

Alla Scoperta del Buddhismo

XII° Modulo

Centro Muni Gyana di Palermo, 8 - 9 Aprile 2017

Introduzione al Tantra

Tutti voi siete a conoscenza che Budha Shakyamuni dopo aver ottenuto la perfetta e completa illuminazione ha girato per tre volte la Ruota del Dharma.

La prima volta a Sarnath, nel parco delle gazzelle. Qui trasmise l'insegnamento sulle Quattro Nobili Verità. E' detto che il cuore dell'insegnamento buddhista si trova nel Sutra sulle Quattro Nobili Verità. In questo primo ciclo di insegnamenti rientrano anche i dodici anelli dell'originazione dipendente, gli insegnamenti sulla disciplina, sulla contemplazione chiama i quattro piazzamenti ravvicinati sulla consapevolezza, ecc.

Visione: Vaibhashika e Sautrantika.

La seconda volta a Rajagriha, sul picco dell'avvoltoio. Qui insegnò il Nobile Sutra sulla Perfezione della Saggezza, con questo insegnamento mostrò il profondo significato della vacuità (shunyata) la natura ultima dei fenomeni, la non esistenza di una natura propria dei fenomeni.

Visione: Madhyamika.

La terza volta a Vaisali. Qui insegnò il Nobile Sutra che Rivela il Pensiero o l'Intenzione; in questo contesto insegnò che tutti i fenomeni sono della natura della mente, che non esistono fenomeni esterni dalla mente o coscienza che li percepisce.

Visione: Chittamatra.

Questi tre cicli di insegnamenti vengono quindi differenziati secondo il posto, il tempo, il soggetto e le predisposizioni dei discepoli a cui erano rivolti.

Dopo la dipartita di Buddha, i suoi insegnamenti vennero distinti o raccolti nei due veicoli:

Buddhismo hinayana, che il Dalai Lama ora chiama buddhismo della tradizione in lingua Pali o buddhismo della tradizione Theravada o degli anziani. *Thera* vuol dire anziano, nel senso di autorevole. Diffuso prevalentemente in Birmania, Tailandia, Cambogia, Laos, Sri Lanka.

Buddhismo mahayana, che il Dalai Lama ora chiama buddhismo della tradizione in lingua sanscrita, che comprende anche il vajrayana. Diffuso prevalentemente in India, Nepal, Tibet, Cina, Mongolia, Corea, Giappone.

Il veicolo dei bodhisattva, il mahayana o grande veicolo, viene quindi suddiviso nel veicolo dei Sutra e nel veicolo del Tantra o Mantra.

In tutti gli insegnamenti trasmessi dai grandi Maestri e in particolare da Sua Santità il XIV Dalai Lama viene enfatizzato il fatto che prima di intraprendere il sentiero del Tantra è molto importante avere un fondamento molto stabile nella pratica generale del Dharma.

Qual è il significato racchiuso in questo consiglio?

Si vuole indicare che prima di impegnarsi nel Tantra, un sincero praticante deve avere acquisito una buona esperienza, non necessariamente una esperienza completa, in quello che viene chiamato il Sutravajra e in specifico nel Paramitavajra. Il Paramitavajra, il veicolo delle perfezioni, è un sentiero molto esteso e molto profondo: Lama Tzong Khapa lo ha condensato nel testo chiamato i tre Aspetti Principali del Sentiero. Questi sono: rinuncia, bodhicitta e visione corretta (della vacuità). Così, quando si ha una base solida nel sentiero comune riferito sia al sentiero dei Sutra che al sentiero dei

bodhisattva, allora praticare il Tantra, cioè studiarlo, comprenderlo e impegnarsi nelle pratiche, sarà di grande beneficio e porterà sicuramente dei risultati.

In generale tutti gli insegnamenti di Dharma e così anche quelli del Tantra sono insegnamenti che vengono trasmessi con l'unico scopo di essere messi in pratica. Per cui, quando si richiedono degli insegnamenti specifici, lo scopo è quello di metterli in pratica e di interiorizzarli.

Per questo scopo si studia a lungo il lam-rim, il sentiero graduale verso l'illuminazione.

Nel lam-rim si presentano tre tipi di sentiero o pratiche, contraddistinti da tre tipi di motivazione.

La pratica *dell'individuo di motivazione inferiore o minima* è indirizzata a quegli esseri ordinari che nel proprio continuum mentale hanno molte cause di sofferenza e che mancano di un qualche livello di controllo su loro stessi, sulle loro azioni fisiche e verbali e le attitudini mentali che le determinano. Questo individuo deve riconoscere questo stato e cercare di ridurre e quindi eliminare la sua condotta negativa e i difetti mentali che sono alla base di tale condotta. Le cause della sofferenza sono molteplici e comportano anche aspetti sottili, difficili da riconoscere e quindi impegnativi da eliminare, soprattutto per chi si avvicina alla pratica meditativa senza conoscere la realtà fenomenica. Per questo è fondamentale una buona comprensione dell'insegnamento sulle quattro nobili verità.

Un'importante aspetto da riconoscere insieme alla sofferenza è la mancanza di libertà che essa comporta. Questa mancanza di libertà non deve essere riferita a quella che chiamiamo mancanza di libertà esterna, ma interna, ossia al fatto che la mente è sotto il potere dei difetti mentali, dei fattori mentali negativi. Nel buddhismo vengono presentati 51 fattori mentali, tra questi, la maggior parte sono negativi.

Una prima valutazione su noi stessi, la possiamo fare prendendo in considerazione il nostro comportamento e le nostre attitudini mentali. Dovremmo esaminare se siamo più familiari con la compassione, con l'amore, la pazienza, l'altruismo o con i tre veleni e con l'attitudine egoistica.

Nel lam-rim si insegna che la radice di tutti i nostri problemi è l'ignoranza e questa produce nel tempo due tipi di risultati:

- un risultato immediato, e
- un risultato di lungo periodo, a lunga scadenza.

Questa è una realtà che possiamo constatare investigando le nostre attitudini mentali, le nostre abitudini e i comportamenti che queste determinano. Ogni azione compiuta sotto l'influenza di pensieri negativi lascia un'impronta karmica che ci seguirà sempre, sia in questa vita che nelle vite future, se non viene purificata o neutralizzata.

Abbiamo anche visto che ci sono solo due metodi per arrestare queste forze karmiche:

- i) sperimentarne il risultato, e
- ii) applicarsi con impegno al fine di generare una forza interiore (mentale) che si opponga in modo diretto a quella forza karmica negativa.

Questa forma di purificazione è possibile solo se è sostenuta dalla pratica che fa affidamento alla legge di causa ed effetto, alla legge del karma. Oltre a questa purificazione, però, è importante adottare anche un comportamento che non crei più azioni negative.

Questo nuovo stile di vita deve basarsi quindi su una buona comprensione dell'impermanenza e di una pratica continua che si accorda alla legge di causa ed effetto.

I Maestri insegnano che se la nostra pratica non viene svolta inizialmente su questi livelli ordinari della nostra esistenza, si correrà il rischio che, intraprendendo pratiche più profonde, come quelle in relazione alle sei perfezioni e al Tantra, le si potrà inquinare praticandole con superficialità.

Un primo riscontro della nostra crescita spirituale sarà il constatare l'assenza di conflitti interiori, dovuti al fatto che il nostro pensiero, le nostre attitudini mentali saranno in sintonia con il nostro comportamento fisico e verbale.

Si insegna l'importanza di essere costantemente consapevoli della realtà dell'impermanenza perché, se non si è consapevoli dell'impermanenza, si corre il rischio di enfatizzare azioni e pratiche che nel

lungo periodo non determinano grandi beneficio. Per esempio, sostenere la pratica con motivazioni blande e moralità allentate.

La consapevolezza sull'impermanenza, ci dovrebbe portare a generare una sincera paura di perdere questa opportunità di praticare il Dharma e di poter eliminare le affezioni mentali. Quindi la consapevolezza dell'impermanenza e la realtà della morte che essa racchiude, non ci deve far generare paura per la morte o per la separazione dalle persone care, ma paura di rinascere in un posto in cui il Dharma non è insegnato o in un luogo in cui non c'è alcuna libertà.

Facendo sempre riferimento al lam-rim, i maestri che lo commentano insegnano che il sentiero interiore buddhista per essere coltivato nella sua interezza deve comportare il passaggio attraverso tre porte:

La prima porta da oltrepassare è la presa di rifugio.

La seconda porta da oltrepassare è quella che ci conduce nel grande veicolo, quello che ci permette di intraprendere le pratiche dei bodhisattva. Si oltrepassa questa porta quando si genera in modo non artificioso bodhicitta, la mente dell'illuminazione.

La terza porta si oltrepassa ricevendo una iniziazione appropriata, che è appunto la porta che ci permette di intraprendere la pratica del Tantra.

Oltre a ciò è importante incontrare quelle che nel lam-rim vengono presentate come le Quattro ruote del grande veicolo. Queste sono:

1. Vivere in un luogo dove le necessità per praticare il Grande veicolo sono facilmente trovate;
2. Avere grande aspirazione per la pratica del Grande Veicolo;
3. Dipendere da un Santo Essere che pratica e insegna il grande Veicolo;
4. Avere prodotto grandi meriti in passato.

Se comprendiamo bene i loro significati, possiamo constatare che incontrare e possedere queste quattro ruote del mahayana è molto raro. Perché? Perché trovare un'opportunità per entrare correttamente nel sentiero mahayana e quindi nel sentiero del Tantra e praticarli in un modo corretto è un'opportunità molto rara.

Questa difficoltà è in relazione al fatto che nel veicolo mahayana si insegna che in questo eone appariranno 1000 Buddha e, tra questi, oltre a Buddha Shakyamuni, che è il quarto, si suppone che solo l'undicesimo e l'ultimo, oltre ai Sutra, insegneranno anche il Tantra. Tutti gli altri non lo insegneranno. I Maestri dicono "si suppone" che anche l'undicesimo e l'ultimo insegneranno il Tantra perché questo non è stato detto esplicitamente.

Su cosa si basa questa supposizione?

Sul fatto che l'undicesimo Buddha sarà una manifestazione di Manjushri - Lama Tzong Khapa e, poiché quando è apparso in questo mondo egli ha insegnato e composto dei commentari alla pratica del Tantra, è ragionevole credere che in futuro insegnerà il Tantra. Inoltre, anche rispetto all'ultimo Buddha, il millesimo, è ragionevole credere che insegnerà il Tantra, questo perché in una delle sue vite precedenti, in cui era un bodhisattva, ha espresso il voto o fatto la promessa di svolgere tutte le attività simili a quelle che i Buddha precedenti hanno compiuto. Per cui, dal momento che tra i 999 Buddha precedenti vi è anche Buddha Shakyamuni, che ha insegnato il Tantra, è ragionevole credere che anche l'ultimo Buddha darà insegnamenti sul Tantra.

A seguito di questo riconoscimento, ciò che dobbiamo fare è generare gioia ed entusiasmo, per le innumerevoli opportunità che abbiamo avuto e che potremmo avere in futuro.

Ora, volendo entrare più nello specifico, nei Trattati dei Sutra, si insegna che coloro che seguono il veicolo delle perfezioni praticano il Tantra solo all'ultimo stadio del sentiero, prima dell'illuminazione, e solo in quel momento il Tantra diventa indispensabile. Prima bisogna addestrarsi molto bene nel sentiero paramitayana, il sentiero comune delle perfezioni.

Nei testi viene insegnato che coltivando il sentiero delle perfezioni, il bodhisattva progredisce sui cinque sentieri accumulando meriti per tre incalcolabili eoni fino ad ottenere il decimo terreno del sentiero della meditazione. A quel livello però, per ottenere lo stato di buddha perfetto e completo, deve necessariamente entrare nel veicolo del Tantra supremo. Per cui, senza l'aggiunta o l'integrazione del veicolo del Tantra supremo, il sentiero delle perfezioni e i sentieri dei tre Tantra inferiori, da soli, non possono condurre allo stato di buddha.

Si insegna questo perché, per completare perfettamente lo stato di buddha, dal punto di vista del Tantra, vale a dire, lo stato di Vajradhara contraddistinto dai sette *samputa* – le sette caratteristiche dell'unione – è necessario entrare nel veicolo del Tantra supremo.

Negli insegnamenti dei Sutra si riporta che il corpo di godimento di un buddha è perfetto e completo quando è dotato delle cinque certezze. Queste vengono spiegate nell'*Ornamento delle Chiare Realizzazioni*. In questo testo, il corpo di godimento è definito come “un corpo della forma finale che possiede le cinque certezze”.

1. La certezza del corpo: è definitivamente adornato con i segni e le esemplificazioni completi,
2. La certezza del Dharma: insegna definitivamente il Dharma mahayana,
3. La certezza del seguito: è circondato definitivamente solo da bodhisattva superiori,
4. La certezza del tempo: rimane definitivamente fino a quando l'esistenza ciclica non è svuotata, e
5. La certezza della dimora: dimora definitivamente nel Non Inferiore (Akanishta).

Mentre negli insegnamenti del Tantra dello yoga supremo, il corpo di godimento viene definito come “un corpo della forma sottile di un buddha che possiede le sette caratteristiche (samputa) dell'unione.

Una ragione presentata a sostegno del fatto che il veicolo delle perfezioni non può condurre allo stato di buddha, è che nel veicolo dei Sutra non vengono presentati i metodi per superare le ostruzioni sottili all'onniscienza, che in accordo al Tantra sono le apparenze dualistiche sottili associate alle menti dell'apparenza bianca, dell'incremento rosso e del nero ottenimento vicino: le tre apparenze che, in un essere ordinario, avvengono naturalmente solo al momento di una morte naturale.

Si insegna questo perché la realizzazione diretta della vacuità tramite la mente di saggezza presentata nei Sutra è pur sempre una mente grossolana se paragonata alla mente estremamente sottile della chiara luce spiegata nel Tantra dello yoga supremo. Per cui, è solo tramite la mente sottilissima della chiara luce che realizza direttamente la vacuità che è possibile abbandonare queste tre apparenze dualistiche molto sottili. Inoltre, il metodo per rendere manifesta questa mente estremamente sottile della chiara luce viene presentato solo nel Tantra dello yoga supremo. Per questo, tutti coloro che desiderano ottenere lo stato di buddha devono necessariamente ottenere l'illuminazione in dipendenza del sentiero o veicolo tantrico.

Per cui, se ci domandassimo: in che modo un bodhisattva che ha percorso tutto il sentiero mahayana e ha ottenuto il decimo bhumi del sentiero della meditazione, ottiene lo stato di buddha entrando nel sentiero del Tantra?

La risposta che viene presentata è: quando i buddha delle dieci direzioni vedono che tale bodhisattva ha raggiunto quel livello di ottenimento (lo stadio finale del decimo bhumi), in quel momento, senza alcuna richiesta gli appaiono di fronte e gli conferiscono l'iniziazione tantrica. Tra le quattro iniziazioni del Tantra supremo, gli conferiscono la terza, l'iniziazione della saggezza suprema, tramite la quale ottiene l'abilità di meditare sulla chiara luce del significato, la chiara luce effettiva. Le quattro iniziazioni del Tantra dello yoga supremo sono: l'iniziazione i) del vaso, ii) segreta, iii) della saggezza suprema e iv) della parola.

Nella pratica del Tantra vengono insegnati dei metodi di comportamento speciali, in relazione ai quali il praticante deve attenersi scrupolosamente a queste regole di condotta. Soprattutto non deve

adeguare gli insegnamenti alla sua personalità. Per questo è importante, quando si entra nelle pratiche del Tantra, avere ben disciplinato e pacificato la mente tramite il veicolo dei Sutra.

Nei nostri studi precedenti, abbiamo visto che la radice di tutti i nostri problemi risiede nell'ignoranza, quel fattore mentale che implica un'oscurazione rispetto alla realtà.....

L'ignoranza (*ma-rig.pa*) è una coscienza oscurata che comporta una concezione errata che noi abbiamo da un tempo senza inizio (coscienza primordiale). Il motivo per cui viene chiamata ignoranza è perché comprende in modo erroneo la realtà, la realtà dell'io e la realtà dei fenomeni.

Il suo modo di comprendere e concepire i fenomeni è in contraddizione con il vero modo di esistere dei fenomeni. Il vero modo di esistenza dei fenomeni, per esempio, i fenomeni esterni, quelli che chiamiamo composti o prodotti, è quello di avere una base di natura interdipendente. Non solo questo, ma anche la persona, l'io, l'essere, vengono ad esistere tramite una relazione dipendente.

L'io, la persona, esiste in dipendenza di un nome che viene imputato, etichettato, ed esiste in dipendenza di coscienze che la percepiscono.

Questo modo d'essere dei fenomeni e della persona è possibile, proprio perché esiste una relazione di sostegno e sostenuto tra vacuità e interdipendenza.

Questa natura ultima che chiamiamo vacuità o *shunyata*, deve essere realizzata direttamente, la sola comprensione intellettuale non è sufficiente, anche se la sua corretta comprensione iniziale si deve basare necessariamente su un cognitore inferenziale, che è concettuale. Per acquisire tale risultato che chiamiamo "comprensione e realizzazione", si devono ascoltare molti insegnamenti, si devono studiare con costanza e metodo le parole e i significati presenti nei testi scritturali quindi, tutti questi, devono essere riflettuti e meditati minuziosamente. Solo in questo modo ci si potrà liberare dall'ignoranza e dal *samsara*.

Un tale ottenimento chiamato liberazione o *nirvana*, è un grande risultato, ma abbiamo visto che non è il più importante.

Non è considerato il risultato più importante perché si deve entrare e percorrere anche il veicolo dei *bodhisattva*, il *mahayana*. Quando si parla del *mahayana*, oltre al veicolo dei *bodhisattva*, si deve presentare anche il veicolo del *vajra*, conosciuto anche come il veicolo del *mantra* o del *Tantra*, con le sue pratiche.

Qual è la motivazione che spinge il *bodhisattva* alla pratica del *Tantra*? I Maestri insegnano il loro desiderio di impegnarsi nel *Tantra* è dovuto solo alla loro grande compassione verso tutti gli esseri senzienti. Nel *Tantra*, la grande compassione deve essere molto più intensa e stabile di quella necessaria per seguire il veicolo dei Sutra.

Questi sono i punti preliminari da conoscere e da coltivare.

Qual è il passo successivo necessario?

Il passo successivo molto importante è quello di ricercare un Maestro Spirituale qualificato a cui confidare il nostro interesse per la pratica del *Tantra* e a cui rivolgere la specifica richiesta per ricevere insegnamenti. Verso questo Maestro è importante generare e coltivare quella che viene chiamata la devozione verso il Guru.

Nel *Tantra* questa relazione è molto importante, molto più importante che nel veicolo dei Sutra o delle perfezioni.

Si insegna che nell'*hinayana* il guru è *considerato simile* al buddha, nel *mahayana* il guru *deve essere visto* come un buddha. Infine nel *vajrayana*, il guru deve essere visto come inseparabile da un essere completamente illuminato come lo è *vajradhara*.

Questo vuol dire, che lo si deve considerare e vedere come un'emanazione di Buddha stesso.

Solo in dipendenza di questa grande devozione e corretta relazione, la pratica del Tantra avrà successo.

Dopo la richiesta, il Maestro Vajra conferisce l'iniziazione, che è come un'introduzione alla pratica del sentiero del Tantra. Durante l'iniziazione si devono seguire bene tutte le fasi per imparare bene tutte le visualizzazioni, in questo modo si lasciano delle impronte pure nel nostro continuum.

Per praticare correttamente il sentiero del Tantra bisogna eliminare alcuni ostacoli. Quali sono questi?

i) Il primo ostacolo da eliminare o superare è il forte attaccamento ai piaceri mondani.

ii) Il praticante del Tantra inoltre deve essere libero dallo scopo della liberazione individuale (ciò non vuol dire che non deve ricercarla). Questo punto lo si deve intendere nel senso che la liberazione individuale non deve essere il suo unico scopo di pratica. E' così, in quanto, come abbiamo già visto, il bodhisattva entra nel sentiero veloce del Tantra solo a causa della sua grande compassione.

Abbiamo visto che il mahayana, il grande veicolo, ha due suddivisioni:

i) Il paramitayana, il veicolo delle perfezioni intrapreso dai grandi bodhisattva, e

ii) Il Tantrayana, il veicolo del Tantra, intrapreso dai grandi bodhisattava che hanno delle qualità speciali, quali grande intelligenza, riferita ad una saggezza acuta che sa discriminare molto bene e sono molto compassionevoli.

Il primo, il paramitayana, è anche chiamato il veicolo causale, perché in questo veicolo vengono enfatizzate molto le pratiche delle perfezioni. Inoltre è il veicolo che pone le cause, le potenzialità, per poter poi praticare il Tantra. Coltivando questo sentiero si accumulano (per tre grandi eoni) le cause per la buddhità; queste sono (o comportano) un vasto accumulo di meriti e saggezza.

Per quanto riguarda l'aspetto della saggezza, vale a dire, la mente di saggezza che realizza la vacuità, questo aspetto di pratica è comune a tutti i veicoli, quelli considerati inferiori, superiori e tantrici. L'aspetto della saggezza è considerato comune e quindi viene coltivato da tutti i veicoli, questo perché l'ignoranza è la causa comune delle ostruzioni di tutti i veicoli. Inoltre, shunyata, la vacuità, la verità ultima o la natura ultima di ogni realtà fenomenica è comune a tutti i sentieri, in quanto è accettata dai praticanti di tutti e tre i veicoli. Per questo shunyata è il risultato che deve essere ottenuto dagli shravaka, dai pratyekabuddha e dai bodhisattva (che seguono sia il veicolo dei Sutra che quello del Tantra).

Il punto o l'aspetto che li differenzia, vale a dire, differenzia il veicolo delle *paramite* dal veicolo del *Tantra*, non è quello della saggezza, ma è *l'aspetto del metodo*. I Maestri evidenziano che questo aspetto del sentiero è la forza mentale che sostiene la saggezza che realizza la vacuità. Il Tantra è anche chiamato il sentiero del metodo perché, per realizzare la vacuità, si utilizza una mente di saggezza sostenuta da un metodo molto potente. Inoltre, poiché la pratica del Tantra è una pratica interiore molto potente, deve essere basta anche su una fede stabile nei Tre Gioielli e su un rapporto di fiducia e sincerità nei confronti del proprio Maestro Vajra.

Come si instaura questo rapporto di fede e di sincera fiducia nei confronti del proprio guru?

Conoscendo e sapendo riconoscere le qualità che un guru tantrico deve possedere e le qualità che derivano dal coltivare questo sentiero sotto la sua guida e protezione. Per questo è importante anche conoscere l'origine degli insegnamenti tantrici, il lignaggio puro e ininterrotto da cui provengono questi insegnamenti. Buddha Shakyamuni non diede gli insegnamenti tantrici in un aspetto ordinario, nell'aspetto di monaco completamente ordinato, ma li diede manifestandosi come divinità suprema, come Vajradhara.

La forma suprema di Buddha Vajradhara non è visibile dagli esseri ordinari, per questo è importante avere una grande fede e un'attitudine di sincerità di rapporto verso il proprio Guru-vajra.

Una particolarità del Tantra è che nel corso di tutto il sentiero tantrico, dall'inizio fino alla fine, l'unione di metodo e saggezza è sempre presente.

Abbiamo visto che i due – metodo e saggezza – sono presenti anche nel sutrayana, per cui, da questo punto di vista non c'è differenza.

Domanda: allora dov'è la differenza?

La differenza non sta nella saggezza, in quanto la realizzazione di shunyata è la stessa, vale a dire, la realizzazione della vacuità avviene tramite una saggezza suprema che realizza l'ultimo.

Dal momento che la visione o saggezza è la stessa, la differenza è dal punto di vista del metodo.

In termini di metodo, i Maestri insegnano che la differenza specifica non sta nella beatitudine, perché questa è presente anche nel paramitayana, in quanto si parla di beatitudine che deriva dall'unificazione di calmo dimorare e visione profonda.

Allora, rispetto a quale aspetto specifico o particolare del metodo va ricercata la differenza?

La differenza che sancisce la superiorità del Tantrayana sul paramitayana è riferita al frutto, al risultato. Qui, per risultato, si deve intendere il modo in cui prendere e portare le qualità di un buddha nel sentiero; cioè, le qualità di corpo, parola e mente di un buddha devono essere portate e quindi integrate già nel corso del sentiero da coltivare.

Questo aspetto di metodologia di pratica lo si comprende o lo si vede nello yoga della divinità. Questa è la vera caratteristica distinguente del Tantra. Il praticante, già nel corso del sentiero, fa proprie le caratteristiche qualitative e distinguenti di una specifica divinità chiamata yidam e le fa proprie, o cerca di farle proprie già nel corso del sentiero tantrico che sta praticando o coltivando.

Questa è anche la risposta all'ipotetica domanda: perché il Tantrayana è più efficace e quindi superiore al paramitayana?

Abbiamo visto che per acquisire lo stato di buddha è necessario ottenere i due aspetti qualitativi che lo contraddistinguono, quali:

1. Il dharmakaya, corpo di verità
2. Il rupakaya, corpo di forma.

Il primo, il dharmakaya a sua volta è duplice:

1A. Il corpo di verità di saggezza, riferito all'aspetto di saggezza suprema che realizza la vacuità, che è la mente onnisciente.

1B. Il corpo di verità di natura, riferito all'aspetto di cessazione di ogni ostruzione nella sfera della vacuità.

Il secondo, il rupakaya, anch'esso è duplice.

2A. Il corpo di godimento, il sambogakaya, un corpo molto sottile percepibile solo dagli esseri arya.

2B. Il corpo di emanazione, il nirmanakaya, un corpo più grossolano del precedente, che può essere percepito anche dagli esseri ordinari con del karma positivo.

Questi quattro corpi per manifestarsi nel loro risultato finale, che è un risultato perfetto, completo e puro, hanno bisogno di una loro causa specifica.

La causa che permette di ottenere il dharmakaya è la realizzazione di shunyata da parte della saggezza suprema, e questa è presente anche nel paramitayana. Mentre la causa che permette di ottenere il nirmanakaya, nel paramitayana, non è presente. Nel paramitayana, quale causa, si parla solo di accumulazione di meriti. Questa è solo una causa indiretta, non è la vera causa diretta o sostanziale per ottenere il rupakaya di un buddha.

Perché? Perché per poter essere una causa diretta o sostanziale del corpo della forma di un buddha, questa deve essere una causa di tipo simile e, per acquisire le qualità perfette e complete del corpo di Buddha Vajradhara, le cause di tipo simile non sono la pratica delle sei perfezioni. (Questo da un punto di vista del Tantra).

Qualcuno potrebbe obiettare che nell'Abhisamayalamkara vengono indicate le 112 qualità – i 32 segni maggiori e gli 80 segni minori – del corpo di un buddha e le loro rispettive cause. Però, se si analizza bene, queste sono solo potenzialità per ottenere quel corpo.

Nel veicolo delle perfezioni viene data solo una spiegazione generale sul modo in cui questi due corpi (sambhogakaya e nirmanakaya) devono essere completati in dipendenza degli stadi del sentiero utili a coltivare i due aspetti chiamati – metodo e saggezza. Però, nel veicolo delle perfezioni, non vengono date indicazioni e spiegazioni specifiche e dettagliate su quali sono le cause dirette o sostanziali di questi due corpi.

In generale nel veicolo del Tantra si insegna che la causa diretta è lo yoga della divinità. Per cui si insegna che tutte e quattro le classi del Tantra si basano sulla pratica chiamata "*lo yoga della divinità*". In aggiunta, si insegna che tutte e quattro le classi del Tantra hanno lo stesso oggetto di intento, la suprema illuminazione. Questi Tantra però vengono suddivisi in quattro dal punto di vista delle differenti attitudini mentali e capacità dei vari discepoli.

Nello specifico le effettive cause dirette per i due corpi di un buddha vengono spiegate solo nel Tantra supremo. Per cui l'effettiva causa diretta o sostanziale per il corpo di verità è *la chiara luce del significato*. Mentre l'effettiva causa diretta o sostanziale per il corpo della forma è *il corpo illusorio puro* che appare o si manifesta dalla chiara luce del significato. Queste due cause sostanziali determinano poi il risultato finale che è l'unione delle due verità di colui che non è più un allievo, vale a dire, è un essere illuminato. Nel Tantra, questa unione non corrisponde all'unione delle due verità – convenzionale e ultima – come viene spiegata nel veicolo delle perfezioni ma, in accordo al Tantra dello yoga supremo, questa è l'unione del *corpo illusorio convenzionale* con la *chiara luce ultima*.

Ritornando alla causa generale delle quattro classi del Tantra, che è lo yoga della divinità, come deve essere coltivata?

Abbiamo visto che consiste nell'immaginare di portare già nel corso del sentiero le qualità di un buddha.

Gli ostacoli che si incontrano nel coltivare il sentiero del Tantra sono principalmente due:

- i) l'apparenza ordinaria, e
- ii) l'afferrarsi all'apparenza ordinaria.

Come si eliminano?

Il primo, coltivando quello che viene chiamato lo yoga della divinità, ossia generare se stessi nell'aspetto di una divinità e mantenere una chiara apparenza di se stessi come divinità.

Il secondo, generando l'orgoglio divino di essere quella divinità. Questi due aspetti di pratica sono presenti in tutte e quattro le classi del Tantra.

Avendo ben chiaro in mente questa presentazione generale, si deve chiedere a un Guru qualificato l'iniziazione in relazione a una divinità che deve appartenere, quale livello di pratica, al proprio karma specifico. Dopo aver ricevuto l'iniziazione è molto importante seguire strettamente le direttive e i consigli del Maestro Vajra.

Un rapporto corretto, sincero e stretto con il Guru non è facile da coltivare e da mantenere nel tempo, per renderlo stabile nel lungo periodo, bisogna essere saggi, abili, puri e aver acquisito una mente aperta e flessibile.

Qual è la differenza sostanziale tra le quattro classi dei Tantra?

E' ancora dalla parte del metodo, in quanto ognuna di queste quattro classi di Tantra presenta diversi livelli di attività e di beatitudine che sono tutti in connessione all'aspetto del metodo.

1. Il primo, tra i quattro, è chiamato Kriya, che significa azione o attività. Tale nome deriva dal fatto che in questo Tantra si enfatizza molto la pratica esterna. Per esempio, c'è molta enfasi sulla pulizia del corpo, sui rituali da svolgere, sui mudra da compiere, sui mantra da recitare, utili alla purificazione, sui cibi da evitare e su quelli da adottare. La maggior parte delle divinità incluse in questa prima classe del Tantra sono divinità pacifiche: come Avalokiteshvara, Tara ecc.

Anche la pratica del *Nyung-ne* (la pratica di purificazione basata sulla sadhana di Avalokiteshvara o Chenrezig e sul digiuno), appartiene a questa classe di Tantra.

Nel Kriya Tantra vi sono tre tipi di famiglie:

- i) la famiglia del Tataghata,
- ii) la famiglia del Loto e
- iii) la famiglia del Vajra.

2. Il secondo è chiamato *Charya*, che significa comportamento o condotta. Il praticante che segue questo secondo sentiero tantrico pone uguale enfasi nei due: le attività esterne e lo yoga interno, diciamo il 50% su ognuna. Le pratiche sono simili alle precedenti, però sono più estese e profonde: il mandala da visualizzare è più complesso e il numero delle divinità da visualizzare è maggiore rispetto a quelle del Kriya Tantra.

3. Il terzo è chiamato *Yoga*, che significa unione. Qui, il praticante enfatizza prevalentemente lo yoga interno.

Sebbene questi tre Tantra inferiori siano simili nella struttura di pratica, essi si differenziano nel grado di beatitudine che la loro pratica genera. Beatitudine generata attraverso metodi differenti e livelli di coscienza più sottili. In generale si può dire che la beatitudine qui sperimentata è sempre in unione con la saggezza che realizza la vacuità.

4. Il quarto è chiamato *Yoga Supremo*, l'unione più elevata o suprema. In questa classe del Tantra, il praticante coltiva esclusivamente lo yoga interiore che, come evidenzia il nome stesso è supremo, in quanto è insuperabile.

Come è già stato evidenziato in precedenza, i praticanti delle quattro classi del Tantra si differenziano in dipendenza delle loro facoltà, più o meno acute, e dei livelli delle loro abilità. Queste abilità dovute a facoltà differenti permettono loro di generare livelli di beatitudine differenti. Essendo livelli di beatitudine differenti, essi realizzano livelli di vacuità differenti. Inoltre, questa beatitudine viene manifestata con metodi differenti.

La differenza particolare tra questi Tantra è quindi in relazione al grado o livello di beatitudine e ciò dipende anche dal livello di sottigliezza della coscienza. La mente che sperimenta la grande beatitudine è sempre in unione con la saggezza che realizza la vacuità (shunyata).

Il Kriya Tantra è molto efficace nelle purificazioni; per esempio, la pratica in relazione a Vajrasattva e a Chenrezig (Nyune).

Attraverso la pratica del Tantra, si possono ottenere alcuni siddhi o realizzazioni spirituali. Per esempio gli otto siddhi comuni:

- (1-2) i siddhi della pillola e della medicina per gli occhi;
- (3-4) i siddhi del poter viaggiare o muoversi sotto terra e il siddhi della spada;
- (5-6) i siddhi del volare nel cielo e dell'invisibilità;
- (7-8) i siddhi del controllo sulla morte e della guarigione dalle malattie.

Il siddhi supremo è invece l'ottenimento dello stato di Buddha, lo stato di Vajradhara.

Si insegna che attraverso la pratica delle tre classi inferiori del Tantra e la pratica del paramitayana, è possibile ottenere i dieci terreni (bhumi) di un bodhisattva. Però lo stato di buddha perfetto e

completo nell'aspetto di Vajradhara, lo si può ottenere solo con la pratica del maha-anuttara-yoga-Tantra.

Nelle varie classi del Tantra vengono incluse anche tutte le pratiche considerate comuni, quali la presa di rifugio, la devozione al guru, la generazione della mente ecc..

In specifico, quando viene conferita una grande iniziazione, essa è suddivisa in due parti:

(i) Quella comune dei preliminari, in cui vi è la presa di rifugio, i voti del bodhisattva, gli impegni o samaya tantrici ecc.; tutti questi vanno mantenuti strettamente.

(ii) Quella non comune, in cui vi è il conferimento delle quattro iniziazioni: (a) vaso – riferita alle cinque famiglie dei buddha –, (b) segreta, (c) saggezza suprema e (d) parola.

Quando si riceve una iniziazione, qualunque sia la classe del Tantra di riferimento, l'iniziazione viene conferita in relazione a una divinità, nei confronti della quale si dovrebbe coltivare quello che è chiamato il *processo di approssimazione*.

Approssimazione si riferisce al modo in cui coltivare il proprio sentiero. E' chiamato *approssimazione* (Tib. *bsnyen pa*) perché agisce nel "far ottenere tramite un avvicinamento", ciò significa che le azioni che noi compiamo (in dipendenza di una sadhana) portano la nostra mente ad avvicinarsi sempre di più alla mente illuminata della divinità. La tipologia principale di approssimazione nei tre Tantra inferiori è la meditazione che identifica il nostro corpo, parola e mente con quelli della divinità. La recitazione del mantra è anch'essa chiamata approssimazione, ma questa è una funzione secondaria dell'approssimazione, in quanto noi recitiamo il mantra della divinità per invocare le benedizioni della divinità.

In generale vi sono due tipi di iniziazione o potenziamento:

1. Iniziazione completa, chiamata *Uang (dBang)*, conferimento di potere o l'autorizzazione per intraprendere una specifica pratica tantrica in relazione a una divinità.

2. Iniziazione incompleta, chiamata *Genang (rJes sNang)*, tradotta con benedizione o permesso susseguente. Letteralmente è "apparenza susseguente". Il *Genang* è una cerimonia o rituale che conferisce un permesso per praticare una divinità; ma non è considerata una iniziazione perché non ha l'iniziazione del vaso. Attraverso il conferimento di un *Genang*, il Maestro Vajra introduce il discepolo alla pratica di una divinità, attraverso la benedizione del corpo, parola e mente di quella divinità. In generale lo scopo è finalizzato a ricevere le benedizioni di corpo, parola e mente di quella divinità. Per poterla praticare però, bisogna prima ricevere almeno l'iniziazione del vaso di quella divinità.

Lo scopo principale nel ricevere una iniziazione (*dBang*) di una specifica divinità è per ricevere il permesso di praticare quella divinità. Questo comporta: (i) visualizzare noi stessi come quella divinità, (ii) utilizzare gli strumenti di quella divinità come, per esempio, il dorje e la campana, (iv) studiare dei commentari sulla pratica di quella divinità, (v) intraprendere le pratiche associate con quella divinità, di solito nella forma di una pratica meditativa in dipendenza di una sadhana.

Modo di praticare o coltivare il sentiero nei tre Tantra inferiori

Sebbene nei tre Tantra inferiori non si presentino le pratiche chiamate stadio di generazione (*kye-rim*) e stadio di completamento (*tsog rim*), quale alternativa vengono spiegati due tipi di yoga chiamati:

i) Yoga con segni, e

ii) Yoga senza segni (o yoga privo di segni).

Nel testo di Lama Tzong Khapa, gli Stadi del Mantra, tradotto in italiano e pubblicato col titolo *Lo Yoga del Tibet*, questi due vengono spiegati estesamente.

In breve:

Il primo, *lo yoga con segni*, è indicativo di una pratica chiamata yoga della divinità non unito alla saggezza che accerta o realizza la vacuità, per cui consiste nella meditazione sulla divinità e nella ripetizione del mantra senza una meditazione (profonda) sulla vacuità.

Il secondo, *lo yoga senza segni*, è uno yoga della divinità unito alla saggezza che accerta la vacuità. Questo significa che, dopo avere acquisito il calmo dimorare avendo quale oggetto referente osservato il corpo della divinità e così via¹, si medita sulla vacuità.

Questo vuol dire che nei tre Tantra inferiori, il calmo dimorare viene a stabilirsi nel contesto della pratica meditativa chiamata *yoga con segni*, mentre la meditazione sulla vacuità viene a stabilirsi nel contesto della pratica meditativa chiamata *yoga senza segni*.

Invece nel Tantra supremo, il calmo dimorare è stabilito nel contesto dello stadio di generazione, mentre la meditazione che realizza la vacuità è stabilita nel contesto dello stadio del completamento.

Nel Tantra dell'azione, per esempio, quando si coltiva l'auto-generazione, prima si genera se stessi come divinità (per mezzo delle sei divinità) e quindi si coltiva il calmo dimorare focalizzandosi sul corpo della divinità ecc.

Una volta che il calmo dimorare è ottenuto, si coltiva la visione speciale che percepisce la vacuità di quel corpo divino mischiando la meditazione sulla vacuità del corpo divino con lo yoga della divinità. Durante questo processo i due – la stabilizzazione meditativa e l'analisi – devono essere alternati. Ossia, prima ci si focalizza sull'oggetto, il corpo divino, poi si analizza il suo essere vuoto di esistenza intrinseca, per stabilire la vacuità del corpo divino. Quindi, nel corso della meditazione, alternando la meditazione analitica con la stabilizzazione meditativa sulla vacuità, si otterrà una unione di calmo dimorare e visione speciale sulla vacuità della divinità.

Per quanto riguarda lo *yoga con segni*, questo include:

- i) la concentrazione dei quattro rami della recitazione
- ii) la concentrazione del dimorare nel fuoco
- iii) la concentrazione del dimorare nel suono.

A sua volta la concentrazione dei quattro rami della recitazione include:

(A) La generazione di se stessi come una divinità, chiamata anche la base che è se stessi, e questo processo di generazione avviene per mezzo delle sei divinità che sono:

- i) la divinità del vuoto o vacuità,
- ii) la divinità del suono,
- iii) la divinità delle lettere,
- iv) la divinità della forma,
- v) la divinità del mudra o sigillo, e
- vi) la divinità dei segni.

[Queste sei divinità non sono divinità differenti, ma sono stadi successivi di meditazione. Per esempio, si dissolve tutto in vacuità, poi appare nello spazio di fronte a noi il suono del mantra e, in successione, la sillaba seme, le lettere del mantra, si ascolta (recita) il suono del mantra, poi ci si genera come divinità, la divinità della forma. Quindi appaiono le lettere nei chakra della divinità (divinità dei segni), infine si fanno i mudra (divinità del mudra). I due aspetti essenziali di questa pratica sono: i) chiara apparenza di noi stessi come essere la divinità, e ii) meditazione sulla saggezza che realizza la vacuità; questo punto è importante perché questi due aspetti della meditazione devono diventare le cause per realizzare i due corpi di un buddha].

(B) La generazione della divinità di fronte a noi, chiamata anche la base che è altro.

(C) La base che è mente, generare un disco di luna come essere la propria mente.

(D) La base che è suono, in cui ci si concentra sul riverbero del suono del mantra al nostro cuore.

¹. “Così via”, qui si deve intendere il disco di luna, le lettere, il suono del mantra.

Queste concentrazioni o stabilizzazioni meditative sono chiamate basi, perché fungono da base o sostegno utili per coltivare il calmo dimorare.

Lo *yoga senza segni* include solo la concentrazione del concedere la liberazione alla fine del suono, ed è uno yoga che serve a stabilire la realizzazione della vacuità tramite un'alternanza di meditazione analitica e meditazione concentrativa, questa pratica conduce infine a stabilire l'unificazione di calmo dimorare e visione profonda.

Per cui, in breve, si può dire che nei tre Tantra inferiori, lo *yoga con segni* è l'equivalente dello stadio di generazione, mentre lo *yoga senza segni* è l'equivalente dello stadio di completamento. A parte questa grossolana similitudine i due sono molto differenti.

Nel Tantra si coltivano alcuni aspetti del sentiero unici, questi vengono chiamati le quattro purezze dello stato di buddha risultante. Essi sono sentieri che prendono in considerazione dei fenomeni puri che devono essere coltivati sin dall'inizio, vale a dire, al momento della base.

Abbiamo visto che nel vajrayana è importante coltivare l'aspetto dell'apparenza divina per eliminare l'ostacolo dell'apparenza ordinaria e coltivare l'orgoglio divino per eliminare l'afferrarsi all'apparenza ordinaria.

In che modo nel sentiero tantrico si coltiva questa specifica pratica della divinità?

Attraverso quelle che vengono chiamate le quattro purezze complete:

1. La purezza completa degli ambienti
2. La purezza completa del corpo
3. La purezza completa delle risorse
4. La purezza completa delle attività

Nel veicolo delle perfezioni si pratica la generosità, i vari tipi di generosità, ma nel veicolo del Tantra le azioni di generosità sono molto più estese. In breve, ogni cosa che compiamo, dovremmo cercare di sperimentarla come un'azione divina che genera sempre grande gioia in noi stessi e negli altri. Per questo sono chiamate le attività completamente pure.

L'iniziazione nella classe del Tantra dello yoga supremo comporta quattro iniziazioni:

1. Vaso
2. Segreta.
3. Saggezza suprema.
4. Parola.

Prima di ricevere queste iniziazioni, è importante studiare bene i *Cinquanta versi sulla devozione al guru*. Questo perché al momento dell'iniziazione dovremmo vedere il Maestro Vajra come la Divinità (Yidam) stessa. L'iniziazione si svolge come una meditazione e, ogni sadhana del Tantra dello yoga supremo, sia estesa che abbreviata, contiene i tre aspetti di pratica, conosciuti anche come i tre mischiaggi da portare nel sentiero (morte, bardo e rinascita). In breve, questi tre aspetti al momento della base, sono ciò che caratterizza lo stadio di generazione.

Tutta la pratica che contraddistingue lo stadio di generazione deve essere svolta cercando di essere sempre il più veritieri possibili, ciò vuol dire che bisogna entrare totalmente nella pratica e nelle visualizzazioni che questa comporta. Si dovrebbe visualizzare le cinque famiglie dei buddha che conferiscono l'iniziazione, poi si dovrebbe visualizzare che emaniamo dei duplicati di noi stessi come divinità che svolgono le varie attività, come quella di fare offerte a tutti i buddha e bodhisattva e di beneficiare gli esseri senzienti. Nello stadio di generazione noi immaginiamo di compiere tutte le attività di un buddha. Ci sono molte visualizzazioni da fare e queste implicano un grande sforzo mentale di concentrazione.

Nel corso della pratica meditativa, quando si giunge a mantenere per quattro ore la visualizzazione grossolana ma completa della divinità, si insegna che si ottiene il livello grossolano dello stadio di generazione.

Poi, quando si riesce a rimpicciolire questa visualizzazione fino alla grandezza della capoccia di uno spillo e a mantenere questa visualizzazione del mandala completo per quanto tempo si vuole, si insegna che si è completato lo stadio di generazione.

Lo stadio di generazione è molto importante perché è proprio in questo stadio che si realizza l'unione di shamata e vipassana.

C'è un altro modo di suddividere lo stadio di generazione, quello di suddividerlo in quattro livelli in accordo ai tipi di praticanti.

Si considerano quattro tipi di praticanti che vengono distinti in termini di stadi o fasi in cui il sentiero è generato nel loro continuum (*lam rgyud la skye ba*):

1. Principianti (*las dang po ba*)
2. Coloro che ottengono una limitata saggezza suprema (*ye shes cung zad 'bab ba*)
3. Coloro che ottengono un limitato controllo sulla saggezza suprema (*ye shes la cung zad dbang thob pa*)
4. Coloro che ottengono un controllo perfetto sulla saggezza suprema (*ye shes la yang dag par dbang thob pa'i gang zag*).

Ognuno di questi livelli è riferito a praticanti che acquisiscono un certo livello di saggezza suprema, da lieve fino a un controllo totale. Raggiunto questo livello od ottenimento, si entra nello stadio di completamento.

Lo stadio di completamento, in generale, inizia portando i venti a dissolversi all'interno del canale centrale. In breve, in questo stadio, la concentrazione deve essere portata all'interno del canale centrale, perché ora il praticante/yoghin deve fare assorbire i venti al suo interno.

L'inizio dello stadio di completamento è proprio quanto i venti entrano, dimorano e si dissolvono all'interno del canale centrale.

Lo stadio di completamento può essere diviso in sei:

1. corpo isolato
2. parola isolata
3. mente isolata
4. corpo illusorio
5. chiara luce
6. stato di unione.

Meditazione

Armonizzare i venti interiori e calmare la mente

Per quanto riguarda la pratica meditativa effettiva, in specifico nel contesto delle pratiche del Tantra, la meditazione deve essere vista nel suo processo di attività mentale. Perciò, per poter utilizzare la mente in questa sua specifica funzione attiva, vale a dire, nella sua funzione di conoscere, per prima cosa, si deve calmare la mente. Inoltre è necessario svolgere alcune pratiche per purificare l'energia sottile che scorre nei canali situati all'interno del nostro corpo. Si insegna che vi sono migliaia di piccoli canali che attraversano tutto il nostro corpo, però, qui, in questo contesto, ci concentreremo sui tre principali, quelli locati vicino alla colonna vertebrale.

Vi sono tre stadi in relazione a calmare e ad armonizzare il flusso dei venti interiori:

- 1) Il praticante inizialmente cerca di ottenere uno stato mentale calmo ed equilibrato meditando solo sul processo di esalazione ed inalazione del respiro, senza tenere a mente il conteggio delle esalazioni ed inalazioni, e senza porre attenzione a come si esala e si inala, ma solo sul fatto che si sta facendo questo, vale a dire, si deve essere consapevoli solo del fatto "Io sto esalando, io sto inalando". Questa stabilizzazione meditativa ha come suo oggetto di osservazione solo l'esalazione e l'inalazione del respiro.
- 2) Il praticante mantiene il conteggio delle inalazioni e delle esalazioni, mentalmente ripete il numero solo una volta per ciascun ciclo di inspirazione ed espirazione. Il conteggio inizia con l'inalazione. In questa meditazione non si dovrebbe forzare il respiro all'interno o all'esterno, ma si dovrebbe respirare naturalmente. Questa pratica è conosciuta come la meditazione in 21 cicli, in quanto il praticante conta per 21 volte il ciclo di ispirazione ed espirazione.
- 3) **La meditazione sul respiro in nove cicli.**
Il praticante inspira attraverso la narice sinistra ed espira attraverso la narice destra per tre volte, quindi inverte il processo, vale a dire, inspira attraverso la narice destra ed espira attraverso la narice sinistra. Ricordare che il conteggio inizia con l'inspirazione. Quindi il praticante inala attraverso entrambe le radici ed esala attraverso entrambe le narici, e fa questo per tre volte. Coloro che non sono familiari con questa pratica possono chiudere la narice che temporaneamente non è utilizzata. Invece coloro che sono esperti non è necessario che svolgano la pressione sulla narice. Col tempo e la giusta familiarità con questo terzo tipo di meditazione non si dipenderà più sull'effettiva esalazione ed inalazione del respiro, ma solo su un'immaginazione di esso. Questo terzo sistema è chiamato "La respirazione in nove cicli che elimina i venti e le arie negative (letteralmente le arie cadavere)". E' come se i venti grossolani che servono da cavalcatura per le motivazioni impure e i pensieri grossolani vengano espulsi insieme ai pensieri impuri.

Sediamoci ora comodamente sul nostro cuscino di meditazione con le gambe incrociate nella posizione del vajra e cerchiamo di svolgere questi tre tipi di meditazione. Nel corso di queste pratiche meditative dobbiamo mantenere la nostra colonna vertebrale più dritta possibile.

Quindi cerchiamo di visualizzare il nostro corpo come vacuo, a partire dal capo in giù, fino alla punta dei piedi, immaginiamo che c'è solo vuoto. Si dovrebbe coltivare questa visualizzazione con grande diligenza, fino a quando la visione del proprio corpo come essere vacuo diventa estremamente chiara. Quando si raggiunge questo stato, dovremmo iniziare a visualizzare il canale centrale principale. Canale interiore in tibetano è *tsa*, in sanscrito è *nadi*. In questo contesto, il canale centrale principale deve essere visualizzato come un tubo vuoto e trasparente, approssimativamente del diametro di un piccolo dito mignolo. Questo canale centrale va dalla cima

della testa alla base della colonna vertebrale passando attraverso il centro del corpo, proprio davanti alla colonna vertebrale. La sua estremità superiore raggiunge la sommità del capo e poi piega in avanti fino al punto posto al centro delle sopracciglia; l'estremità inferiore raggiunge un punto che sta quattro dita al di sotto dell'ombelico. Il suo colore varia a seconda dei testi di Tantra e delle pratiche da svolgere. In generale è detto essere rosso all'interno e bianco all'esterno. In altri contesti è detto essere bluastro. Questo canale centrale ha diversi attributi, i principali sono: è perfettamente diritto, è chiaro e trasparente, ed è soffice e flessibile. Quindi si visualizzano i due canali laterali principali: quello di destra e quello di sinistra. Questi sono leggermente più sottili del canale centrale (alcuni Maestri insegnano che hanno lo spessore dello stelo di una spiga di grano). Questi due iniziano rispettivamente dalla narice destra e da quella di sinistra, e si dirigono verso la sommità della testa, lì fanno una curva e quindi scendono verso il basso scorrendo parallelamente al canale centrale. La loro estremità inferiore è più lunga del canale centrale. Si insegna che è più lunga di circa quattro dita del canale centrale. Il colore del canale destro è rosso, leggermente sfumato di bianco, mentre quello di sinistra è l'inverso, vale a dire, bianco leggermente sfumato di rosso. Tutti e tre i canali sono vuoti, chiari e trasparenti.

I nomi dei tre canali, all'interno dei quali scorre il *prana*, un'energia sottile del corpo, prevalentemente in relazione all'elemento aria sono:

1. In tibetano, il canale centrale è chiamato *Uma (dBu-ma)*, il destro è *Roma (ro-ma)*, il sinistro è *Chian.ma (rKyang ma)*.

Il canale centrale è anche conosciuto come il *canale della mente*. Un altro nome che gli viene attribuito è quello dei “*due abbandoni*”, perché quando i venti entrano, dimorano e si dissolvono in esso, le due oscurazioni vengono abbandonate. In questo contesto, l'oscurazione alla conoscenza od oscurazione all'onniscienza è chiamata l'oscurazione all'ottenimento della *chiara luce*.

Il canale di destra, nel Tantra buddhista è anche chiamato il *canale della parola*, perché le gocce rosse, l'essenza della parola, scorrono all'interno di esso. In alcuni contesti viene anche chiamato il *canale del sole*.

Il canale di sinistra, nel Tantra buddhista è anche chiamato il *canale del corpo*, perché le gocce bianche, l'essenza del corpo, scorrono all'interno di esso. In alcuni contesti viene anche chiamato il *canale della luna*.

2. In Sanscrito, il canale centrale è *avadhuti*, (nell'induismo è *sushunma*) ed è considerato il più importante; il canale rosso di destra è *rasana* (nell'induismo è *pingala*); il canale bianco di sinistra è *lalanā* (nell'induismo è *ida*).

In breve, dovremmo visualizzare questi canali diritti, soffici e trasparenti con i loro colori che abbiamo appena descritto.

Quando questa visualizzazione è chiara, dovremmo iniziare la pratica meditativa vera e propria. Così, visualizziamo di inserire il canale bianco di sinistra nel canale rosso di destra, questo avviene nella loro estremità inferiore, nel luogo posto quattro dita sotto l'ombelico. E' come se inserisse un tubo all'interno di un altro, questo è possibile in quanto sono molto soffici e quindi duttili. Dopo avere chiaramente immaginato l'unione di questi due tubi, unione che avviene quattro dita sotto l'ombelico, dovremmo bloccare la nostra narice destra con il dito indice della mano destra. Quindi inaliamo attraverso la narice sinistra e visualizziamo che l'aria scende verso il basso e attraversa tutto il canale di sinistra. Quando l'aria raggiunge il punto in cui il canale di sinistra è inserito nel canale di destra, noi iniziamo ad esalare e, simultaneamente con questa azione, togliamo la pressione del dito indice destro sulla narice destra. In questo modo l'aria risale attraverso il canale di destra e fuoriesce attraverso la narice destra. Nel momento in cui facciamo questa visualizzazione, immaginiamo che l'aria fluisce attraverso il canale e lo purifica, in tal modo esso diventa chiaro e luminoso. Dovremmo immaginare che questo processo di purificazione delle arie, avviene nello stesso modo in cui il vento soffia via la polvere. Per avere un riferimento pratico, si

può immaginare che la nostra narice destra sia in qualche modo simile all'apertura di una ciminiera che permette la fuoriuscita del fumo delle nostre impurità.

Quando svolgiamo questa pratica meditativa utilizzando il respiro, dovremmo respirare lentamente, in modo calmo e profondamente, sia durante la fase di esalazione che in quella dell'inalazione. Non è necessario forzare il flusso dell'aria/respiro. Si dovrebbe respirare in modo normale e regolare. All'inizio, si possono incontrare alcune difficoltà, in quanto non siamo familiari con questa pratica, e perché tendiamo a rendere poco profondo il respiro, ma gradualmente, col tempo diventeremo sempre più familiari con questa pratica, di conseguenza anche la profondità della nostra respirazione tenderà ad allungarsi. Dovremmo svolgere questo processo di inalazione attraverso la narice sinistra ed esalazione attraverso la narice destra per tre volte. Questi sono i primi tre cicli della meditazione sul respiro in nove cicli. Nel farlo, cerchiamo di immaginare che, ad ogni inalazione ed esalazione, l'aria che facciamo fuoriuscire attraverso la narice destra pulisce completamente il canale di destra, ossia il canale disposto nel lato della mano destra. Così facendo, esso diventa sempre più luminoso, fino a diventare un canale molto sottile di luce rossa.

Quando abbiamo completa questo ciclo di inspirazione (inalazione) ed espirazione (esalazione) per tre volte, che ha permesso di pulire il canale di destra, dovremmo invertire il processo di inalazione ed esalazione, in modo da pulire anche il canale di sinistra.

Per fare questo, dovremmo inserire l'estremità del canale di destra, il canale rosso, nel canale bianco di sinistra. Anche questa seconda fase di unione avviene nella loro estremità inferiore, nel luogo posto quattro dita sotto l'ombelico. Subito dopo, dovremmo bloccare la nostra narice sinistra facendo una lieve pressione su di essa con il dito indice della mano sinistra. Quindi inaliamo attraverso la narice destra e visualizziamo che l'aria scende verso il basso e attraversa tutto il canale di destra. Quando l'aria raggiunge il punto in cui il canale di destra è inserito nel canale di sinistra, noi iniziamo ad esalare e, simultaneamente con questa azione, togliamo la pressione del dito indice sinistro sulla narice sinistra. In questo modo l'aria risale attraverso il canale di sinistra e fuoriesce attraverso la narice sinistra. Dovremmo svolgere questo processo di inalazione attraverso la narice destra ed esalazione attraverso la narice sinistra per tre volte. Questi sono i secondi tre cicli della meditazione sul respiro in nove cicli. Come già fatto in precedenza, cerchiamo di immaginare che ad ogni inalazione ed esalazione l'aria che facciamo fuoriuscire attraverso la narice sinistra pulisce completamente il canale di sinistra, ossia il canale disposto nel lato della mano sinistra. Così facendo, esso diventa sempre più luminoso, fino a diventare un canale molto sottile di luce bianca.

I canali, anche se per loro natura, sono soffici e flessibili, tendono a restare diritti lungo la spina dorsale.

Ora, focalizziamo l'attenzione sul terzo canale, quello centrale, in quanto è posto nel mezzo tra gli altri due, è detto essere rosso all'interno e bianco all'esterno, oppure di colore blu. La sua descrizione è già stata presentata all'inizio. Come è già stato detto, questo canale è leggermente più grande degli altri due: il canale laterale destro, che è rosso, e il canale laterale sinistro, che è bianco. Questo canale centrale, tra tutti gli innumerevoli canali che scorrono all'interno del nostro corpo, è considerato il più importante. Per svolgere la sua purificazione, visualizziamo che l'estremità inferiore dei due canali laterali rosso e bianco entra nell'apertura inferiore del canale centrale. Questo è simile ad inserire due piccoli tubi in uno più grande. Mentre stiamo svolgendo questa visualizzazione/meditazione posizioniamo le due mani sul nostro grembo, con il dorso della mano destra posto sul palmo della mano sinistra e con i due pollici che si toccano stando rivolti verso l'alto. Quindi inaliamo attraverso le due narici, nel corso dell'inspirazione immaginiamo di seguire l'aria che scende attraverso le due narici fino a raggiungere l'estremità inferiore dei due canali laterali, per entrare poi nel canale centrale. A questo punto, con l'inizio dell'espirazione, immaginiamo che l'aria sale passando attraverso il canale centrale. Nel corso della visualizzazione dell'espirazione, immaginiamo che le impurità fuoriescano dal canale centrale attraverso l'apertura superiore, quella posta al centro tra le sopracciglia. Mentre invece, al nostro livello di pratica, l'aria che viene espirata fuoriesce dalle due narici. Come già fatto in precedenza, ripetiamo questo

processo tre volte. Come prima, cerchiamo di immaginare che ad ogni inalazione ed esalazione, l'aria che sale e quindi fuoriesce attraverso l'apertura superiore del canale centrale, posto tra le sopracciglia, pulisce completamente il canale centrale. Così facendo, esso diventa sempre più luminoso, fino a diventare un canale radiante di luce rossa all'interno e bianca all'esterno oppure di colore blu.

Questo termina la purificazione in nove cicli. A conclusione di questo processo, dovremmo cercare di continuare a respirare in modo lento, rilassato, gentile, uniforme, immaginando che l'aria/prana scorre liberamente attraverso tutti i canali.

Questa pratica è considerata un metodo eccellente per equilibrare le energie interiori e, di conseguenza, rende più calma la mente. In tal modo, saremo pronti per svolgere ulteriori meditazioni del sentiero tantrico.

Colophon:

Questo breve scritto introduttivo al Tantra è stato curato da Lorenzo Rossello (Ghelong Lobsang Tharcin) a beneficio degli studenti del Centro Muni Gyana di Palermo che si stanno impegnando nello studio del corso *Alla Scoperta del Buddhismo* e, in specifico, nello studio del *Modulo XII - Introduzione al Tantra*.

Molte parti di contenuto generale qui riportate sono una sintesi degli innumerevoli insegnamenti che ho ricevuto su questo soggetto dai miei Maestri, altre, quelle più specifiche sull'argomento, sono state estratte dai seguenti libri:

i) Tantra - The Foundation of Buddhist Thought - Volume 6, by Geshe Tashi Tsering.

ii) Principles of Buddhist Tantra by Kirti Tsenshap Rinpoche.

iii) A Lamp to Illuminate the Five Stages - Teachings on Guhyasamaja Tantra - by Tsongkhapa, Translated by Gavin Kilty.

Ogni errore o imperfezione presenti in questa presentazione sono da attribuire interamente al monaco Lorenzo.

Qualunque merito sia sorto da questo lavoro viene dedicato alla lunga vita di S. S. il XIV Dalai Lama, del Venerabile Lama Thubten Zopa Rinpoche e di tutti i preziosi Maestri Spirituali.

*Possano prosperità, felicità e molti segni di buon auspicio essere sempre presenti
per una costante e vasta diffusione del Puro Dharma Buddhista.*