

ANYEN RINPOCHE

Saggezza e compassione

L'unione dello Dzogchen
e della Bodhicitta



Edizioni



AMRITA

La religione e il mondo moderno

Oggi in Occidente la parola “religione” possiede svariate connotazioni: per alcuni evoca una tramontata tradizione patriarcale, per altri ha il significato di oppressione politica o sociale, mentre per altri ancora è collegata alle cause della guerra. La religione condanna lo stile di vita di certi gruppi di persone, o li separa dalle loro famiglie, per cui non c'è tanto da stupirsi se molti non ne vogliono neanche sentir parlare. Dal punto di vista della tradizione buddhista, tuttavia, religione e cose mondane sono in contrapposizione antitetica, come l'acqua e il fuoco, e la ragione è semplice: la meditazione buddhista è il metodo con cui sviluppare la bontà e l'equilibrio mentale fino a diventare esseri illuminati, mentre condurre una vita mondana è il metodo per ottenere l'agiatezza, accumulare successi e ricchezze e fare bella figura agli occhi della gente. Il grande saggio e traduttore Vairocana disse:

«Le cose del mondo sono la grande prigione del samsara».

L'idea della separazione tra religione e cose del mondo è presente anche in altre tradizioni spirituali: il Cristianesimo, per esempio, dice che non si può essere dediti a Dio e alla ricchezza, ed è probabile che un'idea del genere non suoni tanto strana alla stragrande maggioranza di coloro che hanno ricevuto una qualsiasi altra educazione religiosa. E tuttavia, come tutte le cose di questo mondo, anche gli insegnamenti delle tradizioni religiose possono essere travisati e sfruttati per altri fini, così come accade per le leggi delle società civili, inizialmente concepite come

un mezzo per favorire la creazione di comunità armoniose, all'interno delle quali le regole dovrebbero mantenere l'ordine (e, nel caso della maggioranza dei governi occidentali, anche l'eguaglianza sociale); purtroppo, però, il mondo degli affari, la gente comune e addirittura gli stessi uomini che dovrebbero farle rispettare spesso sfruttano le leggi per fini personali, il che ci fa andare su tutte le furie oppure ci porta alla conclusione che le leggi stesse siano corrotte, anche se, onestamente parlando, non si può addossare esclusivamente ogni colpa al sistema legale.

Se abbinata alla vita mondana, la religione può rivelarsi un metodo di dominio e di controllo sugli altri oppure, come nel clima attuale, utile per destabilizzare la situazione politica globale. Nell'era moderna si possono annoverare molti esempi di attività "non religiose" condotte in nome della religione: c'è chi vuole che sia il proprio gruppo d'appartenenza a dominare un determinato governo, o una determinata area geografica, con la conseguente scomparsa degli altri, ma l'unica cosa che si può affermare con certezza circa un comportamento di questo genere è che tali praticanti religiosi sono stati corrotti dall'attaccamento al sé e dalla pecca dell'orgoglio. Tuttavia, se mai ci sentissimo scoraggiati dalle manifestazioni contraddittorie di questa cosiddetta spiritualità, saremmo noi stessi a commettere un grave errore per aver messo religione e mondanità nella stessa barca, cadendo così nello stesso decrepito cinismo che pervade la maggior parte dell'epoca moderna. La ricontestualizzazione del termine "religione", e la sua ricollocazione nell'ambito di una spiritualità autentica, sono dunque effettivamente nel nostro interesse.

Anche nel caso della pratica buddhista, esistono tanti modi di fare uso del Dharma che sono in contraddizione con il suo scopo principale: per esempio, se una persona che possiede ben poca esperienza di meditazione va in giro proclamando di essere un praticante realizzato che ha esperito tutta una serie di fenomeni magici, questo è sfruttare il Dharma per apparire speciali, causandone in questo modo il rapido degrado e accorciando l'effettiva durata degli insegnamenti. Nel Tibet tradizionale, gli aspetti spirituali e mondani non erano mai mescolati insieme, mentre l'Occidente possiede una tradizione straordinaria e ben radicata di servizio religioso.

La pratica buddhista impegnata, cioè messa attivamente al

servizio del bene di chi ci sta attorno, è uno dei metodi migliori con cui agire secondo il voto della bodhicitta e mettere in pratica gli insegnamenti delle Sei *paramita*⁹: è qualcosa che sta a metà tra i due estremi di religione e mondanità, ma anche nel caso di questa pratica tutto dipenderà dalla nostra risoluta determinazione a non farci sviare dalle afflizioni mentali dell'orgoglio, dell'avidità e del desiderio. Noi non viviamo perlopiù lontano dalla società ma all'interno di essa, per cui occorre tenere viva la distinzione tra spiritualità e cose del mondo, per salvaguardare la purezza della nostra motivazione.

GLI INSEGNAMENTI BUDDHISTI

Fin dai loro albori, gli insegnamenti buddhisti non sono mai stati un'iniziativa di carattere politico o dottrinale, bensì spirituale, e ciò è facilmente constatabile esaminando sia la vita di Buddha Shakyamuni, sia quella di Padmasambhava: nonostante entrambi fossero figli di re, essi rinunciarono a prestigio e vita mondana per dedicarsi a un'esistenza contemplativa, incentrata sullo sviluppo e sull'espressione della saggezza illuminata. L'obiettivo principale degli insegnamenti buddhisti è la liberazione della mente, così da esprimere un altruismo illimitato e di fare il bene di tutti gli esseri che continuano a vivere immersi nella sofferenza. Sebbene siano di così vasta portata, gli insegnamenti possono essere condensati in questa breve strofa del Buddha Shakyamuni:

«Non commettere azioni negative,
compi infiniti atti di virtù,
doma completamente la mente:
questi sono gli insegnamenti dei buddha».

I primi due versi andrebbero sempre compresi in un'ottica di

9 Oltre a coltivare la bodhicitta, l'addestramento che mira a lasciar trapelare la vera natura della mente comporta la pratica delle Sei paramita, ossia le virtù trascendenti o "perfezioni" che fanno maturare la mente: generosità, disciplina etica, pazienza (o perseveranza), sforzo eroico (o impegno entusiastico), concentrazione, saggezza. Esse fanno da contraltare agli oscuramenti che velano la natura autentica e perfetta di ciò che siamo. In particolare, l'addestramento della mente relativo alle ultime due paramita avviene coltivando la meditazione concentrativa e quella della visione profonda, la quale conduce alla conoscenza superiore. L'Autore parla più diffusamente delle Sei paramita a pag. 82 di questo libro.

stretta connessione biunivoca: dicono non solo di evitare le azioni negative e di compiere quelle benefiche, ma che, eliminando alla radice tutte le azioni negative, tutto ciò che facciamo finisce per essere spontaneamente virtuoso; di conseguenza, qualsiasi azione che possa nuocere al prossimo equivale ad uscire dall'ambito della virtù. Nel buddhismo, naturalmente, la positività e la negatività di qualsiasi azione vengono sempre misurate in base alla motivazione, o intenzione, con cui le si compie, per cui si dice che:

«L'aspirazione virtuosa o non virtuosa è più importante dell'apparenza di virtù o di non virtù, a prescindere che sia grande o piccola».

Il karma accumulato mediante le nostre azioni, siano esse virtuose o meno, dipende perciò dalla *motivazione*, per cui una piccola azione compiuta all'insegna di una motivazione eccellente può essere più benefica di un atto di vasta portata, la cui motivazione sia tuttavia debole o mediocre. Una volta ho sentito parlare un monaco vissuto nella mia terra, la cui motivazione era veramente potente: all'epoca dei fatti, il Tibet stava attraversando un periodo di profondi cambiamenti, e certi nuovi capivillaggio avevano cominciato a dare ordini a una trentina di monaci che avevano radunato tutti insieme perché macellassero qualche centinaio di yak e di pecore in un pascolo non lontano dal mio villaggio. Uccidere è ovviamente un atto che infrange i voti monastici, per cui quell'ordine era una cosa orrenda; uno dei monaci in particolare rifletté a lungo sul da farsi: era ben consapevole che tutti loro sarebbero stati puniti se avessero disobbedito, ma anche che ammazzando il bestiame avrebbero infranto sia i voti monastici sia il samaya, ossia i voti tantrici. Il monaco prese quindi la decisione di ammazzare lui stesso tutti gli animali, giacché così facendo sarebbe stato l'unico a infrangere i voti e avrebbe dunque evitato a tutti gli altri monaci di ammassare un karma tanto pesante. Fu dunque questo profondo senso di compassione accompagnato dalla coltivazione della bodhicitta a spingere il monaco a uccidere gli animali, anche se all'apparenza si sarebbe detto il contrario. Nella storia del buddhismo tibetano esistono moltissimi esempi simili a questo, esempi di una motivazione di grande purezza; essi servono a ricordarci di quanto ingannevoli siano le apparenze.

L'ESSENZA DELLA SPIRITUALITÀ È UNIVERSALE

I primi due versi della precedente citazione del Buddha Shakyamuni sono un modo universale, vale a dire non settario, di esprimere il significato essenziale degli insegnamenti buddhisti; un altro modo di farlo è tramite l'unione dello Dzogchen e della bodhicitta, tanto che si può dire che ogni religione o sentiero spirituale che includa le grandi qualità di questa unione coglie effettivamente il significato essenziale degli insegnamenti buddhisti. Le qualità in questione si possono riassumere concisamente nel "fare il bene proprio e altrui": in altri termini, esse ci offrono il metodo con cui sviluppare un amore e una compassione universali, che a loro volta ci ispirano a conseguire con determinazione la realizzazione assoluta per essere di massimo beneficio al nostro prossimo, ossia aiutare gli altri a liberarsi dalla sofferenza e dai problemi infiniti del samsara. In ultima analisi, gli insegnamenti presentano la metodologia completa per conseguire l'Illuminazione, tramite la realizzazione della perfetta visione inalterata e della natura della realtà assoluta.

Se al momento attuale siete interessati a seguire vari sentieri spirituali ma non sapete bene quale scegliere, i due seguenti riassunti del significato essenziale degli insegnamenti buddhisti potranno rappresentare uno strumento d'indagine veramente potente, da utilizzare per misurare il potere trasformativo o trascendentale di una pratica specifica, e decidere se sia idonea o meno al raggiungimento dell'obiettivo che ci siamo prefissi; ma quest'analisi richiederà un certo tempo, ed è fondamentale concederselo a prescindere dal tipo di pratica che intendiamo intraprendere.

Longchenpa, famoso yogi dzogchen, descrisse l'atteggiamento di un praticante spirituale affermando che durante la vita egli non dovrebbe farsi mai coinvolgere da attività mondane, compresi i preconcetti nei confronti delle altre religioni e sentieri spirituali. Qualsiasi sia la religione praticata, occorre innanzitutto che i praticanti spirituali ne esaminino il contenuto per valutarne i punti forti e i punti deboli, evitando poi di incollerirsi nel caso scoprono degli aspetti che non vanno loro a genio, o che non desiderano mettere in pratica; basterà accantonare quella determinata pratica o religione, e continuare a sviluppare equanimità nei confronti di qualsiasi religione, liberi da giudizi e risentimento.

Fin da piccoli ai bambini tibetani si insegna ad esaminare non solo le qualità di un lama che viene a insegnare, ma anche gli insegnamenti che impartisce, per cui questo genere di disamina è cosa assolutamente normale per i tibetani; ma questa capacità ha bisogno di essere sviluppata dai nuovi buddhisti, se vogliono che la loro pratica dia risultati. Noi tibetani diciamo che la pratica spirituale non dev'essere come il segugio affamato che rincorre un cervo: in altri termini, prima di metterci all'opera, bisogna innanzitutto esaminare a fondo *che cosa* intendiamo praticare.

Molti studenti vengono da me e vogliono cominciare a praticare prima ancora di aver sviluppato una buona comprensione di ciò che la meditazione e il sentiero buddhista comportano effettivamente. Dal punto di vista spirituale, ciò può causare una certa instabilità, sia a breve che a lungo termine: se questi studenti inseguono la meditazione come i segugi fanno con il cervo, magari continueranno a praticare per un po', ma un bel giorno, siccome non hanno sviluppato nella loro mente delle solide fondamenta, scopriranno di non avere abbastanza fiducia, diligenza e perseveranza per continuare a praticare. Sebbene non ne avessero mai avuto l'intenzione, finiranno così per gettar via la meditazione, e, quel che è peggio, sparleranno a destra e a manca degli insegnamenti ricevuti. Sappiamo però che questi stessi insegnamenti hanno guidato una quantità innumerevole di praticanti alla liberazione, per cui non è possibile che contengano errori; il problema, semmai, è di chi finge di praticare la religione.

Abbandonare la negatività e accumulare la virtù

Il karma si accumula tramite il corpo, la parola e la mente: le azioni positive e negative vanno dunque considerate alla luce di questi tre aspetti.

Esistono innanzitutto dieci azioni non virtuose, a cominciare dalle *tre del corpo*, cioè:

- uccidere
- rubare
- adottare un comportamento sessuale scorretto, fra cui l'adulterio.

Seguono quindi *le quattro azioni negative della parola*:

- mentire
- calunniare

- proferire parole volgari o che feriscono
- compiacersi in chiacchiere futili, compreso il pettegolezzo.

Ci sono poi le *tre azioni negative della mente*:

- bramosia o invidia
- malevolenza
- alimentare punti di vista errati.

Ma al di là di tutte queste definizioni, la cosa più importante è l'idea che l'intenzione, o motivazione, che nutriamo nei confronti del prossimo deve rimanere positiva e altruistica, e la meditazione ci permette di essere costantemente consapevoli del nostro intento, così da evitare di commettere azioni negative. Quest'attenzione consapevole non è ancora tuttavia la vera realizzazione: è solo grazie alla pratica dell'unione dello Dzogchen e della bodhicitta che riusciamo a recidere l'ignoranza che fomenta l'attaccamento al sé, trascendendo di fatto la radice stessa di tutte le azioni negative.

Per accumulare virtù si praticano le Sei paramita: il termine paramita, che in sanscrito significa letteralmente “al di là di ciò che è misurato”, una volta tradotto in tibetano diventa “approdato sull'altra sponda”; “la sponda” a cui ci si riferisce è quella lontana, situata al di là dell'oceano della sofferenza rappresentato dal samsara, e in italiano il termine paramita è spesso tradotto con “perfezione”. Le Sei paramita sono spiegate concisamente nella seguente breve citazione tratta da *La ghirlanda dei gioielli*¹⁰ di Nagarjuna, il grande studioso della Via di mezzo:

«La generosità significa offrire completamente le proprie ricchezze al prossimo,
la disciplina etica significa fare il bene degli altri,
la pazienza significa abbandonare la collera,
l'impegno entusiastico significa accumulare continuamente la virtù,
la concentrazione meditativa è la meditazione univoca libera dalle afflizioni mentali,
la saggezza è il metodo per realizzare la realtà assoluta».

¹⁰ *Ratnavali* in sanscrito, *Rin po che'i phreng ba* in tibetano. Ne esiste una traduzione italiana con il titolo di *La preziosa ghirlanda*, Ubaldini, Roma 1986.

Prima di muovere i primi passi lungo il sentiero, è importante riflettere su quello che ci proponiamo di conseguire tramite la pratica, e questo vale non solo per il Dharma ma in ogni tipo di attività. Siccome io provengo dal Tibet, un paese rurale e sottosviluppato, sono rimasto molto colpito dalla solerzia con cui in Occidente ci si dà da fare per accumulare ricchezze materiali: nella mia cultura d'origine, infatti, si insegna che lo sviluppo interiore è più importante dei beni materiali. Il Tibet è una terra con una lunga storia di yogi e di dakini¹¹ che avevano accantonato ogni comodità terrena per concentrarsi sulla propria e altrui liberazione, e gli occidentali rimangono spesso colpiti quando sentono parlare per la prima volta delle privazioni alle quali costoro si sottoponevano pur di conseguire la realizzazione; nonostante le differenze che sussistono tra le nostre due eccellenti tradizioni e i diversi obiettivi che ci prefiggiamo nella vita, entrambe le culture sottolineano la determinazione e il potere della mente umana nel raggiungere risultati straordinari. Ne è senza alcun dubbio un esempio il successo materiale del mondo occidentale, e la stessa energia potrebbe benissimo essere applicata alla pratica del Dharma.

Nel corso di questi ultimi anni ho avuto modo di conversare con molti allievi che avevano appena imboccato il sentiero

¹¹ Il termine sanscrito “dakini”, letteralmente “Coei che percorre lo spazio”, si riferisce ad esseri femminili dotati di poteri spirituali, suddivisi in dakini “di saggezza” e dakini “ordinarie”, o “mondane”; le prime sono dei buddha e bodhisattva pienamente illuminati che si manifestano nella forma pura di un corpo femminile, e sono spesso le consorti mistiche delle principali deità maschili, con le quali sono raffigurate in unione; come i loro corrispettivi maschili, possono anche venire prescelte dai praticanti quali deità di meditazione, o *yidam*. Le seconde sono nate sotto forma di essere femminile, con gradi diversi di potere spirituale e di realizzazione. *Khandro*, termine tibetano per dakini, è anche il titolo onorifico riservato alle mogli dei maestri del Vajrayana, dette anche “spose segrete”. Tra le donne che meritano questo titolo vi sono le compagne dei *tertön*, la cui presenza è spesso indispensabile per la scoperta dei *terma*, o tesori spirituali. A volte, come in questo paragrafo, il termine sta per “grande praticante spirituale di sesso femminile”.

Nel Vajrayana, in particolare, la dakini rappresenta la fase conclusiva di un percorso: esso inizia dal *guru*, che corrisponde alla rivelazione iniziale, da parte di un maestro, della vera natura della realtà; quando il discepolo la esperisce, è pronto per la seconda fase, il metodo (la meditazione sul *deva*) per sviluppare lo stato che ha scoperto. La terza fase vede il discepolo impegnarsi nell'attività che gli è ispirata dalla realizzazione del guru e dalla meditazione sul deva, e questa fase è detta *della dakini*, considerata la fonte dell'attività illuminata.

buddhista, e che si chiedevano come riuscire a combinare la loro vita, fatta di lavoro e famiglia, con la pratica spirituale; questo li preoccupava, nel caso fossero diventati “buddhisti”. Quante volte mi hanno chiesto delucidazioni riguardo a situazioni specifiche! Una delle domande più comuni è se sia veramente necessario per un principiante rinunciare alla ricchezza materiale, oppure se si debba diventare monaci una volta intrapreso il sentiero buddhista... Chiaramente non spetta a me rispondere a quesiti di tal genere: ciascuno deciderà da sé come e quanto praticare, e quanta energia dedicare alla pratica spirituale: a questo mondo ci sono così tante categorie di persone, ciascuna delle quali vive in circostanze del tutto uniche, come uniche sono le capacità e le doti di cui dispone... C'è gente ad esempio, come i lama con cui io ho studiato in Tibet, che si è presa l'impegno di rimanere in ritiro per tutta la vita, e di dedicarsi *esclusivamente* alla realizzazione della natura della realtà. Io, personalmente, ho preso il voto del bodhisattva molto sul serio: non m'importa di quante volte dovrò rinascere nel samsara, essendo deciso a far sì che, prima o poi, tutti gli esseri giungano a conseguire la liberazione dalla sofferenza. Ma è perfettamente possibile praticare il Dharma anche se non ci sentiamo di prendere un impegno del genere: l'importante è guardarci bene in faccia ed essere onesti con noi stessi sul tipo di pratica alla quale possiamo effettivamente dedicarci nella vita. Se non siamo onesti in partenza, non saremo capaci di attenerci alla pratica spirituale a lungo, mentre, se iniziamo con gradualità, con tutta probabilità scopriremo che le nostre capacità e la volontà di incorporare il Dharma nella nostra vita aumenteranno. Buddha Shakyamuni non avrebbe mai impartito ottantaquattromila insegnamenti differenti se tutti gli esseri umani avessero lo stesso livello di comprensione e le medesime aspirazioni, e se fossero attratti tutti quanti da uno stesso insegnamento!

A prescindere dal ruolo che intendiamo assegnare al buddhismo nella nostra vita, imboccare questo sentiero significa affidarsi agli insegnamenti fondamentali della bodhicitta, lo spirito dell'Illuminazione. Essi ci ricordano che, se non suscitiamo in noi la bodhicitta, neanche se fossimo saggi quanto Manjusri¹²

12 Nome dato a uno dei più importanti bodhisattva del Mahayana, che nel Vajrayana diventa il principio stesso della saggezza di tutti i buddha.

potremmo conseguire l'Illuminazione. Gli insegnamenti sulla bodhicitta e le Sei paramita rappresentano il "metodo", o i "mezzi abili" del sentiero, e per quanto riguarda il buddhismo Vajrayana nella sua interezza, se non esistesse il metodo di realizzazione contenuto negli insegnamenti della bodhicitta, sarebbe impossibile ottenere la realizzazione con i soli insegnamenti dello Dzogchen: in altri termini, il sentiero del Vajrayana unisce indissolubilmente il metodo con la saggezza.

I QUATTRO SIGILLI

Secondo le scritture, ciò che definisce un buddhista non è l'aspetto esteriore, né la famiglia di nascita, bensì l'accettazione di questi "Quattro sigilli":

1. ***Tutti i prodotti sono impermanenti*** ("prodotto" si riferisce a qualsiasi fenomeno composto la cui manifestazione sia dipendente da cause e condizioni).

Abbiamo un bel pensare, ma non troveremo nulla, nel mondo circostante, che non sia nato, che non sia stato prodotto o creato, e che non resti per un periodo determinato e poi non muoia, o non si disintegri o non volga in qualche modo al termine. Abbiamo un bel cercare, ma non troveremo nessuno che non debba un giorno morire: dal momento del concepimento in poi non facciamo che avvicinarci di più alla morte, e tutti gli esseri umani condividono la medesima incertezza su quando giungerà l'ora fatale.

Questo vale per la società, le nazioni e il periodo in cui viviamo; sebbene molti di noi vivano in paesi ricchi e potenti, in cui vige la convinzione di poter superare la prova del tempo, l'archeologia moderna ci rivela ciò che finora abbiamo sempre e solo sospettato: sotto gli strati di terreno accumulatisi nel corso dei secoli, giacciono i resti di civiltà preesistenti, i cui re e condottieri erano tanto potenti da apparire invincibili. I loro resti sono conservati nei musei, in antichi dipinti, nei siti archeologici e occhieggiano addirittura dallo schermo televisivo; e a volte è un po' inquietante leggere i poemi e le epopee antiche che parlano di conseguire l'immortalità, di vivere in eterno... Ma la vita umana non differisce dai sogni, se non per la durata.

Tantissimi esempi di impermanenza sono visibili nell'univer-

so fisico: che si osservi il ciclo di un anno, in cui le stagioni si avvicendano una dopo l'altra, oppure un periodo più breve come una sola giornata, in cui il pomeriggio fa seguito al mattino, l'unica vera costante di questo nostro mondo è l'impermanenza, la cui contemplazione è di enorme importanza per sviluppare la comprensione di base degli insegnamenti esterni, interni e segreti, visto che costituisce il fondamento intellettuale che ci permette di realizzare la vacuità.

2. *Tutti i fenomeni contaminati sono causa di sofferenza* (con “fenomeni contaminati” ci si riferisce alle facoltà sensoriali dell'individuo, alla coscienza e agli oggetti percepiti, i quali, riuniti assieme, costituiscono la causa delle afflizioni, o contaminazioni, mentali).

Proprio come il calore è la natura del fuoco, la sofferenza è la natura delle afflizioni mentali, classificate dagli insegnamenti buddhisti in ottantaquattromila varianti, dalle più grossolane a quelle estremamente sottili. Fra le più grossolane si annoverano le cinque afflizioni peggiori, cioè l'attaccamento, la collera, la gelosia, l'orgoglio e l'ignoranza, le quali possono essere ulteriormente condensate in tre, ossia l'attaccamento, la collera e l'ignoranza; e se volessimo ridurre queste tre a una soltanto, quella da eliminare per prima, si tratterebbe dell'ignoranza, responsabile della comparsa di tutte le altre: questo è dunque il motivo per cui l'ignoranza è considerata la radice di ogni forma di sofferenza, la causa della percezione di un sé e di un “altro da sé”, così come di ogni genere di dualità.

Sebbene le afflizioni mentali possano essere esaminate individualmente, in questo libro mi limiterò ad analizzarne solo una. Nel mondo moderno, l'esempio forse più noto di questo approccio è quello del cosiddetto “vero amore”, osannato in Occidente come l'apice di tutte le emozioni. La musica e la poesia dicono che in esso si riassume il senso della vita, quel lieto fine di cui andiamo in cerca in un mondo stracolmo di delusioni. Il grande poeta William Shakespeare ne descrisse l'ideale nel famoso Sonetto 116, dove dice che «Amore non è amore» se non è in grado di sopportare le difficoltà, e che esso non muta in «poche ore o settimane, ma impavido

resiste al giorno estremo del giudizio»: si tratta di un'idea meravigliosa, per cui non c'è da stupirsi se a tutt'oggi continuiamo a leggere e apprezzare questi versi.

Tuttavia, nonostante quest'ideale di amore eterno e permanente, sappiamo per esperienza che le cose non stanno così: la gente comune non sa distinguere l'amore dall'attaccamento, ed effettivamente questa è una caratteristica distintiva del genere umano. L'amore (non come ideale, ma come espressione dell'attaccamento) contiene sempre in sé la promessa della sofferenza. Per esempio, un amore non ricambiato diventa per chi ama causa di tormento per tutta la vita; c'è chi è pieno di rabbia e di gelosia a causa di tradimenti e di incomprensioni, e altri amori ancora sono fonti di litigi familiari dovuti alla scelta del partner, con la conseguenza che alla fine sopraggiunge la separazione dalla persona amata o dalla famiglia. Quando una relazione volge al termine, spesso il risentimento continua ad amareggiare ciò che rimane dell'esistenza; e anche quando si auspica che un rapporto sentimentale o matrimoniale duri per sempre, persino il più devoto dei partner dovrà arrendersi, alla fin fine, di fronte alla separazione causata dalla morte.

Una lettura in chiave diversa del Sonetto 116 potrebbe suggerire che effettivamente l'amore autentico sia quello del bodhisattva nei confronti di tutti gli esseri senzienti: egli affronta dolore, sofferenza e ogni genere di difficoltà, ma la sua intenzione di fare il bene degli altri non muta mai, dovesse andare in capo al mondo e alla fine dei tempi («il giorno estremo del giudizio»): pur di continuare a fare il bene del prossimo, è disposto a sopportare tutto.

3. ***Tutti i fenomeni sono vacui e privi di un sé.*** Avendo già assodato che tutte le cose composte o prodotte sono impermanenti, possiamo ora allargare quest'ottica fino ad affermare che tutti i fenomeni sono privi di un'esistenza in sé e per sé, ossia privi di un'esistenza indipendente da cause e condizioni: questo è quindi il significato del termine "privo di un sé". Esistono due tipi di assenza di un sé: l'assenza del sé dell'individuo e l'assenza del sé dei fenomeni, ulteriormente definibili come assenza di esistenza inerente alla persona e

alle cose. Nel buddhismo, l'individuo è inteso come un composto di cinque "aggregati", uno dei quali è di carattere fisico (la forma, ossia il corpo), mentre gli altri quattro sono collegati alla mente: le sensazioni, le percezioni, i fattori condizionanti e la coscienza. Innanzitutto, per capire che l'individuo è privo di un sé, occorre autoesaminarsi, analizzando sia il corpo che la mente, in cerca di un sé che esista realmente. In primo luogo si potrebbe presupporre che esso dimori nel corpo: esaminandolo, notiamo che è composto di innumerevoli parti di dimensioni più piccole, cioè la carne, il sangue, le ossa, la pelle, i tendini e i legamenti, ma non è possibile affermare che una di esse sia il sé, altrimenti vorrebbe dire logicamente che una persona può possedere migliaia di sé. Inoltre, se il corpo, o una parte di esso, costituisse il sé, la coscienza scomparirebbe assieme al corpo: tutte queste conclusioni presentano dei problemi per quanto riguarda l'esistenza di un sé reale e duraturo.

Grazie a questa indagine è facile osservare come effettivamente il corpo non costituisca il sé, e che invece il sé che percepiamo si basa su un insieme di parti che compongono il corpo; alla radice di questo modo di vedere le cose c'è l'ignoranza, il cui risultato è la sofferenza provocata dall'attaccamento a un sé, esperita costantemente dagli esseri senzienti nel corso della loro esistenza quotidiana.

Analogamente a quanto fatto con il corpo, possiamo esaminare la natura dei fenomeni: come abbiamo già stabilito, tutte le cose composte sono impermanenti, ma proprio come nel caso del sé della persona, la nostra ignoranza della loro vera natura ce le fa apparire come fisse o immutabili. Quando approfondiamo la contemplazione dell'impermanenza tramite un'attenta osservazione, la logica ci mostra come tutti i fenomeni siano vuoti e impermanenti; ma è esclusivamente con la pratica della meditazione, e in particolare quella degli insegnamenti segreti, che questa comprensione si trasforma in esperienza vissuta.

4. ***Il nirvana è pace.*** Il nirvana è lo stato privo di sofferenza, che il buddhismo definisce come pace: non si tratta di una pace esteriore o mondana, bensì di una pace mentale; possederla

significa sapersi destreggiare in tutte le situazioni, ragion per cui i buddha hanno una capacità infinita di alleviare le sofferenze degli esseri comuni. Ogni tanto tuttavia m'imbatto in allievi che vogliono praticare la meditazione buddhista senza credere all'esistenza del nirvana: certamente uno può iniziare a praticare il buddhismo con dubbi di questo genere, ma per un praticante buddhista sarà essenziale rifletterci a fondo, fino a capire che è davvero possibile raggiungere uno stato privo di sofferenza; altrimenti non sarà in grado di continuare a praticare a lungo.

LA STORIA DEGLI INSEGNAMENTI BUDDHISTI

Gli insegnamenti dicono che l'operato dei buddha è inconcepibile, per cui, quando si esamina un buddha o un grande maestro di meditazione, è difficile comprendere il motivo preciso che lo indotto a scegliere di dare determinati insegnamenti, o di apparire in un certo modo in un determinato momento. Una spiegazione alternativa potrebbe consistere nel fatto che gli esseri illuminati tendono a rispondere alla confusione degli esseri che incontrano esprimendo in innumerevoli modi la saggezza degli insegnamenti; è oltretutto normale che alla base di una percezione del mondo oppure di cosa personalmente cogliamo degli insegnamenti vi siano le nostre diverse predisposizioni e personalità: ecco il perché dell'esistenza di così tanti tipi di buddhismo, e del fatto che molte scuole divergono persino su quali siano stati gli insegnamenti dati dal Buddha Shakyamuni. Lo stesso dicasi per quanto riguarda la sua vita, che, a seconda delle tradizioni, viene descritta in termini diversi: esistono tuttavia dodici avvenimenti nella vita di Shakyamuni su cui tutte le scuole buddhiste si trovano d'accordo, e quella che segue è la biografia che è unanimemente accettata.

Nel corso di una sua precedente esistenza, il Buddha Shakyamuni era stato discepolo del Buddha Kashyapa, il terzo buddha di questo kalpa¹³. In quella vita egli prese i voti monastici al completo¹⁴ e ricevette istruzioni dal suo maestro su come conse-

13 I buddhisti calcolano la durata delle ere cosmiche in *kalpa*, un'unità di misura temporale inconcepibile per l'intendimento umano; un kalpa lungo corrisponde alla durata di un grande universo, ed è costituito da 4 kalpa medi che corrispondono ai periodi della sua formazione, della conservazione, distruzione e vuoto, ognuno dei quali è a sua volta costituito da 20 kalpa brevi, a loro volta suddivisi in 4 ere temporali (sans. *yuga*).

14 Le ordinazioni monastiche si svolgono in due tempi: l'ordinazione del novizio e

guire la liberazione: il risultato della sua pratica fu una realizzazione tale da farlo rinascere nel paradiso di Tushita sotto forma del bodhisattva Dampa Dokkarpo, che nel corso di quell'esistenza raggiunse il livello per cui sarebbe rinato solo un'ultima volta nel samsara prima di conseguire l'Illuminazione.

1. Scegliendo meticolosamente le circostanze della sua nuova esistenza, Dokkarpo decise di rinascere quale Shakyamuni, figlio di un re, in una terra centrale¹⁵, e con una predisposizione alla meditazione fuori dal comune.
2. In una giornata di buon auspicio, mentre Mayadevi, la donna che sarebbe diventata la madre di Shakyamuni, meditava, egli penetrò nel suo corpo tramite un'apertura situata sotto il braccio destro.
3. Egli poi nacque tramite la stessa apertura, senza però causarle né fastidio né dolore.
4. Fin da bambino, Shakyamuni eccelse con grande facilità negli studi, nelle arti e nello sport; gli insegnamenti rivelano come fosse dotato per tutte le discipline, e come anche nella vita mondana nessuno potesse stargli alla pari.
5. Una volta completati gli studi, sposò una donna di nome Yasodhara e venne incoronato re, e da quel giorno fino ai ventinove anni d'età visse in grande agiatezza governando il regno.
6. Un giorno Shakyamuni si allontanò a cavallo oltre la tenuta reale e vide un esempio delle quattro forme di sofferenza a ciascuna delle porte d'entrata delle mura perimetrali: alla prima porta vide nascere un bimbo, e scoprì così la sofferenza della nascita; alla seconda, notò un gruppo di anziani e comprese così la sofferenza della vecchiaia; nei pressi della terza porta, vide dei malati che giacevano per strada, e si rese conto di cosa fosse la sofferenza della malattia, e alla quarta vide un morente, per cui comprese la sofferenza della morte.
7. Avendo visto i quattro tipi di sofferenza, Shakyamuni raggiunse la certezza che, nonostante il suo rango e le sue ricchezze, non sarebbe mai stato libero dalla sofferenza del samsara, per cui rinunciò alla vita mondana e si fece monaco.
8. Shakyamuni si recò in vari luoghi alla ricerca degli inse-

quella completa del monaco o della monaca.

15 Per "terra centrale" s'intende tradizionalmente una terra in cui il Dharma sia presente.

- gnamenti dei maestri brahmani dell'epoca, e per sei anni si mise a praticare la meditazione intensivamente, vivendo da asceta: sporco e trasandato, dopo un po' divenne talmente magro da sembrare un mendicante qualunque.
9. Un giorno una donna gli offrì del latte prodotto mungendo mille mucche e mescolato con del miele: nel berlo egli riacquistò tutte le sue forze, ed è detto che la sua pelle luccicasse come oro.
 10. Quando si sentì completamente ristabilito, Shakyamuni si diresse alla volta di Bodhgaya, nell'India centrale. Lungo la strada chiese a un mercante una stuoia d'erba intrecciata, che costui gli diede; egli la portò con sé Bodhgaya, dove la usò per sedersi ai piedi dell'albero della Bodhi. Qui fece il voto di non interrompere la propria meditazione fino a quando non avesse conseguito l'Illuminazione, anche a costo della vita.
 11. Tuttavia, prima di conseguirla, Shakyamuni fu messo alla prova dai quattro *mara*, o tentazioni, che cercarono di sedurlo affinché provasse attaccamento per la vita terrena, così da dover rinascere nel samsara; la sua determinazione rimase invece inattaccabile, nonostante le moltissime apparizioni provocate dai *mara*. Come segno che aveva sviluppato la saggezza, fra le sopracciglia gli crebbe un pelo attorcigliato a mo' di spirale; ne emanò una luce che sconfisse i *mara*.
 12. Poi purificò completamente tutti gli oscuramenti cognitivi¹⁶ e conseguì la perfetta Illuminazione.
 13. Dapprincipio pensava che nessuno avrebbe voluto seguire il

16 Si distinguono tradizionalmente due categorie principali di oscuramenti o veli, a causa dei quali la vera natura nostra e di tutte le cose resta invisibile alla nostra consapevolezza: l'oscuramento delle passioni o affezioni mentali, e l'oscuramento cognitivo, riassumibili rispettivamente nel cogliere un sé della persona e nel cogliere un sé dei fenomeni, e in tutte le conseguenze che derivano da tali distorsioni percettive. *L'oscuramento delle passioni* è chiamato così perché dalla convinzione che esista un sé indipendente della persona nascono tutte le passioni principali e secondarie dei tre regni, dove il termine "passioni" indica esclusivamente le emozioni che fanno soffrire, che tormentano il corpo e la mente degli esseri senzienti, ostacolando la cessazione della sofferenza. *L'oscuramento cognitivo* consiste nel prestare ai fenomeni (meri coaccervi di condizioni effimere e cangianti, su cui si appone una designazione nominale immaginaria) una realtà che essi non hanno, ed è costituito da pensieri ed emozioni che non sono consapevoli della propria vera natura (la vacuità). In tali condizioni, l'esperienza stessa della coscienza diventa un oscuramento cognitivo, che per questo è spesso chiamato "ignoranza" (più esso si accumula, più l'ignoranza cresce).

sentiero da lui scoperto, vista la grande difficoltà nel comprenderlo e praticarlo; cercò dunque rifugio nella solitudine della foresta, dove si mise a meditare finché Brahma, con tutti gli dèi al seguito, non lo supplicò di insegnare il Dharma. Il Buddha Shakyamuni accettò, e iniziò a insegnare.

14. Alla conclusione della sua esistenza, all'età di ottantun anni, il Buddha Shakyamuni spirò ed entrò nel parinirvana.

La storia degli insegnamenti buddhisti può essere raccontata anche dal punto di vista esterno, interno e segreto, e tuttavia non ha importanza da quale delle tre prospettive la si esamini, giacché esse esistono congiuntamente, separate unicamente sul piano delle spiegazioni.

Dal punto di vista esterno, Buddha Shakyamuni era alla nascita un essere umano normale, che in seguito affrontò le difficoltà e le sofferenze della vita per guidare tutti gli altri esseri alla liberazione. Grazie a una straordinaria attitudine alla meditazione e alla grande determinazione, egli conseguì l'Illuminazione, e iniziò a insegnare il Dharma ad altri. Dal punto di vista interno, Shakyamuni era un bodhisattva che non era assolutamente costretto a rinascere nel regno del desiderio¹⁷, e che tuttavia lo fece perché anelava ad alleviare le sofferenze degli esseri senzienti. Assunse allora l'apparenza di una persona comune, sebbene la sua mente fosse una con quella di tutti i bodhisattva. Dal punto di vista segreto, Shakyamuni fu un'espressione della saggezza primordiale di Samantabhadra¹⁸, manifestatasi in veste umana per fare il bene degli esseri comuni impartendo loro le tre categorie di insegnamenti¹⁹, a seconda della loro fede e delle loro capacità di metterli in pratica.

17 Nella letteratura buddhista gli stati di rinascita sono classificati prima di tutto in base all'oscuramento che predomina negli esseri ed è causa della rinascita stessa. In particolare, si descrivono nel buddhismo Mahayana sei classi di esseri senzienti (tra cui gli umani) che vengono ulteriormente classificati in tre regni o dimensioni di manifestazione: il regno della forma pura, abitato da diciassette categorie di deva, il regno senza forma, che ne comprende altre quattro categorie, e il regno del desiderio, il quale è precisamente la dimensione in cui si incarnano gli umani, essendo il desiderio l'oscuramento dominante in loro.

18 Nome dato al buddha primordiale nella tradizione dei tantra antichi. Cfr. nota 69, pag. 67.

19 Interni, esterni e segreti.