

**”INTRODUZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA:
LIBERAZIONE NATURALE ATTRAVERSO LA NUDA
PERCEZIONE”.**

I N D I C E

Presentazione

I N T R O D U Z I O N E

- A. L'individuo umano: corpo e mente
- B. La mente nella Scuola Yogācāra
- C. L'insegnamento dello rDzogs-chen
- D. L'”Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione”.

I L T E S T O T R A D O T T O e A N N O T A T O

I°) SEZIONE INTRODUTTIVA

- 1. Il titolo e il suo significato
- 2. L'omaggio o strofa d'invocazione
- 3. Il proposito dell'autore
- 4. L'importanza dell'introduzione alla consapevolezza

II°) SEZIONE PRINCIPALE

- A) La consapevolezza interiore

5. Coloro che non comprendono la natura della mente
6. Esistenza, origine, concezione e definizione della mente
7. Le 3 considerazioni sui pensieri passati, futuri e presenti
8. Il Trikāya è l'essenza della consapevolezza intrinseca
9. Conseguenze all'introduzione alla consapevolezza
10. Metafore per illustrare la natura della mente
11. Ogni fenomeno è originato dalla mente
12. Auto-osservazione della mente
13. Paradossi riguardanti la consapevolezza intrinseca
14. L'intrinseca consapevolezza come culmine della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato
15. I 4 grandi mezzi della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato
16. I 4 grandi immutabili "chiodi" della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato
17. L'unità dei 3 tempi
18. Si pone fine alla visione perché non si può trovare un osservatore
19. Si pone fine alla meditazione perché non si può trovare un meditatore
20. Si pone fine al comportamento perché non si può trovare un attore o agente
21. Si pone fine al risultato perché non si può trovare colui che lo consegue
22. La via di mezzo che evita gli estremi; sinonimi di "consapevolezza"
23. La ricerca di mete diverse da questa intrinseca consapevolezza

B) Le apparenze esterne

24. Dove le apparenze sorgono e si liberano; la natura della mente è simile al cielo
25. La diversità delle apparenze fenomeniche
26. Le varie vedute erronee sulle apparizioni fenomeniche
27. La mente è tutto
28. Il sorgere incessante delle apparenze

III°) SEZIONE CONCLUSIVA

29. L'intrinseca consapevolezza è inesplicabile, ma direttamente sperimentabile
30. Questo "tesoro occulto" è destinato alle ultime generazioni.
Colofone dell'autore.

«E' impossibile trovare il Buddha
in un luogo che non sia la mente»
Padmasambhava

P R E S E N T A Z I O N E

L'opera che qui viene commentata risale a Guru Padmasambhava, un grande maestro tantrico indiano di 13 secoli fa.

Accostarmi a questo antico testo sacro è stato avvincente per le profonde sensazioni che esso ha saputo suscitare in me: mi auguro che esso possa essere di beneficio anche a molte altre persone.

Per l'introduzione al testo suddetto sono debitore in particolare a S. Radhakrishnan ("La filosofia indiana", 1929) e a Sogyal Rinpoce ("Il libro tibetano del vivere e del morire", 1992). Di grandissima utilità mi sono state anche le seguenti opere di Namkhai Norbu:

- "Dzog-chen, lo stato di autoperfezione", 1986;
- "Il cristallo e la via della luce", 1987;
- "Lo specchio", 1989.

Invece, per quanto riguarda la traduzione (in italiano) del testo in esame, ho seguito "Il libro tibetano dei morti" a cura di G.Coleman e T. Jinpa, edito dalla Oscar Mondadori nel 2007¹; mentre per le note esplicative mi sono avvalso soprattutto delle seguenti opere:

- "Il libro tibetano della grande liberazione" di W.Y Ewans-Wentz, 1954;
- "Self-liberation through seeing with naked awareness" di J.M.Reynolds, 1989;
- "Il libro tibetano dei morti" di R.A.F.Thurman, 1998.

Bergamo, settembre 2009.

I N T R O D U Z I O N E

A. L'INDIVIDUO UMANO: CORPO E MENTE.

Come la maggior parte degli esseri, anche l'essere umano non è altro che una temporanea unione (un transeunte agglomerato) di elementi o fattori corporei ed

¹ Ho peraltro ritenuto opportuno mantenere il termine sanscrito "samsara" (in quanto ormai entrato nell'uso corrente), nonché quelli di "kāya, dharmakāya, sambhogakāya e nirmāṇakāya" e di "śrāvaka e pratyekabuddha" (in considerazione del loro particolare significato tecnico).

incorporei, funzionalmente connessi tra loro e reagenti gli uni sugli altri, mutevoli ed in continuo divenire.

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

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

- la causa del corpo è costituita da elementi altrettanto inconsci e materiali, che sono lo spermatozoo e l'ovulo dei genitori - che hanno un inizio, una forma, una dimensione, un peso e una fine;

- la causa della mente è costituita da elementi della stessa natura (cioè non materiali, consci), ossia da stati mentali dinamici e mutevoli che formano un flusso variabile di percezioni e reazioni, di speranze e paure, di abitudini e motivazioni. C'è un flusso permanente di stati transitori. La mente di oggi è la continuazione di quella di ieri, e così via; analogamente, la mente di questa vita è il seguito della mente della vita antecedente e quest'ultima lo è di quella che l'ha preceduta, all'infinito². In questo modo non c'è un punto di partenza: la continuità della vita è senza inizio perché la continuità della mente è senza inizio³.

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

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

Nel buddhismo il termine "mente" ha un significato più ampio delle nostre parole "coscienza" o "intelletto" (che sono solo un aspetto della nostra vita psichica, una particolare condizione del nostro mondo spirituale), dato che esso indica la totale psiche dell'uomo, cioè la totalità delle nostre esperienze consce e inconsce. Essa è qualunque cosa stiamo sperimentando in questo momento: le sensazioni fisiche, i pensieri, i sentimenti, le volizioni, i ricordi, le percezioni, le tendenze, gli impulsi,

² Da dove viene dunque la mente (o coscienza)? poiché tutto sorge in conseguenza di cause e condizioni, un momento di coscienza non si può produrre senza il momento di coscienza immediatamente precedente. Cioè la mente (o coscienza) viene in essere in quanto prodotto dei suoi istanti precedenti.

³ Dato che l'immateriale è l'opposto del materiale, poiché questo ha un inizio e una fine ne deriva che l'immateriale non li ha.

ecc.⁴ E' un'energia non fisica, la cui funzione è di conoscere e sperimentare, è la consapevolezza stessa.

La struttura della mente è più funzionale che statica. Mente è la facoltà di percepire, conoscere, discriminare e coordinare ciò che ha percepito e conosciuto; è quindi una capacità dinamicamente attiva, un processo in atto nella storia di una persona, un processo di sviluppo, un flusso che opera su se stesso (non c'è nulla dietro la mente che osservi e le invii dei messaggi): opera cioè senza alcuna base, fondamento o sostanza.⁵

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

Così, la mente è formata da due parti distinte: una profonda, che è calma e tranquilla (è la mente vera e propria), ed una superficiale o mente ordinaria e convenzionale, che è in perpetua agitazione e trambusto, causato dai sensi, dalle passioni o dal pensiero discorsivo. Solo quando è calma l'acqua di un lago alpino riflette esattamente le montagne circostanti; se il vento crea le onde, quella riflessione non è possibile. Ma la loro natura è la medesima.

La mente vera e propria o "mente in quanto mente" (*sems-ñid*) è la condizione fondamentale, intrinseca ed essenziale (o natura ultima e primordiale) della nostra mente: consiste nell'immediatezza della nostra esperienza, è pura consapevolezza (*rig-pa*) originaria, cioè antecedente al sorgere dei concetti e delle parole per descriverla⁶. Questa

⁴ La "mente ordinaria (*sems*)" di un essere senziente comprende i 4 aggregati (*skandha*, *phuñ-po*) psichici della

- a.- sensazione (*vedanā*, *tshor-ba*) : il piacere, il dolore e l'indifferenza associati ai 5 sensi ;
- b.- percezione/discriminazione (*saṃjñā*, 'du-śes) : i concetti e le immagini utilizzate per organizzare l'esperienza. Essa è comprensiva della memoria;
- c.- le strutture psichiche o formazioni mentali (*saṃskāra*, 'du-byed) : comprende tutti gli eventi mentali;
- d.- la coscienza (*vijñāna*, *rnam-par śes-pa*, *rnam-śes*) : è il fattore che riunisce le informazioni di tutti gli altri *skandha*. E' la percezione astratta, categoriale. E' il "soggetto" dell'esperienza, il quale prende conoscenza di un "oggetto"; a seconda della natura dell'oggetto, la coscienza si può manifestare in 6 modi (si può suddividere in 6 tipi): visiva, uditiva, gustativa, olfattiva, tattile e mentale (che riguarda le strutture mentali, i pensieri e l'esperienza dei sensi), oppure in 8 se si aggiungono:
 - la 'coscienza fondamento-di-tutto (*ālaya-vijñāna*)': coscienza fondamentale ed indifferenziata che sta alla base di tutti gli altri aspetti della coscienza e in cui sono immagazzinati i segni delle passate esperienze;
 - la 'coscienza contaminata' (*kliṣṭa-mano-vijñāna*, *ñon-yid rnam-śes*): che è pervasa dall'ignoranza fondamentale (*avidyā*, *ma-rig-pa*) ed è responsabile del senso dell'ego e dell'erronea visione dualistica della natura dei fenomeni.

La coscienza mondana degli esseri senzienti è distinta dalla consapevolezza o saggezza originaria (*jñāna*, *ye-śes*) dei buddha.

⁵ La mente (*citta*, *sems*) non è qualcosa di statico o qualcosa che abbia una sostanza spirituale, ma è un processo dinamico che consiste semplicemente nella consapevolezza di un oggetto o di un evento.

⁶ La vera natura primordiale della mente - nella vita ordinaria - si manifesta soprattutto nei momenti di forte cambiamento. Ad es., se tornando dal lavoro trovo la porta sfondata e la casa svaligiata, la mia mente - di solito inquieta e affaccendata - rimane stordita e paralizzata dallo shock: il pensiero si arresta e nasce

intrinseca natura della mente - che contrariamente alla mente ordinaria rimane sempre costante ed inalterata – è consapevolezza immediatamente intelligente, cognitiva, radiosa e sempre desta: è la radice stessa della comprensione, è la "natura di buddha". Come il cielo, è aperta, libera ed illimitata⁷, ma - diversamente dal cielo - possiede la radiosa chiarezza della consapevolezza.

Invece, la "mente ordinaria" (citta, sams) - in quanto distinta da "sams-ñid" - è la mente concettuale, dualistica, pensante, la mente che progetta, desidera, si arrabbia, crea i pensieri e le emozioni e si abbandona ad esse. E' condizionata e distratta da tutte le esperienze (di dolore e piacere, di vita e di morte...), che nel tempo possono anche cambiare. Essa è pertanto equiparata a ma-rig-pa (avidyā), l'ignoranza: è quindi una malfunzione della "mente in quanto mente", cioè è una forza oscurante e distorta che inibisce la crescita spirituale. Ma nonostante ciò, la pura consapevolezza non è del tutto obliterata, perché è presente in noi come discriminazione valutativa (prajñā, śes-rab)⁸.

La natura reale della mente è dotata di due caratteristiche intrinseche: vacuità e pura luminosità. Infatti,

a) è vuota:

cioè è priva di sostanza e materialità, ossia non ha né volume, colore, forma, aspetto, posizione; è essenzialmente di vacuità, analoga allo spazio vuoto, infinito ed eterno: è al di là di ogni processo mentale dicotomizzante e di ogni conoscenza discorsiva e dialettica e quindi di ogni determinazione spazio/temporale. Essa è perciò al di là della nascita, della cessazione e della durata, è senza inizio e senza fine;

b) è chiara e luminosa:

cioè è luce che illumina (è pura capacità illuminante) i propri oggetti, è chiarezza che - focalizzata su un oggetto - ci mette in grado di comprendere la natura e gli aspetti di esso. Questa sua caratteristica è la fonte di ogni conoscenza ed ispirazione, perché è in virtù di tale luminosità che possiamo vedere, intendere, capire l'oggetto di conoscenza (se così non fosse, non vi sarebbe alcuna differenza tra noi e la materia). La conoscenza è discriminante: non solo i fenomeni appaiono alla mente, ma siamo in grado di conoscerli e riconoscerli distintamente (ad es., sappiamo distinguere un tavolo da una sedia).

Dalla luminosità della mente dipende anche il suo potere creativo (ad es., se rivolgo il mio pensiero a Parigi, si forma nella mia mente l'immagine di questa città).

Essendo chiara e luminosa, la mente non è oscurata o impedita per sempre ed ineluttabilmente dalle illusioni e negatività (che sono solo temporanee ed impermanenti): essenzialmente è libera da qualsiasi ostruzione o difetto, Come uno

un'improvvisa calma dove non ci sono più lotta o sforzo, perché non ho altra scelta, non mi resta che abbandonare tutto. Paradossalmente, è quasi un'esperienza di beatitudine. In questo intervallo di pace, osservando la mente potrò cogliere un barlume della natura della mente illuminata. Solo successivamente nascerà magari la disperazione o la rabbia.

⁷ La mente dell'individuo è come il cielo: questo non è un luogo definibile, non ha – in se stesso – né forma né colore, né si può stabilire dove abbia inizio e dove finisca.

⁸ Dentro di noi abita dunque la "natura di buddha": essa ha un aspetto attivo, che è la nostra saggia "guida (o maestro) interiore", la saggezza innata del discernimento o consapevolezza discriminante (prajñā). Per destarla, dobbiamo ricorrere a tre strumenti:

a) l'ascolto, ripetuto più volte, degli insegnamenti di Dharma con la mente libera dallo strepito delle nozioni, dei concetti, delle idee e dei pregiudizi di cui ci siamo riempiti la testa finora;

b) la contemplazione, cioè la riflessione sugli insegnamenti, attraverso la quale si approfondisce la comprensione;

c) la meditazione, con cui mettiamo in pratica le intuizioni sviluppate e le applichiamo direttamente alle necessità della vita quotidiana.

specchio impolverato può sempre diventare pulito, così per una mente oscurata è sempre possibile realizzare la buddhità.

La "mente in quanto mente" è sempre presente, sempre perfetta, sempre pura; ma normalmente è nascosta dentro il sams, oscurata dai pensieri e dalle emozioni. Così, anche se essa ci appartiene da sempre, non la riconosciamo appunto perché è rinchiusa nel sams: solo con l'Illuminazione avverrà questo riconoscimento. Non si tratta di "diventare" un buddha, ma di smettere gradatamente di essere illusi (facendo cessare quell'allucinazione samsarica che ci rende ciechi alla natura intrinseca della mente).

L'ignoranza della nostra vera natura è la radice di tutto il samsara, e la radice dell'ignoranza è l'abitudine della mente alla distrazione. Solo attraverso la meditazione ci si può accingere alla scoperta della nostra vera natura, cioè la meditazione è la strada verso l'Illuminazione. Conoscere la natura della mente significa generare una comprensione che cambia il modo di vedere il mondo e fa scoprire e sviluppare la compassione.

B. LA MENTE NELLA SCUOLA YOGĀCĀRA.

Mentre i realisti considerano la mente come una sostanza indipendente, che nell'esperienza si trova di fronte ad altre sostanze indipendenti, gli Yogācāra - andando aldilà della distinzione tra le due sostanze della materia e dello spirito - tentano di scoprire una realtà globale che le includa entrambe. La distinzione tra il soggetto e l'oggetto è una distinzione operata dalla conoscenza stessa all'interno del suo proprio campo e non già una relazione fra due entità indipendenti. Ogni cosa ha origine nella coscienza (vijñāna): questa è il tutto che contiene entro se stesso il soggetto conoscente e l'oggetto conosciuto.

Infatti, gli oggetti immediati della nostra conoscenza sono soltanto idee nella nostra mente. L'esistenza di un mondo esterno è una finzione; e anche qualora un tale mondo esistesse, esso non potrebbe mai essere da noi conosciuto: non ci è possibile andar oltre lo schermo delle idee e conoscere ciò che le produce. Non abbiamo alcuna garanzia che ci permetta di supporre che la causa di tutte le idee sia una sostanza materiale. Oggetti esterni, indipendenti dalla coscienza, non sono intelligibili. Anche se gli oggetti esistessero, diverrebbero oggetti della conoscenza soltanto attraverso idee che assumono la forma di oggetti. Gli oggetti esterni sono non-esistenti; i fenomeni che appaiono intorno a noi sono prodotti da operazioni mentali interiori: le cosiddette cose esterne sono in realtà esperienze mentali e relazioni di pensiero. Il sé e il mondo sono ridotti a semplici sequenze di stati psichici.

Tutte le cose sono in rapporto col pensiero (vijñāna) e non vi è nulla che sia fuori di esso. L'idea di qualcos'altro, posto aldilà del pensiero, è semplicemente un altro pensiero e niente più: il pensiero è l'unica realtà con la quale dobbiamo fare i conti; è ciò che conosce, e l'oggetto che esso conosce.

Non conosciamo alcun altro mezzo attraverso il quale le cose possono sussistere, se non una coscienza pensante. Ad es., un'arancia si riduce ad essere, per la nostra coscienza, un aggregato di sensazioni (visive, tattili, olfattive, ecc.). Tutte le qualità sono sensibili e le qualità sensibili esistono in quanto sono percepite da un soggetto senziente. E noi non abbiamo alcun diritto di inferire che aldilà di queste sensazioni, fuori dalla nostra coscienza, vi sia un oggetto dotato di queste qualità.

L'esperienza comune si basa sulla conoscenza e sul conoscibile. Ma in verità una realtà esteriore (separata dagli aspetti che assume la conoscenza) non esiste e

quindi quanto si percepisce non è altro che il nostro pensiero stesso che si proietta diviso al di fuori, in tutti i vari aspetti del samsara. In altre parole, si tratta di un falso immaginare caratterizzato dalla distinzione tra sé e gli altri: è il nostro stesso pensiero che separa da sé il conoscibile solo apparentemente esterno. Al di fuori non esiste realtà materiale, ma è la nostra stessa mente che appare come realtà esteriore: tutto è un riflesso del nostro pensiero e non esistono in verità corpi costituiti da raggruppamenti di atomi materiali.

Per comprendere ciò, basta pensare a quel che succede mentre sogniamo. E' cosa ben nota a tutti che, appunto sognando, si fa manifesto un altro corpo, costituito da impressioni mentali, privo di aggregati di atomi materiali: esso può - ad esempio - venire ferito da qualcuno e conseguentemente entra nella mente dolore, per cui chi così sogna si mette a gridare per la sofferenza; oppure, nel sognare un amplesso amoroso può entrare nella mente piacere. Dunque, pur senza un corpo vero e proprio e pur senza un feritore o un amplesso reale, si verifica tuttavia una sensazione (di dolore o di piacere), oggetto di personale esperienza da parte dell'individuo.

Non esistono quindi né materia né corpi reali in senso assoluto, ma esistono solo se riferite ad una mente. Non vi sono oggetti indipendenti da noi, e quando parliamo di tali cose non facciamo altro che adoperare delle parole e attribuire dei nomi. La situazione è analoga - si è detto - a quella di quando sogniamo, gli elefanti che vediamo in sogno non esistono, ma sono prodotti dalla mente, erroneamente resi oggettivi. L'unica realtà è dunque la mente, che è il substrato di tutte queste entità immaginarie⁹.

Questo substrato - spesso chiamato "ālayavijñāna" ('coscienza deposito')¹⁰ - è l'interiorità (di cui ogni individuo è dotato) indeterminata, indifferenziata ed omogenea che costituisce lo sfondo di tutta la sua attività riflessiva e conscia, cioè dell'infinita varietà dei sentimenti e delle idee (che sono semplici fasi, manifestazioni, modi d'essere o aspetti dell'ālaya); una specie di fondamento inconscio dei fenomeni coscienti, un terreno di base in cui si trovano i germi di ogni pensiero e idea. Non è semplicemente il sé superficiale, ma è l'ampia totalità della coscienza e dei nostri stati mentali, il serbatoio dei cui contenuti il sé cosciente non è pienamente consapevole.

In pratica, è un "magazzino" nel quale si accumulano le tracce delle esperienze, le impressioni, i pensieri, le conoscenze mentali, depositi in esso dal karma e che qui si conservano finché verranno a trasformarsi in cognizioni attive, in nuove conoscenze sensibili e mentali, e quindi in idee e azioni future¹¹.

⁹ Tuttavia gli Yogācāra accettano - come verità soltanto relativa, pratica e samsarica - l'esistenza fenomenica del mondo, con la sua distinzione di soggetto e oggetto dal punto di vista psicologico: il sé empirico si trova di fronte un oggetto senza il quale la sua stessa vita cosciente non sarebbe possibile.

¹⁰ Un'altra denominazione è "mente unica" (sems-[ñid]-gchik-po), che ha vari significati, perché può indicare - tra l'altro - la natura potenziale di buddha che è in ciascuno di noi oppure l'ālayavijñāna oppure la "mente sottile". Così, per es., designa la mente considerata in se stessa, separata dall'essere fisico, cioè presa da sola, allorché l'essere cessa d'esistere e il suo corpo viene lasciato qui in terra: la mente che continua, separata dal corpo fisico, è detta appunto "mente unica".

Comunque è bene precisare che non esiste una mente sola, cosmica, che sia comune a tutti gli esseri viventi o di cui le singole menti samsariche siano solo un riflesso o un aspetto: infatti, ogni essere vivente ha la propria mente, che non ha niente a che vedere con la mente altrui (tanto è vero che è ciascuno di noi singolarmente, la singola mente di ognuno, che raggiunge la buddhità, indipendentemente dagli altri). Però, quando si raggiunge tale meta, allora la mia mente diventa uguale, identica, a quella di tutti gli altri buddha: in questo caso si può dire che tutti i buddha hanno la stessa mente, nel senso che hanno la stessa essenza e natura (non che tutte le loro menti sono mischiate o fuse insieme).

Vedi anche § 27 del testo tibetano commentato più oltre.

¹¹ Le abitudini e le tendenze karmiche contratte nelle vite precedenti restano dunque celate nelle profondità della mente ordinaria: questa cioè ha una base fondamentale, simile a un deposito in cui vengono immagazzinate (come dei semi) le impronte delle azioni passate o simile a una banca in cui è depositato il karma sotto forma di impronte e tendenze abituali sia positive che negative.

Ripetendole, le inclinazioni e le abitudini diventano sempre più radicate e si riproducono, accrescendosi e rafforzandosi, anche mentre dormiamo.

Si tratta dunque di una corrente di coscienza in perpetuo mutamento, che si svolge e si sviluppa continuamente, perché in essa gli atti maturano, sviluppano le loro potenzialità per produrre un frutto che si manifesterà sotto forma di pensieri e di atti che si realizzeranno. Non è quindi un "archivio" di cose fossilizzate e morte, ma è in continuo rinnovamento, ricevendo senza posa nuovi apporti vitali e creando senza sosta nuove potenze di vita.

In altri termini, è il fiume continuo della coscienza che scorre in profondità attraverso le nascite e le morti e le vite successive in un eterno divenire; è uno stato impersonale ed autonomo di consapevolezza che trascende ogni differenziazione ed è libero da ogni difetto di transitorietà.

Ma l'ālaya è sotto l'influsso dell'avidyā esistente parallelamente ad essa ab aeterno e così si sviluppa creando il mondo fenomenico. Siamo noi, nella nostra ignoranza, a frantumare questa coscienza unitaria in parecchi elementi diversi: così nasce il dualismo (bene e male, samsara e nirvana, ecc.). Ciò che ha la natura della coscienza è in effetti indivisibile; ma per coloro la cui visione è confusa, non illuminata, sembra essere differenziato nell'oggetto percepito, nel soggetto percipiente e nella percezione stessa. L'ignoranza si verifica quando la suprema legge dell'inseparabilità dei dualismi non viene accettata.

In sostanza, nell'opera che stiamo commentando, Guru Padmasambhava postula che - in senso assoluto - bene e male siano intrinsecamente un'unità inseparabile; che il bene non si può concepire diviso dal male; che di per sé non esistono né il bene né il male. E questo discorso vale per tutti i dualismi¹². Essi devono venir superati, trascesi, non esser visti come antitetici od opposti, ma complementari. Per conoscere veramente la Realtà (cioè per raggiungere la vera Saggezza), occorre considerarne entrambi gli aspetti.

L'unica realtà è la mente e qualsiasi cosa concepibile è il prodotto della mente: ad es., sia una pietra che la sua durezza sono concetti mentali. La materia di per sé non esiste separatamente dal pensiero: se non ci fosse il pensiero non ci potrebbe essere ciò che chiamiamo "un oggetto materiale". Analogamente né il tempo né lo spazio, concepiti samsaricamente, esistono separatamente dal rapporto con la coscienza ordinaria ed hanno entrambi solo un'esistenza relativa, non assoluta. Tutte le apparenze sono in realtà i concetti di ciascuno, autoconcepiti nella mente, simili ai riflessi di uno specchio. Tutte le cose oggettive sono nate da concetti mentali e in se stesse (cioè separate dalla mente) non hanno realtà: qualsiasi cosa è solo un concetto della mente finita¹³. Senza mente, praticamente non c'è esistenza oggettiva: ogni esistenza, tutti i fenomeni, sono creati e sorgono dalle nozioni imperfette della nostra mente limitata. Tutte le differenze sono differenze della mente. Perciò - come si è detto - ogni fenomeno è come un riflesso in uno specchio, senza sostanza alcuna.

Dunque, per gli Yogācāra il mondo fenomenico è illusorio e la fonte di questa illusione cosmica (māyā) - simile al sogno, al miraggio o all'eco - è identificata nel pensiero, di cui quello è l'oggettivazione: la realtà oggettiva è una proiezione del nostro pensiero, risulta dal nostro pensiero, ne è l'effetto. Tutte le cose esistono solo in quanto oggetti di conoscenza, ossia sono la coscienza nel suo sviluppo dinamico, la coscienza che si svolge. Solo quando si concepiscono i prodotti del pensiero (l'io, il mondo, ecc.) come una realtà, si crea l'illusione.¹⁴

¹² Nel regno della natura, il negativo è altrettanto necessario quanto il positivo. Per accendere una lampadina occorrono entrambi i poli, quello positivo e quello negativo. L'universo non potrebbe esser costituito di positività assoluta, perché se l'atomo perdesse la sua negatività non sarebbe più un atomo.

¹³ Il Bar-do Thos-grol espone la stessa psicologia, quando afferma che tutte le divinità viste dal defunto nel bar-do non hanno un'esistenza reale individualizzata maggiore di quella umana o delle apparenze fenomeniche.

¹⁴ Haribhadra nega che un oggetto esista in modo autonomo (per un suo proprio modo), senza essere imputato (stabilito) da una mente. Per esempio, un mago - per produrre una magia - ha bisogno di una base,

Le cose esistono solo in quanto fatte oggetto di pensiero: è l'ignoranza che - manifestandosi col pensiero - dà vita alle apparenze fenomeniche illusorie del nostro mondo, velando di una verità relativa ed ingannevole (e valida soltanto per il mondo stesso) la realtà unica ed assoluta. Ed è questa stessa ignoranza (da cui siamo affetti da un tempo senza inizio) e la forza delle passate abitudini che ci inducono a considerare questo mondo fenomenico come reale. La ragione di tutte le illusioni consiste nel considerare le oggettivazioni della coscienza come qualcosa di indipendente dalla coscienza stessa, mentre quest'ultima ne è la fonte e la sostanza.

Ora, per liberarsi da quell'errore occorre una suprema intuizione conoscitiva, cioè la consapevolezza che nulla esiste al di fuori del pensiero. Questa meta è raggiungibile con l'aiuto di questo yoga di Guru Padmasambhava.

Esso ci aiuta ad acquisire la penetrazione intuitiva: infatti, se l'intelligenza discorsiva (la mente quotidiana) ci dà la conoscenza relativa o empirica, la verità metafisica richiede la disciplina yogica perché solo quando è sgombra da ogni pregiudizio ed illusione la mente riflette la verità. Il nirvana è appunto la purificazione della mente, la sua restaurazione nella luminosa trasparenza della semplicità primitiva ed originaria.

È il concetto falso nella mente samsarica, secondo cui il mondo è reale, che dà al mondo il suo illusorio aspetto di essere reale. Quando questo concetto viene trasceso dalla conoscenza della vera natura della mente tramite lo yoga dell'introspezione, tutte le cose apparenti svaniscono e resta solo la Vacuità indifferenziata, primordiale, che è il posto naturale e nativo di ogni cosa ed apparenza. Si deve neutralizzare la tendenza - ereditata karmicamente - ad esaltare la nostra identità, il nostro ego: se noi ci identifichiamo con tutte le cose che ci circondano e con gli eventi come vengono e come sono, l'io (questo possessore di un'esistenza autonoma e separata) si riduce e diventa vuoto.

C. L' INSEGNAMENTO DELLO rDZOGS-CHEN.

ciò di una sostanza, ad es. un materiale di legno: sulla base di questo oggetto recita il mantra, e produce degli effetti illusori agli occhi degli spettatori. Gli occhi vengono ingannati dal potere del mantra e il pezzo di legno appare agli occhi degli spettatori con forme illusorie, quale un elefante, ecc. Queste apparizioni non esistono in sé, nel materiale-legno che è stato usato. Queste forme sono viste soltanto dagli spettatori. Se dipendesse dal legno, non solo gli spettatori del momento, ma anche chi arriva allo spettacolo più tardi dovrebbe vedere queste apparenze. Il che non è così. Con questo esempio si vuol dire che le illusioni prodotte sulla base di quel materiale non sono vere. Anche noi nella nostra vita quotidiana percepiamo i fenomeni come se esistessero veramente, e questo è dato dalla forza della nostra ignoranza. Tutte queste apparenze nascono dalle impronte della nostra ignoranza. Queste apparenze sono non-vere, non esistono veramente. Se esistessero veramente non muterebbero mai, sarebbero permanenti. Allo stesso modo, corpo, idee e mente sarebbero permanenti, non cambierebbero mai. Non esistendo di per sé, dalla loro parte, ne consegue che sono impermanenti, non esistono in modo "vero".

Il trattato di Guru Padmasambhava che stiamo commentando è la quintessenza della dottrina dello rDzogs-chen¹⁵.

Tale insegnamento risale all'ādibuddha Samantabhadra e fu trasmesso per la prima volta sulla Terra dal maestro Khyen Nangwa Dampa in tempi antichissimi precedenti l'epoca storica.

Questo insegnamento fu poi trasmesso

a) all'interno della *tradizione bon* dal fondatore di questa, gShen-rab Mi-bo, nel regno dello Shang-Shung (Tibet occ.). Da qui fu poi introdotto nel Tibet Centrale dal maestro bon Nanjer Löpo (sec.7°);

b) all'interno della *tradizione buddhista tibetana* dal maestro dGa'-rab rDo-rje, nell'Odḍiyāna (valle dello Swat, in Pakistan)¹⁶. Da qui fu poi introdotto in Tibet dal maestro Padmasambhava (sec.8°), che ne è il massimo esponente.

Lo rDzogs-chen non è una religione o filosofia né una Scuola o setta, ma è una conoscenza che i maestri hanno trasmesso senza limiti di appartenenza a tradizioni scolastiche o religiose (anche se storicamente è stata più diffusa nella tradizione bon e nella Scuola rÑin-ma-pa).

E' detto anche "ati-yoga", cioè 'Yoga primordiale' (dove 'Yoga' significa 'possedere la condizione autentica, cioè la conoscenza dello stato primordiale dell'individuo, aldilà di ogni condizionamento').

L'insegnamento dello rDzogs-chen si articola in 3 punti: la base, il sentiero, il frutto.

A) LA BASE.

La "base dell'essere" (cioè, di ogni esistenza individuale) non è una cosa, un oggetto, ma uno stato, una condizione dell'esistenza e precisamente è la condizione fondamentale, naturale, originaria e primordiale dell'individuo, che rimane sempre pura fin dall'origine, anche se si è confusi dal dualismo e dalle passioni. E' la sua vera natura, aldilà dei limiti dell'intelletto e del tempo.

Si tratta della nostra natura assoluta che è già perfetta in se stessa (dotata di tutte le qualità) e sempre presente, ossia - dal punto di vista dell'assoluto - è la nostra "natura di buddha". In altre parole, questo stato non richiede "perfezionamenti" (la necessità di venir corretta da qualcuno) perché - come il cielo - è sempre stato perfetto sin dall'inizio: è lo stato di totale risveglio che è l'essenza di tutti i buddha.¹⁷

Questa "natura di buddha" esiste in ogni essere senziente, ma è necessario praticare per poter essere riconosciuta dall'individuo. E' come uno spazio di cielo ricoperto di nuvole che non permettono di vedere il sole, anche se presente sotto di esse.

Proprio come il sole coperto dalle nuvole, questa inerente "natura di buddha" è già pura e pulita, cioè priva di ostacoli e negatività, non macchiata da intrinseche

¹⁵ La parola "rDzogs-chen" indica anche una condizione, uno stato: quello che più oltre nel testo è chiamato "la base".

¹⁶ dGa'-rab rDo-rje fu il primo maestro di rDzogs-chen manifestatosi in forma umana sul nostro pianeta in questo eone. Nacque in Odḍiyāna nel 516 o, per altri, nel 184 a.C.

¹⁷ I Tantra rDzogs-chen parlano di un uccello – chiamato garuḍa (khyuṅ) – che nasce già adulto: esso simboleggia la nostra natura primordiale, già perfetta in se stessa. Il pulcino garuḍa ha le penne perfettamente formate ancora dentro l'uovo, ma non può ovviamente volare prima che questo sia stato covato: però appena il guscio si rompe, può uscirne e librarsi nel cielo. Così, la buddhità è nascosta dal corpo e – appena questo viene abbandonato – si manifesta nel suo fulgore.

contaminazioni emozionali ed intellettuali (kleśa)¹⁸, ma è latente e potenziale in questo momento: non è realmente manifesta e visibile perché l'individuo si deve ancora purificare dalle oscurazioni avventizie accumulate da tempo senza inizio. Questa "purezza primordiale (ka-dag)" è sinonimo di Vacuità (śūnyatā)¹⁹.

Dal punto di vista della Vacuità, cioè dello stato naturale della propria mente, in tale stato tutto è presente, niente manca e non c'è nulla che si possa aggiungere o che possa essere acquisito; tutto è perfetto così com'è, tutto è chiaro, aperto e non ostruito come il cielo, che non è turbato dalla presenza o dall'assenza di nuvole: per il cielo tutto è lo stesso. Nessuna nube – per definizione passeggera come gli umori e le circostanze (negative o positive) della vita - può cambiare o correggere la natura del cielo vuoto, puro ed incontaminato, così nemmeno il pensiero, né un concetto né un metodo, un rituale una preghiera o una bestemmia può modificare la natura essenziale della mente.

Ma *dal punto di vista del praticante*, viceversa, ci sono molte cose necessarie da fare e praticare (come ad es., prendere Rifugio e generare Bodhicitta). Lo rDzogs-chen è aperto ad ogni cosa, ma questo non significa che possiamo fare tutto quello che ci passa per la testa. Noi infatti crediamo che quelle nuvole siano solide, reali e sostanziali: per cui dobbiamo giungere prima di tutto alla comprensione dell'insostanzialità e dell'irrealtà di tutte queste nuvole che oscurano il cielo del nostro stato naturale. Il credere alla sostanzialità delle cose è il punto di vista (erroneo) dell'adepto e pertanto egli deve praticare costantemente e continuamente. Se lo stato naturale è totalmente aperto, chiaro e pulito come il cielo, altrettanto non si può dire degli individui.

Il principale punto di vista dello rDzogs-chen è il riconoscimento dello stato naturale e il permanere in esso semplicemente senza aggrapparvisi o apprenderlo senza una deliberata attività.

La "base" ha 3 aspetti o condizioni (che vedremo più oltre): l'essenza, la natura e l'energia – che sono interdipendenti fra loro.

B) IL SENTIERO.

Poiché nella condizione relativa e samsarica, in cui ci troviamo attualmente, la suddetta nostra natura intrinseca è oscurata ed esiste solo a livello latente e potenziale, dobbiamo seguire gli insegnamenti e praticare per rimuovere l'ignoranza e gli altri difetti mentali che si frappongono fra noi e quella natura, cioè per rendere effettiva ed attuale in noi la verità; in altre parole, dobbiamo percorrere un Sentiero spirituale.

Il Sentiero tipico dello rDzogs-chen è detto «Via dell'Autoliberazione» o della «Liberazione naturale (o spontanea)» (rañ-grol). L'"auto-liberazione o liberazione naturale" consiste nel fatto che qualsiasi cosa (sia un pensiero o un evento apparentemente esterno) si manifesti nel campo delle esperienze del praticante, non va abbandonata o trasformata, ma lasciata sorgere proprio com'è, senza giudicarla come buona o cattiva, bella o brutta: per cui, se non c'è attaccamento od avversione, essa si libera automaticamente di se stessa, da sola. Si tratta dunque di un processo naturale di

¹⁸ In altre parole: i kleśa non sono elementi essenziali della nostra mente, ma tendenze condizionate ed avventizie.

¹⁹ La "purezza primordiale" indica l'essenza ultima della buddhità, ossia il Dharmakāya – che si realizza attraverso le pratiche del khregs-chod; mentre il Rūpakāya è indicato col termine "presenza spontanea (lhun-grub, anābhoga)" – che si realizza attraverso le pratiche del thod-rgal.

riconoscimento della vera natura dell'oggetto: è 'naturale', in quanto non ricorre a forme di rinuncia o ad antidoti (in altre parole: è un processo in cui il riconoscimento o la consapevolezza non sono condizionati da nessun antidoto o rinuncia).

Così il nostro comportamento deve consistere nell'esser presenti con consapevolezza in ogni momento, e non permettere alla mente di seguire il flusso dei pensieri che riguardano il passato, delle preoccupazioni o gioie che riguardano il presente, o dei progetti che riguardano il futuro²⁰.

Si deve applicare l'auto-liberazione in tutte le attività, tenendo presente che quando nasce un pensiero o una passione si distinguono 2 fasi precise: nella prima sorge il "movimento" - ad es. - dell'ira e nella seconda ci si lascia coinvolgere dal giudizio della mente e si entra in azione. Ora, l'applicazione dell'auto-liberazione deve avvenire prima di lasciarsi coinvolgere dal giudizio. Pertanto, nel momento in cui ci si arrabbia, non cercheremo di bloccare l'ira o di trasformarla, ma la osserveremo senza giudicare: in tal modo essa si dissolverà da sé, come se fosse lasciata nella sua condizione naturale, permettendole di liberarsi.

Quando vediamo un bell'oggetto, dapprima gli occhi lo percepiscono senza alcun concetto di bello o di brutto; poi la mente entra nel giudizio e la percezione dei sensi *viene bloccata*: sorge il desiderio e l'oggetto percepito diventa un impedimento. Quando invece la percezione *non è bloccata* dal giudizio, la visione si autolibera, come il nodo di un serpente si scioglie da sé.

Non c'è nulla di negativo da abbandonare né di positivo da accettare: perché il dualismo è il risultato della separazione fra soggetto ed oggetto che noi stessi - con la nostra mente - abbiamo creato sulla base della nostra ignoranza. Pertanto, qualsiasi percezione sensoriale - sia essa piacevole, spiacevole o neutra (come ascoltare una musica dolcissima o un rumore assordante, sentire il profumo di una rosa o il fetore di un topo morto) - non va rifiutata né accettata: l'essenza della pratica è trovarsi in uno stato di presenza rilassata (cioè, esser presenti e rilassati) in tutto ciò che facciamo, integrata con qualsiasi percezione.

Quando siamo nello stato della contemplazione, dobbiamo essere come delle sentinelle che osservano tutto ciò che accade: questa è la "presenza", cioè non-distrazione. E se ci si distrae, dobbiamo accorgercene e cercare nuovamente di non distrarci (senza ingaggiare alcuna lotta nei confronti della distrazione).

La consapevolezza deve sempre esser accompagnata dalla presenza. Infatti, se ho davanti a me una tazza piena di veleno e me ne rendo conto, so bene che se lo ingerisco muoio; ma se non ho una continua presenza mentale, posso distrarmi ed ingerirlo. Non distrarsi significa esser presenti a tutto ciò che si fa (in qualunque momento ed in qualsiasi posto, anche in birreria con gli amici).²¹

"Esser consapevoli" significa conoscere le conseguenze delle azioni, ma talvolta - nonostante si sappia che una data azione è dannosa - la si compie lo stesso perché manca la presenza, cioè perché si è distratti. E' a causa delle passioni che facilmente ci si distrae. Se invece non ci lasciamo distrarre ma riusciamo a far sì che passioni e sensazioni diventino oggetto di contemplazione, allora esse divengono esperienze per sviluppare la conoscenza e quindi occasioni di pratica.

Dunque, dobbiamo mantenere una presenza continua senza distrarci. Il che significa non seguire il passato, non programmare il futuro e - senza farsi coinvolgere dai pensieri che sorgono nel momento presente - osservare la propria mente senza giudicare come sia questo stato (se esista o no, se sia positivo o negativo, ecc.).

²⁰ O meglio: si può seguire il flusso, ma senza rimanere impigliati in coinvolgimenti nevrotici.

²¹ "Presenza mentale o attenzione (smṛti)" è la facoltà che permette alla mente di mantenere la concentrazione su un dato oggetto, consentendo lo sviluppo della sua conoscenza. Si contrappone alla disattenzione, che ostacola la stabilità meditativa.

Bisogna rilassarsi, mantenendo soltanto una chiara presenza della condizione naturale della propria mente, senza cercare alcunché, senza distrarsi, dimenticare o lasciarsi coinvolgere dai pensieri. *Se non sorgono pensieri*, si mantiene la presenza del riconoscimento di questo stato calmo della mente; *se sorge un pensiero*, dobbiamo subito cercare di riconoscerlo per quello che è, ossia avere la presenza di quel pensiero (che va solo osservato e lasciato libero, senza controllarlo, bloccarlo o interromperlo: il che modificherebbe o correggerebbe la mente in qualche modo). In altre parole, nel momento in cui percepiamo un oggetto dei sensi (forme, suoni, odori, ecc.) non dobbiamo lasciarci distrarre, ma dobbiamo continuare a riconoscere ciò che percepiamo senza giudicare – ad es. – se sia bello o brutto e conseguentemente senza che ci sia nulla da accettare o da respingere.²²

Mentre la «via dei sūtra» ricorre all'intelletto ed al ragionamento, alla pratica della calma e dell'introspezione (śamatha e vipaśyanā), accetta e favorisce le azioni moralmente positive e rifiuta quelle negative, è graduale e richiede molti eoni per la realizzazione²³; la «via dei tantra» non si affida alla comprensione intellettuale bensì all'esperienza del processo vitale (usando tecniche che ricorrono alle nāḍī e ai cakras), con le visualizzazioni delle fasi “di generazione” e “di sviluppo” trasforma l'ordinaria impura visione karmica nella dimensione pura o maṇḍala della divinità (con la quale ci si identifica) cosicché le passioni diventano un benefico aiuto sul Sentiero²⁴, e permette di realizzarsi in questa stessa vita. Nella «via dell'autoliberazione» invece non si cerca di bloccare i nostri pensieri, le nostre percezioni o le nostre passioni o di trasformarli, ma si cerca (nel momento stesso in cui sorgono) di non seguirli, restando invece - rilassati - in uno stato di pura presenza, osservandoli senza giudicare se sono positivi o negativi, belli o brutti, ecc.: in questo modo, non radicandosi la visione dualistica e non sorgendo né attaccamento né avversione, essi si dissolveranno spontaneamente e si libereranno all'istante, senza alcuno sforzo da parte del praticante. Pertanto, nello rDzogs-chen non si utilizza la visualizzazione come pratica principale, bensì la pratica di entrare direttamente nella contemplazione non-duale e di rimanervi, continuando ad approfondirla fino alla realizzazione totale.

Il Sentiero dello rDzogs-chen si suddivide in 3 aspetti : la visione (punto di vista o concezione), la meditazione, il comportamento (condotta o modo di agire). Come conseguenza di ciò, si avrà infine il risultato (o frutto o realizzazione).

1) LA VISIONE.

Consiste nel vedere direttamente lo stato assoluto, la «base dell'essere». In particolare, è

²² Restare presente significa quindi dimorare nello stato originario nel quale si è in grado contemporaneamente di percepire e riflettere senza venir influenzati dalle percezioni e dal riflesso.

²³ Così, un seguace del Sūtrayāna, nel momento in cui si arrabbia, rinuncerebbe o si asterebbe dal compiere azioni negative considerando che esse produrrebbero “karma negativo” (con conseguente sofferenza). Pertanto, cerca ad ogni costo di evitare l'ira, ha paura di confrontarsi con essa.

²⁴ Così, un seguace del Tantrayāna – sapendo che col bloccare l'energia delle passioni si possono causare disturbi al corpo e alla mente – non le frena e non le reprime, ma le utilizza come mezzo per trasformarle in saggezza. Precisamente, nel caso dell'ira, visualizzerà se stesso trasformato in un yi-dam irato, nella pura dimensione del Saṃbhogakāya dove - non essendoci più la considerazione dualistica di un soggetto e di un oggetto – essa si libererà come energia pura, priva di un bersaglio. Analogamente avverrà per l'attaccamento e per l'offuscamento mentale, che verranno trasformati rispettivamente nell'aspetto gioioso e nell'aspetto pacifico dello yi-dam.

- vedere il vero stato delle cose così come sono;
- sapere che la vera natura della nostra mente è la vera natura di tutte le cose;
- comprendere che la vera natura della mente è la verità assoluta.

Realizzare la Visione significa comprendere la «mente vera e propria» (rig-pa) e quindi la natura del nostro stesso essere. Rig-pa è la conoscenza intuitiva e diretta, il puro riconoscimento senza giudizio, sia dello stato calmo della mente (quando non sorgono pensieri) sia del movimento (quando si manifestano i pensieri).

La «mente vera e propria» (o Mente) è caratterizzata da 3 fattori: essenza, natura ed energia.

A] L'ESSENZA:

la condizione fondamentale della Mente è la vacuità (śūnyatā): infatti essa è fin dal principio vuota, ossia non ha sostanza, è inconcreta, è priva di un sé autoesistente, di un'identità personale permanente. In effetti, se si osserva da dove il pensiero sorge, poi dove si trova e infine dove sparisce, non si trova nulla : esso sorge dal vuoto della mente, permane nel vuoto e si risolve nel vuoto.

Il vuoto è la base di tutte le manifestazioni dell'esistenza, cioè è la condizione essenziale alla base di tutti i fenomeni: la fertile potenzialità da cui emergono tutte le cose.²⁵

L'essenza vuota della Mente è quindi analoga ad uno specchio, nel quale è possibile vedere i riflessi di tutte le cose che vi poniamo di fronte²⁶.

B] LA NATURA :

è la chiarezza e limpidezza, luminosità e radiosità della Mente. Tale chiarezza è percettiva, cioè ha la capacità di riflettere e percepire: la Mente - libera da oscurità ed impurità - è dotata della capacità di conoscere. Sono queste qualità che consentono alla Mente, pur essendo vuota, di manifestarsi in tutti i suoi aspetti e di percepire i fenomeni in maniera vivida ed autentica, cioè proprio così come sono, senza alcuna dualità e senza la frapposizione dei concetti (che giudicano e ci condizionano): analogamente alla chiarezza e limpidezza dello specchio, che gli conferiscono la capacità di riflettere le cose.

C] L'ENERGIA :

è il continuo e spontaneo funzionamento della Mente, secondo il quale essa si manifesta nei suoi vari aspetti e si esprime nei diversi fenomeni.

E' la Vacuità – la condizione fondamentale della Mente – che costituisce la base per l'esistenza della forma: (il mondo del)la forma è una manifestazione od espressione della Vacuità, qualcosa che proviene dalla Vacuità stessa. Infatti, la Vacuità non è il

²⁵ Si potrebbe pensare che – dato che tutto è vacuità ed illusione – si possa fare qualsiasi cosa, come ad es. toccare il fuoco con un dito. Se facessimo questo, sentiremmo subito un forte dolore. Ciò significa che, finché abbiamo un corpo fisico, dobbiamo rispettare tutti i suoi limiti ed esigenze: fame, stanchezza, malattie, ecc. Finché viviamo, perciò, tutto quello che ci circonda è reale (perché esistono delle cause capaci di produrre determinati effetti, di piacere o di dolore), e non dobbiamo trascurare la condizione relativa. Per questo è anche necessario svolgere buone azioni, per il beneficio degli altri.

Anche se esiste la condizione assoluta, aldilà del livello del bene e del male, fino a che siamo condizionati dal dualismo per noi continua comunque ad esistere la condizione relativa, così dobbiamo esser consapevoli anche di questa.

Per ottenere l'auto-liberazione il punto fondamentale non è abbandonare o trasformare la condizione relativa, ma comprenderne la vera natura.

²⁶ E come lo specchio non può mai essere offuscato o danneggiato da qualunque cosa vi si rifletta, così la dimensione della realtà vuota, assoluta ed incondizionata non è mai intaccata da illusione, ignoranza o concettualità.

vuoto annichilante in opposizione alle forme. Dal momento che essa non è annientamento, la Vacuità non nega e non distrugge le forme: essa non impedisce l'esistenza illusoria di forme, perché è attraverso di esse che viene rivelata la Vacuità. In altre parole, la Vacuità appare come forma, ossia la forma è una manifestazione o espressione della Vacuità²⁷.

In effetti, essa non è inerte o statica, né un qualcosa che è divenuto o che è esistente in sé, ma è una dimensione dinamica e vitale che si esprime in un processo creativo, in un movimento senza inizio né fine, in un'infinità di possibilità, potenzialità²⁸ e relazioni reciproche. Essa è una fonte inestinguibile di dinamismo creativo operante nei fenomeni che costituiscono il mondo che ci circonda.

Questa potenzialità è dunque un'energia che ha insita la capacità di operare e il potere di funzionare, cioè di svolgere delle funzioni - che sono quelle dei 5 elementi: così, la funzione della "terra" è la stabilità, quella dell' "aria" è il movimento, quella del "fuoco" è l'irradiazione, ecc. Pertanto, la Vacuità esprime la propria energia (e quindi si manifesta) come realtà del mondo e degli esseri.

Questa energia è analoga ai riflessi che incessantemente sorgono nello specchio: essi sono l'energia della natura intrinseca (dello specchio) che si manifesta in modo visibile. Anche se il vuoto è la condizione essenziale alla base di tutti i fenomeni, questi continuano comunque a manifestarsi ed apparire: le cose continuano ad esistere, i pensieri a nascere, proprio come i riflessi si susseguono ininterrottamente nello specchio.

L'energia si manifesta in 3 modi, che sono altrettante funzioni della sua caratteristica natura: in tibetano, essi sono detti *rtsal*, *rol-pa* e *gdans*.

1.- *rtsal*:

qui l'energia propria dell'individuo, percepita dai suoi sensi, appare come oggetto rispetto a lui: cioè, si manifesta come un mondo di fenomeni apparentemente *esterni* e illusoriamente separati da lui. Ciò è paragonato a una sfera di cristallo che - quando è colpita dalla luce del sole - la riflette e la rifrange nella stanza, provocando l'apparizione di raggi e figure colorate che sembrano separati dal cristallo;

2.- *rol-pa*:

qui l'energia dell'individuo appare come un'immagine percepita *interiormente*, vista come con "l'occhio della mente": ad es., le 108 deità pacifiche ed irate che nel *bar-do* si presentano alla coscienza del defunto non sono esterne all'individuo, ma sono la manifestazione della sua qualificazione naturale ed autoperfezionata. Ciò è paragonato a una sfera di cristallo che - invece di rifrangere colori all'esterno - li riflette all'interno della sua superficie: infatti, quando un oggetto le viene posto vicino, una sua immagine è visibile in essa, così che sembra che l'oggetto sia nella sfera;

3.- *gdans*:

qui l'energia dell'individuo è essenzialmente infinita e senza forma, tuttavia può assumere qualsiasi forma: è aldilà di ogni limite di qualunque forma. Ciò è paragonato a una sfera di cristallo che, di per sé, è pura, trasparente ed incolore, ma quando è messa su un panno rosso sembra rossa e se invece viene posta su un panno verde sembra verde, e così via: cioè, pur restando sempre pura e trasparente, può assumere qualsiasi colore.

Dunque, la condizione fondamentale ed essenziale - assolutamente incontaminata - della mente è simile alla natura pura e chiara del cristallo o dello specchio, che rende possibile l'apparire del riflesso, l'apparizione fenomenica. Come il riflesso appare in uno specchio per via della chiarezza e purezza di quest'ultimo, così il pensiero sorge grazie alla natura chiara e pura della mente. In altre parole: come il riflesso è una manifestazione

²⁷ "Manifestazione" nel senso che l'uno non può esistere senza l'altro (come il negativo e il positivo).

²⁸ Sotto questo aspetto la Vacuità è simile allo spazio (il vuoto in cui può esser contenuta ogni cosa) o allo zero (che di per sé non ha valore, ma può assumerne moltissimo a seconda delle cifre a cui è posposto).

dello specchio, così tutti i fenomeni sono una manifestazione della natura ultima della mente.

Nello specchio si riflettono tante cose, belle e brutte; nella mente appaiono le varie esperienze della vita: pensieri, sensazioni, emozioni. Quando non comprendiamo che ciò che ci appare, ciò che stiamo percependo, è soltanto un riflesso nello specchio della nostra mente, allora giudichiamo quei riflessi come fossero cose esterne e concrete, così ne siamo condizionati e incominciano a sorgere i problemi: occorrerebbe invece realizzare la natura dello specchio ponendoci al posto dello specchio.

I riflessi che appaiono nello specchio non sono cose concrete, perché la loro natura è apparente: analogamente, tutte le diverse cose dell'esistenza e gli aspetti della realtà, sebbene appaiano ai nostri sensi e alla mente, non esistono realmente ma sono come un riflesso.

Lo stato di pura e semplice consapevolezza (rig-pa) è la condizione primordiale ed autentica della mente: quando si è presenti a sé in un tale stato è come se si fosse diventati un chiaro e terso specchio, non più condizionati dai riflessi.

Quanto è stato detto può essere esposto seguendo un altro paragone: come nell'oceano si formano le onde, che sono la natura stessa dell'oceano, dal quale provengono ed al quale ritornano; così allo stesso modo i pensieri e le emozioni sono l'emanazione (espressione o irraggiamento) della natura stessa della mente: sorgono in essa e si dissolvono in essa. Se si è pazienti e non si reagisce impulsivamente, qualunque cosa sorga nella mente si acquieterà di nuovo. Qualunque pensiero ed emozione si presenti, lasciamo che sorga e svanisca, come un'onda nell'oceano, senza alcuna costrizione, senza seguirla, afferrarla o alimentarla, senza abbandonarsi ad essa: si scoprirà che ben presto se ne andrà. Il segreto sta nel non «pensare» ai pensieri, ma di lasciarli passare nella mente senza costruire pensieri sui pensieri.

in altre parole: se osserviamo il corso dei nostri pensieri di fronte ad ogni oggetto o situazione della vita senza seguire il primo impulso emotivo di attrazione o repulsione, essi perdono di consistenza e svaniscono nel “non luogo” da cui erano sorti, come uccelli che non lasciano tracce nel cielo. O, se non vengono eliminati né cancellati, semplicemente non diventano emozioni disturbanti, non trasformano il nostro umore in uno stato di esaltazione quando si tratta di riflessioni gratificanti o eccitanti, né in depressione quando contengono considerazioni negative.

Oltre ai 3 aspetti dell'essenza, della natura e dell'energia, la Mente è dotata di 5 diversi poteri o «saggezze» :

- a) dell'apertura e vastità : la «saggezza dello spazio che tutto accoglie»;
- b) della precisione o capacità di riflettere nei minimi dettagli tutto ciò che si presenta : la «saggezza simile a specchio»;
- c) dell'equanimità o totale assenza di pregiudizi : la «saggezza uniformante» ;
- d) del discernimento o abilità di distinguere con chiarezza, senza confusione, i diversi fenomeni che sorgono : la «saggezza discriminante»;
- e) del compimento spontaneo o potenzialità per cui tutto è già completo, perfetto e spontaneamente presente : la «saggezza che tutto compie».

Lo studente di rDzogs-chen è «introdotto» direttamente alla Visione dal maestro. E' il modo diretto di questa «introduzione» che caratterizza e rende unico lo rDzogs-chen. Nell'«introduzione» viene trasmessa allo studente l'esperienza diretta della mente di saggezza dei buddha, attraverso la benedizione del maestro. Tale «introduzione» ci consente di vedere la vera natura di tutti i pensieri ed emozioni che sorgono e si producono: al loro apparire ne vediamo l'intrinseca natura luminosa cosicché si

dissolvono - anziché oscurarli sovrapponendovi le abituali reazioni istintive di desiderio, avversione od ignoranza.²⁹

L'«introduzione» fatta dal maestro è come metterci improvvisamente davanti ad uno specchio in cui, per la prima volta, vediamo riflesso il nostro viso: la pura consapevolezza del rig-pa non è una cosa «nuova» fornitaci dal maestro, ma è sempre stata nostra e con noi, eppure - prima di quel momento - non l'avevamo mai vista direttamente.

La natura della mente, il volto del rig-pa, è «introdotta» con la dissoluzione della mente concettuale: in questa si apre un varco, rivelando la vera natura del rig-pa. Il maestro cioè rivela allo studente direttamente il viso originario della natura della mente,

L'«introduzione» è preceduta dai seguenti preliminari, che purificano e spogliano la mente ordinaria mettendoci nella condizione giusta perché il nostro rig-pa ci possa essere rivelato :

- 1) la meditazione quale antidoto alla distrazione ;
- 2) le pratiche di purificazione dette «sñon-‘gro», cioè una serie di contemplazioni su
 - l'unicità della vita umana
 - la presenza dell'impermanenza e della morte
 - la legge di causa ed effetto nelle nostre azioni
 - la sofferenza del samsara,
alle quali fa seguito il desiderio di uscire dal samsara (rinuncia) e di seguire il Sentiero spirituale e quindi
 - la presa di Rifugio nei Tre Gioielli
 - la generazione di bodhicitta
 - la rimozione degli oscuramenti e delle «contaminazioni» attraverso la pratica di purificazione con la visualizzazione e il mantra opportuni
 - l'accumulazione di meriti e saggezza, mediante la pratica delle pāramitā;
- 3) la comprensione della natura della vacuità.

Quando il rig-pa ci viene direttamente rivelato, si sperimenta uno stato in cui ci sono devozione, compassione, le 5 saggezze, beatitudine, chiarezza e assenza di pensieri: esso ci fa sorridere divertiti al vedere quanto fossero inadeguati i concetti e le idee che avevamo prima sulla natura della mente.

Dunque, per entrare nel sentiero dello rDzogs-chen noi abbiamo bisogno di un'introduzione da parte di qualcuno che ha avuto direttamente l'esperienza dello stato naturale. Questo però non è abbastanza: bisogna poi scoprire lo stato naturale in noi stessi continuamente ed imparare a permanere in esso.

2) LA MEDITAZIONE.

La meditazione consiste nel rimanere nella Visione, dopo esservi stati «introdotti»³⁰. Essa è il modo di stabilizzare la Visione, rendendola un'esperienza ininterrotta: ossia, essere attenti allo stato di rig-pa, liberi da costruzioni mentali, rilassati, senza distrazioni e attaccamenti. Con la meditazione si mira a rafforzare e rendere stabile il rig-pa, portandolo alla sua piena maturità.

²⁹ L'«introduzione (ño-sprod)» è l'istruzione con cui la natura della «realtà vera (chos-ñid, dharmatā)» o della «consapevolezza intrinseca (rañ-rig)» viene formalmente spiegata in modo chiaro ed immediato da un maestro qualificato.

³⁰ Nello rDzogs-chen il termine «meditazione» non è in realtà il più appropriato, in quanto esso implica meditare «su» qualcosa, mentre qui si tratta semplicemente di dimorare nella pura presenza del rig-pa.

Scopo della meditazione è rimanere nello stato del rig-pa e realizzare che tutto ciò che sorge nella mente non è altro che la manifestazione dello stesso rig-pa³¹.

La mente comune, ordinaria, con le sue proiezioni, si ripresenta di continuo e riprende facilmente il sopravvento se siamo disattenti o distratti.

Quando l'ultimo pensiero è svanito e il prossimo non è ancora sorto, c'è sempre un intervallo³² in cui si manifesta una coscienza (o consapevolezza) del momento presente, fresca, vergine, sciolta e libera da concetti e punti di riferimento, luminosa e nuda : questo è il rig-pa. Ma non rimane così per sempre, perché si presenta un altro pensiero : ora, se nel momento stesso in cui sorge

- *non si riconosce* questo pensiero per ciò che realmente è - cioè come la radiosità auto-originata di quel rig-pa (simile all'onda che nasce dall'oceano) - si trasformerà in un pensiero ordinario, come sempre. Questa è la catena dell'illusione, la radice del samsara ;

- *si riconosce* la vera natura del pensiero e lo si lascia senza seguito, tutti i pensieri che sorgono tornano automaticamente a dissolversi nell'ampia spaziosità del rig-pa e si liberano.

La conclusione di questo processo consiste nel dimorare privi di distrazione nella Visione, una volta avvenuti l'«introduzione» e il riconoscimento suddetto.

Anche le emozioni (ira, desiderio, ecc.) non vanno considerate come ostacoli o disturbi (a cui reagire), ma van viste - nel momento stesso in cui si presentano - per quel che realmente sono: vivide, elettriche manifestazioni dell'energia del rig-pa. Imparando gradualmente a vederle così, non potranno impossessarsi di noi e si dissolveranno.

La natura intrinseca di ogni cosa - anche dei pensieri ed emozioni che sorgono nella nostra mente - è detta Luminosità Fondamentale o Luce Madre. Quando il maestro ci «introduce» alla vera natura della mente (lo stato di rig-pa), è come se ci desse una chiave per aprire la porta della perfetta conoscenza: questa chiave è detta Luminosità Sentiero o Luce Figlia. Le due Luminosità sono essenzialmente la stessa cosa. L'apertura della porta è detta «l'incontro delle due Luminosità»: nell'attimo del riconoscimento esse si fondono, e pensieri ed emozioni tornano alla libertà della loro origine.

La meditazione consiste nel :

- 1) riportare la mente a casa, cioè portarla nello stato di calma mediante la pratica della presenza mentale ;
- 2) allentare la presa, cioè liberare la mente dall'afferrare, riconoscendo che la paura, il dolore e l'angoscia derivano dall'avidità della mente che afferra ;
- 3) rilassare la mente da tutte le tensioni.

Sedendo quietamente, col corpo fermo, in silenzio e con la mente tranquilla, si lascia che i pensieri e le emozioni - qualunque essi siano - sorgano e svaniscano, senza attaccarsi a niente.

Quando si medita non si deve rimanere invischiati in commenti mentali, analisi o chiacchiericcio interno, ma ci dev'essere un delicato equilibrio tra rilassamento ed attenzione.

La postura di meditazione nello rDzogs-chen è la seguente :

³¹ Le pratiche principali della meditazione (sems-sde, kloñ-sde e man-ñag-sde) sono quelle che portano alla contemplazione non-duale e la contemplazione stessa in cui si rimane rilassati nella piena presenza mentale e nella pura consapevolezza, ossia priva di immagini e svincolata da concetti e valutazioni, aldilà dei limiti del soggetto e dell'oggetto.

Una volta arrivati alla contemplazione, bisogna continuare in tale stato per mantenerlo e svilupparlo mediante le ulteriori pratiche del khregs-chod, del thod-rgal e dello yañ-thig.

³² Il compito della meditazione è quindi di lasciare che i pensieri rallentino perché l'intervallo tra un pensiero e l'altro diventi sempre più evidente.

- schiena dritta. Dritta anche la parte inferiore della colonna vertebrale che fa una curva ;
- seduti a gambe incrociate o su una sedia ;
- occhi aperti. Lo sguardo va abbassato seguendo la linea del naso se la mente è agitata, sollevato se è sonnolenta. All'inizio della pratica potrebbe esser utile tener chiusi gli occhi, per aprirli più tardi; quando la mente si è calmata, si aprono di più e si guarda nello spazio immediatamente di fronte a noi ;
- udito, vista e tatto sono aperti in modo naturale, senza rincorrere le percezioni sensoriali, lasciando tutto ciò che vediamo e udiamo così com'è senza afferrarlo ;
- bocca leggermente schiusa; si respira soprattutto attraverso la bocca ;
- le mani riposano comodamente sulle ginocchia.

3) L'AZIONE O COMPORTAMENTO.

Ma la meditazione in se stessa non basta: essa va integrata nella vita. La vera pratica inizia dal momento in cui ci alziamo dal cuscino di meditazione. Il comportamento (o condotta o azione) consiste appunto nel portare la pratica meditativa nella vita quotidiana, durante la quale il praticante deve cercare di mantenere la consapevolezza in ogni situazione.

Si devono usare le circostanze di tutti i giorni e trasformarle in pratica: non si devono commentare o giudicare le persone e i loro atteggiamenti o il tempo piovoso e freddo dell'inverno. Se si lascia al suo posto tutto ciò che accade, tutto è sempre (stato) puro, compiuto e perfetto, lì dov'è, da un tempo senza inizio. Se riusciamo a stare con ciò che accade, con nuda attenzione, incominceremo a notare che niente rimane a lungo (neppure i pensieri negativi, se lasciamo andare la presa) : tutto cambia e se si lascia tutto al suo posto, si libererà.

Azione è l'essere attenti a (cioè l'osservare) tutti i nostri pensieri (buoni o cattivi) senza inseguire il passato né anticipare il futuro, senza attaccamento alle esperienze gioiose né lasciarsi sopraffare da quelle dolorose. Non ci dobbiamo afferrare a pensieri ed emozioni, né li dobbiamo rifiutare. Vediamo la futilità ed inutilità di ciò che un tempo prendevamo con tanta serietà (ambizioni, progetti, aspettative, dubbi, passioni). In questo stato d'equilibrio, il karma non ha più modo d'accumularsi. Certo, gioia e dolore sorgono come prima, ma mentre la persona comune vi aderisce o lo rifiuta istintivamente (creando attaccamento ed avversione), lo yogi percepisce *tutto ciò che sorge* nel suo stato naturale ed originario, senza permettere all'attaccamento o all'avversione d'intromettersi nella sua percezione. Bisogna essere come il cielo, che - se appare un arcobaleno - non ne è particolarmente lusingato e - se appare una nuvola - non ne è particolarmente dispiaciuto.

Quando si porta la contemplazione in ogni azione della vita quotidiana, si guida e governa il proprio comportamento con la consapevolezza. Infatti, chi possiede la presenza della consapevolezza è naturalmente autodisciplinato, perché prima di compiere un'azione pensa se può causare delle conseguenze negative.

C) IL FRUTTO.

Realizzare la nostra natura originaria equivale a raggiungere la completa Liberazione e diventare un buddha (ottenendone i 3 kāya): questo è il frutto (o risultato) dello rDzogs-chen, che un praticante esperto nel thod-rgal³³ può ottenere anche in questa stessa vita. E' la meta spirituale da raggiungere: averla ottenuta significa vivere per sempre nel riconoscimento definitivo del nostro stato primordiale di pura presenza non-duale (che era stato solo temporaneamente ostacolato dai veleni mentali o emozioni perturbatrici), trascendere l'illusione della dualità, porre fine alla conseguente sofferenza e alle rinascite condizionate, esser dotati di completa libertà, di perfetta saggezza e di beatitudine suprema.

I 3 kāya ('corpi', nel senso di modi d'essere della condizione di un buddha) sono :

- il (āya (corpo buddhico della realtà o della verità): è la natura ultima o essenza della mente illuminata, che è increata, libera dai limiti dell'elaborazione concettuale, vacua, radiosa, oltre ogni dualità e vasta quanto il cielo. E' pertanto la dimensione dell'assoluto e dell'infinito, la vacuità, la fertile ed incondizionata totalità da cui tutte le cose emergono. Questo kāya informale rivela e caratterizza se stesso attraverso due tipi di forme: il Saṃbhogakāya e il Nirmāṇakāya (che costituiscono il Rūpakāya, 'corpo della forma');
- il Saṃbhogakāya (corpo buddhico del perfetto godimento o fruizione) consiste nelle forme luminose, immateriali e non-ostacolabili della pura energia della mente illuminata, che diventano spontaneamente presenti e naturalmente manifeste quando il bodhisattva riesce a dissolvere la dualità soggetto-oggetto. E' quindi la dimensione dell'infinita e beata radiosità e luminosità che si produce dalla base della vacuità: è la buddhità che si manifesta come energia luminosa, come una dimensione di luci e colori in una ricchezza di simboli (forme divine), quali ad esempio i 5 Dhyānibuddha o le 42 divinità pacifiche e le 58 irate;
- il Nirmāṇakāya: è la dimensione visibile e fisica dei buddha, è la cristallizzazione dell'energia illuminata in forma e manifestazione materiale e finita, cioè lo stato in cui la buddhità assume un aspetto solido e reale che è percepibile dall'uomo ordinario.

“Frutto o realizzazione” non è qualcosa che deve essere costruito (cioè non dipende dalle nostre azioni e dal nostro sforzo), ma significa rendere reale ed attuale la nostra condizione esistente fin dal principio (la “base”), cioè la nostra “natura di buddha”.

A tal fine, una volta che si è diventati capaci di rimanere nello stato della contemplazione in ogni occasione della vita, si pratica dapprima il KHREGS-CHOD (“trancare la resistenza [o rigidità]”) per rilassarci completamente, nel senso di lasciare che ogni nostra esperienza esista così com'è (cog-b'zag), senza elaborazioni della mente concettuale e senza attaccamento od avversione, ossia rivelando la nuda consapevolezza priva di fissazioni dualistiche.³⁴

Segue poi la pratica del THOD-RGAL (“oltrepassare [o superare] tutto”), con cui si porta rapidamente la propria condizione di esistenza alla meta finale: sviluppando le “4 luci”, sorgono le “4 visioni”³⁵ e lavorando con l'unione di visione e vacuità si procede

³³ Il khregs-chod è la pratica con cui si sfonda completamente l'illusione, trafiggendola con la forza irresistibile della visione del rig-pa : ciò mette a nudo la primordiale purezza e la naturale semplicità della natura della mente. La pratica successiva è il thod-rgal, in cui si lavora con la Chiara Luce che è intrinseca, spontaneamente presente, in tutti i fenomeni : come detto nel testo, essa consente di realizzare i vari aspetti dell'Illuminazione (i 3 kāya) in questa stessa vita.

³⁴ Le tecniche meditative del khregs-chod portano alla realizzazione del Dharmakāya, quelle del thod-rgal alla realizzazione del Rūpakāya.

³⁵ Nella pratica del thod-rgal si sperimentano 4 successive apparizioni visionarie (snañ-ba):

- della diretta percezione della realtà (chos-ñid mñon-sum);
- della crescente esperienza contemplativa (ñams goñ-'phel-ba);
- del raggiungimento del limite della consapevolezza (rig-pa tshad-phebs);
- della cessazione dell'attaccamento alla realtà (chos-ñid-du 'dzin-pa zad-pa).

fino alla realizzazione del Corpo di Luce ('od-kyi sku), che è il supremo risultato dello rDzogs-chen.

Il Corpo di Luce è una realizzazione in cui il corpo materiale del praticante si trasferisce o si riassorbe nella sostanza luminosa degli elementi che lo costituiscono³⁶, diventando gradualmente invisibile alle persone ordinarie.

a) Se il praticante in vita è entrato nel 3° livello delle suddette visioni del thod-rgal, *quando muore*, il suo corpo – invece di decomporsi nei suoi elementi costitutivi – si dissolve lentamente (in 7 giorni) nella loro essenza, che è la luce; all'8° giorno, tutto quel che rimane del corpo fisico sono i capelli, le unghie e talora il setto nasale, che sono considerati le sue impurità. E al momento della morte compare una luce d'arcobaleno, per cui questa realizzazione è detta "Corpo [di luce] d'arcobaleno ('ja'-lus)";

b) se invece il praticante ha completato il 4° livello delle suddette visioni, compie quella transustanziazione *da vivo*, senza alcun sintomo o fenomeno relativo alla morte fisica, svanendo gradualmente e scomparendo agli occhi delle persone comuni. Questa realizzazione è detta "il Corpo del Grande Trasferimento ('pho-ba chen-po'i sku)" o "Corpo d'arcobaleno della Grande Trasferenza ('ja'-lus 'pho-ba chen-po)". Questo 'corpo' non è altro che il Rūpakāya ('corpo della forma') ottenuto attraverso le pratiche del thod-rgal.

Un Corpo di Luce non è passivo, ma può comunicare ed aiutare attivamente gli esseri senzienti: è come se il corpo fisico – riassorbita la sua sostanza materiale nell'essenza luminosa – continuasse a vivere come aggregazione degli elementi nel loro aspetto sottile.

D. L'«INTRODUZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA: LIBERAZIONE NATURALE ATTRAVERSO LA NUDA PERCEZIONE»

Il testo qui presentato ed annotato ha per titolo "Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione (Rig-pa ño-sprod gcer-mthoñ rañ-grol)"³⁷. Esso è uno dei 12 capitoli del ciclo di insegnamenti "La grande liberazione attraverso l'udire negli stati intermedi" (Bar-do thos-grol chen-mo), ciclo comunemente noto in Occidente come "Il libro tibetano dei morti", appartenente alla Scuola rÑiñ-ma che introdusse il Dharma nel Tibet nell'8° sec..

Questo ciclo è un estratto o versione ridotta della serie di opere scoperte nel 14° sec.. da Karma gLiñ-pa sotto il titolo di "Divinità Pacifiche ed Irate: un profondo insegnamento sacro, [intitolato] liberazione naturale attraverso [il riconoscimento dell']intenzione illuminata (Zab-chos ži-khro dgoñs-pa rañ-grol)"³⁸. Tale serie di istruzioni fu rivelata nell'8° sec. da Guru Padmasambhava, il massimo esponente dello

³⁶ La luce è l'aspetto visibile dell'energia, in una fase in cui non ha ancora assunto forme specifiche.

³⁷ Secondo il Reynolds: "L'auto-liberazione mediante il vedere con nuda consapevolezza".

Secondo il Thurman: "La liberazione naturale attraverso la nuda visione che riconosce la comprensione".

³⁸ Il Reynolds traduce: «Profondo insegnamento dell'auto-liberazione nello stato primordiale delle Divinità Pacifiche ed Irate».

Il Thurman traduce: «Insegnamento profondo della liberazione naturale attraverso la contemplazione dei Buddha divini miti e feroci.»

Altra traduzione è: «Profondo insegnamento dell'auto-liberazione mediante il riconoscimento delle Divinità pacifiche ed irate.»

rDzogs-chen, e messa per iscritto (in tibetano) da sua moglie Ye-šes mTsho-rgyal. Essa raggruppa molti rituali concernenti la morte e si riferisce a «6 metodi per ottenere la liberazione senza meditazione»: ‘liberazione’ nel senso che chiunque venga in contatto con certi insegnamenti od oggetti sacri, per il potere di trasmissione contenuto in essi sperimenta un improvviso lampo d’illuminazione.

Questi 6 metodi sono :

- 1) liberazione per mezzo dell’udire ³⁹
- 2) liberazione per mezzo dell’indossare⁴⁰
- 3) liberazione per mezzo del vedere ⁴¹
- 4) liberazione per mezzo del ricordare⁴²
- 5) liberazione per mezzo del gustare ⁴³
- 6) liberazione per mezzo del toccare.

Il genere letterario tibetano noto come i “Cicli delle divinità pacifiche ed irate (ḥi-khro)” trae origine dal “Guhyagarbhatantra (rGyud gsañ-ba’i sñiñ-po): quest’ultimo – una rivelazione dell’adibuddha Samantabhadra – è uno degli 80 tantra del Mahāyoga, che si focalizza sul mañḍala delle 42 Divinità Pacifiche e delle 58 Divinità Irate, e fa parte della “Raccolta dei tantra dei rñiñ-ma-pa (rñiñ-ma’i rgyud- ‘bum)”⁴⁴.

Quando il ciclo delle “Divinità pacifiche ed irate” fu messo per iscritto, l’autore lo nascose seppellendolo sui monti sGam-po-brdar (Tibet centrale) - dove più tardi il maestro sGam-po-pa fondò il suo monastero -, trasmettendo il potere di scoprirlo ai suoi 25 discepoli principali. Nel sec. 14° furono ritrovati dal siddha e vidyādhara Kar-ma gLing-pa⁴⁵, incarnazione di uno di quei discepoli (precisamente, del traduttore Lu’i-rgyal-mtshan) ed appartenente alla tradizione rñiñ-ma-pa.

Si tratta pertanto di un gter-ma («tesoro»). I gter-ma sono testi od oggetti sacri e preziosi che vengono nascosti in grotte, fessure di rocce o muri e pilastri di templi da alcuni Maestri buddhisti in presenza di periodi non propizi per l’insegnamento, e che vengono successivamente ritrovati in tempi migliori da altri Maestri detti gter-ston («scopritori di tesori») - grazie alle indicazioni rivelate loro dai sogni o dalle proprie visioni - i quali li riportano alla luce dai loro nascondigli, diffondendoli.

³⁹ In tib. «thos-grol»: con la concentrazione sul suono e capendo il pieno significato delle parole di questi testi, l’introspezione e l’illuminazione generate distruggono la schiavitù della mente dagli abituali modelli di comportamento e dalle semplicistiche concezioni sulla natura del cosmo. Sono pertanto testi da leggere acriticamente, senza correggere, interpolare o modificare il significato, ma con la fede che le parole formino i modelli mentali che l’autore intende. Vi appartengono, ad es., il Bar-do thos-grol, la Leggenda del Grande Stūpa e il trattato in esame.

⁴⁰ In tib. «brTags-grol»: uno yantra (diagramma) o un mañḍala recante dei mantra o un breve testo per lo più composto di mantra che viene applicato alle spalle, alla testa o al cuore come un amuleto.

⁴¹ In tib. «mThoñ-grol»: si tratta di vedere oggetti sacri che rappresentano il corpo, la parola e la mente dei buddha oppure di vedere un grande maestro.

⁴² In tib. «’Pho-ba dran-pa rañ-grol». Si tratta di ricordare nel momento della morte la pratica del ‘pho-ba (trasferimento di coscienza) fatta in vita.

⁴³ In tib. «myañ-grol»: vengono assaggiati nettari consacrati dai maestri mediante una speciale pratica intensiva (in particolare, viene consumata della carne).

⁴⁴ Nella «pratica dello ḥi-khro» si considera il nostro corpo come il mañḍala delle 100 divinità che si manifesteranno alla propria morte durante il “bar-do della dharmatā»: le 42 in forma pacifica (ḥi) con a capo Vajrasattva vanno visualizzate nel cakra del cuore e le 58 in forma feroce (khro) con a capo Heruka nel cakra del cervello.

Quindi si immagina che emanino migliaia di raggi luminosi, che avvolgono la persona e la purificano di tutto il karma negativo. Si recita il «mantra delle 100 sillabe» di Vajrasattva (che comprende le sillabe-seme delle suddette divinità) oppure la sua forma abbreviata OM VAJRASATTVA HŪM.

Lo scopo della pratica così sintetizzata è quello di sviluppare la chiarezza mentale in modo da riconoscere le manifestazioni della propria potenzialità: questa infatti si esprime e si esteriorizza assumendo colori e forme, il che avviene in modi diversi (pacifico o feroce) in relazione allo stato calmo (gnas-pa) o allo stato di movimento (byuñ-pa) della nostra mente.

⁴⁵ Nacque tra il 1326 e il 1386. Il ritrovamento dei testi avvenne all’età di 15 anni sulla riva del fiume aurifero gSer-ldan.

Come si è detto, il trattato in esame fa parte di una serie di opere concernenti i vari metodi per raggiungere l'auto-liberazione. In particolare, esso tratta dello yoga della conoscenza della mente, nel senso dell'arte di vedere la mente nella sua realtà (non oscurata cioè dai pensieri discorsivi). In effetti, quest'opera racchiude in poche parole la quintessenza del Mahāyāna in quella forma che è detta Jñāna-yoga ("yoga della saggezza") - ben diversa da quegli innumerevoli e complessi yoga che si basano invece sulla respirazione e sul «corpo sottile» (costituito da nāḍī, cakra, bindu) E' un vero e proprio yoga dell'introspezione, diretto a «curare» gli uomini dall'allucinazione che fa credere loro d'essere delle persone esistenti intrinsecamente in un mondo altrettanto reale in modo oggettivo. L'obiettivo del nostro yoga è di arrivare alla giusta comprensione della mente, ottenibile solo quando i processi del pensiero si fermano, e - in ultima analisi - di raggiungere il nirvana o, meglio, la comprensione che samsara e nirvana sono una sola cosa eternamente indivisibile: anzi, che essi non sono entità ma interpretazioni delle nostre esperienze e - come tali - ambedue sono vacuità. Questa dottrina libera l'uomo dalla schiavitù delle apparenze.

In estrema sintesi, il testo qui in esame è una guida che offre al meditante dei metodi per "riconoscere la natura ultima della mente, ossia la sottostante consapevolezza pura, simile a uno specchio, libera dall'elaborazione dualistica, da cui sorgono tutti i pensieri e tutte le percezioni e in cui essi finiscono sempre per dissolversi". E' solo con una profonda meditazione introspettiva - e non col semplice intelletto raziocinante - che questo yoga può essere veramente compreso.

La conoscenza della mente è la condizione in cui siamo consapevoli dello specchio che si trova dietro le immagini (o dell'oceano che sta al di sotto delle onde), dove ciò che sta guardando attraverso i nostri occhi ed ascoltando attraverso le nostre orecchie proprio ora, riconosce se stesso: questa condizione dà la vera felicità. E ciò perché la mente è come lo spazio, non è una cosa, non è nata e neppure è stata fatta o creata, non morirà, né scomparirà né si scomporrà più. Di conseguenza diventiamo coraggiosi. Guardando da un livello privo di paure verso tutte le cose grandiose che succedono ovunque dentro e fuori di noi, verso i sentimenti, le situazioni e tutto il resto, spontaneamente si manifesta la gioia: essa arriva da sola.

IL TESTO TRADOTTO ED ANNOTATO

Il testo, nella sua interezza, è il seguente:

[I] SEZIONE INTRODUTTIVA []

[1. Il titolo e il suo significato]

««Qui è contenuta l' "Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione", [che è un estratto] delle "Divinità Pacifiche ed Irate: un profondo insegnamento sacro [intitolato] liberazione naturale attraverso [il riconoscimento dell']intenzione illuminata.»

[2. L'omaggio o strofa d'invocazione]

Ommaggio alle divinità [che incarnano] i 3 Kāya, i quali sono la naturale radiosità della consapevolezza.

[3. Il proposito dell'autore]

[Qui] presenterò l'insegnamento [conosciuto come] "Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione, [che è un estratto] delle "Divinità Pacifiche ed Irate: un profondo insegnamento sacro [intitolato] liberazione naturale attraverso [il riconoscimento dell']intenzione illuminata." Così ti introdurrò [alla natura della] consapevolezza intrinseca. Contemplala dunque, o fortunato figlio della natura buddhica.

SAMAYA rgya rgya rgya.

[4. L'importanza dell'introduzione alla consapevolezza]

E-MA-HO!

Benché la singola [natura della] mente – che pervade completamente tanto il samsara quanto il nirvana – sia sempre stata naturalmente presente fin dalle origini, tu non l'hai riconosciuta.

Anche se la sua radiosità e la sua consapevolezza non si sono mai interrotte, tu non hai ancora visto il suo vero volto.

Anche se essa si presenta senza ostacoli in ogni aspetto [dell'esistenza], tu non l'hai ancora riconosciuta.

Per farti riconoscere questa [singola] natura della mente, i Vincitori dei 3 tempi hanno insegnato un inconcepibilmente [grande numero di pratiche], fra cui gli 84.000 aspetti dei [sacri] insegnamenti.

Ma, [nonostante questa varietà], nemmeno uno di tali [insegnamenti] è stato impartito dai Vincitori al di fuori del contesto della comprensione di questa natura.

[Ed anche] se ci sono inestimabili volumi di sacri scritti, vasti come i confini dello spazio, in realtà [questi insegnamenti possono essere succintamente espressi con] poche parole, che sono l'introduzione alla consapevolezza.

Qui [c'è] la diretta introduzione all'illuminata intenzione dei Vincitori. Qui c'è il metodo per entrare [nella vera realtà], [proprio in questo momento], senza riferimenti ad [eventi] passati o futuri.

[II) SEZIONE PRINCIPALE]

[A. LA CONSAPEVOLEZZA INTERIORE]

[5. Coloro che non comprendono la natura della mente]

KYE-HO!

O fortunato figlio, ascolta queste parole!

Il termine "mente" è molto comune ed ampiamente usato, eppure ci sono coloro che non comprendono [il suo significato], coloro che lo capiscono male, coloro che lo capiscono parzialmente e coloro che non hanno del tutto compreso la sua genuina realtà. Quindi [sulla natura della mente] è nato un incalcolabile numero di dottrine, concepite dai [vari] sistemi filosofici.

Inoltre, poiché le persone ordinarie non comprendono [il significato del termine "mente"] e non riconoscono intuitivamente la sua natura, continuano a vagare tra le 6 classi di esseri che [rinascono] nei 3 sistemi di mondi e, di conseguenza, sperimentano la sofferenza.

Tutto ciò nasce dall'errore di non comprendere la natura intrinseca della mente.

Anche se gli śrāvaka e i pratyekabuddha sostengono di sapere che [questa singola natura della mente] è parziale assenza di sé, essi non la capiscono esattamente così com'è.

Inoltre, essendo intralciati dalle opinioni generate dalle loro rispettive letterature e dai loro rispettivi sistemi filosofici, ci sono coloro che non percepiscono [direttamente] la radiosità interiore:

- gli śrāvaka e i pratyekabuddha sono oscurati [a questo proposito] dal loro attaccamento alla dicotomia soggetto-oggetto;

- gli aderenti al Madhyamaka sono oscurati dal loro attaccamento agli estremi delle 2 verità;

- i praticanti del Kriyātantra e dello Yogatantra sono oscurati dal loro attaccamento agli estremi del rituale e del conseguimento;

- i praticanti del Mahāyoga e dell'Anuyoga sono oscurati dal loro attaccamento agli [estremi dello] spazio e della consapevolezza.

Tutti costoro errano perché dividono la realtà non-duale. E, poiché non riescono ad unificare [questi estremi] nella non-dualità, non ottengono la buddhitā. Tutti questi esseri continuano a vagare nel samsara, dato che si impegnano costantemente in [forme di] rinuncia e in atti di rifiuto e d'accettazione nei confronti delle loro stesse menti, quando [in realtà] il samsara e il nirvana sono inseparabili.

Pertanto si devono abbandonare tutti gli insegnamenti artefatti e tutti gli stati [innaturali] privi di attività, e – grazie a questa “[Introduzione alla] consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione”, qui presentata - si deve realizzare ogni cosa nel contesto di questa grande liberazione naturale. E' in tal modo che tutti gli attributi [illuminati] vengono conseguiti entro lo rDzogs-chen.

SAMAYA rgya rgya rgya.

[6. Esistenza, origine, concezione e definizione della mente]

Questo apparente e distinto [fenomeno] che è chiamato “mente”, in termini di esistenza non ha nessuna esistenza [intrinseca], in termini di origine è la fonte delle gioie e delle sofferenze del samsara e del nirvana, in termini di concezione [filosofica] è soggetto alle opinioni degli 11 Veicoli, in termini di definizione ha un enorme numero di nomi distinti:

- alcuni lo chiamano “la natura della mente” o “la natura della vera mente”,

- alcuni eternalisti lo chiamano “sé”,

- gli śrāvaka lo chiamano “mancanza del sé dell'individuo”,

- i cittamātrin lo chiamano “mente”,

- alcuni lo chiamano la “Perfezione della consapevolezza discriminativa”,

- alcuni lo chiamano il “Nucleo del Sugata”,

- alcuni lo chiamano il “Grande Sigillo”,

- alcuni lo chiamano l'”Unico Punto Seminale”,

- alcuni lo chiamano la “Sfera della Realtà”,

- alcuni lo chiamano il “Fondamento di tutto”

e alcuni lo chiamano “ordinaria [coscienza non-artefatta]”.

[7. Le tre considerazioni sui pensieri passati, futuri e presenti]

Segue l'introduzione [ai metodi per esperire] questa [singola] natura [della mente] attraverso l'applicazione di 3 considerazioni:

[1^a, riconoscere che] i pensieri passati sono privi di tracce, chiari e vuoti,

[2^a, riconoscere che] i pensieri futuri sono non-prodotti e nuovi, e

[3^a, riconoscere che] il momento attuale sorge spontaneamente e non è costruito.

Quando si esamini [direttamente] e nudamente questa ordinaria e momentanea coscienza, si scopre una consapevolezza radiosa, che è libera dalla presenza di un osservatore, manifestamente chiara e spoglia, completamente vuota e increata sotto ogni punto di vista, lucida, senza il dualismo di radiosità e vacuità, non permanente, poiché non ha nessun tipo di esistenza intrinseca, nemmeno un semplice nulla, perché è radiosa e chiara, nemmeno una singola entità, perché è chiaramente percepibile come una molteplicità, eppure non esistente intrinsecamente come una molteplicità, perché è indivisibile ed ha un solo sapore.

[8. Il Trikāya è l'essenza della consapevolezza intrinseca]

Questa consapevolezza intrinseca, che non deriva da nient'altro, è essa stessa la genuina introduzione alla natura durevole di [tutte] le cose. Infatti, in essa i 3 Kāya sono inseparabili e pienamente presenti come uno:

- la sua vacuità e la sua completa mancanza di esistenza autonoma è il Dharmakāya;
- la naturale risonanza e radiosità di questa vacuità è il Saṃbhogakāya; e
- il suo inarrestabile sorgere in qualsiasi forma è il Nirmāṇakāya.

Questi 3 Kāya, pienamente presenti come uno, sono l'essenza stessa [della consapevolezza].

[9. Conseguenze all'introduzione alla consapevolezza]

Quando l'introduzione viene potentemente applicata seguendo il [summenzionato] metodo per entrare in questa [realtà], la propria immediata consapevolezza è questa stessa [realtà]!

[Risiedendo] in questa [realtà], che non è artefatta e che è spontaneamente luminosa, come si può dire che non si comprende la natura della mente?

[Risiedendo] in questa [realtà], per cui non c'è niente su cui meditare, come si può dire che, essendo entrati in meditazione, non si è avuto successo?

[Risiedendo] in questa [realtà], che è la propria stessa consapevolezza, come si può dire che non si è trovata la propria mente?

[Risiedendo] in questa [realtà], che è l'ininterrotta [unione] di luminosità e consapevolezza, come si può dire di non aver visto la [vera] faccia della mente?

[Risiedendo] in questa [realtà], che è essa stessa il conoscitore, come si può dire che non lo si sia trovato, benché cercato?

[Risiedendo] in questa [realtà], dove non c'è assolutamente niente da compiere, come si può dire che, qualunque cosa si sia fatta, non si è avuto successo?

Dato che è sufficiente lasciare [tale consapevolezza] così com'è, non artefatta, come si può dire che non si può continuare a risiedere [in questo stato]?

Dato che è sufficiente lasciarla così com'è, senza fare nulla, come si può dire che non è possibile realizzarla?

Dato che [in questa realtà] la luminosità, la consapevolezza e la vacuità sono inseparabili e spontaneamente presenti, come si può dire che, avendo praticato, non si è ottenuto nulla?

Dato che [questa realtà] si origina naturalmente ed è presente spontaneamente, senza cause né condizioni, come si può dire che, avendo compiuto lo sforzo [di cercarla], non si è stati capaci di trovarla?

Dato che il sorgere dei pensieri concettuali e la liberazione da essi avvengono simultaneamente, come si può dire che, avendo applicato questo antidoto [ai pensieri concettuali], non si è avuto successo?

[Risiedendo] in questa immediata consapevolezza, come si può dire di non conoscere tale [realtà]?

[10. Metafore per illustrare la natura della mente]

Sii certo che la natura della mente è vuota e senza fondamento. La mente è insostanziale, come un cielo vuoto. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Abbandonate le concezioni che definiscono artificialmente [la natura] della vacuità, sii certo che la saggezza originaria, che sorge spontaneamente, è primordialmente luminosa, proprio come il nucleo del sole, che si origina da solo. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che questa consapevolezza, che è saggezza originaria, non ha interruzioni, come il corso centrale di un fiume che scorre ininterrottamente. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che i pensieri concettuali e i ricordi evanescenti non sono nettamente identificabili, ma sono insostanziali nel loro movimento, come le brezze dell'atmosfera. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che tutto ciò che appare è spontaneamente manifesto [nella mente], come le immagini in uno specchio che appaiono naturalmente. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che tutte le caratteristiche si dissolvono proprio là dove sono, come le nuvole dell'atmosfera che si originano e scompaiono naturalmente. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

[11. Ogni fenomeno è originato dalla mente]

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], come può esserci qualcosa su cui meditare oltre ad essa?

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], non ci sono comportamenti da seguire oltre [a quelli che si originano da essa].

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], non ci sono impegni da prendere oltre [a quelli che si originano da essa].

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], non ci sono risultati da ottenere oltre [a quelli che si originano da essa].

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], si dovrebbe osservare la propria mente esaminandone di continuo la natura.

[12. Auto-osservazione della mente]

Se, guardando all'esterno lo spazio del cielo, non si producono proiezioni mentali, e se, guardando dentro la propria mente, non c'è nessuno che proietti [pensieri], allora essa, completamente libera dalle proiezioni concettuali, diventerà luminosamente chiara.

[Questa] intrinseca consapevolezza, [unione di] radiosità interiore e di vacuità, è il Dharmakāya; [apparendo] come [la luminosità di] un'alba in un cielo limpido e sgombro, è chiaramente riconoscibile nonostante la sua mancanza di forma e di struttura.

C'è una grande differenza tra coloro che comprendono e coloro che non comprendono tale punto.

[13. Paradossi riguardanti la consapevolezza intrinseca]

Questa luminosità interiore che si origina spontaneamente e che è increata fin dagli inizi, è la figlia senza genitori della consapevolezza – che meraviglia!

E' la saggezza originaria che si manifesta naturalmente e che non è creata da nessuno – che meraviglia!

[Questa luminosa consapevolezza] non è mai nata né mai morirà – che meraviglia!

Benché chiaramente luminosa, non ha un percettore [esterno] – che meraviglia!

Benché pervada l'intero samsara, non degenera – che meraviglia!

Benché abbia visto la buddhità stessa, non migliora – che meraviglia!

Benché sia presente in tutti, rimane sconosciuta – che meraviglia!

Tuttavia qualcuno spera di ottenere qualcosa oltre ad essa – che meraviglia!

Benché sia presente in tutti, noi la cerchiamo altrove – che meraviglia!

[14. L'intrinseca consapevolezza come culmine della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato]

E-MA! Questa immediata consapevolezza, insostanziale e luminosa, è essa stessa la più alta visione.

Questa [consapevolezza] non-referenziale, che tutto comprende e che è libera da tutto, è essa stessa la più alta meditazione.

Questa incondizionata [attività basata sulla consapevolezza], detto in termini mondani, è essa stessa la più alta forma di comportamento.

Questo non cercato [conseguimento della consapevolezza], spontaneamente presente fin dagli inizi, è esso stesso il più alto risultato.

[15. I quattro grandi mezzi della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato]

[Ora] presentiamo i 4 grandi mezzi privi di errori:

[Primo,] il grande mezzo della concezione senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

[Secondo,] il grande mezzo della meditazione senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

[Terzo,] il grande mezzo del comportamento senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

[Quarto,] il grande mezzo del risultato senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

[16. I quattro grandi immutabili 'chiodi' della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato]

[Ora] presentiamo i 4 grandi chiodi immutabili:

[Primo,] il grande chiodo dell'immutabile concezione è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt'e tre i tempi, è chiamato chiodo.

[Secondo,] il grande chiodo dell'immutabile meditazione è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt'e tre i tempi, è chiamato chiodo.

[Terzo,] il grande chiodo dell'immutabile comportamento è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt'e tre i tempi, è chiamato chiodo.

[Quarto,] il grande chiodo dell'immutabile risultato è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt'e tre i tempi, è chiamato chiodo.

[17. L'unità dei 3 tempi]

Ora segue l'istruzione esoterica che rivela come i 3 tempi siano uno solo:

- abbandona le tue idee sul passato, senza concepire nessuna sequenza temporale!
- elimina le tue associazioni mentali riguardanti il futuro, senza fare anticipazioni!
- rimani in uno stato di spaziosità, senza attaccarti ai [pensieri] sul presente!

Non meditare affatto, perché non c'è niente su cui meditare. Al contrario, la rivelazione verrà attraverso una consapevolezza senza distrazioni – poiché non c'è niente da cui puoi essere distratto. Osserva nudamente [tutto ciò] che sorge in questo stato, che è senza meditazione e senza distrazione!

Quando sorge, questa [esperienza], intrinsecamente consapevole, naturalmente sapiente, spontaneamente radiosa e chiara, è chiamata "la mente dell'Illuminazione". Poiché [in essa] non c'è niente su cui meditare, questo [stato] trascende tutti gli oggetti di conoscenza. Poiché [in essa] non ci sono distrazioni, è la luminosità dell'essenza stessa. Questo Dharmakāya, [unione di] luminosità e vacuità, in cui [la dualità dell'] apparenza e della vacuità si elimina spontaneamente, diventa [in tal modo] manifesto, [ma]

irraggiungibile da parte delle vie [condizionate] che mirano alla buddhità, e in questo momento si può veramente vedere Vajrasattva.

[18. Si pone fine alla visione perché non si può trovare un osservatore]

Ora segue l'istruzione che porta a un punto in cui le 6 [prospettive] estreme si esauriscono:

[1°] Benché ci sia un gran numero di concezioni discordanti, in questa intrinseca consapevolezza o [singola natura della] mente – la quale è la saggezza originaria che si genera spontaneamente – non c'è dualità tra l'oggetto visto e l'osservatore.

Invece di focalizzarti su ciò che vedi, cerca l'osservatore! Quando cercherai l'osservatore, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai al punto di esaurimento della visione e incontrerai il suo confine più profondo

Poiché non c'è nessun oggetto da osservare e poiché non bisogna cadere in un vuoto primordiale nichilista, la lucida consapevolezza – che è ora presente – è essa stessa la visione dello rDzogs-chen. [Qui] non c'è dualità tra realizzazione e mancanza di realizzazione.

[19. Si pone fine alla meditazione perché non si può trovare un meditante]

[2°] Benché ci sia un gran numero di meditazioni discordanti, in questa intrinseca consapevolezza – che penetra fino al cuore della coscienza ordinaria – non c'è dualità tra oggetto di meditazione e meditante.

Invece di meditare sull'oggetto di meditazione, cerca il meditante! Quando cercherai il meditante, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai all'esaurimento della meditazione e incontrerai il suo confine più profondo.

Poiché non c'è nessun oggetto su cui meditare e poiché non bisogna cadere sotto il potere dell'illusione, della pigrizia o dell'agitazione, la lucida ed incondizionata consapevolezza – che è ora presente – è essa stessa l'incondizionato assorbimento o la concentrazione meditativa. [Qui] non c'è dualità tra durevole e non durevole.

[20. Si pone fine al comportamento perché non si può trovare un attore o agente]

[3°] Benché ci sia un gran numero di discordanti modalità di comportamento, in questa intrinseca consapevolezza – che è l'unico punto seminale della saggezza originaria – non c'è dualità tra l'azione e l'attore.

Invece di focalizzarti sull'azione, cerca l'attore! Quando cercherai questo attore, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai al punto di esaurimento del comportamento e incontrerai il suo confine più profondo.

Poiché fin dagli inizi non c'è stato nessun comportamento da seguire e poiché non bisogna cadere sotto il potere delle tendenze fuorvianti, la lucida consapevolezza incondizionata – che è ora presente – è essa stessa il puro comportamento che non è né condizionato né modificato né accettato né negato. [Qui] non c'è dualità tra purezza ed impurità.

[21. Si pone fine al risultato perché non si può trovare colui che lo consegue]

[4°] Benché ci sia un gran numero di risultati discordanti, in questa intrinseca consapevolezza - che è la vera natura della mente, la presenza spontanea dei 3 Kaya – non c'è dualità tra oggetto del conseguimento e colui che consegue.

Invece di focalizzarti sul conseguimento del risultato, cerca colui che consegue! Quando cercherai colui che consegue, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai al punto di esaurimento del risultato e incontrerai il suo confine più profondo.

Poiché, qualunque sia il risultato [cercato], non c'è niente da conseguire, e poiché non bisogna cadere sotto il potere né del rifiuto né dell'accettazione, né della speranza né del dubbio, la consapevolezza naturalmente luminosa – che è ora spontaneamente presente –

è la realizzazione pienamente manifesta dei 3 Kāya dentro di te. [Qui] c'è il risultato, la stessa atemporale buddhità.

[22. La 'via di mezzo' che evita gli estremi; sinonimi di 'consapevolezza']

Questa consapevolezza, libera dagli 8 estremi – come eternalismo e nichilismo [e così via] – è chiamata la “Via di Mezzo” perché non rientra in nessun estremo.

E' chiamata “consapevolezza” perché l'attenzione è ininterrotta.

E' chiamata “Nucleo del Tathāgata” perché la vacuità ne è [naturalmente] dotata. Se si comprende questa verità, si raggiunge la perfezione in ogni cosa, ecco perché questa [consapevolezza] è anche chiamata la “Perfezione della Consapevolezza Discriminativa”.

Inoltre è chiamata il “Grande Sigillo” perché trascende l'intelletto ed è atemporalmente libera dagli estremi, e inoltre è chiamata il “Fondamento di tutto” perché è il fondamento di tutte le gioie e di tutti i dolori associati al samsara e al nirvana – [fenomeni] la cui distinzione resta contingente indipendentemente dal fatto che si sia realizzata o meno questa [consapevolezza].

[Inoltre,] questa luminosa e lucida consapevolezza viene definita “coscienza ordinaria” quando ci si riferisce a quei periodi in cui risiede naturalmente in uno stato ordinario e non eccezionale.

Dunque, benché a questa [consapevolezza] vengano applicati molti nomi ben studiati e piacevoli da udirsi, in realtà coloro che ritengono che tali termini non si riferiscano a questa presente consapevolezza cosciente, ma a qualcosa d'altro, aldilà e al di sopra di essa, assomigliano a un individuo che, pur avendo trovato un elefante, ne sta ancora cercando le orme [altrove].

[23. La ricerca di mete diverse da questa intrinseca consapevolezza]

Anche se si esplorasse l'[intero] universo esterno [cercando la natura della mente], non la si troverebbe. La buddhità non può essere ottenuta che attraverso la mente. Se non si riconosce questo, si cerca in effetti la mente esternamente; ma come si può trovare [la propria mente] quando la si cerchi altrove? sarebbe come un pazzo che, cercando se stesso tra la folla, restasse affascinato dallo spettacolo [della gente] e dimenticasse se stesso, e poi – non sapendo più chi fosse – incominciasse a cercarsi esternamente, scambiando di continuo gli altri per se stesso.

[Analogamente,] se non si riconosce la natura durevole – che è la fondamentale realtà di [tutte] le cose – si finisce nel samsara, ignorando che le apparenze vanno identificate con la mente, e – se non si riconosce la propria mente come buddha – si oscura il nirvana.

L'[apparente] dicotomia tra samsara e nirvana è dovuta alla [dicotomia] tra ignoranza e consapevolezza. Ma [in realtà] non c'è nessuna divisione temporale tra queste due cose, [nemmeno] per un istante.

[B. LE APPARENZE ESTERNE]

[24. Dove le apparenze sorgono e si liberano; la natura della mente è simile al cielo]

Considerare la propria mente al di fuori di se stessi confonde in effetti le idee, ma la confusione e la non confusione sono un'unica realtà. Poiché non esiste nessuna [intrinseca] dicotomia nel continuum mentale degli esseri senzienti, si libera la natura incondizionata della mente lasciandola semplicemente nel suo stato naturale. Tuttavia, se non sei consapevole che la confusione [ha origine] nella mente, non capirai mai il significato della vera realtà.

Quindi devi osservare ciò che sorge e si origina naturalmente nella tua stessa [mente].

[Primo,] osserva [la fonte] da cui queste apparenze hanno origine,

[Secondo, osserva il luogo] in cui risiedono temporaneamente, e
[Terzo, osserva il luogo] in cui finiscono.

Come, per esempio, un corvo di palude non esce dalla sua zona anche se ogni tanto fa qualche volo fuori, così – benché le apparenze sorgano dalla mente – esse sorgono dalla mente e cessano nella mente per loro propria natura.

Questa natura della mente, onnisciente, consapevole di tutto, vuota e luminosa, è la saggezza originaria manifestamente luminosa ed autogena, [presente] fin dalle origini, proprio come il cielo, in un'indissolubile [unione] di vacuità e luminosità. Questa è la vera realtà. La prova è che l'intera esistenza fenomenica viene percepita [nella singola natura] della propria mente che è consapevole e luminosa. Dunque, riconosci che [essa] è simile al cielo!

Ma questo esempio, benché usato per illustrare la vera realtà, è soltanto un simbolo, una descrizione parziale e provvisoria. Infatti, la natura della mente è comunque consapevole, vuota e radiosa, mentre il cielo non è consapevole ed è inanimato e privo di consistenza. Pertanto la vera comprensione della natura della mente non è illustrata [dalla precedente metafora]. [Per raggiungere questa comprensione], lascia che la mente rimanga nel suo stesso stato, senza distrazioni!

[25. La diversità delle apparenze fenomeniche]

Ora, per quanto riguarda la diversità delle apparenze relative, esse sono periture, e nessuna è genuinamente esistente. Tutta l'esistenza fenomenica, tutte le cose del samsara ed il nirvana sono le visibili manifestazioni dell'unica ed essenziale natura della propria mente.

[Questo è noto perché] quando il proprio continuum mentale subisce un cambiamento, sorge la visibile manifestazione di un cambiamento esterno. Dunque, tutte le cose sono le manifestazioni visibili della mente.

[26. Le varie vedute erronee sulle apparenze fenomeniche]

Le 6 classi di esseri viventi vedono le apparenze fenomeniche in vari modi:

gli estremisti eternalisti [e altri] che sono lontani [dalla concezione buddhista] concepiscono [le apparenze] in base alla dicotomia eternalismo-nichilismo;
e [i seguaci dei] 9 ordini del Veicolo concepiscono le apparenze in base alle loro rispettive concezioni [e così via].

Finché le [apparenze] verranno concepite ed illustrate diversamente, si spiegheranno i fenomeni in modi differenti, e di conseguenza l'attaccamento a tali concezioni creerà confusione.

Tuttavia, benché tutte queste apparenze – di cui si è consapevoli nella propria mente – sorgano come manifestazioni discernibili, la buddhità è presente [semplicemente] quando esse non vengono apprese o colte soggettivamente. La confusione non nasce da tutte queste apparenze – sorge a causa delle concezioni soggettive. [Quindi,] se si sa che i pensieri soggettivi appartengono [alla singola natura della] mente, ci si libererà di essi naturalmente.

[27. La mente è tutto]

Tutte le cose che appaiono sono manifestazioni della mente.

L'ambiente circostante che sembra inanimato, anch'esso è mente.

Le forme di vita senziente che si manifestano come le 6 classi di esseri viventi, anch'esse sono mente. Le gioie degli dèi e degli uomini delle più elevate esistenze, anch'esse sono mente.

I dolori delle 3 esistenze inferiori, anch'esse sono mente.

I 5 veleni che costituiscono gli stati mentali dissonanti dell'ignoranza, anch'essi sono mente.

La consapevolezza che è la saggezza originaria che si autogenera e si manifesta, anch'essa è mente.

I pensieri benefici che conducono al conseguimento del nirvana, anch'essi sono mente.

Gli ostacoli delle forze e degli spiriti malefici, anch'essi sono mente.

Le divinità e le realizzazioni [spirituali], anch'esse sono mente.

Le diverse forme di pura [visione], anch'esse sono mente.

Lo stato concentrato e non concettuale [della meditazione], anch'esso è mente.

I colori tipici degli oggetti, anch'essi sono mente.

Lo stato senza caratteristiche e senza elaborazione concettuale, anch'esso è mente.

La non-dualità dell'uno e della molteplicità, anch'essa è mente.

L'indimostrabilità dell'esistente e del non-esistente, anch'essa è mente.

[28. Il sorgere incessante delle apparenze fenomeniche]

Non ci sono apparenze al di fuori di [quelle che si originano] dalla mente. La natura senza ostacoli della mente assume tutte le possibili apparenze. Tuttavia, benché esse sorgano, sono prive di dualità e si dissolvono [naturalmente] nella mente come onde nelle acque dell'oceano. Qualunque nome venga dato a questi fenomeni [che nascono] incessantemente, in realtà non c'è che [una singola natura della] mente, che è senza fondamento e senza radice. [Quindi,] non è percepibile, sotto nessun aspetto:

non è percepibile come sostanza, perché manca del tutto di un'esistenza intrinseca;

non è percepibile come vacuità, perché è la consonanza di consapevolezza e di luminosità;

non è percepibile come diversità, perché è l'unione indivisibile di luminosità e di vacuità.

Questa presente consapevolezza intrinseca è manifestamente luminosa e chiara, e – anche se non esiste mezzo per generarla ed essa è priva di un'esistenza intrinseca – può essere direttamente sperimentata. [Dunque,] se verrà coltivata esperienzialmente, tutti [gli esseri] saranno liberati.

[III) SEZIONE CONCLUSIVA]

[29. L'intrinseca consapevolezza è inesplicabile ma direttamente sperimentabile]

Tutti gli uomini di [differenti] capacità, indipendentemente dalla loro acutezza od ottusità, possono realizzare [questa intrinseca consapevolezza]. Tuttavia, come il sesamo è la fonte dell'olio e il latte del burro, ma non producono queste sostanze se non vengono pressati o sbattuti, così – anche se tutti gli esseri possiedono effettivamente il seme della buddhità – non la otterranno se non la coltiveranno esperienzialmente .

Comunque perfino un mandriano può ottenere la liberazione se si impegna nella coltivazione di questa esperienza. Infatti, anche se non si sa come spiegarla intellettualmente, [attraverso la coltivazione esperienziale] ci si stabilirà chiaramente in essa. Chi abbia gustato concretamente la melassa non ha bisogno di nient'altro per capirne il sapore. Ma coloro che non abbiano realizzato [questa singola natura della mente], anche se sono colti studiosi, saranno vittime della confusione, perché – per quanto siano eruditi e capaci di spiegare i 9 Veicoli – saranno come quelle persone che raccontano storie favolose di posti [lontani] che non hanno mai visitato; e, per quanto riguarda la buddhità, non ci si avvicineranno nemmeno per un istante.

Se si comprende questa natura [della consapevolezza intrinseca], ci si libererà sia delle azioni virtuose sia di quelle negative, qualunque esse siano. Ma se non si

comprende questa [singola natura], si accumuleranno soltanto [vite future nel] samsara, con i suoi regni più alti o più bassi, indipendentemente dal fatto che ci si sia impegnati in azioni virtuose o non virtuose.

Invece, se si vede la propria mente come saggezza originaria, [del tutto] priva [di un'esistenza intrinseca], le conseguenze delle azioni virtuose e negative non giungeranno mai a fruizione – infatti, come una sorgente non può materializzarsi in uno spazio vuoto, così nella [realizzazione della] vacuità le azioni virtuose e negative non possono esistere oggettivamente.

Dunque, per quanto riguarda la percezione nuda dell'intrinseca consapevolezza manifestamente presente, questa “Liberazione naturale attraverso la nuda percezione” è il metodo più profondo. [Seguendo le sue istruzioni,] ci si familiarizzerà con tale consapevolezza intrinseca.

Profondamente segreta!

[30. Questo “tesoro occulto” è destinato alle ultime generazioni. Colofone dell'autore]

E-MA!

Questa “Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione” è stata composta a beneficio delle future generazioni, gli esseri senzienti dell'era degenerata. [Essa integra] in una sintesi intenzionale tutti i miei tantra, le trasmissioni e le istruzioni esoteriche preferite.

Benché l'abbia diffusa in quest'epoca, essa sarà nascosta come un tesoro prezioso. Possa essere riscoperta in futuro da coloro che avranno un'eredità [positiva] di azioni passate.

SAMAYA rgya rgya rgya!

Questo trattato sull'introduzione diretta alla consapevolezza, intitolato “Liberazione naturale attraverso la nuda percezione”, fu composto da Padmākara, il maestro di Oḍḍiyāna. Possa [la sua influenza] non avere mai fine finché il samsara non si sarà svuotato.»»

Segue ora il commento del testo, che – per comodità di esposizione – è stato suddiviso in 30 paragrafi.

[1. Il titolo e il suo significato]

Qui è contenuta l' "Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione", [che è un estratto] delle "Divinità Pacifiche ed Irate: un profondo insegnamento sacro [intitolato] liberazione naturale attraverso [il riconoscimento dell']intenzione illuminata."⁴⁶

1.- "Sezione introduttiva": in tib. sñon-'gro.

2.- "Introduzione alla consapevolezza.....": il titolo dell'opera in esame, in tibetano, è "Rig-pa ño-sprod gcer-mthoñ rañ-grol".

"Introduzione (ño-sprod)" è l'istruzione essenziale con cui la natura della realtà vera o della consapevolezza intrinseca viene formalmente spiegata in modo chiaro ed immediato da un Lama qualificato. Vedi sub Introduzione il paragrafo 1) La Visione.

"Consapevolezza (rig-pa)": sinonimo o abbreviazione di "consapevolezza intrinseca (rañ-rig)", cioè la fondamentale mente innata nel suo stato naturale di spontaneità e purezza, aldilà delle contrapposizioni movimento-quiete e soggetto-oggetto (cioè, è libera dalle percezioni dualistiche di soggetto e oggetto)⁴⁷: essa permette al meditante di accedere alla "saggezza originaria (jñāna, ye-śes)" o alla stessa "mente buddhica (citta, thugs)" e si contrappone all'"ignoranza fondamentale (avidyā, ma-rig-pa)".⁴⁸

"Liberazione naturale (rañ-grol)": processo naturale di riconoscimento della vera natura dell'oggetto, naturale nel senso che non richiede l'applicazione di antidoti o della rinuncia.

La percezione è definita "nuda" nel senso che – quando è priva di qualsiasi pensiero discorsivo (cfr. § 7) – è nella sua non-oscurata realtà. Si tratta dell'intuizione che emerge in noi solo quando siano state completamente sospese tutte le formulazioni concettuali, sia gli orientamenti di pensiero coscienti che i pregiudizi radicati inconsci. Il nostro compito è pertanto quello di spogliarci di tutte le confusioni e di tutti i condizionamenti distorti, e lasciar essere la nostra autentica consapevolezza naturale.

3.- L'opera in esame è tratta dal ciclo "Zab-chos ži-khro dgoñs-pa rañ-grol".

"Divinità pacifiche ed irate": sono le 42 divinità pacifiche e le 58 irate descritte nel capitolo "bar-do della dharmatā" del Bar-do Thos-grol, delle quali Vajrasattva è la figura principale. Sull'argomento, v. Introduzione, d).

"Intenzione illuminata (dgoñs-pa)": è l'intenzione compassionevole dei buddha.

⁴⁶ Il Reynolds traduce: «Qui è contenuta "L'auto-liberazione mediante il vedere con nuda consapevolezza" – che è una diretta introduzione allo stato dell'intrinseca consapevolezza – [tratta] dal [ciclo del] "Profondo insegnamento dell'auto-liberazione nello stato primordiale delle Divinità Pacifiche ed Irate».

Il Thurman traduce: «Qui è contenuta "La liberazione naturale attraverso la nuda visione che riconosce la comprensione", tratta dall' "Insegnamento profondo della liberazione naturale attraverso la contemplazione dei Buddha divini miti e feroci".»

⁴⁷ Si distingue pertanto dalla "Consapevolezza discriminativa o saggezza (prajñā, śes-rab), che è la facoltà dell'intelligenza – inerente al continuum mentale di tutti gli esseri senzienti – che permette loro di esaminare le caratteristiche degli oggetti e degli eventi, rendendo possibili i giudizi e le decisioni (anche circa i vantaggi o gli svantaggi di qualsiasi oggetto presente nel proprio ambito percettivo).

⁴⁸ La "mente buddhica (thugs)" è sinonimo di "saggezza originaria". In altri termini, la saggezza originaria (jñāna, ye-śes) è la modalità della mente buddhica, cioè è la consapevolezza della mente dei buddha.

Benché tutti gli esseri senzienti posseggano potenzialmente la capacità di attuare la "saggezza originaria" nel loro continuum mentale, la confusione psicologica e le tendenze dell'illusione che corrompono la mente impediscono la naturale espressione (svabhāva, rañ-bžin) di questo potenziale innato, sovrapponendogli la coscienza mondana (vijñāna, rnam-śes).

Vi sono 5 tipi di "saggezza originaria", che sono gli stati perfetti ed essenziali delle nostre facoltà mentali e che vengono identificati nei 5 buddha maschili del maṇḍala delle Divinità Pacifiche ed Irate (Vairocana, Akṣobhya-Vajrasattva, Ratnasambhava, Amitābha e Amoghasiddhi).

[2. L'omaggio o strofa d'invocazione]

Omaggio alle divinità [che incarnano] i Tre Kāya, i quali sono la naturale radiosità della consapevolezza.

1.- Il Trikāya sono i 3 aspetti della buddhità (Dharmakāya, Sambhogakāya e Nirmāṇakāya), sui quali v. l'Introduzione sub C) Il frutto.

Circa le divinità che rappresentano la naturale radiosità della consapevolezza, nel Bar-do Thos-grol sono indicate come Samantabhadra e Samantabhadrī, rispettivamente aspetto maschile (compassione) e aspetto femminile (conoscenza) del principio dell'Illuminazione.

[3. Il proposito dell'autore]

[Qui] presenterò l'insegnamento [conosciuto come] "Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione, [che è un estratto] delle "Divinità Pacifiche ed Irate: un profondo insegnamento sacro [intitolato] liberazione naturale attraverso [il riconoscimento dell']intenzione illuminata." Così ti introdurrò [alla natura della] consapevolezza intrinseca. Contemplala dunque, o fortunato figlio della natura buddhica.

SAMAYA rgya rgya rgya.

1.- "Presenterò": il soggetto sottinteso è "io, Padmākara (cioè Padmasambhava)", come si ricava dal colofone (§ 30). Mentre in Occidente siamo abituati a mettere sul frontespizio di una nostra opera dapprima il nostro nome e cognome e poi il titolo, nella tradizione orientale all'inizio viene messo il titolo, mentre il nome dell'autore passa in second'ordine, venendo indicato nel colofone.

2.- Il "figlio" è tale nei confronti di Guru Padmasambhava, cioè nel senso di 'figlio spirituale' (= discepolo) delle "future generazioni" (v. § 30). E' "fortunato" perché benedetto, ossia favorito karmicamente dalla presenza di un tale grande Maestro, il "Maestro di Oḍḍiyāna" (cfr. il colofone).

La "natura buddhica (rigs)" è il potenziale dell'Illuminazione presente nel continuum mentale di tutti gli esseri senzienti, potenziale che permette loro di realizzare – utilizzando metodi appropriati – la natura ultima. La natura essenziale della mente è dunque pura, sapiente e luminosa, dato che i difetti mentali (attaccamento, avversione, ecc.) – che l'affliggono perpetuamente e danno origine alla sofferenza – sono solo fattori accidentali.

3.- La formula "Samaya rgya rgya rgya" invita coloro che ricevono l'insegnamento ad applicare il "sigillo dell'impegno" (samayamudrā), attraverso cui ci si assicura la "mente buddhica (thugs)", che è sinonimo di "saggezza originaria (jñāna)": quest'ultima, a sua volta, si articola in 5 tipi di saggezza che sono gli stati perfetti ed essenziali delle nostre facoltà mentali e che vengono identificati in altrettanti buddha maschili. La saggezza è citata nei §§ 5, 6, 10, 13, 18, 20, 24, 27, 29.

Secondo un'altra interpretazione, la formula suddetta può essere tradotta:

- a) a livello esterno: "La parola del Guru (cioè questo insegnamento di Padmasambhava) è sigillata col triplice vincolo di segretezza". "Samaya" – che in generale è il sacro impegno (o promessa) assunto dal praticante come

- prerequisito della pratica tantrica (cfr. anche § 11) – qui introduce o conclude nei tantra le parti più arcane che non si devono comunicare a chicchessia⁴⁹;
- b) a livello interno: “Mi impegno di praticare gli insegnamenti del Guru con le tre porte del corpo, della voce e della mente”;
 - c) a livello mistico: “Unione! Kun-bzañ yab-yum (Samantabhadra e Samantabhadri) sono uniti nel Dharmakāya; Hayagrīva e Vajrayoginī sono uniti nel Sambhogakāya; e Guru Padma (Padmasambhava) e Ye-śes mTsho-rgyal sono uniti nel Nirmāṇakāya!”.

[4. L’importanza dell’introduzione alla consapevolezza]

E-MA-HO!

Benché la singola [natura della] mente – che pervade completamente tanto il samsara quanto il nirvana – sia sempre stata naturalmente presente fin dalle origini, tu non l’hai riconosciuta.

Anche se la sua radiosità e la sua consapevolezza non si sono mai interrotte, tu non hai ancora visto il suo vero volto.

Anche se essa si presenta senza ostacoli in ogni aspetto [dell’esistenza], tu non l’hai ancora riconosciuta.

Per farti riconoscere questa [singola] natura della mente, i Vincitori dei 3 tempi hanno insegnato un inconcepibilmente [grande numero di pratiche], fra cui gli 84.000 aspetti dei [sacri] insegnamenti.

Ma, [nonostante questa varietà], nemmeno uno di tali [insegnamenti] è stato impartito dai Vincitori al di fuori del contesto della comprensione di questa natura.

[Ed anche] se ci sono inestimabili volumi di sacri scritti, vasti come i confini dello spazio, in realtà [questi insegnamenti possono essere succintamente espressi con] poche parole, che sono l’introduzione alla consapevolezza.

Qui [c’è] la diretta introduzione all’illuminata intenzione dei Vincitori. Qui c’è il metodo per entrare [nella vera realtà], [proprio in questo momento], senza riferimenti ad [eventi] passati o futuri.

1. E-MA-HO: esclamazione di grande stupore (o meraviglia) e gioia; è anche invocazione ai buddha e bodhisattva affinché conferiscano telepaticamente ai discepoli la loro grazia e guida divina.

2.- “La singola [natura della] mente (sems gcig-po)”: sinonimo di “la natura ultima della mente (sems-ñid)” o “la realtà vera della mente (chos-ñid)”. La mente nella sua primordiale condizione naturale è detta “singola” o “unica” (o coscienza universale) perché trascende tutte le apparenze fenomeniche ed ogni concetto dualistico, originato dall’aspetto finito o samsarico della mente stessa (cioè dalla mente nella sua manifestazione mondana e non-illuminata). E samsara e nirvana sono appunto un concetto dualistico.

3.- “Naturalmente presente fin dalle origini”: è auto-originata da un tempo senza inizio.

⁴⁹ Tale segretezza va mantenuta non per una qualche forma di elitarismo, ma perché questo insegnamento può essere facilmente frainteso dagli sprovveduti che potrebbero interpretarlo nel senso che non occorra fare alcuno sforzo etico e di sviluppo mentale. A queste condizioni, esso diviene immediatamente accessibile.

4.- “Il suo vero volto”: la natura della mente è paragonata ad una persona che – come tale – ha un volto: finché tra la confusione della folla non m’imbatto nel viso della persona che desidero incontrare, sarà impossibile riconoscerla e a maggior ragione comprenderla.

5.- “Anche se essa si presenta senza ostacoli in ogni aspetto [dell’esistenza]”: anche se si manifesta continuamente ovunque sotto l’apparenza dei fenomeni (cfr. § 24).

6.- I “Vincitori (o Vittoriosi) dei 3 tempi”: “vincitori (rgyal-ba)” sono i buddha in quanto conquistatori dell’esistenza samsarica. I 3 tempi sono il passato, il presente e il futuro.

7.- “Gli 84.000 aspetti dei [sacri] insegnamenti” (chos-sgo brgyad khri bži ston): gli insegnamenti del Buddha, quando siano considerati come antidoti, comprendono 84.000 aspetti o approcci, di cui 21.000 contro altrettante forme di attaccamento, 21.000 contro altrettante forme di avversione, 21.000 contro altrettante forme di illusione e 21.000 contro altrettante loro combinazioni. Questi 84.000 aspetti non esauriscono tutto il Dharma, perché vi sono anche i 9 Veicoli (v. §§. 25 e 29).

8.- “Nemmeno uno è al di fuori del contesto della comprensione di questa natura”: tutti gli insegnamenti dei buddha sono finalizzati alla comprensione della consapevolezza intrinseca, cioè i buddha non insegnano altro che tale comprensione.

9.- “Espressi con poche parole”: la frase tibetana “tshig gsum” (lett. “tre parole”) è usata colloquialmente per dire “in breve” o “in poche parole”, ma potrebbe anche riferirsi alle 3 considerazioni del § 7: cioè, bastano, allo scopo, queste 3 sole affermazioni e non occorrono tutti gli sconfinati insegnamenti.

10.- “Qui [c’è] la diretta introduzione all’illuminata intenzione dei Vincitori”: questa diretta presentazione a ciò che intendevano i Vittoriosi è proprio l’accesso alla vera Realtà, libera dal passato e dal futuro (cioè, libera dal divenire).

11.- “Senza riferimenti ad [eventi] passati o futuri”: la pratica del riconoscimento non abbisogna di alcuna altra metodica antecedente o susseguente, cioè non necessita né di preventive tecniche in via preliminare né di ulteriori pratiche dopo che è stata effettuata: essa è tutto ciò che occorre.

[II) SEZIONE PRINCIPALE]

[A. LA CONSAPEVOLEZZA INTERIORE]

[5. Coloro che non comprendono la natura della mente]

KYE-HO!

O fortunato figlio, ascolta queste parole!

Il termine “mente” è molto comune ed ampiamente usato, eppure ci sono coloro che non comprendono [il suo significato], coloro che lo capiscono male, coloro che lo capiscono parzialmente e coloro che non hanno del tutto compreso la sua genuina realtà. Quindi [sulla natura della mente] è nato un incalcolabile numero di dottrine, concepite dai [vari] sistemi filosofici.

Inoltre, poiché le persone ordinarie non comprendono [il significato del termine “mente”] e non riconoscono intuitivamente la sua natura, continuano a vagare tra le 6 classi di esseri che [rinascono] nei 3 sistemi di mondi e, di conseguenza, sperimentano la sofferenza.

Tutto ciò nasce dall’errore di non comprendere la natura intrinseca della mente.

Anche se gli śrāvaka e i pratyekabuddha sostengono di sapere che [questa singola natura della mente] è parziale assenza di sé, essi non la capiscono esattamente così com'è.

Inoltre, essendo intralciati dalle opinioni generate dalle loro rispettive letterature e dai loro rispettivi sistemi filosofici, ci sono coloro che non percepiscono [direttamente] la radiosità interiore:

- gli śrāvaka e i pratyekabuddha sono oscurati [a questo proposito] dal loro attaccamento alla dicotomia soggetto-oggetto;

- gli aderenti al Madhyamaka sono oscurati dal loro attaccamento agli estremi delle 2 verità;

- i praticanti del Kriyānta e dello Yoganta sono oscurati dal loro attaccamento agli estremi del rituale e del conseguimento;

- i praticanti del Mahāyoga e dell'Anuyoga sono oscurati dal loro attaccamento agli [estremi dello] spazio e della consapevolezza.

Tutti costoro errano perché dividono la realtà non-duale. E, poiché non riescono ad unificare [questi estremi] nella non-dualità, non ottengono la buddhità. Tutti questi esseri continuano a vagare nel samsara, dato che si impegnano costantemente in [forme di] rinuncia e in atti di rifiuto e d'accettazione nei confronti delle loro stesse menti, quando [in realtà] il samsara e il nirvana sono inseparabili.

Pertanto si devono abbandonare tutti gli insegnamenti artefatti e tutti gli stati [innaturali] privi di attività, e – grazie a questa “[Introduzione alla] consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione”, qui presentata - si deve realizzare ogni cosa nel contesto di questa grande liberazione naturale. E' in tal modo che tutti gli attributi [illuminati] vengono conseguiti entro lo rDzogs-chen.

SAMAYA rgya rgya.

1.- “Sezione principale (dños-gñi)”: questa sezione è divisa in due parti, e cioè la A) La consapevolezza interiore (dal § 5 al 23) e B) Le apparenze esterne o fenomeni (dal § 24 al 28).

2.- “La consapevolezza interiore (nañ rig-pa)”. ‘Consapevolezza (rig-pa)’ è qui sinonimo o abbreviazione di “consapevolezza intrinseca (rañ-rig)”: v. § 1.

3. “Kye-ho!”: si potrebbe tradurre “oh!”, quale esclamazione di stupore o meraviglia oppure quale interiezione d'invocazione oppure quale locuzione con cui Padmasambhava richiama l'attenzione del suo discepolo - che egli chiama affettuosamente “figlio” (v. § 3) – a una gioiosa vigilanza mentale.

4.- “Coloro che non comprendono ecc.”: il cap. 13 del Guhyagarbhatantra dice che

--coloro che non comprendono (ma-rtogs-pa) sono le persone comuni che cercano attraverso la pratica della virtù migliori rinascite nel samsara;

--coloro che capiscono male (log-rtogs-pa) sono gli eternalisti e i nichilisti dell'India antica aderenti alle Scuole Nyayāyika, Vaiṣṇava, Sāṃkhyā, Vaiśeṣika e Bāṛhaspatya;

--coloro che capiscono parzialmente (phyogs-tsam rtogs-pa) sono gli śrāvaka [che comprendono la mancanza del sé della persona, ma non la mancanza del sé dei fenomeni] e i pratyekabuddha [che comprendono la mancanza di un'esistenza intrinseca dei fenomeni materiali esterni, ma non dei fenomeni mentali interni];

--coloro che non capiscono del tutto la vera realtà (yañ-dag ji-bñin-ñid-du ma-rtogs-pa) sono i seguaci delle Scuole Cittamatra e Madhyamaka: i primi comprendono che i fenomeni sono proiezioni della coscienza e i secondi capiscono che tutti i fenomeni (esterni e interni) non hanno un'esistenza intrinseca, ma però non capiscono completamente che tutte le cose sono identiche nella primordiale buddhità e non sono necessarie né la rinuncia né l'accettazione.

Queste diverse classificazioni dei praticanti e dei Veicoli buddhisti sono identificate, l'una dopo l'altra, nei versi successivi.

5.- “Le 6 classi di esseri” sono i 6 tipi di esistenza in cui un essere samsarico può rinascere in base al proprio karma: deva, asura, esseri umani, preta, animali, esseri infernali. Essi vagano nei 3 mondi in cui si suddivide il samsara: kamadhātu (mondo del desiderio), rūpadhātu (mondo della forma) e arūpadhātu (mondo del senza-forma).

6.- Śrāvaka (uditori) e Pratyekabuddha (buddha solitari) sono gli aderenti che appartengono al Hīnayāna. Ne “Le domande di Nyang Wen Tingzin Zangpo al grande Maestro O-rgyan Rin-po-che, Padmasambhava”⁵⁰ si precisa che gli śrāvaka meditano sulle Quattro Nobili Verità (della sofferenza, della sua causa, del Sentiero, della cessazione della sofferenza), mentre i pratyekabuddha contemplanò i “12 anelli dell’originazione interdipendente (pratītyasamutpāda)” in ordine successivo ed inverso. Nel testo che qui si commenta si afferma che entrambi sono mentalmente oscurati dai loro attaccamenti al soggetto e all’oggetto.

7.- “Parziale assenza di sé”: cioè – come si è visto più sopra – non è la mancanza di un’esistenza intrinseca sia della persona sia dei fenomeni fisici e mentali, mancanza sostenuta dalle Scuole Cittamātra e Madhyamaka.

8.- “La radiosità (o luminosità) interiore” o “Chiara Luce (‘od-gsal)”: è la natura ultima della mente in quanto essenzialmente pura ed incontaminata: infatti, i vari difetti mentali (emozioni e pensieri negativi: attaccamento, odio, ecc.) non sono qualità intrinseche della mente, tanto è vero che questa se ne può liberare.

Quando la Chiara Luce è nascosta a causa del condizionamento dei difetti mentali, la persona è prigioniera del samsara; ma quando – applicando le appropriate tecniche e pratiche meditative – si sperimenta quella natura, libera dall’influenza degli stati negativi, allora si è raggiunta l’Illuminazione. Questo sottilissimo livello della mente – benché sempre presente in tutti gli esseri senzienti – diventa manifesto soltanto quando la mente grossolana cessa di funzionare e si dissolve: il che avviene - nel momento della morte - in modo naturale e spontaneo e – durante la vita - mediante le pratiche dell’anuttarayogatantra.

Sulla radiosità interiore, v. §§ 12 e 13.

9.- La Scuola Madhyamaka (dbu-ma) è il Veicolo dei bodhisattva che appartiene al Mahāyāna, secondo cui la vacuità (śūnyatā) è la natura ultima di tutte le cose. Il nome della Scuola significa “via di mezzo” (cfr. § 22), nel senso che essa si pone a metà tra gli estremi di una totale non-esistenza della realtà (nichilismo) e di un’esistenza assoluta e indipendente della realtà (eternalismo).

Le “due verità” sono quella convenzionale o relativa (ciò che si esperisce empiricamente e praticamente), e quella ultima o assoluta (cioè la vacuità o natura ultima dei fenomeni). Il punto debole di questa Scuola è appunto l’eccessiva enfasi ed insistenza sul dualismo di queste verità o realtà.

Nel testo citato nella precedente nota 6, si afferma che i seguaci di questo Veicolo si esercitano – oltre che nella comprensione delle due verità – nell’assenza dei due tipi di auto-esistenza (quella dell’individuo e quella dei fenomeni).

10.- Kriyātantra e Yoga tantra sono Veicoli appartenenti al Vajrayāna.

Nel testo citato nella precedente nota 6, si cita anche lo Ubhayatantra (o caryātantra), qui omissso, precisando che:

- il Kriyātantra tratta della purezza della liberazione dai 4 estremi (essere, non-essere, essere e non-essere simultaneamente, nessuno di questi due);

- l’Ubhayatantra adotta l’azione del Kriyātantra e il modo di vedere dello Yogatantra;

- nello Yogatantra la pratica consiste nei 5 principi della visualizzazione (il loto, i dischi del sole e della luna, la sillaba-seme, questi 3 presi insieme come un tutto, la divinità completa).

⁵⁰ Che è una sezione del gter-ma “Jetshon Pö Drug”, scoperto dal vidyādhara Jetshon Nyingpo, 1585 – 1656.

Secondo il tantra “Kun-byed rgyal-po’i rgyud”, i punti deboli delle suddette 3 classi di tantra consistono nel mantenere rispettivamente:

- la dicotomia soggetto-oggetto in relazione alla purezza;
- la dualità di concezione e condotta;
- la dualità di accettazione e rifiuto in relazione alla meditazione:

nell’opera che qui si esamina, tutte queste concezioni sono riassunte nel punto debole dell’attaccamento al sevā-sādhana, ossia al ‘servizio rituale’ e ai ‘mezzi di conseguimento’ (cioè servizio di culto e pratica rituale); in altre parole, nell’atteggiamento dualistico riguardante la separazione tra se stessi e le divinità invocate nei rituali e nelle visualizzazioni.

11.- Mahāyoga, Anuyoga e Atiyoga sono tantra interni: secondo il “Kun-byed rgyal-po’i rgyud”, di essi solo l’Atiyoga (rDzogs-chen) è esente da punti deboli, mentre

-- il Mahāyoga (che enfatizza lo “stadio di generazione” della meditazione) presenta un’eccessiva perseveranza nei confronti del sevā-sādhana; e

-- l’Anuyoga (che enfatizza lo “stadio di perfezionamento” della meditazione) presenta la dualità di puro spazio o realtà (dag-pa’i dbyiñs: identificata con Samantabhadri) e saggezza (ye-śes: identificata con Samantabhadra):

nell’opera che qui si esamina, tutte queste concezioni sono riassunte nella nozione dualistica di “spazio e consapevolezza (dbyiñs-rig)”. Con “spazio e consapevolezza” si allude ad uno stato di profonda contemplazione, in cui – attraverso la perfetta immobilità dello sguardo – lo yogi si immerge nella totale percezione dello spazio del cielo in modo da unificarvi completamente la propria coscienza. In questa pratica, la visione dello spazio (dbyiñs) è il puro riflesso dell’energia della Consapevolezza innata in ogni essere, cioè è il riflesso esterno della dimensione interna (rig-pa o Mente-Conoscenza della saggezza originaria). Quest’ultima è lo “spazio interiore (o dinamico)” – non fisico – cioè una dimensione di puro significato e di assoluto valore, la sfera della Vacuità in cui ogni dualità è dissolta. L’unificazione di spazio e consapevolezza è un momento necessario per tornare alla condizione di saggezza originaria innata ed eterna, superando quella dualistica e dolorosa del samsara.

12.- “Atti di rifiuto e d’accettazione”: chi persiste nell’accettare e nel resistere ad attaccamenti ed avversioni, continuerà a vagare nel samsara. Uno yogi invece, quando ha compreso che tutte le cose e le persone, essendo da ultimo un’unità, sono completamente interdipendenti nelle loro relazioni, cessa di nutrire attaccamento o odio per chiunque. La Verità trascende la dualità dell’accoglienza e del rifiuto.

13.- “Quando [in realtà] il samsara e il nirvana....”: nirvana è la trascendenza rispetto all’ignoranza (= il non conoscere la realtà delle cose) e al regno dei fenomeni transitori (samsara) e contemporaneamente è la perfetta serenità che ne deriva.

Samsara e nirvana rappresentano un dualismo. Il dualismo (e a maggior ragione il pluralismo) è illusorio in quanto tutte le forme separate hanno origine nell’unità indistinguibile della nostra matrice psichica.

14.- “Pertanto si devono abbandonare”: poiché “gli insegnamenti artefatti” sono dharma nel loro aspetto attivo, mentre “gli stati [innaturali] privi di attività” sono dharma nel loro aspetto passivo, li dobbiamo abbandonare tutti, in quanto si tratta anche qui di un dualismo illusorio.

15.- “Grazie a questa [Introduzione alla] consapevolezza.....”: cioè, mediante la conoscenza della mente nella sua nudità, ossia in modo puro, semplice e diretto, libero dalla schiavitù delle apparenze.

16.- “Tutti gli attributi [illuminati] vengono compiuti entro lo rDzogs-chen”: i praticanti dell’atiyoga (rDzogs-chen) – posti al vertice di tutti i Veicoli inferiori, precedentemente elencati coi loro difetti dualistici – sono invece impegnati nel realizzare la non-dualità attraverso l’immersione nell’immediatezza senza sforzo.

[6. Esistenza, origine, concezione e definizione della mente]

Questo apparente e distinto [fenomeno] che è chiamato “mente”, in termini di esistenza non ha nessuna esistenza [intrinseca], in termini di origine è la fonte delle gioie e delle sofferenze del samsara e del nirvana, in termini di concezione [filosofica] è soggetto alle opinioni degli 11 Veicoli, in termini di definizione ha un enorme numero di nomi distinti:

- alcuni lo chiamano “la natura della mente” o “la natura della vera mente”,
 - alcuni eternalisti lo chiamano “sé”,
 - gli śrāvaka lo chiamano “mancanza del sé dell’individuo”,
 - i cittamātrin lo chiamano “mente”,
 - alcuni lo chiamano la “Perfezione della consapevolezza discriminativa”,
 - alcuni lo chiamano il “Nucleo del Sugata”,
 - alcuni lo chiamano il “Grande Sigillo”,
 - alcuni lo chiamano l’”Unico Punto Seminale”,
 - alcuni lo chiamano la “Sfera della Realtà”,
 - alcuni lo chiamano il “Fondamento di tutto”
- e alcuni lo chiamano “ordinaria [coscienza non-artefatta]”.

1.- “In termini di esistenza”: la mente, da un punto di vista samsarico, esiste; ma in base alla verità assoluta, non avendo né luogo né forma, fa parte della realtà non creata, fuori del tempo e dello spazio. Nel suo vero stato, la mente è nuda, immacolata, pura, incontaminata; è vacua, fatta di niente, poiché è il Vuoto; chiara e trasparente, senza dualità, semplice, priva di qualsiasi aspetto; non realizzabile come una cosa separata, ma come l’unità di tutte le cose, anche se non è composta di esse; trascendente la differenziazione (cioè non può essere divisa o differenziata); è aldilà di tempo e spazio.

2.- “In termini di origine”: la Mente è l’unica causa di tutte le cause, la realtà ultima. Ogni dualità è – in ultima analisi – un’unità: perciò, sia il pluralismo (o credenza che il cosmo sia una pluralità primordiale ed eterna piuttosto che un’unità) sia il dualismo (o credenza che tutte le cose concepibili si dividano in polarità indissolubili) sono falsi. Un dualismo è appunto costituito dai concetti contrapposti di samsara e di nirvana.

3.- “In termini di concezione [filosofica]”: oltre al gruppo degli abituali 9 Veicoli buddhisti del § 26, vi è anche quello dei 5 Veicoli (dei deva e degli uomini, degli śrāvaka, dei pratyekabuddha, dei bodhisattva, del risultato): il totale di 11 sarà forse dato dall’aggiunta del 1° e del 5° Veicolo del secondo gruppo.

Secondo il Thurman, si tratta dei Veicoli – buddhisti e non – che secondo le varie Scuole indiane conducono una persona alla Liberazione: infatti, subito dopo, nel testo, seguono 11 definizioni della mente, ciascuna delle quali identifica un certo Veicolo: dello rDzogs-chen, dell’induismo, del hīnayāna, dello yogācāra, del madhyamaka, dell’immanentismo, di 3 classi del tantrismo, dell’idealismo tantrico, infine – di nuovo – dello rDzogs-chen.

4.- “In termini di definizione”: nel § 22 si elencano nuovamente alcuni nomi attribuiti alla consapevolezza; nel § 5 essa è poi chiamata “Radiosità Interiore (o Chiara Luce)” e nel § 17 è detta “Mente dell’Illuminazione (o Bodhicitta)”.

5.- “La natura della mente”: in tib. rig-pa oppure sems-ñid (v. l’Introduzione, sub 1) La Visione).

6.- “Eternalisti (mu-steps-pa)”: le Scuole Sāṃkhya, Vaishnavismo (o Vishnuismo), Shivaismo e Giainismo che sostengono la nozione di un sé (ātman) esistente come entità eterna, immutabile ed indipendente. Si tratta di una concezione eretica (cfr. § 26).

7.- “Mancanza del sé dell’individuo”: le Scuole del Hīnayāna ritengono la mancanza del sé soltanto in riferimento all’identità personale (e non anche a tutti i fenomeni fisici e mentali: v. la nota 7 del § 5). La persona dunque è priva di un’esistenza intrinseca, indipendente, auto-sufficiente, dotata di sostanza.

8.- “I cittamātrin” sono i seguaci della Scuola Yogācāra, sulla quale v. l’Introduzione sub B.

9.- “Perfezione della consapevolezza discriminativa (prajñāpāramitā)”, cioè la prajñā (saggezza discriminante) nella sua forma più alta e completa: la perfetta comprensione della realtà attraverso una conoscenza intuitiva ed immediata che percepisce direttamente la natura illusoria e vacua di tutte le cose, di tutti gli oggetti conoscibili e che trascende la dualità di soggetto ed oggetto.

10.- “Nucleo (sñiṅ-po) del Sugata o del Tathāgata”: il ‘sugatagarbha’ o ‘tathāgatagarbha’ è la “natura di buddha” che esiste da sempre nell’individuo in modo latente e potenziale e che va resa attuale ed effettiva mediante le pratiche del Sentiero.

11.- “Grande Sigillo (Mahāmudrā, Phyag-rgya chen-po)”: va qui inteso come la completa Illuminazione o realizzazione della mente nel suo vero stato naturale.

12.- “L’unico punto seminale (thig-le ṅag-gcig)”. Thig-le ha molti significati, tra cui “sfera, punto”: il punto senza dimensioni (cioè la suprema unità) in cui è ricompresa in modo potenziale la pluralità di tutte le infinite possibilità della realtà (che vengono pertanto trascese in esso). In quanto tale, è raffigurato come un piccolo cerchio (o una piccola sfera) di luce di 5 colori (corrispondenti ai 5 elementi): esso indica qualcosa che non ha né inizio né fine, la luce simboleggia la non-materialità e la consapevolezza.

Qui, nell’Atiyoga, è un sinonimo di Dharmakāya. Vedi anche più oltre nel § 20.

13.- “Sfera (o dimensione) della realtà [vera]”. E’ il regno infinito che abbraccia e penetra tutto e in cui ogni cosa esiste come realmente è: non è altro che la vacuità, la realtà spirituale unificante, considerata come base o causa di tutte le cose, l’assoluto da cui tutto procede. In quanto sfera della vacuità, indica sia il Dharmakāya sia la saggezza originaria.

14.- “Fondamento di tutto o Base di ogni cosa (kun-g’zi, ālaya)”. Nello rDzogs-chen, si identifica con il “continuum del fondamento (g’zi’i rgyud, āśrayatantra)”: si tratta dunque della “consapevolezza intrinseca” (primordialmente presente) e della realtà vera o vacuità – e quindi si differenzia dalla “coscienza fondamento-di-tutto (kun-g’zi rnam-par ṣes-pa, ālayavijñāna)”, di cui si è parlato nell’Introduzione sub B.

15.- “Ordinaria coscienza [non-artefatta]”: difatti non è niente di speciale o di eccezionale (cfr. il § 22).

[7. Le tre considerazioni sui pensieri passati, futuri e presenti]

Segue l’introduzione [ai metodi per esperire] questa [singola] natura [della mente] attraverso l’applicazione di 3 considerazioni:

[1^a, riconoscere che] i pensieri passati sono privi di tracce, chiari e vuoti,

[2^a, riconoscere che] i pensieri futuri sono non-prodotti e nuovi, e

[3^a, riconoscere che] il momento attuale sorge spontaneamente e non è costruito.

Quando si esamini [direttamente] e nudamente questa ordinaria e momentanea coscienza, si scopre una consapevolezza radiosa, che è libera dalla presenza di un osservatore, manifestamente chiara e spoglia, completamente vuota e increata sotto ogni punto di vista, lucida, senza il dualismo di radiosità e vacuità, non permanente, poiché non ha nessun tipo di esistenza intrinseca, nemmeno un semplice nulla, perché è radiosa e chiara, nemmeno una singola entità, perché è chiaramente percepibile come una molteplicità, eppure non esistente intrinsecamente come una molteplicità, perché è indivisibile ed ha un solo sapore.

1.- “L’introduzione [ai metodi per esperire]”: quando si viene introdotti alla nostra consapevolezza intrinseca, il metodo per entrare in essa comporta 3 considerazioni. Esse scompongono l’elaborazione concettuale dei 3 momenti del tempo (passato, presente e futuro): questa decostruzione libera l’individuo dal materializzare il passare del tempo, cosicché può accedere alla consapevolezza atemporale.

2.- “I pensieri passati”: il passato non deve lasciare dietro di sé alcuna traccia, cioè rimpianti o recriminazioni.

3.- “I pensieri futuri”: il futuro non deve essere condizionato ad alcunché, cioè a progetti od aspettative.

4.- “Il momento attuale”: nel momento presente – quando la nostra mente rimane nella propria condizione senza elaborare alcunché – la consapevolezza è in sé e per sé del tutto ordinaria.

5.- “Quando si esamini...”: quando guardiamo dentro di noi stessi così in modo puro e nudo (senza alcun pensiero discorsivo) troveremo una lucida chiarezza senza che vi sia alcun essere che è osservatore. Il ricercatore è la mente nel suo stato naturale del Vuoto: come tale non ha un’esistenza individuale e personale e perciò il ricercatore stesso – sebbene cercato – non può essere trovato.

6.- “Increata sotto ogni punto di vista”: la mente è l’opposto del corpo (fisico, materiale, limitato, temporaneo, creato) e quindi è, tra l’altro, anche increata.

7.- “Senza il dualismo di radiosità e vacuità”: come si dice nel § 9, chiarezza e vacuità sono inseparabili.

8.- “Nemmeno un semplice nulla”: tuttavia non è un mero nulla o qualcosa di annullato, poiché è lucida e presente.

9.- “Non esistente intrinsecamente come una molteplicità...”: la dicotomia di ‘singolarità (gcig)’ e ‘molteplicità (du-ma)’ viene eliminata dalla dialettica del Madhyamaka.

La mente è una cosa unica o multipla (cioè che implica una pluralità)? Essa è un complesso composto di vari elementi (sentimenti, percezioni, cognizioni, ragionamenti, ricordi, ecc.), che dal punto di vista samsarico sono fattori separati o separabili tra loro; ma dal punto di vista della realtà assoluta, vanno riconosciuti essere della natura della vacuità e pertanto quale unità inseparabile in cui tutti i fenomeni sono in perfetta comunione.

La mente è divisa nella molteplicità degli stati mentali, ma – come la luna che risplende in ognuno dei cento stagni di una regione - non per questo ne viene infirmata la sua essenziale unità.

Inoltre, la mia mente e le menti di tutti gli esseri senzienti sono inseparabilmente una nel senso che la loro natura è la stessa e medesima.

Vedi anche il § 28 n. 3 e l’Introduzione sub B (nota 6).

10.- “Ha un solo sapore” o “ha un unico gusto”: frase tecnica che indica l’uniformità, l’omogeneità, l’indifferenziazione, l’unità di tutte le forme, le apparenze e i fenomeni, l’annullamento della particolarizzazione del mondo che ci circonda.

11.- “Non deriva da nient’altro”: non proviene da alcunché di esterno a se stessa. Ciò che può essere generato, formato, creato, può venire anche dissolto, disperso, distrutto;

solo ciò che è aldilà di forma, limite e condizionamento può trascendere il processo di generazione, di creazione, di forma.

[8. Il Trikāya è l'essenza della consapevolezza intrinseca]

Questa consapevolezza intrinseca, che non deriva da nient'altro, è essa stessa la genuina introduzione alla natura durevole di [tutte] le cose. Infatti, in essa i 3 Kāya sono inseparabili e pienamente presenti come uno:

- la sua vacuità e la sua completa mancanza di esistenza autonoma è il Dharmakāya;
- la naturale risonanza e radiosità di questa vacuità è il Sambhogakāya; e
- il suo inarrestabile sorgere in qualsiasi forma è il Nirmāṇakāya.

Questi 3 Kāya, pienamente presenti come uno, sono l'essenza stessa [della consapevolezza].

1.- “In essa i 3 Kāya...”: entro questa intrinseca consapevolezza il Trikāya è pienamente presente. Sui 3 Kāya, v. il § 2.

2.- “Natura durevole di [tutte] le cose”: la ‘natura durevole della realtà (gnas-lugs)’ è sinonimo sia di vacuità (śūnyatā) sia di ‘sfera della realtà vera (dharmadhātu)’.

3.- “Il suo inarrestabile sorgere”: siccome il suo sorgere sotto forma di apparenze fenomeniche non è in alcun modo ostruito o interrotto, essa è il Nirmāṇakāya.

4.- “Questi tre [kāya], pienamente.....”: questi 3 Kāya, che sono completi e pienamente presenti come una cosa sola, sono la vera essenza della consapevolezza. Quindi, in una parola, l'essenza della nostra mente è la buddhitā.

[9. Conseguenze all'introduzione alla consapevolezza]

Quando l'introduzione viene potentemente applicata seguendo il [summenzionato] metodo per entrare in questa [realtà], la propria immediata consapevolezza è questa stessa [realtà]!

[Risiedendo] in questa [realtà], che non è artefatta e che è spontaneamente luminosa, come si può dire che non si comprende la natura della mente?

[Risiedendo] in questa [realtà], per cui non c'è niente su cui meditare, come si può dire che, essendo entrati in meditazione, non si è avuto successo?

[Risiedendo] in questa [realtà], che è la propria stessa consapevolezza, come si può dire che non si è trovata la propria mente?

[Risiedendo] in questa [realtà], che è l'ininterrotta [unione] di luminosità e consapevolezza, come si può dire di non aver visto la [vera] faccia della mente?

[Risiedendo] in questa [realtà], che è essa stessa il conoscitore, come si può dire che non lo si sia trovato, benché cercato?

[Risiedendo] in questa [realtà], dove non c'è assolutamente niente da compiere, come si può dire che, qualunque cosa si sia fatta, non si è avuto successo?

Dato che è sufficiente lasciare [tale consapevolezza] così com'è, non artefatta, come si può dire che non si può continuare a risiedere [in questo stato]?

Dato che è sufficiente lasciarla così com'è, senza fare nulla, come si può dire che non è possibile realizzarla?

Dato che [in questa realtà] la luminosità, la consapevolezza e la vacuità sono inseparabili e spontaneamente presenti, come si può dire che, avendo praticato, non si è ottenuto nulla?

Dato che [questa realtà] si origina naturalmente ed è presente spontaneamente, senza cause né condizioni, come si può dire che, avendo compiuto lo sforzo [di cercarla], non si è stati capaci di trovarla?

Dato che il sorgere dei pensieri concettuali e la liberazione da essi avvengono simultaneamente, come si può dire che, avendo applicato questo antidoto [ai pensieri concettuali], non si è avuto successo?

[Risiedendo] in questa immediata consapevolezza, come si può dire di non conoscere tale [realtà]?

1.- “Non c'è niente su cui meditare”: come si deduce dal § 17, ciò è vero quando ci si trova ovviamente nello stato primordiale. Sulla meditazione, v. anche il § 19.

2.- “Il conoscitore, come si può dire che non lo si sia trovato?": la mente è proprio ciò che pensa, che conosce; e allora – benché si abbia cercato il pensatore, il conoscitore – come si può dire di non averlo trovato?

3.- “Lasciare [tale consapevolezza] così com'è, non artefatta”: si tratta di lasciare semplicemente che i pensieri si stabilizzino nella loro propria condizione, senza cercare di modificarli in alcun modo o di fare alcunché nei loro confronti. E' lo stato di śamatha (ḥi-gnas) o ‘calma permanenza’.

4.- “Avendo praticato, non si è ottenuto nulla?": cioè, come possiamo dire che con la nostra pratica non riusciamo a realizzare nulla? Sulla pratica o comportamento, v. anche il § 20.

5.- “Si origina naturalmente”, cioè è auto-originata, nata spontaneamente da se stessa e non prodotta da altro. Cfr. il § 18.

6.- “Avendo compiuto lo sforzo [di cercarla], non si è stati capaci di trovarla?": cioè, come possiamo dire di non sapere realizzare nulla coi nostri sforzi? Sulla realizzazione del frutto, v. anche il § 21.

7.- “Avendo applicato questo antidoto [ai pensieri concettuali]...”: cioè, come possiamo dire di non saper applicare un antidoto?

8.- “Come si può dire di non conoscere tale [realtà]?": siccome la nostra innata presenza della consapevolezza intrinseca è proprio questo [non necessità di elaborare concetti (lta-ba), di meditare (sgom-pa), di seguire un certo comportamento (spyod-pa) e di conseguire risultati ('bras-bu)], come possiamo dire di non conoscere nulla a suo riguardo?

[10. Metafore per illustrare la natura della mente]

Sii certo che la natura della mente è vuota e senza fondamento. La mente è insostanziale, come un cielo vuoto. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Abbandonate le concezioni che definiscono artificialmente [la natura] della vacuità, sii certo che la saggezza originaria, che sorge spontaneamente, è primordialmente

luminosa, proprio come il nucleo del sole, che si origina da solo. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che questa consapevolezza, che è saggezza originaria, non ha interruzioni, come il corso centrale di un fiume che scorre ininterrottamente. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che i pensieri concettuali e i ricordi evanescenti non sono nettamente identificabili, ma sono insostanziali nel loro movimento, come le brezze dell'atmosfera. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che tutto ciò che appare è spontaneamente manifesto [nella mente], come le immagini in uno specchio che appaiono naturalmente. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

Sii certo che tutte le caratteristiche si dissolvono proprio là dove sono, come le nuvole dell'atmosfera che si originano e scompaiono naturalmente. Osserva la tua stessa mente per accertartene!

1.- “Come un cielo vuoto”: sulla similitudine del cielo, v. anche i §§ 12 e 24.

2.- “Abbandonate.... è primordialmente luminosa”: senza essere legato ad una concezione nichilistica della vacuità, sii certo che la saggezza originaria (che sorge spontaneamente) è da sempre chiara.

3.- “Osserva la tua stessa mente per accertartene!”: non si deve dunque credere ciecamente alle affermazioni degli altri (anche se questi sono persone o scritture famose ed importanti), ma si devono sperimentare le cose direttamente e – aggiunge il § 11 – ‘di continuo’ per vedere se è effettivamente così o no. D'altra parte, aveva già detto il Buddha, lo sforzo per ottenere la Liberazione dev'essere personale.

4.- “Il nucleo del sole”: la consapevolezza (o saggezza) innata risplende da sempre come l'essenza segreta del Sole, quale è conosciuto dalle scienze occulte.

5.- “I pensieri concettuali e i ricordi evanescenti non sono nettamente identificabili...”: i diversi movimenti che sorgono nella mente non si possono afferrare con la memoria, perché sono come inconsistenti brezze che si muovono nell'atmosfera.

5.- “Come le immagini in uno specchio”: circa la similitudine dello specchio, v. l'Introduzione sub 1) La Visione.

6.- “Tutte le caratteristiche si dissolvono...”: cioè, tutte le diverse caratteristiche delle cose si liberano nella loro propria condizione, come le nuvole dell'atmosfera che sono auto-originate ed auto-liberate; in altri termini, tutte le apparenze esterne scompaiono ciascuna nel proprio luogo naturale come le nubi si dissolvono nel cielo senza lasciare alcuna traccia.

[11. Ogni fenomeno è originato dalla mente]

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], come può esserci qualcosa su cui meditare oltre ad essa?

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], non ci sono comportamenti da seguire oltre [a quelli che si originano da essa].

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], non ci sono impegni da prendere oltre [a quelli che si originano da essa].

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], non ci sono risultati da ottenere oltre [a quelli che si originano da essa].

Non ci sono fenomeni oltre a quelli che si originano dalla mente. [Perciò], si dovrebbe osservare la propria mente esaminandone di continuo la natura.

1.- “Oltre a quelli che si originano dalla mente”: cioè, non esiste alcun fenomeno diverso da ciò che sorge dalla mente.

2.- “Non ci sono comportamenti....., impegni....., risultati.....”: cioè, non ci sono eventi del genere, salvo quelli che derivano dalla mente.

Sulla meditazione, sul comportamento e sul risultato, v. i §§ 15 e 16. Sugli impegni (samaya), v. il § 3.

[12. Auto-osservazione della mente]

Se, guardando all'esterno lo spazio del cielo, non si producono proiezioni mentali, e se, guardando dentro la propria mente, non c'è nessuno che proietti [pensieri], allora essa, completamente libera dalle proiezioni concettuali, diventerà luminosamente chiara.

[Questa] intrinseca consapevolezza, [unione di] radiosità interiore e di vacuità, è il Dharmakāya; [apparendo] come [la luminosità di] un'alba in un cielo limpido e sgombro, è chiaramente riconoscibile nonostante la sua mancanza di forma e di struttura.

C'è una grande differenza tra coloro che comprendono e coloro che non comprendono tale punto.

1.- “Se, guardando all'esterno...”: quando guardiamo in alto, nello spazio del cielo *all'esterno di noi stessi*, se non capitano pensieri – che sono delle emanazioni in quanto vengono proiettati – e quando guardiamo interiormente nella nostra mente, *dentro noi stessi*, se non vi esiste nessuno che proietta pensieri pensandoli, allora la nostra mente sottile diverrà lucidamente chiara senza che venga proiettato alcunché.

2.- “Radiosità interiore o Chiara Luce”: v. anche i §§ 5 e 13.

3.- Sul Dharmakāya, v. il § 2.

4.- “Cielo limpido e sgombro”: v. il § 10, n.1.

[13. Paradossi riguardanti la consapevolezza intrinseca]

Questa luminosità interiore che si origina spontaneamente e che è increata fin dagli inizi, è la figlia senza genitori della consapevolezza – che meraviglia!

E' la saggezza originaria che si manifesta naturalmente e che non è creata da nessuno – che meraviglia!

[Questa luminosa consapevolezza] non è mai nata né mai morirà – che meraviglia!

Benché chiaramente luminosa, non ha un percettore [esterno] – che meraviglia!

Benché pervada l'intero samsara, non degenera – che meraviglia!

Benché abbia visto la buddhità stessa, non migliora – che meraviglia!

Benché sia presente in tutti, rimane sconosciuta – che meraviglia!

Tuttavia qualcuno spera di ottenere qualcosa oltre ad essa – che meraviglia!

Benché sia presente in tutti, noi la cerchiamo altrove – che meraviglia!

1.- “Questa luminosità interiore...”: la natura della mente è trasparente, chiara e limpida, per cui essa stessa potrebbe vedere le cose come realmente sono: la mente nel suo stato naturale percepisce la vita con più chiarezza e la interpreta più correttamente del

pensiero concettuale. Ma i pensieri la agitano e la intorbidano come l'acqua di un lago, che perde così tale sua qualità.

Questo yoga intende dunque eliminare appunto tale condizione di nebulosità ed oscurità, chiamata "avidyā" (ignoranza), che ora prevale nella mente: a tal fine, occorre riconoscere il carattere illusorio ed irreali dei concetti.

In questo capoverso si fa questa affermazione sbalorditiva: cioè, che questa auto-originata Chiara Luce (v. § 5, n.8) – che fin dall'inizio non fu in alcun modo prodotta da qualcosa di antecedente ad essa - è la figlia della consapevolezza, eppure è essa stessa priva di genitori.

2.- "Che meraviglia!": si potrebbe anche tradurre "E' sbalorditivo (o incredibile) che....". Questo sbigottimento e i successivi dipendono dalle varie situazioni descritte, che sono paradossali – se interpretate letteralmente.

3.- "Benché chiaramente luminosa...": è sbalorditivo che, benché sia evidentemente visibile, non c'è alcuno che la veda. Neppure la mente può vedere se stessa, perché non è un'entità, una cosa, un oggetto di percezione (v. § 28): la sua natura è conoscere (cioè, esiste in quanto comprensione fondamentale della realtà), non essere conosciuta.

4.- "Benché pervada l'intero samsara": poiché partecipa del samsara, è incredibile che non sia realmente cattiva.

4.- "Benché abbia visto la buddhità": si tratta della visione di Vajrasattva del § 17. E poiché partecipa della buddhità, è incredibile che non sia realmente buona.

5.- "Tuttavia qualcuno spera d'ottenere...": spera d'ottenere altrove un risultato o frutto diverso da questo.

6.- "Benché sia presente in tutti, rimane sconosciuta": cioè, anche se è posseduta da tutti gli esseri senzienti.

7.- "Benché sia presente in tutti, noi la cerchiamo altrove": è una ricerca del tutto insensata, come si dice nel § 23.

[14. L'intrinseca consapevolezza come culmine della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato]

E-MA! Questa immediata consapevolezza, insostanziale e luminosa, è essa stessa la più alta visione.

Questa [consapevolezza] non-referenziale, che tutto comprende e che è libera da tutto, è essa stessa la più alta meditazione.

Questa incondizionata [attività basata sulla consapevolezza], detto in termini mondani, è essa stessa la più alta forma di comportamento.

Questo non cercato [conseguimento della consapevolezza], spontaneamente presente fin dagli inizi, è esso stesso il più alto risultato.

1.- La via o sentiero è la pratica spirituale necessaria per uscire dalla condizione dualistica e arrivare quindi al risultato (frutto o realizzazione). La via dello rDzogs-chen ha 3 aspetti: la visione (o punto di vista), la pratica della meditazione, il comportamento (o azione), sui quali v. l'Introduzione sub C (Il Sentiero in particolare).

2.- "E-MA": esclamazione analoga a "e-ma-ho" e quindi esclamazione di grande stupore o meraviglia. Mentre nel § 13 i paradossi elencati comportavano uno

“sbigottimento” nel lettore (che restava sorpreso e sgomento), qui la meraviglia sottolinea l’ammirazione per le qualità della consapevolezza intrinseca.

3.- Questa immediata consapevolezza...”: essa è intrinsecamente inconsistente e lucidamente chiara: proprio questo è il culmine di tutte le visioni (nonché – si dice nei capoversi successivi – di tutte le meditazioni, di tutti i tipi di comportamento, di tutti i risultati).

4.- “Questa [consapevolezza] non-referenziale”: cioè, priva di un preciso e specifico contesto relazionale, dato che è onnicomprensiva e libera da tutto.

[15. I quattro grandi mezzi della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato]

[Ora] presentiamo i 4 grandi mezzi privi di errori:

[Primo,] il grande mezzo della concezione senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

[Secondo,] il grande mezzo della meditazione senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

[Terzo,] il grande mezzo del comportamento senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

[Quarto,] il grande mezzo del risultato senza errori è questa radiosa consapevolezza immediata – poiché è luminoso e senza errori, è chiamato mezzo.

1.- “I quattro grandi mezzi [thig-b’zhi] privi di errori”: l’adozione di questi mezzi (o veicoli, come traducono il Reynolds e il Thurman] infallibili è simile al raggiungimento dei limiti della consapevolezza mediante le “tre presenze” (sdod-pa gsum) oppure alla rivelazione dei limiti della Liberazione mediante le “quattro certezze” (gden-b’zhi)”. Le “tre presenze” e le “quattro certezze”, insieme ai “tre stati immobili (mi-‘gul-ba gsum)” e ai “tre conseguimenti (thob-pa gsum)”, costituiscono i “quattro consolidamenti (mtha’-rten b’zhi)”, cioè quattro pratiche che consolidano il Sentiero dello rDzogs-chen.

Visione, meditazione, comportamento e risultato (v. § 14 n. 1) sono detti “mezzi (o veicoli)” perché ci conducono all’Illuminazione.

[16. I quattro grandi immutabili ‘chiodi’ della visione, della meditazione, del comportamento e del risultato]

[Ora] presentiamo i 4 grandi chiodi immutabili:

[Primo,] il grande chiodo dell’immutabile concezione è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt’e tre i tempi, è chiamato chiodo.

[Secondo,] il grande chiodo dell’immutabile meditazione è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt’e tre i tempi, è chiamato chiodo.

[Terzo,] il grande chiodo dell'immutabile comportamento è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt'e tre i tempi, è chiamato chiodo.

[Quarto,] il grande chiodo dell'immutabile risultato è questa luminosa consapevolezza immediata – poiché è fisso in tutt'e tre i tempi, è chiamato chiodo.

1.- “Chiodi” nel senso di punti essenziali o princìpi fissi, stabili, immutabili ed inalterabili. La visione (la meditazione, il comportamento o il risultato) immutabile è proprio questa consapevolezza del presente – che è stabile nei 3 tempi.

Piantare questi “4 chiodi” è paragonabile ad ottenere i “tre conseguimenti (thob-pa gsum)”, citati al § 15.

[17. L'unità dei 3 tempi]

Ora segue l'istruzione esoterica che rivela come i 3 tempi siano uno solo:

- abbandona le tue idee sul passato, senza concepire nessuna sequenza temporale!
- elimina le tue associazioni mentali riguardanti il futuro, senza fare anticipazioni!
- rimani in uno stato di spaziosità, senza attaccarti ai [pensieri] sul presente!

Non meditare affatto, perché non c'è niente su cui meditare. Al contrario, la rivelazione verrà attraverso una consapevolezza senza distrazioni – poiché non c'è niente da cui puoi essere distratto. Osserva nudamente [tutto ciò] che sorge in questo stato, che è senza meditazione e senza distrazione!

Quando sorge, questa [esperienza], intrinsecamente consapevole, naturalmente sapiente, spontaneamente radiosa e chiara, è chiamata “la mente dell'Illuminazione”. Poiché [in essa] non c'è niente su cui meditare, questo [stato] trascende tutti gli oggetti di conoscenza. Poiché [in essa] non ci sono distrazioni, è la luminosità dell'essenza stessa. Questo Dharmakāya, [unione di] luminosità e vacuità, in cui [la dualità dell'] apparenza e della vacuità si elimina spontaneamente, diventa [in tal modo] manifesto, [ma] irraggiungibile da parte delle vie [condizionate] che mirano alla buddhità, e in questo momento si può veramente vedere Vajrasattva.

1.- “I tre tempi siano uno solo”: nel samsara, il tempo è illusoriamente diviso in passato, presente e futuro, ed è visto come molteplicità piuttosto che come unità. Esso, essendo un concetto della mente samsarica, non ha un'esistenza vera e intrinseca, ma solo relativa. In realtà, c'è l'atemporalità, il presente infinito, la durata eterna, ma non c'è l'inizio e la fine del tempo. Il tempo, nella sua essenza, ha una durata senza inizio né fine e non si può quindi suddividere in passato, presente e futuro. E in effetti la mente nella sua condizione potenziale e non samsarica – cioè quando si trova nel suo stato naturale (non modificato, originariamente illuminato) – ha il potere di vedere passato, presente e futuro come un'inseparabile unità omogenea, cioè come l'eterno presente.

Se è vero che il tempo è la misura del movimento, del divenire, esso comincia col moto, con l'iniziare del pensiero (che è il movimento della mente). Quando il processo del pensiero viene fatto cessare e la mente torna nel suo stato naturale, quiescente ed immutabile (v. § 28, n.2), finisce il tempo e c'è solo atemporalità.

2.- “Abbandona..., elimina..., rimani...”: dovremmo lasciare ogni nozione del *passato*, evitando di seguire le tracce di ciò che è stato (cioè, abbandonando ogni

precedente); dovremmo recidere le associazioni mentali, evitando di anticipare (cioè, bloccando) ogni progetto ed aspettativa riguardanti il *futuro*; dovremmo lasciare la mente in uno stato simile allo spazio del cielo, senza aggrapparci ai pensieri che sorgono nel *presente* (ossia, non ancorarci al presente, ma rimanere nell'esperienza dello spazio).

3.- “Non meditare affatto...”: siccome non c'è nulla su cui meditare mentre si è nello stato primordiale, non c'è alcuna necessità di meditare (cfr. § 9, n.1). Libero dalla meditazione, non meditare su nulla; confida nella presenza mentale, attento senza distrazioni; contempla nudamente, esente da concentrazione e divagazione.

4.- “La mente dell'Illuminazione” o bodhicitta (byañ-chub-kyi sems): comunemente è l'intenzione o aspirazione altruistica d'ottenere l'Illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti. Ma nello rDzogs-chen il termine indica lo stato primordiale ed originario dell'individuo, nella sua vera e reale condizione naturale ed autentica, una condizione di originaria perfezione, da sempre presente in ognuno ma ignorata a causa della nostra abitudine al giudizio e al dualismo.

5.- “Luminosità dell'essenza stessa”: l'”essenza (ño-bo)” è il Dharmakāya (§ 2), nominato subito dopo. Vedi anche l'Introduzione sub 1) La visione.

6.- “Vedere Vajrasattva”: qui Vajrasattva (rDo-rje sems-dpa') indica il Dharmakāya e, come tale, coincide con Samantabhadra. Di conseguenza, la realizzazione di questo stato equivale a quello della Perfetta Buddhità o Nirvana.

[18. Si pone fine alla visione perché non si può trovare un osservatore]

Ora segue l'istruzione che porta a un punto in cui le 6 [prospettive] estreme si esauriscono:

[1°] Benché ci sia un gran numero di concezioni discordanti, in questa intrinseca consapevolezza o [singola natura della] mente – la quale è la saggezza originaria che si genera spontaneamente – non c'è dualità tra l'oggetto visto e l'osservatore.

Invece di focalizzarti su ciò che vedi, cerca l'osservatore! Quando cercherai l'osservatore, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai al punto di esaurimento della visione e incontrerai il suo confine più profondo

Poiché non c'è nessun oggetto da osservare e poiché non bisogna cadere in un vuoto primordiale nichilista, la lucida consapevolezza – che è ora presente – è essa stessa la visione dello rDzogs-chen . [Qui] non c'è dualità tra realizzazione e mancanza di realizzazione.

1.- “Ora segue...”: ecco adesso l'insegnamento per porre fine alle “6 [prospettive] estreme”: letteralmente “mtha'-drug” significa “i 6 limiti (o estremi)”.

I due estremi da cui la visione (o concezione) è libera sono aperto e chiuso o alto e basso;

i due estremi di cui la meditazione è priva sono speranza e dubbio;

i due estremi da cui il comportamento (o condotta) è libero sono rinuncia ed accettazione; e

i due estremi da cui il risultato (o realizzazione) è libero sono inizio e fine.

Questi 8 estremi possono esser ridotti a 6 omettendo la categoria del risultato (che, in effetti, non fa più parte del Sentiero).

Un'altra interpretazione potrebbe essere questa: oltre al gruppo delle 4 coppie di estremi del § 22, vi è anche quello di 2 coppie (essere/non-essere; essere e non-essere/né essere né non-essere), per cui la loro somma dà un totale di 6 coppie (corrispondenti, in realtà, a 12 estremi).

Nel Mahāyāna, il Dharmakāya è libero dagli estremi dualistici delle creazione e della cessazione (skye-'gag), dell'eternalismo e del nichilismo (rtag-chad), dell'esistenza e della non-esistenza (yod-med), della presenza e della vacuità (snañ-stoñ).

2.- “[Singola natura della] mente” qui significa ‘la natura ultima della mente (sems-ñid)’ o la ‘realtà vera della mente’. Essa è “Saggezza originaria che si genera spontaneamente”: cioè, nata spontaneamente da se stessa (v. § 24).

3.- “L'osservatore, non lo troverai”: quando guardiamo ed osserviamo, cercando colui che guarda ed osserva, siccome non troviamo questo osservatore, allora la nostra visione (il nostro modo di vedere) s'indebolisce, viene demolita e cessa. Già nel § 7 si era detto che la consapevolezza è libera dalla presenza di un osservatore, cioè non vi è alcun essere che sia osservatore.

4.- “E incontrerai il suo confine più profondo”: questa frase è ripetuta più avanti anche a proposito della meditazione (§ 19), del comportamento (§ 20) e del risultato (§ 21). Quando cioè si arriva a demolire le visioni (o punti di vista), le meditazioni, ecc., è il momento in cui inizia la comprensione della nostra vera natura. Ampliando il discorso, si potrebbe dire: occorre morire a se stessi per rinascere a nuova vita.

Quando la mente finita cessa di agire (cioè, si arrestano i processi del pensiero), ogni genere di cose finisce. L'obiettivo del nostro yoga è di arrivare alla giusta comprensione della mente, raggiungibile solo quando i processi del pensiero si fermano. Allora il mondo dell'oggettività svanisce.

Del resto, è perfettamente logico che non si trovi la visione. Infatti, dalla prospettiva della verità relativa la causa della visione è la mente, la cui natura sappiamo esser la vacuità. Perciò, essendo la causa priva di natura propria e intrinsecamente inesistente, ne deriva che anche la visione in realtà non è nata da causa ed è inesistente. Questo ragionamento viene ripetuto nei §§ successivi per quanto riguarda la meditazione, il comportamento e il risultato.

5.- “Poiché non c'è nessun oggetto...”: nella totale assenza di ogni punto di vista e di un suo oggetto, non si deve sprofondare nell'illusorio vuoto del nulla assoluto (sono i non-buddhisti che hanno la concezione di un “vuoto privo di tutto [stoñ-pa phyal-ba]”). Se non cade sotto il potere di questo nichilismo assoluto, la nostra immediata consapevolezza diventa lucidamente chiara: e proprio questo stato di chiara luminosità naturale è di per sé la visione (o modo di vedere) dello rDzogs-chen.

6.- Sullo rDzogs-chen, v. il § 5 e l'Introduzione sub C.

[19. Si pone fine alla meditazione perché non si può trovare un meditatore]

[2°] Benché ci sia un gran numero di meditazioni discordanti, in questa intrinseca consapevolezza – che penetra fino al cuore della coscienza ordinaria – non c'è dualità tra oggetto di meditazione e meditante.

Invece di meditare sull'oggetto di meditazione, cerca il meditante! Quando cercherai il meditante, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai all'esaurimento della meditazione e incontrerai il suo confine più profondo.

Poiché non c'è nessun oggetto su cui meditare e poiché non bisogna cadere sotto il potere dell'illusione, della pigrizia o dell'agitazione, la lucida ed incondizionata consapevolezza – che è ora presente – è essa stessa l'incondizionato assorbimento o la concentrazione meditativa. [Qui] non c'è dualità tra durevole e non durevole.

1.- “Non c'è dualità tra oggetto di meditazione e meditante”: in precedenza, nei §§ 9 e 17, non avevamo trovato “alcunché su cui meditare”.

2.- “Poiché non c'è nessun oggetto...”: nella totale assenza di meditazione e di ciò che è meditato, non si deve cedere all'illusione (gti-mug), alla pigrizia ('thib-pa) e all'agitazione (rgod-pa) – che normalmente sono i fattori che ostacolano la meditazione. Se non cade sotto il loro potere, la nostra immediata consapevolezza diventa lucidamente chiara: e proprio questo stato di chiara luminosità naturale non modificato di calma contemplazione è di per sé la meditazione.

3.- “[Qui] non c'è dualità tra durevole e non durevole”: cioè, tra l'essere e il non-essere stabili nell'equilibrata meditazione.

[20. Si pone fine al comportamento perché non si può trovare un attore o agente]

[3°] Benché ci sia un gran numero di discordanti modalità di comportamento, in questa intrinseca consapevolezza – che è l'unico punto seminale della saggezza originaria – non c'è dualità tra l'azione e l'attore.

Invece di focalizzarti sull'azione, cerca l'attore! Quando cercherai questo attore, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai al punto di esaurimento del comportamento e incontrerai il suo confine più profondo.

Poiché fin dagli inizi non c'è stato nessun comportamento da seguire e poiché non bisogna cadere sotto il potere delle tendenze fuorvianti, la lucida consapevolezza incondizionata – che è ora presente – è essa stessa il puro comportamento che non è né condizionato né modificato né accettato né negato. [Qui] non c'è dualità tra purezza ed impurità.

1.- “Questo attore, non lo troverai”: cfr. § 18, n. 4 .

2.- “L'unico punto seminale”: questa dizione era già comparsa nel § 6.

3.- ““Poiché non c'è nessun oggetto...”: nella totale assenza di azione e di ciò che viene compiuto, non si deve cedere agli errori e delle predisposizioni ereditate (gli impulsi istintivi). Se non cade sotto il loro potere, la nostra immediata consapevolezza diventa lucidamente chiara: e proprio questo stato di chiara luminosità naturale – in cui si lasciano le cose come sono senza cercare di modificarle e senza accettare o rifiutare alcunché (v. § 5 n. 12) – è di per sé il comportamento puro, cioè la perfetta azione morale (libera dalla dualità di perfetto ed imperfetto).

4.- “[Qui] non c'è dualità tra purezza e impurità”: in altre parole, un'azione (o comportamento) perfetta ed una imperfetta non sono due cose differenti.

[21. Si pone fine al risultato perché non si può trovare colui che lo consegue]

[4°] Benché ci sia un gran numero di risultati discordanti, in questa intrinseca consapevolezza - che è la vera natura della mente, la presenza spontanea dei 3 Kāya – non c'è dualità tra oggetto del conseguimento e colui che consegue.

Invece di focalizzarti sul conseguimento del risultato, cerca colui che consegue! Quando cercherai colui che consegue, non lo troverai; quindi, in quell'istante, giungerai al punto di esaurimento del risultato e incontrerai il suo confine più profondo.

Poiché, qualunque sia il risultato [cercato], non c'è niente da conseguire, e poiché non bisogna cadere sotto il potere né del rifiuto né dell'accettazione, né della speranza né del dubbio, la consapevolezza naturalmente luminosa – che è ora spontaneamente presente – è la realizzazione pienamente manifesta dei 3 Kāya dentro di te. [Qui] c'è il risultato, la stessa atemporale buddhità.

1.- “Non c'è dualità tra oggetto del conseguimento e colui che consegue”: in altre parole, sia la fruizione che colui che ha ottenuto la realizzazione non sono trovati in alcun luogo. Cfr. il § 18, n.4.

2.- “Giungerai al punto di esaurimento del risultato”: si perverrà alla cessazione delle realizzazioni (o risultati) prefissate.

3.- “Poiché non c'è niente da conseguire...”: nella totale assenza di ottenimento della realizzazione, non si deve cedere alla preoccupazione dell'abbandonare o dell'intraprendere, degli attaccamenti o delle avversioni oppure delle speranze e delle paure. Se non cade sotto il loro potere, la nostra immediata consapevolezza diventa lucidamente chiara: e proprio questo stato di chiara luminosità naturale è di per sé la realizzazione del Trikāya dentro di noi, cioè la fruizione della primordiale buddhità.

[22. La ‘via di mezzo’ che evita gli estremi; sinonimi di ‘consapevolezza’]

Questa consapevolezza, libera dagli 8 estremi – come eternalismo e nichilismo [e così via] – è chiamata la “Via di Mezzo” perché non rientra in nessun estremo.

E' chiamata “consapevolezza” perché l'attenzione è ininterrotta.

E' chiamata “Nucleo del Tathāgata” perché la vacuità ne è [naturalmente] dotata. Se si comprende questa verità, si raggiunge la perfezione in ogni cosa, ecco perché questa [consapevolezza] è anche chiamata la “Perfezione della Consapevolezza Discriminativa”.

Inoltre è chiamata il “Grande Sigillo” perché trascende l'intelletto ed è atemporalmente libera dagli estremi, e inoltre è chiamata il “Fondamento di tutto” perché è il fondamento di tutte le gioie e di tutti i dolori associati al samsara e al nirvana – [fenomeni] la cui distinzione resta contingente indipendentemente dal fatto che si sia realizzata o meno questa [consapevolezza].

[Inoltre,] questa luminosa e lucida consapevolezza viene definita “coscienza ordinaria” quando ci si riferisce a quei periodi in cui risiede naturalmente in uno stato ordinario e non eccezionale.

Dunque, benché a questa [consapevolezza] vengano applicati molti nomi ben studiati e piacevoli da udirsi, in realtà coloro che ritengono che tali termini non si riferiscano a questa presente consapevolezza cosciente, ma a qualcosa d'altro, aldisopra e al di là di essa, assomigliano a un individuo che, pur avendo trovato un elefante, ne sta ancora cercando le orme [altrove].

1.- “Libera dagli 8 estremi”. Tali 8 estremi sono raggruppati nelle seguenti 4 coppie: creazione e cessazione, eternalismo e nichilismo, andare e venire, identità e diversità.

L’eternalismo e il nichilismo sono citati anche nel § 26. Altri estremi sono indicati nel § 5.

Un estremo è un punto di vista unilaterale, rigidamente concettualizzato che confonde le caratteristiche dei concetti con quelle della realtà. I concetti sono utili nei vari tipi di situazioni pratiche, ma pensare che essi abbiano una validità assoluta indipendente dalle situazioni in cui vengono usati porta invariabilmente ad errore. Pertanto, gli estremi sono aspetti che dovrebbero essere evitati, secondo il madhyamaka.

2.- “E’ chiamata ‘consapevolezza’ perché l’attenzione è ininterrotta”: cioè, parliamo dell’intrinseca consapevolezza come di una continua attenta presenza mentale.

3.- “E’ chiamata ‘Nucleo del Tathāgata...’”: siccome l’essenza della vacuità è l’intrinseca consapevolezza, quest’ultima è chiamata ‘Tathāgatagarbha’ (embrione o essenza della buddhità). Tathāgatagarbha è dunque sinonimo della “natura di buddha” presente nel continuum mentale di ogni essere senziente.

4.- “E’ chiamata il “Grande Sigillo” perché...”: poiché la consapevolezza è inconcepibile per l’intelletto ed è esente da ogni limitazione concettuale proprio fin dall’inizio, è denominata il Grande Sigillo (Mahāmudrā).

5.- “Viene definita ‘Coscienza ordinaria’”: poiché non risiede in nulla di particolare, ma nell’ordinario spazio interiore, quella consapevolezza chiara e luminosa è definita “coscienza ordinaria”.

6.- “Benché a questa [consapevolezza] vengano applicati molti nomi...”: benché le possano essere attribuiti molti nomi, anche elaborati ed altisonanti (v. § 6), essa – per quanto riguarda il suo reale significato – è proprio questa immediata consapevolezza presente e nient’altro.

7.- “Qualcosa d’altro, aldilà e aldilà di essa,”: desiderare qualcosa di diverso da ciò sarebbe proprio come avere un elefante presso di sé, ma cercarne le orme altrove.

[23. La ricerca di mete diverse da questa intrinseca consapevolezza]

Anche se si esplorasse l’[intero] universo esterno [cercando la natura della mente], non la si troverebbe. La buddhità non può essere ottenuta che attraverso la mente. Se non si riconosce questo, si cerca in effetti la mente esternamente; ma come si può trovare [la propria mente] quando la si cerchi altrove? sarebbe come un pazzo che, cercando se stesso tra la folla, restasse affascinato dallo spettacolo [della gente] e dimenticasse se stesso, e poi – non sapendo più chi fosse – incominciasse a cercarsi esternamente, scambiando di continuo gli altri per se stesso.

[Analogamente,] se non si riconosce la natura durevole – che è la fondamentale realtà di [tutte] le cose – si finisce nel samsara, ignorando che le apparenze vanno identificate con la mente, e – se non si riconosce la propria mente come buddha – si oscura il nirvana.

L’[apparente] dicotomia tra samsara e nirvana è dovuta alla [dicotomia] tra ignoranza e consapevolezza. Ma [in realtà] non c’è nessuna divisione temporale tra queste due cose, [nemmeno] per un istante.

1.- “Anche se si esplorasse l’[intero] universo esterno...”: il testo di J.M. Reynolds viene qui tradotto “Anche se potete cercare di misurare l’universo con un metro a nastro, non vi sarà possibile avvolgerlo tutto.” Ossia, disponendo di un nastro lungo appena un metro, sarebbe sì possibile calcolare l’estensione dell’universo con successive misurazioni parziali, ma non mai abbracciarlo nella sua enorme interezza; così, se non si capisce che ogni fenomeno ed oggetto deriva dalla mente, lo si potrà conoscere samsaricamente (come verità relativa), ma non si potrà mai raggiungere la buddhità.

2.- “Un pazzo che cercando...”: si possono avanzare due spiegazioni letteralmente diverse, ma col medesimo significato:

a] un insensato si esibisce in mezzo a una gran folla (sostenendo la parte di un attore) e – disorientato – dimentica chi è e tenta di trovare se stesso negli altri;

b] uno stolto, guardando scioccamente la folla, si perde in essa e non si riconosce più; per cui incomincia a cercarsi esternamente, scambiando continuamente gli altri per se stesso.

3.- “Se non si riconosce la propria mente come buddha”: nel § 22 la mente era stata chiamata “Tathāgatarbha”, cioè ‘embrione o germe dei Tathagata (i buddha)’. Non vedendo che la nostra mente è effettivamente buddha, il nirvana diventa più difficile.

4.- “[Dicotomia] tra ignoranza e consapevolezza”: la differenza tra una persona ordinaria ed una illuminata sta nel fatto che la prima non sa di esser un buddha, mentre la seconda ne è consapevole.

5.- “Ma [in realtà]...”: nello stato di pura consapevolezza, non si può dire che vi sia una differenza (o distinzione) temporale tra essi, perché sono coesistenti: a ben guardare, il samsara (se visto con altri occhi) è il nirvana.

[B. LE APPARENZE ESTERNE]

[24. Dove le apparenze sorgono e si liberano; la natura della mente è simile al cielo]

Considerare la propria mente al di fuori di se stessi confonde in effetti le idee, ma la confusione e la non confusione sono un’unica realtà. Poiché non esiste nessuna [intrinseca] dicotomia nel continuum mentale degli esseri senzienti, si libera la natura incondizionata della mente lasciandola semplicemente nel suo stato naturale. Tuttavia, se non sei consapevole che la confusione [ha origine] nella mente, non capirai mai il significato della vera realtà.

Quindi devi osservare ciò che sorge e si origina naturalmente nella tua stessa [mente].

[Primo,] osserva [la fonte] da cui queste apparenze hanno origine,

[Secondo, osserva il luogo] in cui risiedono temporaneamente, e

[Terzo, osserva il luogo] in cui finiscono.

Come, per esempio, un corvo di palude non esce dalla sua zona anche se ogni tanto fa qualche volo fuori, così – benché le apparenze sorgano dalla mente – esse sorgono dalla mente e cessano nella mente per loro propria natura.

Questa natura della mente, onnisciente, consapevole di tutto, vuota e luminosa, è la saggezza originaria manifestamente luminosa ed autogena, [presente] fin dalle origini, proprio come il cielo, in un’indissolubile [unione] di vacuità e luminosità. Questa è la vera realtà. La prova è che l’intera esistenza fenomenica viene percepita [nella singola

natura] della propria mente che è consapevole e luminosa. Dunque, riconosci che [essa] è simile al cielo!

Ma questo esempio, benché usato per illustrare la vera realtà, è soltanto un simbolo, una descrizione parziale e provvisoria. Infatti, la natura della mente è comunque consapevole, vuota e radiosa, mentre il cielo non è consapevole ed è inanimato e privo di consistenza. Pertanto la vera comprensione della natura della mente non è illustrata [dalla precedente metafora]. [Per raggiungere questa comprensione], lascia che la mente rimanga nel suo stesso stato, senza distrazioni!

1.- “Le apparenze esterne (phyi snañ-ba)”: le cose che appaiono, i fenomeni esterni (in contrapposizione alla consapevolezza, che è interiore).

2.- “Considerare la propria mente al di fuori di se stessi”: poiché la “natura di buddha” è innata nell’uomo, egli non ha bisogno di cercare la salvezza fuori di sé: se cerchiamo quello che già possediamo, siamo proprio come quell’idiota del § 23 (cfr. anche la fine del § 13).

3.- “La confusione e la non-confusione sono un’unica realtà”: è anch’esso un dualismo da evitare..

4.- “Si libera la natura incondizionata della mente...”: quando la mente è lasciata a se stessa senza artifici (cioè, rimane nuda: § 29, n.9), è libera.

5.- “La confusione [ha origine] nella mente”: l’errore o l’illusione fondamentale proviene dalla mente.

6.- “[Primo..., secondo..., terzo...]: per quanto riguarda le apparenze, esse all’inizio devono sorgere da qualche parte, nel frattempo devono rimanere in qualche parte e alla fine devono andare in qualche parte. E’ dalla nostra mente auto-creata che sorgono tutti i concetti e le apparenze, è in essa che permangono e pure è in essa che svaniscono.

7.- “Come, per esempio, un corvo di palude...”: come un corvo ogni tanto vola via dallo stagno senza uscire dalla zona della palude; allo stesso modo le percezioni scaturiscono dalla mente e spontaneamente cessano in essa.

8.- “Proprio come il cielo”: la natura della mente, che ha la capacità di conoscere qualunque cosa ed esser consapevole di ogni cosa, è vuota e chiara; come nel caso del cielo lassù, la sua vacuità e la sua chiarezza sono inseparabili proprio fin dall’inizio.

Il cielo, come la mente, è privo di forma e tangibilità. Sulla similitudine del cielo, v. §§ 10 e 12, nonché più sotto in questo stesso paragrafo.

9.- “Questa è la vera realtà”, cioè Dharmatā: è la natura intrinseca di tutte le cose, l’essenza delle cose così come sono, la vera natura dell’esistenza fenomenica, ossia si tratta della Vacuità. Essa si contrappone alla “realtà apparente”, che è il mondo della “verità convenzionale” caratterizzato da dualità, causa ed effetto e molteplicità.

10.- “Mentre il cielo non è consapevole”: quindi il cielo è qui usato come simbolo (metafora o similitudine) imperfetto della vacuità solo per aiutare le persone a scoprire la Verità stessa.

11.- “Che la mente rimanga nel suo stesso stato”: nel Bar-do Thos-grol (nel capitolo sul “bar-do del divenire”) si afferma che “tutti i fenomeni [apparentemente] sostanziali sono [espressioni] della mia stessa mente. Ma, in realtà, questa mente ha la natura della vacuità: è aldilà sia della creazione sia della cessazione. Concentrandoti in questo modo, la tua mente ritornerà [spontaneamente] in uno stato incondizionato ed immacolato. Lascia che rimanga così, nella sua condizione naturale, puramente in se stessa, come quando – per esempio – l’acqua si riversa nell’acqua. Lascia che [la mente] si riposi nel suo flusso naturale, chiara, senza impedimenti, senza costrizioni e rilassata.”

[25. La diversità delle apparenze fenomeniche]

Ora, per quanto riguarda la diversità delle apparenze relative, esse sono periture, e nessuna è genuinamente esistente. Tutta l'esistenza fenomenica, tutte le cose del samsara ed il nirvana sono le visibili manifestazioni dell'unica ed essenziale natura della propria mente.

[Questo è noto perché] quando il proprio continuum mentale subisce un cambiamento, sorge la visibile manifestazione di un cambiamento esterno. Dunque, tutte le cose sono le manifestazioni visibili della mente.

1.- “La diversità delle apparenze relative”: per quanto riguarda la diversità delle apparenze (cioè, dei fenomeni), che costituisce la verità relativa, neppure una di esse è effettivamente ed intrinsecamente esistente in realtà (essendo simile all'immagine riflessa in uno specchio) e di conseguenza scompare di nuovo. Le diverse apparenze (o fenomeni) non sono reali, ma illusorie – e proprio per questo svaniscono.

2.- “Dell'unica ed essenziale natura”: le apparenze fenomeniche sono molte, la natura della mente (che le percepisce) è unica, singola.

I non-illuminati considerano qualsiasi cosa sensibilmente percepibile come reale, mentre gli illuminati considerano irreali gli stessi fenomeni da un punto di vista assoluto e reali solo da un punto di vista relativo. Un chimico sa che l'acqua con cui si disseta non è in realtà quella che sembra essere, ma il prodotto della combinazione di due gas (ossigeno ed idrogeno), che sono invisibili.

3.- “Manifestazione di un cambiamento esterno”: i cambiamenti del proprio continuum mentale (che è interno a noi) producono corrispondenti cambiamenti nella concezione di ciascuno riguardo al mondo (che è esterno a noi): ad es., quando la nostra mente è in preda alla rabbia, vediamo le varie situazioni e persone sotto una luce diversa (cioè, come antagoniste e nemiche).

I cambiamenti sono dovuti all'impermanenza del samsara in cui viviamo.

4.- “Sono le manifestazioni visibili della mente”: perciò i vari aspetti delle cose sono dovuti semplicemente a differenti concetti mentali.

[26. Le varie vedute erronee sulle apparenze fenomeniche]

Le 6 classi di esseri viventi vedono le apparenze fenomeniche in vari modi:

gli estremisti eternalisti [e altri] che sono lontani [dalla concezione buddhista] concepiscono [le apparenze] in base alla dicotomia eternalismo-nichilismo;

e [i seguaci dei] 9 ordini del Veicolo concepiscono le apparenze in base alle loro rispettive concezioni [e così via].

Finché le [apparenze] verranno concepite ed illustrate diversamente, si spiegheranno i fenomeni in modi differenti, e di conseguenza l'attaccamento a tali concezioni creerà confusione.

Tuttavia, benché tutte queste apparenze – di cui si è consapevoli nella propria mente – sorgano come manifestazioni discernibili, la buddhità è presente [semplicemente]

quando esse non vengono apprese o colte soggettivamente. La confusione non nasce da tutte queste apparenze – sorge a causa delle concezioni soggettive. [Quindi,] se si sa che i pensieri soggettivi appartengono [alla singola natura della] mente, ci si libererà di essi naturalmente.

1.- “Le 6 classi di esseri viventi...”: tutti gli esseri che risiedono nei 6 reami del samsara percepiscono qualunque cosa con la loro propria specifica visione karmica. Una stessa cosa infatti può essere guardata da diverse prospettive: è noto l’esempio che considera la medesima donna come un cadavere per un asceta, come un corpo desiderabile per l’amante e come un pezzo di carne per un cane.

2.- “Eternalismo-nichilismo”: cfr. il primo periodo del § 22.

3.- “[I seguaci dei] 9 ordini del Veicolo”: i 9 Veicoli (v. il § 6), che si susseguono l’uno all’altro, sono quelli degli śrāvaka, dei pratyekabuddha, dei bodhisattva, del kriyātantra, dell’ubhayatantra o caryātantra, dello yogatantra, del mahāyoga, dell’anuyoga e dell’atīyoga (o rDzogs-chen). Dal § 5 sappiamo che, salvo l’ultimo, tutti gli altri non sono esenti da punti deboli.

4.- “Si spiegheranno i fenomeni in modi differenti”: si vedano “gli 84.000 aspetti dei [sacri] insegnamenti” del § 4.

5.- “La confusione non nasce... ci si libererà di essi naturalmente”: i vari fenomeni ed oggetti non sono, di per sé, erronei (perché hanno origine nella mente, la cui natura è la vacuità). I guai sorgono invece quando viene fraintesa la loro origine e natura, per cui – considerandoli erroneamente come reali in senso intrinseco – si prova per essi attaccamento o altra passione (cioè uno dei “5 veleni” del § successivo). In altri termini: non si sbaglia a causa della percezione, ma a causa dei difetti mentali (kleśa).

Tuttavia, comprendendo che lo stesso kleśa è della stessa natura della mente, anch’esso porta alla Liberazione.

[27. La mente è tutto]

Tutte le cose che appaiono sono manifestazioni della mente.

L’ambiente circostante che sembra inanimato, anch’esso è mente.

Le forme di vita senziente che si manifestano come le 6 classi di esseri viventi, anch’esse sono mente.

Le gioie degli dèi e degli uomini delle più elevate esistenze, anch’esse sono mente.

I dolori delle 3 esistenze inferiori, anch’esse sono mente.

I 5 veleni che costituiscono gli stati mentali dissonanti dell’ignoranza, anch’essi sono mente.

La consapevolezza che è la saggezza originaria che si autogenera e si manifesta, anch’essa è mente.

I pensieri benefici che conducono al conseguimento del nirvana, anch’essi sono mente.

Gli ostacoli delle forze e degli spiriti malefici, anch’essi sono mente.

Le divinità e le realizzazioni [spirituali], anch’esse sono mente.

Le diverse forme di pura [visione], anch’esse sono mente.

Lo stato concentrato e non concettuale [della meditazione], anch’esso è mente.

I colori tipici degli oggetti, anch’essi sono mente.

Lo stato senza caratteristiche e senza elaborazione concettuale, anch’esso è mente.

**La non-dualità dell'uno e della molteplicità, anch'essa è mente.
L'indimostrabilità dell'esistente e del non-esistente, anch'essa è mente.**

1.- “Tutte le cose che appaiono sono manifestazioni della mente” (cfr. un'affermazione simile nel § 25): così, gli apparenti oggetti inanimati dell'ambiente circostante, gli apparenti 6 tipi di forme di vita, l'apparente felicità di deva ed uomini, ecc.

2.- “I dolori delle 3 esistenze inferiori”: cioè delle rinascite come animali, preta ed esseri infernali.

3.- “I 5 veleni (kleśa)” sono: illusione o pregiudizio, attaccamento, avversione, orgoglio, invidia. La natura essenzialmente pura della mente è oscurata e contaminata da questi eventi mentali, che ne distruggono l'equilibrio e la pace.

4.- “Ostacoli delle forze e degli spiriti malefici”: demoni e cattivi spiriti sono personificazioni di forze ed emozioni (orgoglio, pigrizia, pensiero dualistico, ecc.) che – normalmente aldilà del controllo cosciente – impediscono il benessere e lo sviluppo spirituale.

5.- “Le divinità”: nel tantrismo è infatti essenziale che le divinità di meditazione (yi-dam) non vengano percepite come esseri esterni ed indipendenti, ma come forme o aspetti della stessa mente buddhica. L'identificazione con lo yi-dam conferisce al praticante la “siddhi suprema” o buddhità.

6.- “Lo stato concentrato e non concettuale...”: cioè, uno stato di concentrazione univoca priva di qualsiasi pensiero discorsivo, uno stato di trance samadhico in cui manca la coscienza del mondo esterno delle apparenze.

7.- “I colori”: i colori (unitamente alle forme) sono ciò che conferisce le caratteristiche alle cose. La frase successiva si riferisce alla situazione opposta, cioè priva di caratteristiche.

8.- “Lo stato senza caratteristiche e senza elaborazione concettuale”: questo stato si riferisce alla vacuità.

9.- “La non-dualità dell'uno e della molteplicità”: la mente e il mondo sono inseparabili, senza la mente non esisterebbe il mondo, la mente è la fonte di tutto quello che l'uomo percepisce (come il tempo, lo spazio, l'universo).

10.- “L'indimostrabilità dell'esistente e del non-esistente”: esistenza e non-esistenza (yod-med gañ-du ma-grub) costituiscono una delle 4 negazioni binarie (catuṣkoṭi) esposte da Nāgārjuna.

[28. Il sorgere incessante delle apparenze fenomeniche]

Non ci sono apparenze al di fuori di [quelle che si originano] dalla mente. La natura senza ostacoli della mente assume tutte le possibili apparenze. Tuttavia, benché esse sorgano, sono prive di dualità e si dissolvono [naturalmente] nella mente come onde nelle acque dell'oceano. Qualunque nome venga dato a questi fenomeni [che nascono] incessantemente, in realtà non c'è che [una singola natura della] mente, che è senza fondamento e senza radice. [Quindi,] non è percepibile, sotto nessun aspetto:

non è percepibile come sostanza, perché manca del tutto di un'esistenza intrinseca;

non è percepibile come vacuità, perché è la consonanza di consapevolezza e di luminosità;

non è percepibile come diversità, perché è l'unione indivisibile di luminosità e di vacuità.

Questa presente consapevolezza intrinseca è manifestamente luminosa e chiara, e – anche se non esiste mezzo per generarla ed essa è priva di un'esistenza intrinseca – può essere direttamente sperimentata. [Dunque,] se verrà coltivata esperienzialmente, tutti [gli esseri] saranno liberati.

1.- “La natura senza ostacoli della mente”: anche se il vuoto è l'essenza della mente e la condizione fondamentale alla base di tutti i fenomeni, questi continuano comunque a manifestarsi. In altri termini, la vacuità si manifesta ed appare incessantemente nei vari fenomeni. E' a causa della natura non-ostruita della mente, che vi è un continuo sorgere di apparenze. La natura della mente si manifesta continuamente in tutto ciò che appare. Su tutto ciò, v. l'Introduzione, sub C) L'energia.

2.- “Come onde nelle acque dell'oceano”: quando l'oceano è calmo – non increspato dalla benché minima brezza – appare nel suo stato naturale come una tranquilla massa d'acqua omogenea e trasparente. Quando lo stesso oceano è agitato da elementi esterni (venti, terremoti, ecc.) perde la sua naturalezza: è messo in movimento e sulla sua superficie emergono le onde. Nel primo caso l'oceano simboleggia la mente nel suo stato naturale; nel secondo, la mente nel suo aspetto samsarico: gli elementi esterni raffigurano il processo del pensiero, e il moto e le onde rappresentano i prodotti di quel processo (i pensieri, le concezioni, le immagini).

Ne deriva che la mente di per sé, nella sua vera condizione (cioè, lo stato naturale della mente) consiste nell'assoluta quiescenza ed immobilità delle attività mentali (non soggette a processi, cambiamenti o trasformazioni).

3.- “Qualunque nome venga dato...”: benché molti nomi diversi siano attribuiti ai fenomeni in questo incessante processo, relativamente al suo reale significato la mente dell'individuo non esiste se non come una cosa sola; e inoltre questa unicità è priva di qualunque base e mancante di qualunque origine, per cui non può essere percepita.

4.- “Non è percepibile come sostanza”: non può essere vista come un'entità, dato che la sua essenza è vacuità (§ 10) e non ha alcuna esistenza intrinseca (§ 6).

5.- “Non è percepibile come vacuità”: non può essere vista come un nulla, dato che esiste la trasparente radianza della sua chiarezza e consapevolezza.

6.- “Non è percepibile come diversità”: non può essere vista come differenziata, dato che la sua luminosità e la sua vacuità sono non-duali, cioè inseparabili. Nel Bar-do Thos-grol (nel capitolo del “bar-do del divenire”) si afferma che “vacuità e luminosità non sono separate: la natura essenziale della vacuità è la luminosità e la natura essenziale della luminosità è la vacuità.”

Dunque, la mente non è un'entità né una non-entità: essa – nella sua realtà assoluta – trascende esistenza e inesistenza, come pure tutti gli altri concetti dualistici.

7.- “Può essere direttamente sperimentata”: sebbene prive di realtà intrinseca, le esperienze vengono percepite. Se si pratica in questo modo, si giungerà alla Liberazione.

[III] SEZIONE CONCLUSIVA [

[29. L'intrinseca consapevolezza è inesplicabile ma direttamente sperimentabile]

Tutti gli uomini di [differenti] capacità, indipendentemente dalla loro acutezza od ottusità, possono realizzare [questa intrinseca consapevolezza]. Tuttavia, come il sesamo è la fonte dell'olio e il latte del burro, ma non producono queste sostanze se non vengono pressati o sbattuti, così – anche se tutti gli esseri possiedono effettivamente il seme della buddhità – non la otterranno se non la coltiveranno esperienzialmente .

Comunque perfino un mandriano può ottenere la liberazione se si impegna nella coltivazione di questa esperienza. Infatti, anche se non si sa come spiegarla intellettualmente, [attraverso la coltivazione esperienziale] ci si stabilirà chiaramente in essa. Chi abbia gustato concretamente la melassa non ha bisogno di nient'altro per capirne il sapore. Ma coloro che non abbiano realizzato [questa singola natura della mente], anche se sono colti studiosi, saranno vittime della confusione, perché – per quanto siano eruditi e capaci di spiegare i 9 Veicoli – saranno come quelle persone che raccontano storie favolose di posti [lontani] che non hanno mai visitato; e, per quanto riguarda la buddhità, non ci si avvicineranno nemmeno per un istante.

Se si comprende questa natura [della consapevolezza intrinseca], ci si libererà sia delle azioni virtuose sia di quelle negative, qualunque esse siano. Ma se non si comprende questa [singola natura], si accumuleranno soltanto [vite future nel] samsara, con i suoi regni più alti o più bassi, indipendentemente dal fatto che ci si sia impegnati in azioni virtuose o non virtuose.

Invece, se si vede la propria mente come saggezza originaria, [del tutto] priva [di un'esistenza intrinseca], le conseguenze delle azioni virtuose e negative non giungeranno mai a fruizione – infatti, come una sorgente non può materializzarsi in uno spazio vuoto, così nella [realizzazione della] vacuità le azioni virtuose e negative non possono esistere oggettivamente.

Dunque, per quanto riguarda la percezione nuda dell'intrinseca consapevolezza manifestamente presente, questa “Liberazione naturale attraverso la nuda percezione” è il metodo più profondo. [Seguendo le sue istruzioni,] ci si familiarizzerà con tale consapevolezza intrinseca.

Profondamente segreta!

1.- “Sezione conclusiva”: in tib. rjes.

2.- “Indipendentemente dalla loro acutezza od ottusità”: possono giungere alla Liberazione a dispetto della perspicacia o meno delle loro facoltà.

3.- “Comunque, perfino un mandriano...”: qui il termine è sinonimo di “analfabeta”, per indicare che l'erudizione non è indispensabile per raggiungere le più elevate mete spirituali. Del resto, un discepolo di Padmasambhava, Hūmkara, era un mandriano che raggiunse una tale padronanza delle siddhi da diventare giustamente un guru. Insomma, occorre impegnarsi nella pratica più che nell'intellettualismo.

4.- “Chi abbia gustato concretamente...”: la Realtà assoluta si può comprendere, ma non si può descrivere a parole, perché queste sono soltanto simboli samsarici. “La visione della Realtà – come il sogno di un muto – non può essere descritta verbalmente a un'altra persona.” D'altra parte, è come quando si è fatta l'esperienza, ad es., di assaggiare della melassa: non c'è bisogno che qualcun altro ci spieghi com'è il suo sapore.

5.- “Anche se sono colti studiosi”: ci sono molte persone – colte ed istruite – che sono pronte a spiegare agli altri cose di cui non hanno una conoscenza reale, sentita, vissuta: si atteggiano a guru e raccolgono discepoli sprovveduti, ai quali trasmettono solo un'arida erudizione intellettuale. Così, quando spiegheranno i 9 Veicoli (§ 26), sarà solo come se diffondessero delle dicerie su luoghi che non hanno mai visitato personalmente.

Invece i “paṇḍit” (persone erudite e sapienti di grande reputazione) si contrappongono qui al “mandriano” visto in precedenza.

6.- “Se non si comprende questa [singola natura]...”: *se non comprendiamo* questa vuota consapevolezza primordiale che è la nostra propria mente, qualsiasi azione virtuosa o negativa che compiremo accumulerà del karma che porterà sempre alla trasmigrazione samsarica (rispettivamente nelle rinascite più elevate o in quelle inferiori). *Se invece la comprendiamo*, le azioni positive e negative non produrranno mai i loro effetti (cioè, le conseguenze del merito e della colpa non si verificheranno mai), proprio come nel cielo vuoto non può originarsi una sorgente; nello stato della vacuità stessa, l’oggetto del merito o della colpa non è nemmeno creato.

7.- “Una sorgente non può materializzarsi...”: come quando piove nel cielo vuoto sembra che ci sia – ma non c’è – una fontana o sorgente, così il merito e la colpa non produrranno alcuna conseguenza karmica.

8.- “Le azioni virtuose e negative non possono...”: la vacuità è priva sia di azioni negative sia di azioni virtuose (stoñ-pa-ñid-la dge-sdig yul-ma grub). Infatti, quando si è nello stato naturale della vacuità, si potrebbe pensare che il merito diventi superfluo e la colpa non sorga nemmeno; in realtà, non può esistere né l’uno né l’altra – perché diversamente costituirebbero un dualismo.

9.- “La percezione nuda”: quindi, neppure rivestita della positività del merito né della negatività della colpa.

10.- “Profondamente segreta!”: questa “Liberazione naturale attraverso la nuda percezione” è profondamente segreta!. La formula ZAB(-LA) RGYA

a) letteralmente significa “immensa profondità!”, ossia “[l’insegnamento testé concluso è] immensa profondità!”;

b) a livello esterno vuol dire: “[questo testo è] sigillato dalla segretezza”. Cfr. il § 3, n.3 a);

c) a livello mistico indica che Samantabhadra e Samantabhadri sono uniti (Kun-bzañ yab-yum) nel Dharmakāya, cioè indica l’unione della dualità nel Dharmakāya dell’atiyoga. Cfr. il § 3, n.3 c).

[30. Questo “tesoro occulto” è destinato alle ultime generazioni. Colofone dell’autore]

E-MA!

Questa “Introduzione alla consapevolezza: liberazione naturale attraverso la nuda percezione” è stata composta a beneficio delle future generazioni, gli esseri senzienti dell’era degenerata. [Essa integra] in una sintesi intenzionale tutti i miei tantra, le trasmissioni e le istruzioni esoteriche preferite.

Benché l’abbia diffusa in quest’epoca, essa sarà nascosta come un tesoro prezioso. Possa essere riscoperta in futuro da coloro che avranno un’eredità [positiva] di azioni passate.

SAMAYA rgya rgya rgya!

Questo trattato sull’introduzione diretta alla consapevolezza, intitolato “Liberazione naturale attraverso la nuda percezione”, fu composto da Padmākara, il maestro di Oḍḍiyāna. Possa [la sua influenza] non avere mai fine finché il samsara non si sarà svuotato.»»

1.- “Era degenerata”: è il kali-yuga, l’epoca in cui il male prevale nel nostro mondo.

2.- “I miei tantra, le trasmissioni e le istruzioni esoteriche”: gli insegnamenti rDzogs-chen non si fondano sui testi del buddhismo canonico (vinaya, sūtra e abhidharma), ma sulle scritture di dGa’-rab rDo-rje, suddivise in:

a) rgyud (tantra): testi voluminosi che espongono completamente il senso dello rDzogs-chen nei suoi vari aspetti;

b) rluñ (āgama): estratti essenziali dei punti principali dei suddetti tantra;

c) man-ñag (upadeśa): insegnamenti su alcuni punti importanti, ma difficili, dei rgyud e dei rluñ.

3.- “Nascosta come un tesoro prezioso”: in effetti questo trattato – come pure tutto il ciclo del Bar-do Thos-grol – venne occultato come un tesoro prezioso nell’8° sec. affinché potesse essere riscoperto in futuro da chi fosse dotato di karma positivo. E difatti, quando i tempi furono maturi, nel 14° sec. venne scoperto dal gter-ston Karma gLiñ-pa (v. l’Introduzione sub D.)

4.- “Padmākara, il Maestro di Oḍḍiyāna”: Padmākara (rGya-dkar Pañ-chen) è una delle 8 manifestazioni di Padmasambhava, e precisamente quella in cui egli mostra le qualità di un grande erudito indiano (paṇḍit).

Oḍḍiyāna (O-rgyan) corrisponde all’attuale valle dello Swat in Pakistan; è la regione dove per la prima volta al mondo furono diffusi numerosi testi tantrici ed il luogo di nascita di Padmasambhava (che viene chiamato anche “O-rgyan Rin-po-che” = il Prezioso di Oḍḍiyāna).

5.- “Finché il samsara non si sarà svuotato”: espressione tecnica che si riferisce al voto di un bodhisattva di non entrare nel nirvana finché tutti gli esseri senzienti non saranno stati liberati e l’intero samsara non ne sarà pertanto svuotato.



Che anche per mezzo di questo studio molti esseri possano incontrare il Dharma
e incamminarsi sul sentiero della saggezza!