

GIACOMELLA OROFINO

*Sentieri di liberazione nel buddhismo indo-tibetano*

Nel vestibolo principale della maggior parte dei templi tibetani si trova un dipinto misterioso e inquietante. Yama, il signore della morte, dalle fauci gigantesche e tre occhi di fuoco, pare inghiottire un'enorme ruota composta da cerchi concentrici. È la ruota dell'esistenza, il *samsāra* dove gli esseri senzienti a causa della loro ignoranza sono destinati a trasmigrare da un regno all'altro senza requie. Nel cerchio piú interno tre animali: un maiale, un pavone e un serpente si rincorrono mordendosi la coda, in una sorta di danza forsennata. Sono le rappresentazioni allegoriche dell'ottusità mentale (*mūḍhi*), della brama (*rāga*) e dell'ira (*pratigha*), le tre afflizioni principali che, secondo il buddhismo, mettono in moto l'intero processo della trasmigrazione. A causa dell'offuscamento mentale o dell'ignoranza, ossia per il fatto che gli esseri non sono consapevoli del carattere illusorio e impermanente dei fenomeni, si genera l'attaccamento e si sviluppano i desideri dei sensi. Questi sono, per loro stessa natura, inesauribili e destinati a generare un forte sentimento di frustrazione che fa insorgere la passione dell'ira la quale, a sua volta, causa l'offuscamento mentale e così il ciclo doloroso dell'esistenza è destinato a ripetersi all'infinito.

Ma questo meccanismo non è ineluttabile, può essere arrestato. L'uomo può risvegliarsi e strappare il velo di *māyā* che lo ottenebra, interrompendo definitivamente l'alternanza di illusione e delusione che regola il mondo. Il risveglio, però, non è frutto di un'esperienza mistica, è il risultato di un approccio cognitivo di-

verso dall'ordinario. Per liberarsi dal dolore è necessario acquisire una conoscenza particolare, che consenta una visione del mondo in cui i desideri e le passioni sono percepiti come frutto di una distorsione e, in quanto tali, abbandonati e sostituiti da un atteggiamento mentale e da una prassi che coinvolgano l'essere umano nel suo intero, attraverso i pensieri, le parole e le azioni.

I metodi per arrivare a questa conoscenza sono diversi e si differenziano in base alle capacità degli individui che devono adottarli. Fu proprio nell'esegetica tibetana che questo principio trovò la sua elaborazione definitiva nella teoria del triplice metodo salvifico: quello della liberazione attraverso l'abbandono delle passioni (*spong lam*), attraverso la loro trasformazione in saggezza (*sgyur lam*) o attraverso un processo di autoliberazione (*rang grol lam*). Questi tre metodi corrispondono a tre sistemi di pensiero, o le tre «vie», che si svilupparono nel buddhismo nel corso del tempo e che in un certo qual modo corrispondono al suo sviluppo diacronico: dal buddhismo antico delle origini, attraverso la sua fase *mahāyāna* e *vajrayāna*, per arrivare ai sistemi più esoterici, considerati il culmine delle scuole *vajrayāna*, elaborati in seno all'eterodossia tibetana.

Quando il buddhismo si diffuse nelle regioni dell'Himalaya e in Tibet erano già passati molti secoli dalle prime predicazioni di Gautama Buddha. Grazie all'opera paziente di monaci itineranti, aveva raggiunto le zone più lontane della Cina, del Giappone e dell'Asia centrale e a sud da Sri Lanka si era irradiato fino alla punta estrema dell'Indocina, attraversando la Cambogia, la Thailandia e il Vietnam. Dovunque si era diffuso, aveva abbracciato le tradizioni e le culture locali, generando al suo interno una miriade di scuole diverse e aveva dato luogo a una letteratura portentosa che abbracciava tutti i saperi dell'uomo, dalla filosofia, alla psicologia, dalla liturgia, alla cosmologia, dalla medicina, all'alchimia.

I tibetani avevano ricevuto in eredità il frutto di questo lungo percorso e grazie alle loro attente traduzioni, furono in grado di costituire uno dei maggiori canoni buddhisti, insieme a quello pāli e a quello cinese, che sia pervenuto fino ai nostri giorni. In un lasso di tempo relativamente breve raccolsero, tradussero, sistematizzarono e commentarono un immenso patrimonio letterario che andava dalle scritture del Vinaya (le regole monastiche della tradizione antica dei Mūlasarvāstivādin) alla letteratura Mahāyāna, come i testi della Prajñāpāramitā, della logica e dell'epistemologia Madhyamaka e Yogācāra, i *sūtra* del ciclo del Ratnākūṭa e dell'Avatamsaka, i trattati di fenomenologia e psicologia dell'Abhidharma. Una parte importante del canone tibetano è costituita dalla sezione dedicata alla letteratura esoterica dei tantra buddhisti con i loro commenti. Ma vi si ritrovano, inoltre, opere narrative, trattati di grammatica, di medicina, di astronomia, cosmologia resoconti storici, ecc.

Questa raccolta che racchiude piú di cinquemila opere (esattamente 5250) riveste una notevole importanza per lo studio e la comprensione del buddhismo e della sua storia in Asia ed è sicuramente, tra i tre canoni buddhisti pervenuti a noi, quello piú completo. La sua importanza, poi, assume una luce particolare se si pensa che la maggior parte dei testi che vi sono preservati in traduzione tibetana non esiste piú nell'originale indiano e spesso in nessun'altra versione. Uno degli artefici principali della sua redazione finale fu un autore del XIII secolo, Bu-ston, che operò in base a un severo principio di esclusione dei testi la cui origine indiana fosse incerta. In un certo qual modo si deve a lui la creazione dell'ortodossia religiosa in Tibet, rappresentata dalle scuole «Nuove» che si rifanno alla grande riforma avvenuta dopo l'anno mille con la «seconda diffusione» del buddhismo.

Parallelamente a questa, si formarono altre raccolte canoniche accettate dalle scuole eterodosse: il canone dei *Centomila tantra degli Antichi* che fanno risalire le loro

dottrine alla «prima diffusione» del buddhismo in Tibet e il canone della tradizione prebuddhista *bon-po*. Questi corpora sono, allo stesso modo, estremamente importanti perché conservano diversi testi esoterici indiani e tibetani che, non essendo stati inclusi nel canone ortodosso, non sussistono in nessun'altra versione, trattati che, per la maggior parte, appartengono alla fase piú esoterica del buddhismo e che riflettono il mirabile sincretismo di influenze letterarie e religiose cinesi, indiane e centroasiatiche operato dai tibetani verso la fine del primo millennio.

Contrariamente al canone *pāli* che include solo le opere che risalgono al buddhismo antico e anche al canone cinese in cui le opere esoteriche sono limitate, i tibetani inserirono in modo cospicuo nelle loro raccolte la letteratura tantrica. Essi, come accennato sopra, si basavano su un principio molto importante del buddhismo che lo differenzia dalle altre religioni: la teoria e la prassi religiosa non sono da intendere secondo una prospettiva assoluta, ma sono da considerare in modo relativo e si devono modellare sui vari individui, a seconda delle loro capacità. In questo modo si formò un sistema fondamentalmente pragmatico che ha permesso la diffusione di diverse teorie e di diversi metodi, spesso radicalmente diversi tra loro. Questo approccio si ritrova già nei primi sermoni di Gautama Buddha che definì la dottrina simile a una zattera, utile a traghettare un individuo da una sponda pericolosa verso un porto sicuro. Una volta superato il fiume, però, non è piú necessario trasportare la zattera sulle proprie spalle e rimanervi attaccati<sup>1</sup>. Partendo da questo principio, fu naturale per il buddhismo sviluppare varie tradizioni metodologiche, in considerazione dei diversi contesti storici, sociali e culturali che incontrò nel suo sviluppo storico, diffondendosi in Asia.

<sup>1</sup> *Majjhima Nikāya* 22, in R. GNOLI (a cura di), *La rivelazione del Buddha* cit., vol. I, p. 239.

Nel VII secolo durante la prima diffusione in Tibet in epoca imperiale e, in seguito al crollo dell'impero, durante la seconda diffusione nell'XI secolo, il buddhismo aveva già percorso molti stadi, aveva espresso diverse teorie che nel tempo erano state elaborate, affinate e rese sempre più sofisticate da numerosi concili ed era ormai pronto per assumere la veste fantasmagorica e multiforme dei tantra, in cui molti riti e credenze della letteratura indiana più antica venivano a riflettersi come in un caleidoscopio dai mille colori. I tibetani riuscirono a organizzare in un sistema coerente questo patrimonio letterario vasto e poliedrico, attraversato da teorie diverse e ancor più da metodi radicalmente opposti e a sistematizzarlo secondo uno schema molto semplice, basato sul principio della relatività degli insegnamenti e della molteplicità dei metodi salvifici e utilizzando l'idea, presente nel buddhismo fin dalle origini, secondo la quale esistono diverse categorie di discepoli.

Questo schema si può sintetizzare così: esistono fondamentalmente tre categorie di persone quelle dalle capacità limitate, quelle di capacità medie e quelle di capacità elevate. A queste corrispondono in modo simmetrico i metodi del triplice sentiero salvifico della rinuncia, della trasformazione e dell'autoliberazione.

Nei testi del buddhismo antico troviamo in embrione il pensiero che la dottrina, essendo simile a un rimedio medicinale, deve essere somministrata in base alla malattia del paziente.

Nel *Milindapañha* («Le domande di Milinda»), uno dei testi più popolari del buddhismo antico, dove il monaco buddhista Nagasena spiega la dottrina al re indogreco Menandro (Milinda) che nel II secolo a. C. regnò a Sagala nell'India nord-occidentale, nell'attuale Panjab orientale, leggiamo:

- Venerabile Nāgasena, il Buddha era onnisciente e onnivegente? [...] Allora perché egli diede regole disciplinari ai discepoli in maniera graduale?

- Sire, avete un medico che conosce tutte le medicine esistenti su questa terra?
- Sí venerabile!
- Sire, il medico fa bere al malato una medicina al momento opportuno oppure al momento inopportuno?
- Venerabile. egli fa bere al malato la medicina al momento opportuno, non al momento inopportuno.
- Analogamente, sire, il Beato onnisciente e onniveggente, non diede le regole disciplinari ai discepoli quando non era il momento. Al tempo opportuno egli diede le regole disciplinari, regole che avrebbero dovuto osservare per tutto il resto della vita<sup>2</sup>.

Secondo l'esegesi tibetana colui il quale ha capacità limitate, è immerso nelle passioni e non ha ancora sviluppato un buon livello di consapevolezza, per liberarsi dovrà seguire una ferrea disciplina, osservare i voti di castità e povertà e tutte le altre numerose regole del codice monastico. Dovrà abbandonare il mondo, vivere nel monastero insieme alla comunità religiosa in modo da rafforzare la propria volontà e non subire le tentazioni della vita mondana. Leggiamo nel *Tesoro della conoscenza*, un'opera enciclopedica scritta alla fine del XIX secolo dal grande esponente del movimento non settario *ris med*, Jam mgon Kong trul (1813-1899)<sup>3</sup>:

Il metodo non è unico, esistono infinite serie di tantra che descrivono azioni e metodi adeguati alle diverse capacità delle persone. Molti tra questi metodi appartengono al primo veicolo e presuppongono una via che essendo basata sui voti e sulle regole ascetiche è irta di difficoltà. I metodi del secondo veicolo, invece, sono utilizzati dagli *yogin* a seconda delle loro predisposizioni e permettono il raggiungimento della beatitudine attraverso la beatitudine stessa. Per questo motivo il Mantrayāna, non ponendo limiti e non creando difficoltà può essere considerato un metodo superiore. A questo punto si può pensare: «Ma perché il Buddha non ha insegnato a tutti questo secondo veicolo che non ignora i diversi metodi e non crea difficoltà alcuna?»

Perché il Buddha non ha insegnato solo in base alla sua conoscenza, ma ha insegnato secondo le capacità dei suoi discepoli.

<sup>2</sup> *Ibid.*, pp. 171-72.

<sup>3</sup> JAM Mgon KONG SPRUL NGAG DBANG YON TAN RGYA MTSHO, *Shes bya kun khyab*, Mi rigs dpe skrun khang, Beijing 1982, vol. II, p. 564.

Coloro che possono ricevere gli insegnamenti del Mantrayāna sono esseri dalle capacità considerevolmente elevate, coloro invece che hanno ricevuto insegnamenti del Mahāyāna possiedono capacità inferiori e non sono adatti a percorrere il sentiero del Mantrayāna.

Il «veicolo dei mantra» (*mantrayāna*) che con il tempo divenne meglio noto come «veicolo adamantino» (*vajrayāna*), si sviluppò all'interno della scuola *mahāyāna* in India a partire dal IV-V secolo d. C. Fu un fenomeno religioso multiforme, in cui il pensiero buddista precedente si fuse con i culti e le tradizioni magico-religiose dell'India più antica, dando forma a un sistema esoterico in cui l'enfasi mistica era caratterizzata da una notevole antinomia religiosa e sociale, contraddistinta da comportamenti fortemente trasgressivi. Viene anche definito comunemente buddhismo «tantrico» perché i trattati religiosi relativi a questa fase erano detti *tantra*, termine che secondo l'esegesi indiana deriva dalla radice verbale *tan*, estendere, e viene intesa come un'«estensione», un «tramandarsi» della conoscenza suprema da maestro a discepolo, o anche come un dilatamento, un'espansione della propria coscienza ordinaria. Questo movimento fu diffuso da *yogin* itineranti, i *siddha*, e in seguito anche da alcuni monaci dei grandi monasteri e segna in qualche modo l'evoluzione del pensiero buddista precedente, in particolare quello della scuola della «Sola Mente» (*cittamātra*) e della «Matrice di Buddha» (*tathāgatagarbha*).

Non prenderemo qui in esame le ragioni politiche e sociali che favorirono lo sviluppo del buddhismo esoterico nell'India medievale e la sua necessità di uscire dallo stretto ambito dei monasteri e rivolgersi agli strati laici della società<sup>4</sup>, ma cercheremo di mettere a fuoco le radici teoriche del pensiero *vajrayāna* cogliendone i presupposti nella filosofia buddista precedente.

<sup>4</sup> R. DAVIDSON, *Indian Esoteric Buddhism: A Social History*, Columbia University Press, New York 2002.

Per comprendere la teoria della «trasformazione» delle passioni in saggezza, dobbiamo risalire alla dottrina dei tre corpi (*trikāya*) di Buddha che aveva trovato la sua ultima definizione nelle scuole *cittamātra* e *tathāgata-garbha*. È importante però considerare che questa dottrina scaturì da un'esigenza dettata principalmente dalla pratica meditativa e divenne un ausilio teorico alle tecniche di visualizzazione e meditazione che si stavano incominciando a formare nel periodo *mahāyāna* e che poi furono sviluppate nella fase più tarda del *vajrayāna*.

Secondo queste tradizioni di pensiero, Buddha possiede tre dimensioni o corpi (*kāya*): il *nirmāṇakāya*, il *sambhogakāya* e il *dharmakāya*.

Il *nirmāṇakāya*, o «Corpo di trasformazione», già definito *rūpakāya*, o della forma, nel buddhismo antico, corrisponde alla dimensione fisica, tangibile del Buddha. Questo corpo è visibile a tutti, è la sua manifestazione materica, corporea, generata da un atto di infinita compassione (*mahākaruṇā*) perché qualsiasi essere, anche se accecato dall'ignoranza e in preda alle passioni, possa vederlo, toccarlo, udirlo, ricevere i suoi insegnamenti. Di conseguenza vari Buddha, prima e dopo Gautama, si sono manifestati in varie epoche, sotto varie forme, anche animali, per diffondere la dottrina buddhista e aiutare gli esseri nella liberazione dal *samsāra*.

Il *sambhogakāya* o «Corpo di godimento o fruizione» si esprime a un livello più sottile della grossolana forma materiale. Si manifesta attraverso i suoni, i colori, la luce e ha un potenziale infinito di rappresentazioni visionarie, ma è esperibile solo a un alto livello di perfezione spirituale, dai bodhisattva capaci di raggiungere la dimensione mistica delle Terre Pure.

Il *dharmakāya*, o «Corpo di realtà», è la forma più essenziale, esoterica, inesprimibile e inimmaginabile del corpo di Buddha. Corrisponde alla condizione di realtà assoluta, o all'essenza più pura della saggezza ed è detto anche *svabhāvikakāya* o «Corpo dell'essenza ultima».

Nello *Śrīmālādevīsīghanāda sūtra*, uno dei testi piú importanti della scuola del *tathāgatagarbha*, probabilmente del III secolo d. C., troviamo questa descrizione:

Il *dharmakāya* è senza inizio, non creato, non nato, imperituro, libero dalla morte, permanente, fermo, calmo, eterno; intrinsecamente puro, libero dall'intero ricettacolo di contaminazioni<sup>5</sup>.

Il *dharmakāya*, inoltre, viene assimilato alla natura di Buddha, al *tathāgatagarbha*, che, secondo il movimento che trae nome da esso, è insita in tutti gli esseri senzienti. Leggiamo per esempio nel *Tathāgatagarbha sūtra*:

Tutti gli esseri senzienti, seppur circondati dalle contaminazione del desiderio, dell'avversione e dell'ignoranza, possiedono la sapienza di Buddha, l'occhio di Buddha, il corpo di Buddha fermamente seduto in meditazione. In tal modo, pur essendo ricoperti dalle contaminazioni e trasmigrando da un sentiero a un altro, essi posseggono la matrice di Buddha, ricca di virtù, perennemente pura, e pertanto non sono diversi da me. Avendo così osservato, il Buddha predicò la dottrina al fine di eliminare le passioni e rendere manifesta la natura di Buddha insita in tutti gli esseri senzienti<sup>6</sup>.

Secondo questo pensiero, i tre *kāya* del Buddha sono presenti in embrione in tutti gli esseri senzienti e, a livello relativo, corrispondono al loro insieme di loro corpo, parola e mente, in una relazione simile a quella tra macrocosmo e microcosmo.

Mi sembra valga la pena, a questo proposito, di ricordare l'interpretazione dei tre *kāya* di Buddha che dette Jung nel suo commento al *Libro tibetano della grande liberazione*, la traduzione pionieristica del 1939, curata

<sup>5</sup> *Ārya Śrīmālādevīsīghanāda-nāma-mahāyānasūtra* ('*phags pa lha mo dpal phreng gi seng ge'i sgra zhes bya ba tseg pa chen po'i mdo*), in SDE DGE, *bKa' gyur*, vol. Cha, ff. 267b.

<sup>6</sup> Cfr. J. TAKASAKI, *The Tathāgatotpattisambhavanirdeśa of the Avatamsaka and the Ratnagotravibhāga*, in «The Journal of Indian and Buddhist Studies», 7 (1958), 1, pp. 48-53. Cfr. anche D. SEYFORTH RUEGG, *La théorie du Tathāgata-garbha et du goṭra*, Ecole française d'Extrême-Orient, Paris 1969 e M. ZIMMERMAN, *A Buddha Within: the Tathāgatagarbhasūtra: the Earliest Exposition of the Buddha-Nature Teaching in India*, The International Research Institute for Advanced Buddhology, Tokyo 2002.

da Evans Wentz, di tre testi esoterici tibetani appartenenti alla scuola eterodossa tibetana dello rDzogs chen o la «Grande Perfezione», che, all'interno del triplice metodo salvifico, fonda le proprie dottrine sulla terza via, quella dell'autoliberazione dalle passioni<sup>7</sup>.

Nel suo commento al verso iniziale: «Lode ai tre *kāya* divini, che sono la manifestazione della Mente Unica, completamente illuminata», Jung scriveva:

L'idea di uno spirito universale è comunemente diffusa in Oriente poiché esprime in modo adeguato il temperamento introverso di quei popoli. Tradotta in linguaggio psicologico, la frase sopra riportata potrebbe essere espressa così: l'inconscio è la radice di tutta l'esperienza dell'unità (*dharmakāya*), è la matrice di tutte le forme archetipe o strutturali (*sambhogakāya*) e la conditio sine qua non del mondo fenomenico (*nirmāṇakāya*)<sup>8</sup>.

In questa prospettiva il *maṇḍala*, inteso come diagramma simbolico dell'universo, i *mantra*, le sillabe mistiche che evocano l'energia della condizione reale dell'esistenza, le *mudrā*, o sigilli, i gesti simbolici, assunsero la funzione di rappresentazioni, «archetipe», diremmo con Jung, del «Corpo di fruizione» o *sambhogakāya* del Beato e divennero il metodo principale delle pratiche di meditazione *vajrayāna*.

Lo *yogin*, visualizzando nei dettagli il *maṇḍala*, recitando i *mantra*, attraverso i gesti simbolici, percorre un processo interiore di creazione della realtà assoluta nelle sue molteplici configurazioni. Il *maṇḍala* diventa così parte essenziale dei riti di iniziazione ai diversi cicli tantrici durante i quali, attraverso l'attento disegno sulla terra del diagramma con polveri di sabbia colorata, si delineano lo spazio e il tempo del rito e si mette in atto la potenziale futura liberazione del discepolo. L'iniziazione è un rito di generazione spirituale in cui il maestro

<sup>7</sup> W. Y. EVANS-WENTZ, *The Tibetan Book of Great Liberation*, Oxford University Press, London - New York 1954 (nuova edizione, con prefazione di D. Lopez: Oxford University Press, London - New York 2000).

<sup>8</sup> C. G. JUNG, *Opere*, vol. XI: *Psicologia e religione*, Boringhieri, Torino 1979, p. 510.

accorda al discepolo il permesso di percorrere la via tantrica e gli conferisce il potere del mantra. Lo introduce alla visione del *sambhogakāya* che diventa la causa della progressione spirituale dello *yogin*.

Il *maṇḍala* è composto da una cintura esterna di piú cerchi concentrici i quali circoscrivono un quadrato diviso da linee trasversali che passando dal centro toccano i quattro angoli e vengono a formare quattro triangoli. Nel centro e in mezzo a ciascun triangolo si disegnano cinque cerchi che contengono figure di divinità, o simboli. Il suo significato allegorico è estremamente complesso, è l'universo intero nel suo schema essenziale e questo si evince facilmente dalla struttura di base costituita dal centro e dai quattro punti cardinali. Allo stesso tempo ha anche una lettura psicologica dove i cinque punti rappresentano, in un gioco di perfetta simmetria, i cinque aggregati (*skandha*) psichici e fisici della personalità dell'uomo e la loro trasfigurazione nella dimensione metafisica.

Al centro del *maṇḍala* sta la divinità principale, che varia a seconda del ciclo tantrico, spesso in unione sessuale con una dea. Queste divinità, molte delle quali derivano dal pantheon induista e possono avere una forma sia pacifica sia irata, sono concepite come manifestazioni del «Corpo di fruizione» del Buddha. Le forme terrifiche, per quanto mostruose agli occhi dei non iniziati, rappresentano l'energia della sapienza nel suo aspetto furioso e irato, atta a sconfiggere il dualismo del *samsara*. L'amplesso con la dea, il connubio amoroso di madre e padre (*yab* e *yum* in tibetano) simbolizza l'unione di due elementi opposti, ma complementari, che insieme rappresentano simbolicamente l'armonia perfetta insita nella realtà assoluta: metodo e sapienza, luce chiara e vacuità, sole e luna, *samsāra* e *nirvāṇa*, realtà fenomenica e assoluta, ecc.

Secondo un'antica teoria buddhista, già riscontrabile nel primo sermone di Gautama Buddha, l'uomo è privo di un sé inerente, o di un'anima eterna, ma è formato da

cinque aggregati o costituenti psicofisici, mutevoli e soggetti a continua trasformazione. Essi sono:

- l'aggregato della forma (*rūpa*), termine con il quale si definisce tutto ciò che è tangibile, visibile e che si manifesta come oggetto dei sensi.
- l'aggregato della sensazione (*vedanā*) ossia le sensazioni piacevoli o spiacevoli che si determinano nel venire a contatto con gli oggetti sensoriali
- l'aggregato della percezione (*samjñā*), la reazione, l'effetto che si genera nel momento in cui si avverte la sensazione e può essere di natura positiva o negativa. È in virtù di questo aggregato che si genera una percezione di desiderio o di rifiuto degli oggetti dei sensi.
- l'aggregato delle formazioni mentali (*samskāra*), che rappresenta lo stadio successivo alla percezione ed è subordinato in un certo senso al proprio retroterra psichico, ai ricordi inconsci, ai riflessi inconsapevoli, agli impulsi volitivi che derivano dalle proprie azioni (o *karma*) precedenti;
- l'aggregato della coscienza (*vijñāna*) che rappresenta la fase finale, attraverso cui si esperisce la realtà dei fenomeni esterni e avviene la conoscenza del mondo.

Nell'universo mandalico a ogni aggregato corrispondono un punto cardinale, un elemento, un colore, una passione, una saggezza, un Buddha delle cinque famiglie (*kula*), ossia un'ipostasi della realtà assoluta o della condizione di Buddha, nella sua dimensione di «Corpo di fruizione» (*sambhogakāya*).

La disposizione nei punti cardinali varia leggermente a seconda delle tradizioni. Lo schema di seguito è quello più diffuso tra i tantra «insuperabili» o *anuttara* (cfr. tabella 1).

Le pratiche del *vajrayāna* conducono a una trasfigurazione degli elementi impuri e delle passioni negli elementi puri e nelle saggezze corrispondenti, attraverso

Tabella 1.

	CENTRO	EST	SUD	OVEST	NORD
BUDDHA	Vairocana	Akṣobhya	Ratnasambhava	Amitāba	Amoghasiddhi
SKANDHA	forma ( <i>rūpa</i> )	coscienza ( <i>viñāna</i> )	sensazione ( <i>vedanā</i> )	percezione ( <i>samsāra</i> )	formazioni mentali ( <i>samskāra</i> )
ELEMENTO	etere	acqua	terra	fuoco	aria
COLORE	bianco	azzurro	giallo	rosso	verde
PASSIONE	tenebra mentale	ira	orgoglio	desiderio	gelosia
SAGGEZZA	realità essenziale	simile allo specchio	eguaglianza tra sé e gli altri	distinzione e discerni- mento	che realizza le azioni

una pratica complessa che secondo la tradizione ortodossa dei tantra «insuperabili» (*anuttara*) e quella eterodossa dei tantra del «grande yoga» (*mahāyoga*) viene suddivisa in due fasi, quella della generazione della divinità o (*utpattikrama*) e quella del suo assorbimento (*utpannakrama*). Durante la fase della generazione, lo *yogin* «genera» in se stesso la condizione del «Corpo di fruizione del Buddha», raggiungendo uno stato di profondo assorbimento in meditazione, attraverso la visualizzazione dettagliata del *maṇḍala*, la recitazione dei *mantra* a esso relativo e con i gesti delle *mudrā*. In poche parole partecipando con il corpo, la parola e la mente nella sua «trasformazione» nello stato di perfetta purezza del corpo di Buddha. Questa fase può richiedere allo *yogin* diversi anni di seclusione in un eremo perché il processo sia ultimato. La visualizzazione deve essere efficace, il *maṇḍala* deve essere ricostruito interiormente in tutti i suoi dettagli simbolici. Perché il potere del parola sia realizzato, la recitazione dei mantra deve ripetersi per un numero prestabilito di diverse centinaia di migliaia di volte che lo *yogin* conta aiutandosi con un rosario. Durante l'*utpattikrama* avviene una trasformazione radicale delle componenti psicofisiche dello *yogin*, gli aggrega-

ti, le passioni dell'individuo raggiungono un alto livello di purificazione e lo *yogin* acquista poteri (*siddhi*) mentali e fisici diversi dall'ordinario.

Una volta compiuta la generazione, si avvia il processo dell'adempiimento o assorbimento che porta alla definitiva realizzazione della realtà ultima e al raggiungimento di uno stato di perfezione spirituale, detto anche *mahāmūdra* o del Grande Sigillo. Durante questa fase, attraverso una tecnica di respirazione e di ritenzione del respiro, il meditante visualizza che il *maṇḍala* viene progressivamente dissolto all'interno di sé nei canali e nei *cakra* che costituiscono la sua fisiologia piú sottile, secondo l'antica tradizione pan-indiana dello *yoga*. Durante questa pratica l'energia sessuale viene risvegliata e fatta risalire all'interno del canale centrale sulla sommità dell'ultimo *cakra*. In questo processo di risalita lo *yogin*, non emettendo il proprio seme, fa esperienza di diversi stadi di beatitudine fino al momento in cui, raggiunta la sommità della testa, prova un profondo stato di estasi (*mahāsukha*). In questo momento culmine avviene la sostituzione di tutti elementi impuri del corpo e una trasmutazione delle contaminazioni o passioni distruttive (ignoranza, ira, invidia, attaccamento, ecc.) e degli elementi fisici (terra, acqua, fuoco, ecc.). Il corpo dello *yogin* viene trasfigurato ed egli ottiene il «Corpo di trasformazione» o *nirmāṇakāya* del Buddha.

Le pratiche di trasformazione psichica della realtà interiore dello *yogin* mirano dunque a una reintegrazione della realtà fenomenica o relativa con quella trascendente o assoluta. Secondo questo sistema, tutta l'energia psicofisica dell'individuo viene coinvolta nella trasmutazione, secondo l'idea che il corpo fisico racchiude in potenzialità il triplice «Corpo di Buddha» e la realtà ordinaria non è separata dalla realtà assoluta. L'eros, dunque, non viene concepito, a differenza di quanto avveniva nel buddismo antico, come un fattore negativo da reprimere o da abbandonare, ma anzi, l'energia che esso mette in moto viene considerata un potente mezzo di liberazione dalle

catene del samsara, una forte spinta per trascendere il pensiero dicotomico e raggiungere la verità suprema.

Sia durante i riti di iniziazione ai tantra piú esoterici, sia in altre forme di meditazione, vengono contemplate pratiche che prevedono l'unione sessuale con partners femminili. Queste meditazioni sono estremamente segrete e prescritte solo agli *yogin* avanzati. L'attuazione prematura di tali tecniche, senza la guida e l'autorizzazione di un maestro esperto, viene considerata, secondo la tradizione, in modo negativo e fonte di ostacoli insormontabili per il progresso spirituale. Nel suo significato piú esoterico, l'unione sessuale non rappresenta il culmine della passione amorosa, ma la sua perfetta sublimazione e diventa, quindi la piú alta forma di castità che uno *yogin* possa raggiungere. Nāropā, nel suo commento al *Riassunto dell'Iniziazione del Kālacakra-tantra* ci spiega:

Le donne fuori casta non devono essere disprezzate, «nel loto eterico», cioè nella matrice, in base al principio che nel momento dello scotimento amoroso bisogna osservare la castità. Esteriormente, non ci deve essere emissione di seme. Tale la norma<sup>9</sup>.

La donna con cui avviene il rito esoterico viene designata in quel contesto con il termine *mudrā*, ossia «sigillo» o «simbolo», e può essere sia *fisica*, una vera e propria donna in carne e ossa, sia *metaforica*, simbolo della realtà suprema e assoluta, sia *metafisica*, manifestazione essa stessa della verità piú alta.

La *karmamudrā*, o dell'azione, è quella relativa alla dimensione fisica. È la partner femminile, di solito nota come *prajñā* o «sapienza», che ha un ruolo importante nell'iniziazione e nelle pratiche di *yoga* sessuale. A differenza delle altre donne, che distolgono dal sentiero spirituale, le *karmamudrā* costituiscono un forte causa di avanzamento spirituale e l'unione fisica con esse durante le pratiche di *yoga* e meditazione induce un piacere

<sup>9</sup> NĀROPĀ, *Iniziazione Kālacakra*, a cura di R. Gnoli e G. Orofino, Adelphi, Milano 1994, p. 195.

erotico non commensurabile con quello ordinario. Leggiamo ancora nel commento di Nāropa:

La *mudrā* dell'azione [è una donna reale], fornita di seno e capelli, causa di un piacere concernente il mondo del desiderio. L'«azione» è costituita da varie attività come baci, abbracci, contatti con le parti segrete, penetrazione del *vajra*, ecc. La *mudrā*, caratterizzata da queste azioni è fonte di un'esperienza costituita da un piacere mosso. La parola *mudrā* deriva da questo che dà (*rāti*) gioia (*mudam*) cioè uno speciale piacere<sup>10</sup>.

Le *mudrā* che rientrano nella sfera metaforica sono dette *samayamudrā* e corrispondono alle forme convenzionali della meditazione e alle divinità su cui concentrarsi durante le tecniche di visualizzazione.

La dimensione metafisica, invece, viene rivestita dalla *dharmamudrā* che corrisponde alla realizzazione stessa della realtà assoluta e dalla *mahāmudrā*, il grande simbolo, endiadi di vacuità ed estasi e fine ultimo di tutto il sentiero *vajrayāna*. Come ancora osserva Nāropā:

La grande *mudrā* è la *mudrā* finale (*phalamudrā*) e dà (*rāti*) di continuo una gioia caratterizzata dalla conoscenza del supremo immoto piacere, senza muoversi, deflettere dal suo stato di pienezza<sup>11</sup>.

È importante notare, comunque, che la *mahāmudrā*, pur appartenendo alla sfera metafisica, conserva la sua connotazione di energia femminile, diventa un'ipostasi femminile della sapienza assoluta e viene simbolizzata come una dea, oggetto di una profonda devozione, quasi un amore mistico, da parte dello *yogin*.

Questa sublimazione della figura femminile richiama, in un certo qual modo, lo stesso processo che ebbe l'immagine della donna nella nostra letteratura medievale con il dolce stil novo e la poetica di Dante. Rielaborando un tema già presente nella poesia provenzale in cui si era sviluppata una concezione positiva dell'amore e della donna, gli stilnovisti fecero dell'amor terreno e del-

<sup>10</sup> *Ibid.*, p. 313.

<sup>11</sup> *Ibid.*, p. 314.

l'estasi che esso può indurre, una metafora dell'elevazione spirituale. Questa visione metaforica della donna viene poi superata dalla poesia di Dante in cui si ha il definitivo passaggio da immagine allegorica a realtà metafisica. Con Dante la donna diventa pura intelligenza angelica e rappresenta per il «cuore nobile» lo strumento che ne realizza la potenzialità amorosa verso Dio, allo stesso modo che nel buddismo esoterico la *mudrā* diventa una creatura intermediaria tra mondo fenomenico (o profano) e mondo trascendente (o divino).

Riferimenti analoghi potrebbero, inoltre, essere colti nell'angelologia della nostra filosofia medievale, soprattutto nella mistica francescana, influenzata dalla metafisica neoplatonica della luce, dove le gerarchie angeliche incarnano, a vari livelli, l'intelligenza divina di cui riflettono la luce sulle creature dell'universo.

Secondo l'esegesi tibetana i tantra si suddividono in varie categorie, in conformità delle propensioni dei discepoli. Le classificazioni che trovano nei trattati dossografici delle scuole ortodosse, o «Nuove», divergono da quelle della tradizione eterodossa, o degli «Antichi». Nelle scuole «Nuove» il veicolo dei tantra viene suddiviso in quattro categorie che vanno gradualmente da un livello più esoterico o esteriore a quello più esoterico o interiore. Queste sono: *kriyātantra*, *caryātantra*, *yogatantra*, e *anuttaratantra* o insuperabili, che si distinguono a loro volta in tantra paterni, o del metodo (*upāya*), materni, o della saggezza (*prajñā*) e non duali (*advaya*). Nelle prime tre categorie di tantra, quelli esoterici, vengono prescritte, oltre alla contemplazione sulla divinità, numerose azioni rituali, quali abluzioni, riti di purificazione, diete particolari, osservanza del calendario astrologico, ecc.

A proposito della quarta categoria, quella dei tantra esoterici leggiamo nel *Riassunto dei sistemi filosofici, o il Tesoro delle gemme che esaudiscono i desideri*, scritto nel XIX secolo da 'Ju Mi Pham rGya mtsho (1846-1912):

Come antidoto al veleno delle tre passioni principali del *samsara*, ira, brama e offuscamento mentale, i tantra insuperabili vengono distinti in paterni, materni e non duali, a seconda delle capacità degli esseri.

I tantra paterni si concentrano principalmente sul processo di creazione e su altre azioni rituali connesse, intese come meditazioni secondarie. Queste sono la pratica esoterica del corpo *mayi*, che accresce prevalentemente il metodo (*upāya*) del *dharma*, relativo alle visioni. Inoltre in questi tantra, durante la fase dell'adempimento si potenzia il *prāṇa* dello *yogin* e vengono sviluppati i suoi poteri magici di distruzione<sup>12</sup>. Questa categoria di tantra è adatta a esseri dal carattere fiero, dominati dall'ira, amanti delle azioni rituali elaborate.

Sono classificati come tantra materni quei tantra che si concentrano principalmente sulla fase dell'adempimento, più che su quella dello sviluppo, e sulla saggezza (*prajñā*), più che sul metodo (*upāya*). Quest'ultima viene realizzata attraverso lo *yoga* della chiara luce e il piacere erotico, suscitato dalle pratiche esoteriche relative all'ascesa e alla discesa del seme. In questo modo si sviluppano i riti magici di soggiogamento. Questa categoria di tantra è adatta a persone dal carattere passionale, dominate dal desiderio, ma capaci di meditare sui canali interiori.

Infine sono classificati come tantra «non duali» quei tantra che sviluppano in modo equilibrato sia gli aspetti del metodo, sia quelli della saggezza e si concentrano sul processo di creazione e su quello di adempimento in misura eguale. Così si raggiunge l'integrazione della propria conoscenza con la condizione essenziale di pura sapienza, natura ultima di tutti i fenomeni. Questa categoria di tantra è adatta a persone dominate dalla pigrizia mentale, ma dotate delle capacità superiori di applicare tecniche yogiche che si basano sul principio dell'assenza di sforzo<sup>13</sup>.

Le opere raccolte nel canone eterodosso dei *rNying ma'i rgyud 'bum* («Centomila tantra degli Antichi»), invece, sono suddivise in sei categorie<sup>14</sup>. Le prime tre,

<sup>12</sup> *Ibid.*, p. 158.

<sup>13</sup> JU MI PHAM 'JAM DBYANGS RGYA MTSHO, *Yid bzhin mdzod kyī grub mtha' bsdus pa*, in *The Expanded Redaction of the Complete Works of 'Ju Mi-pham*, The Sde-dge Dgon-chen Prints of the Writings of 'Jam-mgon 'Ju Mi-pham-rgya-mtsho, Delhi 1999, vol. XXI, p. 474.

<sup>14</sup> Sulla classificazione dei tantra nella scuola ortodossa cfr. G. OROFINO, *Notes on the Early Phases of Indo-tibetan Buddhism*, in R. TORELLA (a cura di), *Le parole e i marmi* cit., pp. 541-64 e anche D. SNELGROVE, *Categories of Buddhist Tantras*, in G. GNOLI e L. LANCIOTTI (a cura di), *Orientalia Josephi Tucci Memoriae Dicata*, Ismeo, Roma 1988, pp. 1353-84.

*kriyā*, *ubhaya* e *yogatantra*, non divergono sostanzialmente da quelle delle scuole ortodosse o «Nuove». Le altre, considerate esoteriche o interiori, sono quelle del *mahāyoga*, *anuyoga* e *atiyoga*, e sembrano essere tra le prime classificazioni della dossografia tibetana, perché vengono menzionate in un breve formulario sanscrito-tibetano del x secolo<sup>15</sup>, ritrovato tra i documenti di Tun huang<sup>16</sup>. Il termine *anuttaratantra*, che definisce, come abbiamo visto, la categoria dei tantra esoterici secondo le scuole «Nuove», invece, è documentato nei testi tibetani solo a partire dall'XI secolo.

Secondo alcuni studi recenti<sup>17</sup> i testi del *mahāyogatantra* segnano una fase cruciale nel passaggio dalle forme di ritualismo più accentuato, diffuse nei culti tantrici, alla loro trasposizione interiore, secondo tecniche di meditazione che si avvalevano della fisiologia mistica dello *yoga*. Furono proprio i *mahāyogatantra* a introdurre l'idea delle trasformazioni delle passioni in sapienza e la fase «dell'adempimento» che, come abbiamo visto, diventò anche nei tantra delle scuole «Nuove», il culmine della meditazione *vajrayāna*. Il corpo dello *yogin*, con i suoi elementi impuri, le sue passioni, e in particolare l'eros, divenne il luogo dove veniva celebrato il rito e avveniva la trasmutazione.

Nella *bSam gtan mig sgron* («Luce degli occhi durante la meditazione») di gNubs Sangs rgyas Ye shes, uno dei trattati più importanti di tutta la letteratura religiosa ti-

<sup>15</sup> J. HACKIN, *Formulaire sanscrit-tibétain du xe siècle*, Geuthner, Paris 1924.

<sup>16</sup> I manoscritti tibetani ritrovati a Tun huang (cfr. *infra* la nota 21) rivestono una notevole importanza per gli studi storici e filologici perché sono tra le fonti più antiche del patrimonio letterario tibetano. Infatti questo importante sito della via della seta e sede del più grande complesso buddhista rupestre di tutta l'Asia centrale (comprendeva più di mille templi e cappelle scavate nelle grotte) cadde sotto il dominio dei tibetani nel IX secolo per essere poi abbandonato dopo il X secolo in seguito al crollo dell'impero tibetano.

<sup>17</sup> J. DALTON, *The Development of Perfection: the Interiorization of Buddhist Ritual in the Eighth and Ninth Century*, in «Journal of Indian Philosophy», 32 (2004), pp. 1-30.

betana sulle tradizioni buddhiste diffuse in Tibet nel periodo imperiale<sup>18</sup>, la pratica dell'adempimento del *mahāyoga* si basa sia sulle dottrine del *samādhi*, relative ai canali mistici, alla luce e all'energia interiore, sia sulle dottrine segrete del momento della morte, quando la luce del Corpo del Buddha si fonde con la meditazione suprema della realtà essenziale e permette allo *yogin* il raggiungimento della grande estasi. Secondo i commenti più tardi, questa categoria di tantra corrisponde, nei metodi e negli obiettivi, a quella degli *anuttara* delle scuole «Nuove».

In sintesi, dunque, il secondo metodo salvifico, quello che comporta la trasformazione delle passioni in saggezza, corrisponde alla pratica dei tantra. Questi sono suddivisi a loro volta in tantra essoterici o esteriori e tantra esoterici o interiori. I tantra essoterici sono tre: *kriyā*, *caryā* (o *ubhaya*) e *yogatantra*. Essi prevedono numerose azioni rituali ma la pratica di trasformazione nella divinità, ipostasi del corpo di Buddha, non avviene in modo completo. Nella categoria dei tantra esoterici o interiori degli *anuttaratantra*, che secondo alcuni esegeti corrispondono ai *mahāyogatantra* dell'eterodossia, l'identificazione con la divinità raggiunge il suo massimo livello di completezza e il rito viene interiorizzato, perdendo molti aspetti formali esteriori. A questo proposito uno dei più importanti filosofi tibetani dell'XI secolo, Rong zom chos kyi bsang po (1012-1088) spiega:

Riguardo ai tantra dello *yoga* esterno: «esterno» significa che attraverso lo sguardo e le azioni si rimane a un livello esteriore. Con lo sguardo non si contempla l'identità di se stessi con il Buddha e con le azioni non si mette in atto un comportamento di perfetta eguaglianza. In questo modo non ci si libera dagli impegni religiosi ordinari.

Il sistema dei tantra del metodo interiore è opposto al precedente: si ha la visione di se stessi come sommo perfetto signore, si attua un comportamento di perfetta eguaglianza e l'attività di

<sup>18</sup> GNUBS SANGS RGYAS YE SHES, *bSam gtan mig sgron*, *sGom gyi gnad gsal bar phyé ba bSam gtan mig sgron* (or *rNal 'byor mig gi bSam gtan*), Smanrtis Shesrig Spenzod Series, Leh 1974.

corpo, voce e mente diventa illimitata e pura, con il raggiungimento della perfezione del metodo<sup>19</sup>.

I tantra dell'*Anuyoga*, il penultimo sistema nella classificazione degli «Antichi», prevedono, allo stesso modo, la trasformazione delle passioni in saggezza attraverso le pratiche di *utpattikrama* e *utpannakrama*, ma seguono un metodo diverso, basato su un principio di subitanità. Il processo della generazione della divinità avviene in modo immediato e non gradualmente, attraverso la progressiva visualizzazione dell'immagine iconografica in tutti i dettagli simbolici, pratica, che come abbiamo visto implica anni e anni di preparazione.

Nei testi relativi a questa tradizione si specifica che l'immagine della divinità o del *maṇḍala* viene visualizzata istantaneamente, come un pesce che all'improvviso salta sulla superficie dell'acqua. Lo *yogin*, quindi, procede direttamente con la fase di adempimento che in questa tradizione riveste un ruolo fondamentale, meditando sui propri canali mistici e la ritenzione del respiro. Così si realizza la condizione della realtà assoluta, unione indivisibile di beatitudine, vuoto e assenza di pensiero discorsivo.

Nei testi che appartengono alla tradizione esegetica degli Antichi leggiamo:

Nel sistema dell'*Anuyoga* si medita che tutte le divinità del *maṇḍala* sono istantaneamente perfezionate all'interno del proprio corpo adamantino. E, sebbene i *maṇḍala* non siano mai stati separati dalla propria mente, che racchiude allo stesso tempo tutte le esistenze fenomeniche, questa stessa mente è oscurata, a causa della dicotomia tra soggetto e oggetto di conoscenza, dicotomia che deriva dalle abitudini erronee, generate dai tre tipi di percezione.

La realtà appare in varie forme: bene e male, desiderio e paura e così le persone generano innumerevoli passioni e attaccamenti. Per dissolvere queste oscurazioni, lo *yogin* si alleni nel me-

<sup>19</sup> RONG-ZOM CHOS-KYI BSANG PO, *sLob dpon Sangs rgyas gnyis pa'i gsung dngos/man ngag lia ba'i phreng ba zhes bya ba'i 'grel ba*, in *Selected Writings of Rong-zom Chos-kyi bzang po*, Smantis Shesrig Spendzod Series, Leh 1974, pp. 83-84.

todo che realizza la saggezza della beatitudine, attraverso i canali mistici, il prana e l'essenza profonda<sup>20</sup>.

L'ultima categoria di tantra, quella che appartiene al sistema dell'Atiyoga, lo *yoga* supremo o dello rDzogs chen, la Grande Perfezione, rappresenta per le scuole eterodosse il culmine di tutti i veicoli, sia buddhisti sia bonpo e si basa sul metodo dell'autoliberazione che costituisce, come abbiamo visto, la terza via del triplice metodo salvifico.

Secondo questa tradizione, gli esseri possono liberarsi dalle proprie passioni e dal dolore dell'esistenza in modo subitaneo, attraverso l'acquisizione di una profonda consapevolezza della propria realtà vera. Come un serpente annodato nelle sue spire può in un solo gesto fulmineo sciogliersi dal proprio groviglio o come la neve, non appena cade sulla superficie del mare, si dissolve, così le passioni, i sentimenti, le emozioni, degli uomini, nel contatto con la consapevolezza, perdono il loro potere distruttivo, la loro capacità di generare dolore e l'angoscia, in una istantanea autoliberazione. Vissute con consapevolezza, quindi, le passioni non solo cessano di essere un ostacolo ma diventano un fattore positivo per raggiungere la realtà assoluta, l'uno primordiale, spontaneamente perfetto, proprio di tutti gli esseri senzienti.

Nella letteratura rDzogs chen, una metafora ricorrente per rappresentare la natura dello stato di coscienza degli esseri, non distinto dalla condizione innata di saggezza e purezza della realtà ultima, è lo specchio. Simile alla superficie liscia e lucida di uno specchio, che riflette tutti i fenomeni così come essi appaiono, la sapienza intrinseca degli individui riflette le infinite manifestazioni dell'universo senza differenziazioni dicotomiche. La separazione tra un soggetto e un oggetto di conoscenza viene identificata come causa di errore e fonte di

<sup>20</sup> LONCHEN RABJAM, *The Practice of Dzogchen*, a cura di T. Thondup e H. Talbott, Snow lions Publications, Ithaca 1989, p. 40.

illusione e nescienza. Postulando il non dualismo tra realtà ed esperienza, questa tradizione stabilisce le proprie basi teoriche su una filosofia dell'immanenza che non è difficile rintracciare in altre correnti filosofiche del subcontinente indiano dal periodo vedico ai giorni nostri.

Uno dei testi piú antichi di questa tradizione e allo stesso tempo uno dei piú significativi, quasi un manifesto del pensiero, fu ritrovato tra i manoscritti di Tun huang, portati alla luce da Sir Aurel Stein all'inizio del xx secolo, durante quella che fu definita una delle piú clamorose scoperte archeologiche del suo tempo<sup>21</sup>.

È una breve opera, suddivisa, come vuole la tradizione, in testo radice e commento. Sebbene il testo radice non presenti un titolo, nel commento ne vengono menzionati tre, tutti in seguito accolti nella letteratura esegetica posteriore. Nel commento leggiamo:

Il titolo metaforico è *Il cuculo della conoscenza*, il suo significato è *L'ornamento della visione che porta alla conoscenza*, il suo numero è *I sei versi adamantini*<sup>22</sup>.

Il testo radice rappresenta anche, con il titolo di *I sei versi adamantini*, il trentunesimo capitolo di uno dei tantra piú importanti della scuola rDzogs chen, *Il sovrano creatore* e, con il titolo di *Il cuculo della conoscenza*, il primo testo di una collezione di diciotto brevi tantra (*Sems sde bco brgyad*) che secondo la tradizione, il grande maestro tantrico Śrīsiṃha insegnò a Vairocana nell'VIII secolo quando il buddhismo fu diffuso per la prima volta in Tibet. Nei commenti viene spiegato che, come il primo canto del cuculo in Tibet annuncia la fine dell'inverno e il fiorire della primavera con lo sbocciare dei pri-

<sup>21</sup> P. HOPKIRK, *Diavoli stranieri sulla Via della seta. La ricerca dei tesori perduti dell'Asia centrale*, Adelphi, Milano 2006, p. 203.

<sup>22</sup> S. G. KARMAY, *The Great Perfection (rDzogs chen). A Philosophical and Meditative Teaching of Tibetan Buddhism*, Brill, Leiden 1988, pp. 43 sgg. Cfr. anche lo studio in tibetano di NAM MKHA'I NOR BU, *sBas pa'i rgum chung. The Small Collection of Hidden Precepts. A Study of an Ancient Manuscript on Dzogchen from Tun-Huang*, Shang-Shung, Merigar 1984.

mi fiori e dell'erba nei prati, così l'insegnamento di questo testo causa, in chi lo ascolta, la possibilità della più alta realizzazione spirituale.

Il tantra radice recita:

La natura dei diversi fenomeni è non duale  
 Eppure ciascuno di essi è al di là di costruzioni mentali.  
 Della realtà «così come essa è» non si creino rappresentazioni  
 [differenziate].  
 Ogni cosa appare del tutto manifesta e perennemente buona.  
 Poiché tutto è già compiuto, si abbandoni la malattia dello  
 [sforzo],  
 E in una condizione di naturalezza, si stia così!<sup>23</sup>

Da questo breve testo emergono alcuni principî chiave della tradizione rDzogs chen. Nel primo verso vi è un chiaro riferimento al carattere monista della sua speculazione filosofica. Tutto l'insieme della realtà viene ricondotto a un principio unitario sottostante l'apparente molteplicità dei fenomeni e viene negata qualsiasi dualità tra realtà relativa e realtà assoluta. Nella letteratura esegetica, infatti, la tradizione rDzogs chen viene spesso descritta in termini monistici, come *gcig chod* («sufficiente a se stessa»), *gcig thub* («l'unico metodo a rendere abili»), *gcig grol* («libero attraverso l'unico sistema»), *sa gcig pa*, l'unica terra (*bhumī*).

Di nuovo Rong zom pa spiega:

Sia tutti i fenomeni condizionati dalle passioni (includendo le cause e gli effetti del *samsāra*) sia tutti i fenomeni dello stato di perfetta illuminazione (includendo le cause e gli effetti del *nirvāṇa*) sono uniti e inseparabili. Ma cosa significa «unire» e cosa «separare»? Separare significa «distinguere le diverse caratteristiche dei fenomeni» come, per esempio, le caratteristiche della verità assoluta e di quella relativa, le caratteristiche intrinseche ed estrinseche dei fenomeni, le caratteristiche del bianco e del nero: tutto ciò può essere analizzato attraverso la parola e in questo modo si possono distinguere e differenziare tutti gli elementi dell'universo. Ma cosa vuol dire, allora, che i fenomeni sono inseparabili? Che essi sono inseparabili dalla loro condizione essenziale di *maṇḍala* di Corpo, Parola e Mente. [...]. Ma perché essi sono in-

<sup>23</sup> S. G. KARMAI, *The Great Perfection (rDzogs chen)* cit., pp. 50-51.

separabili? Perché questa loro stessa natura è così fin dall'origine e non può essere modificata da costruzioni mentali, tese ad aggiungere o eliminare qualcosa, né dallo sforzo. Così viene spiegata in sintesi la teoria filosofica dello rDzogs chen<sup>24</sup>.

Un'altra teoria importante che emerge nel *Canto del cuculo* è quella dell'identità di speculazione mentale (*vikalpa*, *nam par rtog pa*) e della sua assenza (*avikalpa*, *nampar mi rtog pa*) in una dimensione che li trascende entrambi. Questo stato di trascendenza è definito come *rig pa byang chub keyi sems* («la saggezza della mente perfettamente pura»).

E ancora Rong zom pa:

La gioia e il dolore dei sogni, quando ci si sveglia, appaiono come un'unica cosa. Allo stesso modo, se si sta in una condizione di vera saggezza, sia il pensiero sia il non pensiero sono esattamente un'unica cosa!<sup>25</sup>

In considerazione della spontaneità e della perfezione in sé della verità assoluta, lo sforzo e l'impegno spirituali vengono paragonati a una «malattia» da cui è necessario guarire. Questa della non azione è un altro elemento chiave della filosofia e del metodo dello rDzogs chen come si evince chiaramente nel quinto verso.

Leggiamo ancora nel commento al *Cuculo della conoscenza*, ritrovato a Tun huang:

Per questo motivo viene detto «resta nello stato spontaneo» poiché non c'è nulla da compiere! Lo *yogin* rimane indisturbato nello stato della realtà «così come essa è». Ciò significa senza sforzarsi e senza cercare una condizione in modo concentrato. La sintesi di ciò è nota come la via della «Grande gioia del glorioso Samantabhadra». Essere capaci di abbandonare tutti gli oggetti per cui si prova attaccamento è detta la «Grande ambrosia interiore» e costituisce il metodo migliore per comprendere che il risveglio che non può essere «ottenuto». Se ci si basa sui testi della tradizione, anche l'osservanza dei voti risiede totalmente nella spontaneità [...] Rimanere senza alcun sforzo è «l'otteni-

<sup>24</sup> RONG ZOM CHOS KYI BZANG PO, *Theg pa chen po'i tshul la 'jug pa*, in *Rong zom chos bzang gi gsung 'bum*, Si khron mi rigs dpe skrun khang, Chengdu 1999, vol. I, p. 248.

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 262.

mento». Non astenersi da nulla è il «voto». Non afferrare nulla è «l'offerta»<sup>26</sup>.

Nonostante nella letteratura rDzogs chen si dia grande rilievo all'assenza di dualismo e alle teorie sull'immanenza dello stato puro e illuminato nei fenomeni ordinari e quotidiani, si fa anche una attenta distinzione tra la mente ordinaria, intrappolata dalle passioni e dalla distrazione del pensiero dicotomico e lo stato puro, illuminato, consapevole della conoscenza (*rig pa*). Imprescindibile, perché questa distinzione avvenga, è l'iniziazione diretta da maestro a discepolo. Senza l'iniziazione è impossibile procedere nel cammino: se non si è assaggiato il sapore di un frutto sconosciuto, si legge nei testi, esso non potrà mai essere descritto in parole. Una volta che il discepolo ha «incontrato» lo stato nudo della propria mente e ha sperimentato attraverso i propri sensi la condizione della realtà assoluta, inesprimibile, inimmaginabile, perfetta e pura sin dall'origine per sua stessa natura, sarà in grado di risalire a essa durante la contemplazione e nella vita quotidiana, riscoprendola e rivivendola ogni volta.

La pratica di meditazione dello rDzogs chen consiste principalmente nella continuazione di questo stato di attenzione e consapevolezza. Il metodo infatti è la continua applicazione dello stato di *rig pa*.

Leggiamo in un commento di un interprete contemporaneo di questa tradizione, il XIV Dalai Lama:

Dal tempo dei tempi, è sempre stata presente in noi una pura consapevolezza, quel *rig pa* che dimora dentro di noi, che nell'Atiyoga è evocato in tutta la sua nudità e che ne costituisce la pratica. Altrimenti detto, nello rDzogs chen tutta la via è fondata su *rig pa*, all'inizio *rig pa* viene mostrato direttamente e poi lo si mette in pratica, sicché questo *yāna* è detto «senza sforzo». Ora una tale terminologia comporta un significato preciso che va compreso nel modo giusto: «senza sforzo» qui non vuol dire «assolutamente senza sforzo» e sarebbe davvero improprio credere di non avere nient'altro da fare che prendersela comoda e dormire. In

<sup>26</sup> S. G. KARMAI, *The Great Perfection (rDzogs chen)* cit., p. 54.

questa tradizione la pratica c'è e come e consiste nel focalizzarsi solo su *rig pa*, ossia praticare unicamente sulla base di *rig pa*<sup>27</sup>.

Vi è un aneddoto, nella biografia di un grande maestro dello rDzogs chen, Zur chung shes rab grags (1014-1074), che esprime perfettamente quanto spiegato dal Dalai Lama:

Un giorno si recarono dal maestro di rDzogs chen quattro brillanti studenti di filosofia con lo scopo di verificarne le competenze, poiché si riteneva che Zur chung insegnasse un falso dharma. Quando arrivarono, il maestro sedeva sulla porta della sua grotta di meditazione con una pelliccia indossata al rovescio. Uno degli studenti lo additò:

- Quale tradizione religiosa ha l'usanza di indossare la pelliccia alla rovescia?

- La pelliccia è così come è sempre stata, quindi non è alla rovescia! È il tuo pensiero dogmatico a confondere l'esterno con l'interno!

Il secondo studente allora disse:

- Bene! discutiamo la dottrina!

E Zur chung rispose:

- L'essenza della dottrina è inesprimibile e senza limiti. Come è possibile discutere la dottrina?

Intervenì il terzo studente:

- Bene, dunque! Secondo la tua tradizione, la Grande Perfezione, la meditazione non è forse la cosa più importante?

Zur chung rispose: - E su cosa dovrei meditare?

- Ma allora non mediti?»

- E quando mai sono distratto? - rispose il maestro e lo studente, malgrado fosse molto brillante, non poté ribattere<sup>28</sup>.

Secondo questa tradizione lo *yogin* dalle capacità elevate deve mantenere costantemente, senza mai distrarsi, lo stato di pura consapevolezza o di *rig pa*. In questo modo viene annullata la distinzione tra momento di meditazione e vita quotidiana. La vita stessa diventa un'occasione continua per praticare la consapevolezza. E così tutte le emozioni, le passioni, le proliferazioni men-

<sup>27</sup> DALAI LAMA, *Dzogchen. L'essenza del cuore della grande perfezione*, Amrita, Torino 2003, p. 42.

<sup>28</sup> Cf. D. RINPOCHE e J. Y. DORKE, *The rNying ma School of Tibetan Buddhism. Its Fundamental and History*, Wisdom, Boston 1991, vol. I, p. 640.

tali che sorgono, non si devono né bloccare o rifiutare, né trasformare, ma attraverso un processo di attenzione e di consapevolezza esse svaniscono e si e autoliberano.

Tra le istruzioni piú essenziali dello rDzogs chen vi è quella dei «quattro stati di riposo imperturbabile» o «modi di lasciare le cose nella loro naturale semplicità». Essi sono:

- quello relativo alla visione, simile a uno a montagna. Come dalle cime innevate, in uno stato di profonda immobilità, tutte le cose appaiono vividamente;
- quello della meditazione, simile a un oceano, dove «oceano» rappresenta simbolicamente la capacità visiva degli occhi. Con gli occhi ben aperti, tutti i fenomeni appaiono nella presenza mentale naturale e autentica, senza un'attenzione particolare che richieda uno sforzo della coscienza ordinaria;
- quello dell'azione, detto dello stato di conoscenza (*rig pa*). Quando lo *yogin* ha fatto esperienza diretta dello stato di conoscenza naturale, senza accettare o ripudiare alcunché, senza giudizio di sorta, rimane in uno stato di quiete imperturbabile, lasciando che appaia la profonda natura di tutti i fenomeni, così come essa è;
- quello del frutto, detto della visione in cui tutti i fenomeni appaiono in modo chiaro e luminoso, attraverso l'energia della conoscenza, come un cristallo riflette i mille colori della luce dell'arcobaleno.

Secondo questa tradizione, inoltre, la natura dello stato di conoscenza degli individui è luminosa e radiante come la luce del sole e la realizzazione piú alta delle pratiche esoteriche porta lo *yogin* all'ottenimento del «Corpo di arcobaleno» (*'ja' lus*).

È ancora il Dalai Lama a spiegare:

La caratteristica eccezionale dell'approccio rDzogs chen è che il suo sistema di meditazione non si serve dei piani grossolani della mente, come il pensiero discorsivo concettuale, bensì rende manifesta fin dall'inizio l'esperienza stessa della chiara luce quasi co-

me se fosse qualcosa di tangibile, un'esperienza diretta e nuda della chiara luce...[...]

La natura fondamentale e innata di chiara luce è ritenuta essere la natura della mente, la radice ultima della coscienza. Le cinque coscienze sensoriali e così via, ossia le coscienze che si manifestano al contatto con oggetti materiali grossolani, sorgono come uno stato che, sul piano della propria essenza è chiaro e consapevole. Se vi chiedete: «ma è creato dalla coscienza?» la risposta è che quest'essenza chiara e consapevole si manifesta a causa della mente fondamentale innata di chiara luce; di conseguenza, la mente fondamentale innata di chiara luce è considerata la base o la radice di ogni forma di coscienza. Ecco perché, quando questa chiara luce sottilissima diventa evidente, cessa la coscienza ordinaria. Per converso, quando la coscienza ordinaria diventa evidente, cessa l'esperienza della chiara luce. Siamo costretti a usare la parola «cessare» perché in un certo qual senso cessa davvero, in quanto non è più oggetto diretto dell'esperienza. Prendiamo l'esempio del seme di sesamo: è interamente permeato di olio di sesamo. Analogamente, appena c'è una coscienza chiara e consapevole, si dice che è impregnata dal *rig pa* della chiara luce. [...]

Si direbbe che stiamo parlando di una straordinaria qualità di consapevolezza, il che può essere espresso così: non appena c'è una coscienza rara e consapevole, quest'aspetto di *rig pa*, questa qualità speciale e straordinaria, è già presente. Tale aspetto di *rig pa*, la chiara luce che risiede dentro di noi, è il cosiddetto «*rig pa* essenziale»<sup>29</sup>.

Stando alla tradizione, il primo maestro di rDzogs chen, dGarab rdorje, al momento del suo *nirvāṇa*, si manifestò come corpo di luce e diede al suo principale discepolo, Mañjuśrīmitra un piccolo scrigno d'oro che conteneva il suo testamento in tre versi:

Dopo essere stati introdotti in modo diretto al volto stesso della  
[conoscenza,  
non si nutra più alcun dubbio, si decida una e una sola cosa  
e si abbia completa fiducia nell'autoliberazione dei pensieri e  
[delle passioni]<sup>30</sup>.

Ogni verso rappresenta una delle tre serie in cui è suddivisa la letteratura rDzogs chen: la serie della Mente

<sup>29</sup> DALAI LAMA, *Dzogchen* cit., pp. 175 e 177.

<sup>30</sup> DPAL SPRUL O RGYAN 'JIGS MED CHOS KYI DBANG PO, *mKhas pa sbrī rgyal po'i khyad chos*, in *dPal sprul O rgyan 'jigs med chos kyī dbang po'i gsung 'bum*, *Si khron mi rigs dpe skrun khang*, Chendu 2003, vol. V, pp. 206-25.

(*sems sde*) quella del Vasto Spazio (*klong sde*) e quella delle Istruzioni piú esoteriche (*man ngag sde*). Queste tre serie sono raccolte in una vasta letteratura che viene suddivisa in diverse opere: il canone dei *Centomila tantra degli Antichi* e in altre collezioni come *rNying ma bka' ma* («Trasmissione orale degli insegnamenti antichi»), *Vairo rgyud 'bum* («Centomila tantra di Vairocana») o *Rin chen gter mdzod chen mo* («Il grande forziere dei tesori»). Una buona parte di esse appartiene al genere *gter ma* o «tesori rivelati», i tantra che, secondo la tradizione, furono rivelati in epoche successive al Buddha.

La serie della *Mente* raccoglie le dottrine che permettono la conoscenza diretta dello stato primordiale, quelle che appartengono alla serie del Vasto Spazio contengono istruzioni esoteriche su diversi metodi di meditazione e di contemplazione che portano alla maturazione della conoscenza interiore, al di là di qualsiasi dubbio. I testi delle Istruzioni piú esoteriche, infine, comprendono una serie di pratiche di meditazione segrete che portano lo *yogin* a sviluppare la radianza intrinseca dello stato della conoscenza e a maturare le sue facoltà visionarie, attraverso diversi metodi esoterici, tecniche di *yoga*, esercizi di contemplazione, pratiche alchemiche, ecc. In questo modo si avvera la saggezza piú alta, si realizza il fine ultimo degli insegnamenti *rDzogs chen*, la completa trasmutazione degli elementi fisici nella loro fondamentale natura luminosa e il raggiungimento del corpo spirituale di luce.