorre dal suo corpo e penetra dalla cima della testa in noi stessi e in tutti gli esseri, particolarmente in coloro per i quali viene compiuta la pratica. Riempiendo completamente i nostri corpi:

-- ci purifica tutti da ogni negatività del copo, della parola e della mente;

-- ci trasferisce tutti gli attributi e le qualità di Tara;

-- ci porta conseguentemente ad essere indifferenziati dalla divinità in modo irreversibile da oggi fino all'ottenimento dell'Illuminazione.

III] esposizione dei benefìci derivanti dalle 21 Lodi.

Questa fase consiste in una preghiera di richiesta o di auspicio per sviluppare la fiducia nel potere di benedizione di Tara. Il testo è riportato nell'apposito capitolo, subito dopo quello delle 21 Lodi.

d. Purificazione ed offerta della gtor-ma.

"OÌ BADZRA AM×TA KU¹ÆALø HANA HANA H¿ Ì PHAí.
OÌ SVABH÷BA êUDDH÷ SARBA DHARMA SVABH÷BA êUDDHO HAÌ."

Siccome questa offerta è essenzialmente mentale, non è necessario confezionare una gtor-ma materiale. Di solito, è quella della divinità disposta sull'altare o, all'occorrenza, la gtor-ma d'offerta che viene usata nella visualizzazione. Come in una fase precedente, si procede alla eliminazione delle interferenze col primo mantra e alla purificazione delle offerte col secondo.

"Nella dimensione della vacuità, la sillaba OÌ diventa un vasto contenitore sublime fatto di gioielli, nel quale, dalle tre sillabe, appare la gtor-ma che si trasforma in nettare di saggezza senza impurità. OÌ ÷H H¿ Ì (per 3 volte)."

Dalla sfera della vacuità sorge la bianca sillaba OÌ, dalla quale appare un vaso fatto di sostanze preziose purificate (oro, argento e gioielli), abbastanza ampio da contenere tutto l'universo inanimato, aldilà di ogni concettualizzazione. All'interno di questo contenitore appaiono le tre sillabe OÌ ÷H H¿ Ì dalle quali si manifesta la gtor-ma propriamente detta: essa è l'espressione del corpo, della parola e della mente illuminati.

Dalle tre sillabe OÌ ÷H H¿ Ì poste alla fronte, alla gola e al cuore di noi stessi – visualizzati sotto forma di Tara – emanano raggi di luce che vanno a toccare le tre sillabe del contenitore: così consacrata, la gtor-ma diventa un oceano di nettare inesauribile, puro e senza limiti.

Tutto questo procedimento di creazione della gtor-ma viene attuato con la triplice ripetizione del mantra finale.

"OÌ ÷RY÷ T÷RE SAPARIW÷RA IDAÌ BALIÌTA KHAKHA KH÷HI KH÷HI (per 3 volte).

O Ì AK÷RO MUKHA Ì SARBA DHARMANAM ÷DYA NUDPAN NATVATA O Ì ÷H H¿ Ì PHA í SV÷H÷ [312] *(per 3 volte).*

O Ì . Questa autentica gtor-ma d'offerta e di generosità, ricevila, nella tua grande saggezza. Avendola accettata con grande beatitudine, concedici tutte le realizzazioni al completo.

O Ì . Tu appartieni alla famiglia del loto, quella di Amitõbha. Sei apparsa dal viso del Signore del mondo (Avalokiteævara). Sei la signora dell'attività illuminata di tutti i buddha. Nobile Liberatrice, mi prosterno davanti a te e ti lodo. A tutti coloro che sono degni d'elogio, con fede suprema m'inchino continuamente (visualizzandomi) con corpi innumerevoli quanto gli atomi delle Terre Pure e rendo omaggio e lode."

Col primo mantra d'offerta la gtor-ma viene dedicata alle divinità principali (le 21 Tara): idaË baliËta khakha khõhi khõhi significa "questa gtor-ma è per voi, mangiatela, mangiatela!"; invece col secondo mantra essa viene offerta alle divinità del seguito (buddha, bodhisattva, yi-dam e protettori del Dharma).

Dopo aver richiesto le siddhi ordinarie e quella suprema, dal nostro cuore emanano delle dee che presentano le offerte ai diversi aspetti di Tara e alle altre divinità; che successivamente cantano le lodi di ringraziamento qui sopra riportate; e che infine si riassorbono nel nostro cuore.

e. Richiesta di ciò che si desidera.

"*Nobile Venerabile con tutto il tuo sèguito, consideraci con compassione e con amore non intenzionali. Concedi la tua benedizione affinché ciò per cui io prego si realizzi senza difficoltà. Che gli insegnamenti del Buddha si diffondano e prosperino, che la mente dei detentori del lignaggio sia felice, che essi rimangano stabilmente (fra di noi), che tutti gli ostacoli che ci minacciano siano pacificati e che s'accresca l'attività dello studio e della pratica. Placa le malattie, i disturbi ed i conflitti. Fa'che la prosperità dei praticanti del Dharma s'accresca e che l'autorità dei sovrani che proteggono il Dharma si sviluppi. Che gli stati godano la felicità dal centro sino ai propri confini. Proteggici dalle paure relative ed ultime, dai 16 tipi di paure, dalla morte prematura, dagl'incubi, dai cattivi presagi e dai segni nefasti, dalla sofferenza del saËsõra, dagli stati sfortunati, ecc. Fa' che si accrescano la longevità, l'attività positiva, l'autorità e l'influenza spirituale, le esperienze e le realizzazioni. Che non si compiano le realizzazioni non virtuose. Che senza sforzo si sviluppino le due bodhicitta (di aspirazione e di realizzazione). Che tutto ciò che progettiamo si realizzi secondo il Dharma. Da adesso fino alla completa Illuminazione veglia su di me continuamente col tuo occhio compassionevole, come una madre sul suo unico figlio. Fa' che io sia indifferenziato dalla tua essenza."*

Qui dunque preghiamo dal profondo del cuore Tara, che rappresenta la illimitata compassione non oggettivante (cioè, libera da riferimenti), e le chiediamo di soddisfare tutti i nostri bisogni, di eliminare tutti gli ostacoli fisici e spirituali e di concederci tutte le condizioni favorevoli alla nostra pratica.

Per la forza della nostra devozione, le divinità difronte a noi diventano sempre più brillanti e luminose, sino alla fase della dissoluzione.

f. Dissoluzione del maÐÅala.

[312] La pronuncia tibetana è: om akaro mukham sarua dharmanam ade nüpen natota om õh h¾m phè soha.

"Il maÐÅala di fronte (a me) si fonde in luce e si assorbe in me. Per la benedizione della natura indifferenziata, io appaio sotto l'aspetto della Nobile Liberatrice, manifestazione priva di natura propria."

Si immagina ora che tutte le divinità secondarie del maÐÅala (buddha, bodhisattva, lama, yi-dam e protettori del Dharma) si riassorbono nei 21 aspetti di Tara. Questi a loro volta si riassorbono nella divinità centrale. Questa Tara principale si pone al di sopra della nostra testa e di quella di tutti gli esseri, quindi si dissolve in luce, che si fonde in noi stessi. Restiamo per un po' nello stato di indifferenziazione con la dea, cioè fusi con essa come acqua versata nell'acqua. Pensiamo di ricevere tutte le benedizioni di Tara e di tutti gli altri aspetti attraverso di essa.

g. Recitazione del mantra di Tara

"O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷".

Il significato di questo mantra è spiegato nell'apposito capitolo, cui si rinvia.

Le forme di Tara che si trovavano in cielo si sono fuse nei praticanti, i quali continuano ad immaginarsi sotto l'aspetto della dea durante la recitazione del suo mantra: abbiamo la consapevolezza e la fierezza di essere veramente e totalmente la divinità, forma sprovvista di sostanza, manifesta e tuttavia vuota di esistenza intrinseca; abbiamo la certezza di essere da lei indifferenziati e di possedere tutte le sue qualità.

Nel quadro di una pratica quotidiana, la recitazione del "mantra delle 10 sillabe" è piuttosto breve, perché la recitazione principale è quella delle 21 Lodi, che funziona come un mantra di purificazione, di protezione e di messa in opera dell'attività. Il "mantra delle 10 sillabe" serve invece per trasferire nel praticante la benedizione di Tara allo scopo di sviluppare delle qualità identiche alle sue e ricevere le siddhi.

Comunque, dipende dal praticante scegliere di dedicare maggior tempo all'una o all'altra recitazione. Chi vuol compiere in modo perfetto la "pratica esteriore", si deve impegnare a recitare 100.000 volte le "21 Lodi" ed 1.000.000 di volte il mantra O Ì T÷RE TUTT÷RE TURE SV÷H÷.[313]

h. Confessione.

Si recita ora il "mantra delle 100 sillabe di Vajrasattva" a 3 riprese. Poi:

"Perdonami tutti gli errori commessi nel compimento di questo rituale, tutto ciò che non ho potuto trovare, tutto ciò che non era puro e tutte le mie incapacità."

Chiediamo a Tara di perdonare i nostri errori relativi all'esecuzione di questa sõdhana, comprese le mancanze compiute nella sua fase preparatoria, il fatto di non aver saputo reperire le sostanze necessarie o di averne predisposte di impure, come pure gli stati mentali impropri e le trasgressioni alla visione pura.

i. Congedo delle divinità e dissoluzione del maÐÅala

Il congedo delle divinità che erano state invitate durante la sõdhana avviene mediante il mantra BADZRA MU[314]: ora esse partono per ritornare alle loro Terre pure, ma noi le preghiamo di non abbandonarci. Il nostro non è un addio, ma un arrivederci (simile al saluto che rivolgiamo ad una persona di riguardo, che è stata nostra ospite, quando ritorna a casa sua). Di solito però questa fase viene omessa.

Normalmente non viene effettuata neanche la seguente recitazione:

---

[313] Questo mantra (che non appartiene ai tantra superiori) può essere recitato anche se non ci è stata conferita l'iniziazione. Ovviamente, i benefìci saranno maggiori quando la si sarà ricevuta.

[314] La pronuncia tibetana è: benza mu.

"O Ì . Rimani indissolubile da questo supporto per tutto il tempo che durerà il saËsõra. Concedici salute, longevità, potere e tutto ciò che è sublime ed eccellente."

Ma se si dispone di un supporto (cioè, di una gtor-ma, una statua o una thaÒ-ka da consacrare mediante la pratica), allora – nel pronunciare tale fase - si medita pensando che il maÐÅala di fronte a noi si riassorbe in esso.

C) La conclusione

1. Dissoluzione finale.

"La nostra mente naturale, indissolubile dalla divinità, rimane nello stato originale, il Dharmadhõtu".

Pensiamo che la nostra apparenza, sotto l'aspetto di Tara, si riassorbe in luce dalla cima della testa e dal trono di loto fino al cuore. Tutto si dissolve, rimaniamo nella vacuità, completamente indifferenziati in corpo, parola e mente da Tara, aldilà di ogni riferimento.

Dopo aver riassorbito la visualizzazione nella vacuità, restiamo per un certo tempo in silenzio, tenendo la mente nella sua propria natura. Abbiamo purificato le nostre oscurazioni, abbiamo ottenuto la comprensione della mancanza dell'esistenza inerente di tutti i fenomeni: questo stato mentale congiunto alla compassione per tutti gli esseri senzienti è detto "l'innata sfera della verità" ed è la condizione della mente di un essere Illuminato.

2. Dedica ed auspici di buon augurio.

"Mediante questa virtù, possa io rapidamente realizzare (lo stato del)la Nobile Liberatrice e porre in tale stato tutti gli esseri, nessuno escluso.

Che tutto sia favorevole per non separarci dalla Nobile Liberatrice, ma per essere protetti dalla sua compassione e da quella dei Vincitori e dei loro figli. Concedeteci – come il gioiello che esaudisce tutti i desideri o il vaso benefico[315] – tutto ciò che desideriamo, senza limitazioni.

Che tutto sia favorevole affinché dal cielo i deva facciano cadere una pioggia di fiori, i nõga riempiano il mondo sotterraneo di ricchezze, tutti gli esseri intermedi[316] siano felici e alla fine manifestino la vera Illuminazione. Che tutto sia favorevole affinché i maestri – che sono la gloria dell'insegnamento – rimangano stabilmente, i detentori dell'insegnamento ricoprano la Terra, i benefattori dell'insegnamento vedano accrescersi la loro autorità e la loro ricchezza e l'insegnamento rimanga a lungo."

La prima frase costituisce la dedica, che – sorgendo da quella meditazione – recitiamo ora a mani giunte. Non ci limitiamo a dedicare agli altri il nostro merito personale creato con questa pratica, ma immaginiamo che esso venga aggiunto a quello di tutti i buddha dei tre tempi per adempiere il nostro scopo supremo: realizzare noi stessi lo stato di Tara al fine di essere in grado di condurre tutti gli esseri verso l'Illuminazione.

La seconda e terza frase costituiscono gli auspici di buon augurio: mentre questi vengono recitati, i praticanti pensano che anche le divinità in cielo cantino queste preghiere (facendo cadere una pioggia di fiori); e lanciano in aria del riso per simboleggiare quella pioggia di fiori.

3. Recitazione finale.

"Venerabile, compassionevole Bhagavatú, fa' che io e l'infinità di tutti gli esseri purifichiamo rapidamente i due veli[317], riuniamo rapidamente le due

---

[315] Vaso benefico (o eccellente) è quello da cui – come da una cornucopia – si può estrarre qualunque cosa si desideri.

[316] Cioè, che si trovano tra il cielo e il sottosuolo.

[317] Quello emotivo dei kleæa e quello della conoscenza dualistica.

accumulazioni[318] *ed otteniamo la perfetta Illuminazione. Fino ad allora fa' che, in tutte le nostre esistenze, otteniamo la felicità superiore degli dèi e degli uomini*[319]*.*

Fa' che, nella realizzazione dell'onniscienza, gli ostacoli, le interferenze, le epidemie, le malattie, ecc., come pure le molteplici cause di morte prematura, gli incubi, i cattivi presagi, le 8 paure, ecc. e tutti i pericoli che ci minacciano siano rapidamente placati e non si presentino più.

Fa' che nel mondo e nell'aldilà tutto ciò che è favorevole, felice, eccellente s'accresca, si moltiplichi e si diffonda, e che tutti gli scopi senza eccezione si realizzino spontaneamente senza sforzo.

Fa' che s'accresca il numero di coloro che si dedicano alla pratica spirituale e all'insegnamento autentico.

Fa' che io possa vedere continuamente il tuo viso sublime e che – per aver realizzato il senso della vacuità – la preziosa bodhicitta s'accresca e si sviluppi come la luna crescente. Effettivamente preannunciata dal buddha Amitõbha, tu sei apparsa dal puro loto magnifico nel maÐÅala del Vincitore puro e beato: possa anch'io ottenere ciò. Che tutto ti sia propizio, divinità che io medito da tutte le mie esistenze anteriori, tu che sei l'attività di tutti i buddha dei tre tempi, (di color) turchese, con un viso, due braccia, rapida, pacificatrice, che sei la Madre (di tutti i buddha) e reggi l'utpala. O Madre dei Vincitori, Liberatrice, che noi possiamo avere un corpo, un seguito, una longevità, un universo, dei segni maggiori e dei contrassegni minori[320] *simili ai tuoi!*

Per il potere delle lodi e delle preghiere che ti sono state rivolte, fa' che – per me e per tutti gli esseri ovunque si trovino – le malattie fisiche e mentali, la povertà e i conflitti siano placati e fa' che il Dharma e ciò che è favorevole s'accrescano."

In genere, il rituale viene poi concluso con ulteriori preghiere, tra cui quelle per la lunga vita dei Maestri e quella degli "auspici di O-rgyan" (che è una "preghiera dei 7 rami" composta da Padmasambhava quando inaugurò il primo monastero in Tibet, quello di bSam-yas, e che esprime degli auspici molto potenti per tutti i praticanti).

2) PRATICA INTERIORE

Questa pratica pone l'accento sulla "fase di generazione o di sviluppo" (utpannakrama), nel corso della quale si visualizza se stessi sotto forma della divinità.

Tale visualizzazione riunisce in un palazzo celeste 13 divinità:

a) al centro, Tara Verde (il praticante stesso);

b) attorno ad essa, le "8 Tara che proteggono dalle 8 grandi paure", sedute nella stessa posizione di Tara Verde e descritte nell'apposito paragrafo;

c) all'esterno del palazzo, le "4 Guardiane", che custodiscono ciascuna una delle porte del palazzo stesso, poste nelle 4 direzioni principali. Esse stanno in piedi, col

[318] Di merito e di saggezza.

[319] Ossia, si auspica che in tutte le nostre esistenze abiamo il benessere delle nascite superiori come deva e come esseri umani).

[320] I 32 segni caratteristici e gli 80 contrassegni minori di un buddha, quali le ruote dai 1000 raggi sui palmi delle mani e sulle piante dei piedi, i peli del corpo rivolti verso l'alto e le unghie color rame.

viso dall'espressione irata, tengono nella mano sinistra una campanella ed hanno la destra atteggiata come segue:

--ad est, la Guardiana bianca, che tiene un uncino;
--a sud, la Guardiana gialla, che tiene una corda;
--ad ovest, la Guardiana rossa, che tiene una catena;
--a nord, la Guardiana verde, che compie il "mudrõ della minaccia".

3) PRATICA SEGRETA

Questa pratica mette l'accento sulla "fase di completamento o perfezionamento" (sampannakrama), dove si lavora soprattutto sulle energie sottili (nõÅú, rluÒ e thigle). Sono allora presenti 9 divinità:

al centro del palazzo celeste, Samaya Tõrõ (verde) in unione con Hayagrúva;

attorno ad essa, 4 aspetti di Tara che - come nella "pratica interiore" - compiono il "mudrõ del dono" con la mano destra e tengono nella sinistra un loto, su cui si trovano diversi oggetti simbolici:

--a est, Vajra Tõrõ, blu, vajra
--a sud, Ratna Tõrõ, gialla, gioiello
--ad ovest, Padma Tõrõ, rossa, uncino
--a nord, Karma Tõrõ, nera, spada;

c) all'esterno del palazzo, le 4 Guardiane delle porte, come nella "pratica interiore".

LE INIZIAZIONI DI TARA

Noi possediamo fin da ora i 4 "kõya di un buddha" (cioè, i 4 aspetti della buddhità), ma non in modo effettivo e attuale, bensì latente e potenziale, essendo ricoperti dai veli karmici. E' dunque necessario liberarsene affinché i kõya si rivelino per quel che sono.

L'iniziazione ha la funzione di iniziare un processo che consente di operare la purificazione del karma negativo e di "risvegliare" i 4 kõya affinché passino dallo stato virtuale a quello reale.

L'iniziazione consiste di un rituale che comporta delle meditazioni e visualizzazioni, la recitazione di mantra, l'esecuzione di mudrõ e l'utilizzazione di diversi oggetti; e può essere conferita solo da un "maestro-vajra" (vajrõcarya), ossia appartenente alla tradizione del vajrayõna e dotato di certe caratteristiche[321].

Per una medesima divinità possono esistere diverse iniziazioni corrispondenti a differenti lignaggi, differenti tantra o differenti gradi di pratica.

Per Tara esistono così - come si è visto sopra - una pratica esteriore, una pratica interiore e una pratica segreta, richiedenti ciascuna la propria iniziazione.

1) L'iniziazione di Tara data in pubblico è quella della "pratica esteriore", appartenente al kriyõtantra. Consiste in un rituale detto propriamente "permesso", che si divide in 3 parti: permesso del Corpo, permesso della Parola e permesso della Mente.

[321] Cioè, deve avere egli stesso ricevuto l'iniziazione della divinità che si appresta a trasmettere; questa iniziazione deve essere stata trasmessa fino a lui tramite un lignaggio privo di interruzioni; deve aver compiuto la pratica della divinità.

a) Col “permesso del Corpo della divinità” il discepolo viene purificato dalle colpe e dal karma negativo compiuto col corpo. Egli è d’ora in avanti autorizzato a meditare il corpo della divinità[322]; in particolare, a visualizzarsi sotto la forma di Tara. Dal punto di vista rituale, questo “permesso” è conferito - oltre che con diverse visualizzazioni - con l’acquamanile (bum-pa), che viene posto sulla testa del discepolo e di cui egli riceve alcune gocce d’acqua nel cavo della mano per poterle bere;

b) Col “permesso della Parola della divinità” il discepolo viene purificato dalle colpe e dal karma negativo compiuto con la parola; egli è autorizzato a recitare il mantra di Tara. Dal punto di vista rituale, questo “permesso” è conferito con la ripetizione del mantra, per la quale serve da supporto una mõlõ;

c) Col “permesso della Mente della divinità” il discepolo viene purificato dalle colpe e dal karma negativo compiuto con i pensieri. Questo “permesso” è conferito con una rappresentazione del loto che Tara tiene in mano. Esso autorizza il discepolo ad assorbire la propria mente nella contemplazione (samõdhi) della divinità[323].

Dato che queste 3 tappe dànno al discepolo il “potere” (dbaÒ) di visualizzare la divinità, di recitare il suo mantra e di compiere la sua contemplazione, il rituale è detto “trasmissione (o conferimento) di potere” (dbaÒ-bskur), espressione con cui si indica una iniziazione in tibetano.

2) Altre iniziazioni di Tara, specialmente quelle appartenenti ai tantra superiori, possono presentarsi in modo leggermente diverso e avere una struttura più complessa.

5]

UNA PREGHIERA ALLA NOBILE TARA

Splendida Tara,
con rispetto e devozione mi prostro a Te
e prendo rifugio;
a Te faccio offerte e Ti prego di concedermi
la Tua benedizione.

Omaggio a Te,
che - pur essendo tutti i fenomeni liberi
da ogni forma e sostanza - sorgi dalla Vacuità
nell’aspetto più adatto al nostro temperamento
e sei per noi sorgente di pura beatitudine.

Omaggio a Te,

[322] Qui la contemplazione consiste nell’immaginare chiaramente il corpo della divinità, le sue vesti, ornamenti ed attributi, e la sillaba-germe nel suo cuore.

[323] Qui la contemplazione consiste nel restare in uno stato in cui la nostra mente e quella della divinità sono indifferenziate, nello stato naturale, senza costruzioni mentali e senza distrazione.

dal corpo d'arcobaleno adorno di grazia
come un lago abbellito da fiori di loto;
e dallo sguardo limpido e dolce
simile al cielo sereno in un tramonto d'autunno.

Omaggio a Te,
che hai ottenuto ogni realizzazione
aldilà dell'esistenza condizionata;
che hai la perfetta comprensione di ogni cosa
e sei la salvatrice di tutti gli esseri senzienti.

La fresca ombra dell'albero di sandalo,
lo splendido piumaggio del pavone
o le nubi sospinte dal vento in mare aperto
non possono durare per sempre:
la felicità nei tre mondi è instabile
quale rugiada su uno stelo d'erba.
Ogni cosa è vuota come un miraggio, un'illusione
o il riflesso della luna in un placido stagno,
ma per chi annaspa nell'oceano del samsara
sembra reale.

Anche le nostre sofferenze sono illusorie
come la morte di un figlio in sogno,
ma - considerandole reali - ne siamo afflitti.
La causa di ogni sofferenza ed insoddisfazione
è l'incontrollabile vento della mente dualistica
che, separando soggetto e oggetto,
crea il concetto dell'io.

Sia allora la Tua proclamazione del Dharma
- simile al rombo d'un tuono -
a ridestarmi dal torpore della mia ignoranza
e a purificare il karma negativo
che ho accumulato da un tempo senza inizio
e che m'insegue come l'ombra del mio corpo.

Con la Tua compassione priva d'oggetto
ispirami affinché io sia capace di realizzare
l'inseparabilità di samsara e nirvana,
così che appaia in me la Chiara Luce infinita,
la vera natura della mia mente.

Guidami nella suprema Terra dove c'è
unione di Vacuità e Grande Beatitudine,
affinché io possa raggiungere la sponda
della Perfetta Buddhità per il beneficio
di tutti gli esseri senzienti.

O almeno trattienimi, col gancio dell'amore,

dalle paure dell'esistenza ciclica,
e cùrati di me come una madre fa con suo figlio,
così che le ombre del samsara lascino
uno spazio al sorriso in questa vita
fragile come il petalo d'un fiore.

A.F. (gennaio 1988)

Possa anche questo libro
- scritto con affetto e devozione per Tara -
favorire la conoscenza del Dharma
tra gli esseri senzienti