

## 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<sup>1</sup>. 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<sup>2</sup>. 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).<sup>3</sup>

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 di fronte 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<sup>4</sup>.

Possono riguardare laici e monaci :

<sup>1</sup> V. il capitolo "I tre aspetti dell'insegnamento".

<sup>2</sup> I precetti costituiscono un impegno a non commettere noi quelle azioni negative, ma anche un impegno nostro ad operare affinché esse non vengano compiute da altri. 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.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> 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<sup>1</sup>:

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<sup>2</sup>) : 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<sup>3</sup> dei novizi (śramaṇera) ;
- i 36 delle novizie (śramaṇerikā) ;
- i 12 addizionali delle śikṣamānā (aspiranti all’ordinazione completa) ;
- i 253 del monaco pienamente ordinato (bhikṣu)<sup>4</sup> ;
- i 364 o 480<sup>3</sup> 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

<sup>1</sup> In genere questi voti si prendono per tutta la vita, però è possibile restituirli e più tardi richiederli ancora al Lama.

<sup>2</sup> Si tratta di giorni propizi come l’8°, il 10°, il 15° o il 30°.

<sup>3</sup> A seconda della tradizione seguita.

<sup>4</sup> 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’)<sup>1</sup>. 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 ;

<sup>1</sup> 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 śamatha 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<sup>1</sup>. Essi non valgono soltanto per una vita : l’iniziato si impegna infatti a rispettarli fino all’Illuminazione.

Vi sono due tipi di “voti tantrici”<sup>2</sup>:

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.*

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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<sup>1</sup> :

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<sup>2</sup> 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<sup>3</sup> iniziazioni dagli stessi Lama o per essere stati iniziati nello stesso maṅḍala anche da Lama diversi, sono nostri 'fratelli (o sorelle) - vajra', che dovremmo considerare come Dāka (o Dākinī). 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)'<sup>4</sup> ;

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 ;

<sup>1</sup> La violazione dei primi comporta una colpa più grave della trasgressione dei secondi e quest'ultima è più grave dell'infrangimento dei terzi. Nell'ambito poi di ogni categoria, la gravità si attenua man mano che si procede.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Anche se in tempi diversi.

<sup>4</sup> 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<sup>1</sup> ;
- 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<sup>2</sup>. Una praticante compie un'analoga colpa se critica gli uomini.

## II) secondari :

1. affidarsi ad una partner tantrica non preparata e inadatta<sup>3</sup> :

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<sup>4</sup> :

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<sup>5</sup> 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-pūjā 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<sup>5</sup> in casa di una persona che rifiuta o critica il Vajrayāna ;

<sup>1</sup> V., più oltre, gli impegni della Famiglia di Akṣobhya.

<sup>2</sup> Tra le donne vi sono molte emanazioni di Vajrayoginī, per cui criticando le donne in generale noi criticiamo queste emanazioni e così blocchiamo il nostro sviluppo della beatitudine.

<sup>3</sup> Anche : procurarsi dei beni attraverso il potere della Conoscenza interiore.

<sup>4</sup> Anche : procurarsi dei beni attraverso il potere dell'amṛta.

<sup>5</sup> 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<sup>1</sup> :

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<sup>2</sup>.

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<sup>3</sup> ;

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> V. i relativi capitoli sul Rifugio e sull'Addestramento alla morale superiore.

<sup>3</sup> 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 onniscenti, 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 seguito 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<sup>3</sup> ;

3. generare noi stessi come deità :

il più efficace modo per vincere le apparenze ordinarie e le concezioni ordinarie - che sono la radice del samsāra - 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 affinché 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'ambito 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 śrāvaka, 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<sup>1</sup>.

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) ;

<sup>1</sup> 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 kleśa 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).<sup>1</sup>

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 kleśa 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'affidarsi 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.

<sup>1</sup> 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.