

# VEICOLI E SENTIERI

## DELLA REALIZZAZIONE SPIRITUALE

Illustrato il Triplice Addestramento (alla virtù, al raccoglimento, alla saggezza), vediamo ora come viene praticato. Vi sono 3 diverse applicazioni di esso, a seconda della propria inclinazione, dell'aspirazione seguita, del Sentiero praticato e del risultato finale che si vuole ottenere<sup>1</sup>.

Queste 3 applicazioni o vie sono dette “veicoli (yāna)” della realizzazione spirituale :

a) due vie appartengono al Theravāda o Hīnayāna :

-Śrāvakayāna o la via dei Discepoli : si aspira a divenire arhat ;

-Pratyeka[buddha]yāna o la via dei Buddha Solitari : si aspira a divenire pratyekabuddha.

Queste due mete sono ispirate da una motivazione strettamente personale ed individuale, per cui vi ci si avvicina con un certo senso di possessività ;

b) la via del Mahāyāna :

è la via dei bodhisattva, cioè di coloro che - motivati dall'altruismo - fanno voto di raggiungere la perfetta Illuminazione per liberare, a loro volta, tutti gli altri esseri dalla sofferenza : si aspira a divenire un buddha perfetto.

Due sono i metodi di tale via :

-il pāramitāyāna, che è basato sui sūtra ;

-il vajrayāna, che è basato sui tantra.

Le 3 vie comportano ciascuna 5 tappe attraverso cui si attua lo sviluppo spirituale dell'uomo, dette “sentieri (mārga)” :

1. dell'Accumulazione di merito (sambhāra-mārga) ;
2. dello Sforzo o Applicazione o Preparazione (prayoga-mārga) ;
3. della Visione Profonda o Intuizione (darśana-mārga) ;
4. dello Sviluppo o Evoluzione o Meditazione (bhāvanā-mārga) ;
5. della Liberazione o Perfezione o Realizzazione o Completamento (vimukti-mārga o niṣṭha-mārga) o del Non-ulteriore-apprendimento (aśaikṣa-mārga).

## H Ī N A Y Ā N A

Qui si prendono i voti del Rifugio, di upasaka, di śramanera o di bhikṣu e, seguendo i 5 Sentieri, si evitano le 10 azioni negative e si compiono le 10 positive col desiderio di uscire definitivamente dal saṃsāra : su tale base si coltiva una sintesi di śamatha e vipāśyanā che è diretta verso la Vacuità ; alla fine, si raggiunge una mera “liberazione dal saṃsāra”, estirpando così nel proprio personale interesse e

<sup>1</sup> Si tratta quindi di 3 aspetti diversi d'una medesima ed unica realtà. E' come se io guardassi un pezzo d'oro da un posto e tu da un altro : ciascuno di noi vedrebbe forme diverse, anche se l'oro è il medesimo. A livello di verità relativa, ognuna di quelle forme è realtà per ciascuno di noi : ciò che noi crediamo esser vero, è vero. A livello di verità assoluta invece, la realtà è una, non importa come noi la consideriamo. I 3 Veicoli dunque sono considerati tutti appropriati per i diversi tipi di personalità a una data fase del loro sviluppo : sono solo 3 aspetti dell'unico compassionevole insegnamento del Buddha, che ha come scopo la liberazione di tutti.

vantaggio le affezioni mentali insieme con le loro cause (i kleśāvaraṇa), senza però distruggere le “ostruzioni all’onniscienza (jñeyāvaraṇa)” - cioè rimane pur sempre una propensione all’ignoranza. Mancano qui sia bodhicitta sia le pāramitā che troviamo nel Mahāyāna.

A) Ś R Ā V A K A Y Ā N A<sup>1</sup> :

śrāvaka sono coloro che ascoltano i discorsi dei Maestri, dalla cui guida dipendono continuamente per sapere cosa devono fare o non fare per raggiungere la buddhitā. Riconoscono la non-esistenza di un sé individuale, accettano e comprendono le Quattro Nobili Verità e si liberano dai kleśa (attaccamento, avversione ed ignoranza), si dedicano alle 10 azioni positive, possiedono concentrazione mentale ed altri poteri ma non la compassione del bodhisattva.

I 5 Sentieri si articolano come segue :

- a) quando si è consapevoli della sofferenza che ci affligge nel saṃsāra e sorge il desiderio di liberarci da questo, si è arrivati alla soglia del Sentiero dell’*Accumulazione*. In tale Sentiero si raccolgono meriti ad es. mediante la pratica della generosità o il rallegrarsi per la gioia altrui o l’ascolto del Dharma. La meditazione è di 4 tipi : sul corpo, sulle sensazioni, sul pensiero e sul Dharma. Si ottiene una diminuzione degli ostacoli più grossolani (attaccamento, avversione, ignoranza) ;
- b) nel Sentiero dell’*Applicazione* (che si suddivide in 4 gradi detti nirvedha-bhāgiyā), da śamatha si comincia a sviluppare vipaśyanā, che ha per oggetto le Quattro Nobili Verità : le 3 caratteristiche dell’esistenza (impermanenza, sofferenza ed assenza di un sé) diventano sempre più evidenti. Si manifestano anche le 5 facoltà pure o salutari (kuśalendriya) e i 5 tipi di consapevolezza elevata (abhijñā) ;
- c) nel Sentiero della *Visione Profonda* si inizia la pratica del Nobile Ottuplice Sentiero (ārya-aṣṭaṅgika-mārga) e l’addestramento mentale per percepire direttamente ed intuitivamente la Vacuità : si diventa pertanto “ārya”<sup>2</sup>, cosicché si arriva a distruggere i kleśa accidentali ed avventizi (ma non ancora quelli innati o sahaja-kleśa) ;
- d) il Sentiero dello *Sviluppo* consiste in una progressiva ascesa, secondo la visione cosmologica buddhista, attraverso i 9 livelli (bhūmi) nei quali sono suddivisi i 3 dhātu (karmadhātu, rūpadhātu e ārūpadhātu) ; e poiché ogni livello comprende 9 forme di emozioni da abbandonare, in tutto si hanno 81 fasi. In tale Sentiero vengono eliminati - con intense meditazioni - gli ultimi kleśa, cioè l’attaccamento alle sensazioni piacevoli (che era sopravvissuto anche alla distruzione della nozione dell’esistenza dell’io avvenuta sub c).

Alla fine del Sentiero, la “concentrazione simile al diamante (vajrasamādhi o vajropamasamādhi)” distrugge ogni minima traccia del più sottile ostacolo alla conoscenza profonda.

In conseguenza degli stadi realizzati coi Sentieri c) e d), il praticante ottiene progressivamente le seguenti condizioni di ārya<sup>3</sup>:

<sup>1</sup> Delle 18 scuole originarie sopravvive oggi solo quella della “Dottrina degli anziani” (sansk. Sthaviravādin, pāli Theravādin).

<sup>2</sup> “Ārya” (‘essere nobile, superiore’) è colui che ha una diretta esperienza della Vacuità, per cui non rischia più di ricadere nel saṃsāra. Si contrappone all’“essere ordinario”, che è colui che non ha fatto tale esperienza.

<sup>3</sup> Ciascuno di tali stati comprende 2 livelli, cioè a seconda che si stia entrando in esso oppure vi si dimori stabilmente.

1. śrotāpanna (“colui che è entrato nella corrente [della Liberazione]”): quando ha abbandonato la credenza nell’esistenza di un io personale, la credenza nell’efficacia delle pratiche superstiziose, delle regole e dei rituali e il dubbio o perplessità sull’efficacia dell’insegnamento e della pratica. Ormai sicuro della sua salvezza, per raggiungere la Liberazione dovrà solo rinascere non più di 7 volte nel kāmadhātu, ma non più come essere infernale, preta o animale ;
  2. sakṛdāgāmin (“colui che ritorna ancora una volta”): quando riduce al minimo la bramosia sensoriale (o passione) e il malvolere (o inimicizia). Egli rinascerà ancora una volta nel kāmadhātu come uomo, asura o deva ;
  3. anāgāmin (“colui che non ritorna”): quando si è sbarazzato completamente dei due difetti sopraindicati. Egli non rinascerà mai più nel kāmadhātu, ma soltanto in paradisi e mondi superiori - dove potrà continuare la propria pratica ;
- e) nel Sentiero della *Liberazione* si diventa illuminati, sinonimo dello stato di “arhat” (“persona di valore”). Questo stato viene raggiunto - dopo quelli elencati sub 1, 2 e 3 - quando si è abbandonato l’interesse per ciò che è materiale e per ciò che è immateriale (ossia la voglia di esistere nel rūpadhātu e nell’arūpadhātu), l’eccitamento/ansia (o angoscia esistenziale), la presunzione/arroganza e l’ignoranza. Questo santo/saggio ha realizzato il significato dei 12 nidana del pratītyasamutpāda, è libero da ogni illusione, ha superato completamente ogni passione ed emotività, e non ha più nulla da studiare o apprendere - contrariamente alle prime 3 fasi ; inoltre, mentre l’uomo comune prova dolore sia fisico che morale, l’arhat avverte solo quello fisico. Egli non è più soggetto alle rinascite per aver annullato le conseguenze del karma perché ha abolito i kleṣa ; raggiunge ancor vivo il sopadhiṣeṣa-nirvāṇa, cioè il “nirvāṇa con residuo” (perché - sebbene tutti gli elementi d’impurità siano stati eliminati - il corpo e la mente permangono come residui fino alla morte) e, quando muore, consegue il “nirvāṇa senza residuo”. Si tratta di un essere che ha ottenuto la libertà dal saṃsāra, eliminando le tendenze karmiche e le emozioni negative che danno origine all’esistenza condizionata. Lo stato di arhat è la meta ideale a cui aspirano i praticanti dell’hīnayāna.

Costui dunque raggiunge una pace che è l’estinzione di ogni dolore ; libero dal ciclo delle esistenze, non ha più bisogno di denaro, cibo, vestiti e nemmeno di sonno. Non più costretto a rinascere e ormai aldilà di invecchiamento, malattie e morte, può rimanere in stato di estasi anche per mille eoni, che a lui paiono una sola ora. Peraltro, egli non soccorre altri esseri senzienti e non possiede la “conoscenza che tutto abbraccia” e la “consapevolezza che tutto pervade” di un buddha perfetto. Egli non è ancora un buddha completamente illuminato, perché - pur avendo eliminato le emozioni negative - non ha superato totalmente tutte le abituali tendenze impresse nel proprio continuum mentale : infatti, la realizzazione della piena Illuminazione richiede il superamento di tutti i limiti personali, che si può ottenere solo mediante l’unificazione degli abili mezzi della compassione universale (metodo) con la consapevolezza discriminativa che percepisce direttamente la vera natura della realtà (saggezza).

Lo stato di nirvāṇa dell’arhat o del pratyekabuddha è detto “nirodha (cessazione)” : è privo di caratteristiche specificanti, è un’entità indipendente e non impermanente, è pieno di pace e sicurezza, è un’evasione dal saṃsāra, è

stazionario (quello del bodhisattva è invece attivo, perché compassionevole e coincide con lo stesso saṃsāra).

L'arhat o il pratyekabuddha può venir destato dal nirodha solo per l'intervento miracoloso di Buddha Amitābha : così destato, accede al Mahāyāna.

## B) P R A T Y E K A B U D D H A Y Ā N A :

la via dei praticanti che vogliono diventare buddha-per-se-stessi o indipendenti o solitari è quasi simile allo śrāvakayāna.

Essi differiscono dagli śrāvaka perché non hanno avuto la fortuna di nascere al tempo di un buddha. Nelle loro vite passate ebbero l'occasione di ricevere l'insegnamento e di praticarlo, ma negli ultimi stadi del loro sviluppo spirituale (almeno nella loro vita immediatamente precedente) non hanno richiesto l'aiuto di un Maestro e hanno praticato per conto proprio, giungendo ad una personale comprensione della Vacuità del sé e della non-esistenza degli oggetti esterni all'osservatore (ossia che questi non esistono separatamente e indipendentemente dal loro venir sperimentati e che quindi il soggetto e l'oggetto non sono delle sostanze differenti). In breve, essi si realizzano senza seguire un Maestro, ma in forza della pratica compiuta in precedenza.

A causa della loro abitudine a star soli e ritirati e per la mancanza di confidenza con gli insegnamenti formali, dopo aver raggiunto la Liberazione sono incapaci di insegnare agli altri con le parole (ma solo col gesto o con l'esempio).

I 5 Sentieri sono gli stessi di quelli già esaminati, ma l'accumulazione dei meriti comporta un periodo di tempo estremamente lungo. Inoltre, la realizzazione dell'Illuminazione qui si basa con priorità sulla corretta comprensione delle cause e delle condizioni (hetu-pratyaya) delle cose, cioè sulla comprensione della natura della causalità (Produzione Condizionata) piuttosto che su quella delle Quattro Nobili Verità.

Anche la condizione di Pratyekabuddha o Arhat Solitario è uno stato d'Illuminazione, ma non è la completa Illuminazione del vajrayāna perché manca la "grande compassione (mahākaruṇā)".

## M A H Ā Y Ā N A.

La via del Hīnayāna diventa quella del Mahāyāna quando il Sentiero precedente ha per motivazione il bene e la felicità di tutti gli esseri, cioè quando nella mente del praticante si è generata "bodhicitta". Qui il fine è dunque la Liberazione di tutti gli esseri : i metodi per conseguire ciò sono il Pāramitāyāna e il Vajrayāna, che sono complementari l'uno all'altro.

Entrambi si basano sulla generazione di bodhicitta, sull'esercizio delle pāramitā, sulla Via di Mezzo di Nāgārjuna, sulla Vacuità<sup>1</sup>, sul raggiungimento della completa buddhitā<sup>2</sup>.

Colui che - avendo fatto proprio l'insegnamento di Buddha Śākyamuni - aspira alla buddhitā per la salvezza di tutti gli esseri senzienti è detto "bodhisattva".

<sup>1</sup> Diversa è invece la mente che ha per oggetto tale Vacuità, perché solo nel Tantra tale coscienza ha la natura della beatitudine.

<sup>2</sup> Che nel vajrayāna è detta "stadio di Vajradhara" o "stadio della luce completa" e che nel pāramitāyāna è la condizione successiva al 10° bhūmi.

Inizialmente si tratta di una persona come noi ; poi, resosi conto che la felicità nel saṃsāra è solo illusoria e che in realtà vi è solo sofferenza, decide di eliminare quest'ultima. Essendo l'ignoranza la causa prima di ogni dolore, l'unico modo possibile è di conseguire una conoscenza superiore (saggezza), ma il conseguirla in funzione personale è un agire imperfetto e quindi egli si assume la responsabilità della salvezza di tutte le creature : inizia così la compassione. Compassione e saggezza sono i due elementi fondamentali della buddhità : l'impulso spontaneo di aiutare gli altri sgorga dal riconoscimento che tutti quanti siamo essenzialmente uguali, perché accomunati dalla sofferenza e dal desiderio di essere felici.

#### A) PĀRĀMITĀYĀNA o la “via delle Perfezioni” :

Il pāramitāyāna è basato sugli insegnamenti dei Sūtra, i quali si preoccupano soprattutto di analizzare le capacità conoscitive dell'uomo e pongono l'attenzione sulla necessità di avere un punto di vista non distorto e non ristretto, cioè sulla “prajñā”, la comprensione intuitiva della natura profonda (o Vacuità) di tutto ciò che è.

Contrariamente al vajrayāna - che esprime delle esperienze che costituiscono una conoscenza “sentita e vissuta” piuttosto che una conoscenza “circa” qualche cosa - il pāramitāyāna esprime cose che possono essere capite intellettualmente, senza che l'uomo vi si senta coinvolto personalmente con tutto il proprio essere e senza una sua così intima partecipazione.

Questo metodo si basa sulle 6 “pāramitā” : con esse il bodhisattva accumula meriti e conoscenza attraverso 3 “cicli cosmici infiniti”<sup>1</sup>, salendo progressivamente le 10 “Terre” (bhūmi o livelli spirituali) e percorrendo i 5 Sentieri uno dopo l'altro : dei quali i primi due sono quelli dei bodhisattva comuni, gli altri sono quelli degli “āryabodhisattva” (cioè di coloro che han trascorso il saṃsāra con la piena e diretta comprensione di śūñatā).

#### 1. IL SENTIERO DELL'ACCUMULAZIONE.

Questo sentiero può essere iniziato direttamente da chi aderisce al Dharma per la prima volta oppure da chi ha già completato tutti gli analoghi Sentieri del Hīnayāna : la differenza è che quest'ultimo vi giunge già libero dalle illusioni grossolane (kleśāvaraṇa), mentre il primo non lo è.

Il Sentiero inizia non appena - sorta l'idea di rinunciare al saṃsāra - si genera bodhicitta (bodhicittotpāda), ossia col “voto” che esprime la decisione d'ottenere l'Illuminazione non solo per noi stessi, ma anche per liberare tutti gli esseri dalla sofferenza : tale bodhicitta è prodotto dalla compassione (karuṇā). Con questa determinazione si diventa “bodhisattva”.

In questo Sentiero si pongono le basi per l'Illuminazione col prestare attenzione al Dharma, con l'adottare l'atteggiamento del bodhicitta e con l'accumulare meriti praticando le 6 pāramitā ed acquisendo consapevolezza spirituale mediante la meditazione.

Questo Sentiero è diviso nei seguenti 3 stadi, lungo i quali ci sono 12 fattori o cause essenziali per realizzare l'Illuminazione (bodhipakṣita dharma) :

##### 1. stadio inferiore o iniziale :

<sup>1</sup> Tre “asamkhyeya” (incalcolabili epoche), ciascuna delle quali corrisponde a 10<sup>51</sup> o ad altre cifre elevatissime (10<sup>140</sup>, ecc.).

qui si perviene alla piena comprensione dei 4 fondamenti della presenza mentale, cioè dei “4 oggetti (o basi) della consapevolezza” (corpo, sensazioni, mente, contenuti mentali) ;

### 2. stadio intermedio :

si coltivano la fede nei Tre Gioielli, il vigore in ogni pratica, il tener presenti gli altri, la concentrazione libera da discriminazione tra soggetto e oggetto, la conoscenza dei dharmas. Non si hanno più pensieri motivati dall'egoismo e si compiono i “4 sforzi o tentativi” di abbandonare il male già commesso ed impedire che si sviluppi ulteriormente e - in opposizione - di generare il bene ed incrementare quello già esistente ;

### 3. stadio superiore :

si raggiungono i “4 fattori che ci rendono capaci di restare in samādhi in ogni momento” : determinazione (o volontà), perseveranza (o impegno), disposizione mentale, investigazione o indagine degli insegnamenti sul samādhi. Inoltre, si è in grado di sviluppare le “5 conoscenze soprannaturali (abhijñā) e alcuni poteri psichici (ṛddhi) - come la capacità di visitare i regni celesti per portare offerte e così ottenere meriti, e la facoltà di vedere i Maestri e le statue del Buddha come veri e propri buddha.

Raggiunto il 3° stadio, si acquisiscono meriti compiendo le prostrazioni, l'offerta del maṇḍala, la presa di Rifugio, il guru-yoga, ecc. Quindi si inizia a meditare sulla Vacuità, il cui senso non è ancora molto chiaro al praticante.

## 2. IL SENTIERO DELLA PREPARAZIONE.

Vi si entra appena il bodhisattva raggiunge la perfezione di śamatha e vipaśyanā ; ora, l'oggetto di quest'ultima è la Vacuità. E secondo il grado di visione interiore di śūñatā, abbiamo 4 stadi :

- calore meditativo o samādhi del conseguimento della percezione della Vacuità;
- culmine o samādhi dell'accrescimento della percezione della Vacuità ;
- accettazione paziente o “samādhi che conosce e comprende la talità unilateralmente” (perché per la prima volta il praticante consegue la chiara percezione concettuale della Vacuità degli oggetti, ma non dei soggetti) ;
- sublimità o suprema realizzazione mondana o samādhi.

Durante i primi due si raggiungono i 5 “poteri di controllo (indriya)” : fede, perseveranza entusiastica, memoria (o consapevolezza), assorbimento meditativo (o concentrazione), saggezza discriminativa (prajñā) ; durante i successivi due, quei “poteri” diventano le 5 “forze o poteri indistruttibili”, che conducono rapidamente al 3° Sentiero.

## 3. IL SENTIERO DELLA VISIONE INTERIORE.

Mentre precedentemente la Vacuità veniva confusa con l'impressione o immagine che si ha di essa, ora śūñatā viene sperimentata direttamente ed intuitivamente e quindi è sradicata la dicotomia di soggetto e oggetto : in altre parole, si diventa āryabodhisattva.

Gli ārya dunque hanno la comprensione non-illusoria delle Quattro Nobili Verità e di śūñatā, ma hanno ancora la coscienza illusoria dei 5 sensi ; e mentre hanno eliminato i kleśa derivanti dall'ignoranza, conservano tuttora quelli innati (istintivi) o ignoranza sottile (jñeyāvaraṇa).

In questo Sentiero si è poi liberi per sempre dal “karma proiettante” causato dall'attaccamento all'io.

Inoltre, i fattori o cause dell'Illuminazione sono i “7 bodhyaṅga” : memoria (o consapevolezza), saggezza discriminativa (prajñā o comprensione della non-

esistenza in sé), perseveranza entusiastica, stato di gioia (o estasi), stato di calma e serenità, concentrazione (samādhi), stato di equanimità.

Questo Sentiero corrisponde alla 1ª bhūmi (detta “pramuditā”, la gioiosa) degli āryabodhisattva sul cammino dei sūtra. In tale livello essi hanno l'esperienza diretta e continua della natura fondamentale della mente in quanto vuota, chiara e non-impedita e prendono i grandi 10 voti, cioè di :

1. provvedere al culto di tutti i buddha senza eccezione alcuna ;
2. mantenere la disciplina religiosa che è stata insegnata da tutti i buddha e preservare l'insegnamento ;
3. discernere tutti gli avvenimenti della vita terrena di un buddha ;
4. realizzare bodhicitta, acquisire tutte le pāramitā e purificare tutti gli stadi del Sentiero ;
5. far maturare tutti gli esseri e far nascere in loro la conoscenza del Buddha ;
6. percepire l'intero universo ;
7. purificare tutti i “Campi di buddha” ;
8. entrare nel Mahāyāna e sviluppare un pensiero e uno scopo comuni in tutti i bodhisattva ;
9. rendere produttivi e fruttuosi tutti gli atti del corpo, della parola e della mente ;
10. acquisire la perfetta Illuminazione e predicare la dottrina.

Nella suddetta 1ª bhūmi gli āryabodhisattva rinascono come sovrani regnanti sul nostro mondo, praticano soprattutto la pāramitā della *generosità* e sperimentano le "12 centinaia", cioè 12 situazioni in ciascuna delle quali vi sono 100 stati simultanei di assorbimento meditativo (samādhi) in un singolo istante: si tratta della facoltà - in un attimo - di:

- a) scorgere e incontrarsi con 100 buddha ;
- b) ricevere le benedizioni di 100 buddha ;
- c) recarsi in 100 Terre di Buddha ;
- d) illuminare tali Terre ;
- e) far vibrare 100 regni terreni ;
- f) vivere per la durata di 100 ere cosmiche ;
- g) guardare con saggezza nel passato e nel futuro per un periodo di 100 ere cosmiche (oppure: di ricordare 100 esistenze precedenti o prevedere 100 rinascite future);
- h) penetrare in 100 samādhi e quindi da essi risvegliarsi ;
- i) aprire 100 diverse porte della dottrina ;
- j) far maturare spiritualmente 100 esseri senzienti ;
- k) emanare 100 repliche del proprio corpo nei vari regni d'esistenza per il beneficio degli esseri;
- l) far circondare ciascuno di questi propri cento corpi da 100 bodhisattva e buddha<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Il numero 100 che figura in ciascuna di queste 12 facoltà della 1ª bhūmi si moltiplicherà per 10 ad ogni bhūmi successiva oppure - per altri testi - crescerà progressivamente nelle successive 9 Terre, diventando nella

2ª : mille

3ª : centomila

4ª : un miliardo

5ª : dieci miliardi

6ª : mille miliardi

7ª : un miliardo di miliardi

8ª : un numero corrispondente a quello delle particelle contenute in un miliardo di mondi

9ª : un numero corrispondente a quello delle particelle contenute in dieci milioni di miliardi di mondi

10ª : un numero pari a quello delle particelle contenute in un inesprimibile numero di un numero inesprimibile di Terre di Buddha.

Dal momento della percezione diretta della Vacuità, occorrono di solito altre 7 vite per diventare un buddha: saranno esistenze in cui dovremo sempre invecchiare e morire, ma saranno vite piacevoli per tutta la loro durata e nelle quali le condizioni per praticare il Dharma saranno perfette. Continueremo sempre a vedere le cose come esistenti in sé, ma sapremo che questa nostra percezione è falsa e illusoria e non ci prenderemo sul serio. Quando poi in seguito fermeremo questa nostra tendenza innata ad afferrarsi alle cose come intrinsecamente esistenti, allora realizzeremo lo stato del Nirvāṇa.

#### 4. IL SENTIERO DELLO SVILUPPO.

Durante questo Sentiero si sviluppa una migliore conoscenza della Vacuità e si abbandonano tutti i kleśāvaraṇa (sia innati che intellettuali).

Vi sono 8 fattori o cause essenziali per l'Illuminazione, che costituiscono il "Nobile Ottuplice Sentiero", descritto nell'apposito paragrafo.

Si realizzano tutte le bhūmi degli āryabodhisattva dalla 2<sup>a</sup> alla 10<sup>a</sup> : il periodo passato in ciascuna di esse può essere smisurato, reincarnandosi l'ārya innumerevoli volte su questo Sentiero (a meno che non segua le pratiche tantriche, che gli permettono di raggiungere la buddhità anche nel corso di una sola vita).

Ad ogni bhūmi egli elimina uno strato sempre più profondo di ostacoli, per cui quando arriva all'8<sup>a</sup> ha sradicato completamente ogni kleśāvaraṇa e alla 10<sup>a</sup> ogni jñeyāvaraṇa : a questo stadio tutti gli ostacoli sono stati eliminati e la sua saggezza è illimitata, e così pure la sua compassione - per cui si rivolge spontaneamente a tutti gli esseri senza alcuna discriminazione.

In dettaglio, le bhūmi dalla 2<sup>a</sup> alla 10<sup>a</sup> sono :

a] VIMALĀ ("incontaminata") :

vi si rinasce come "sovrano dei 4 continenti" (che è un livello superiore rispetto al tipo di nascita che si verifica sulla 1<sup>a</sup> bhūmi) ; si diviene maestro, guida e protettore degli altri ; e si pratica soprattutto la pāramitā dell'*etica*, astenendosi dalle 10 azioni negative e da ogni trasgressione dei precetti. E si rifiutano i kleśa derivanti dall'attaccamento e dall'avversione - sebbene rimangano ancora le possibilità di manifestarsi ;

b] PRABHĀKARĪ ("luminosa") :

vi si rinasce come un sovrano regnante sulla "Terra dei 33 Dèi" e si pratica soprattutto la pāramitā della *pazienza*. Si gode di ottima intelligenza, memoria e concentrazione. Si compiono molti miracoli e si vedono chiaramente i karma e le incarnazioni proprie e di molti esseri. La persona del bodhisattva emana uno splendore color rame. Egli realizza più compiutamente l'impermanenza e agisce eliminando ogni forma di desiderio ed avversione, acquisendo forme ancora più elevate di assorbimento meditativo e conseguendo così i 5 poteri sovranaturali ;

c] ARCISMATĪ ("radiante o fiammeggiante") :

vi si rinasce come un sovrano della "Terra Senza Conflitti" e si pratica soprattutto la pāramitā del *vigore entusiastico*. Ci si adopera per ottenere i 37 elementi che preparano la propria Illuminazione e ci si stacca definitivamente dalla credenza nel proprio io e da tutte le false convinzioni basate su questa (compresi i desideri e le passioni) ;



d] SUDURJAYĀ (“difficile da conquistare”) :

il bodhisattva vi rinasce come un sovrano della “Terra Gioiosa” e pratica soprattutto la pāramitā della *concentrazione meditativa* (dhyāna), con cui acquista un’incrollabile consapevolezza dell’essenza del Dharma insegnato dai buddha del passato, del presente e del futuro, tra cui le Quattro Nobili Verità : sperimenta così correttamente tutte le verità sia fondamentali (ultime) che convenzionali (relative), rendendosi conto che ogni dharma è privo di esistenza intrinseca e questo fa aumentare il suo amore e la sua compassione per gli esseri che sono coinvolti nella sofferenza del saṃsāra. Inoltre, egli apprende tutto lo scibile secolare : tutte le arti e le scienze (storia, matematica, medicina, ecc.) che possono essergli utili nel suo lavoro di liberazione degli esseri. Infine, in questa bhūmi egli non può più essere vinto dai demoni né da nessun’altra forza del male ;

e] ABHIMUKHĪ (“che si avvicina”) :

vi si rinasce come un sovrano della “Terra dell’Emanazione Gradevole” (Nirmāṇa-rati) e vi si pratica soprattutto la pāramitā della *saggezza*, cosicché si intuisce appieno la “legge della produzione condizionata” e si è ormai in grado di determinare da se stessi le condizioni delle proprie nascite. E qui il bodhisattva, avendo reciso ogni forma di attaccamento residuo, non accumula più karma e gli resta solo da estinguere quello rimanente ;

f] DŪRĀṄGAMĀ (“che va lontano”) :

vi si rinasce come un sovrano della “Terra del Controllo delle Altrui Emanazioni” (Paranirmita-vāśavartin) ; vi si ottiene la rivelazione della incondizionata, indefinibile realtà delle cose e si è in grado di penetrare le infinite varietà di credenze, comprensioni, desideri e temperamenti degli esseri senzienti ; questa perfetta sapienza consente che il bodhisattva applichi allora la pāramitā dell’*opportunità* (utilità benefica) ossia l’upāya-kauśalya (padronanza o abilità nei mezzi), con cui può guidare alla salvezza gli esseri servendosi di volta in volta dei mezzi consentanei a ciascuno di essi ;

g] ACALĀ (“irremovibile”) :

il bodhisattva vi rinasce come un Grande Brahmā signore di mille mondi e vi pratica la pāramitā del *voto o risoluzione* (prañidhāna), ma senza sforzarsi coscientemente di raggiungere la perfezione. Infatti, ora il compimento di qualsiasi sua azione fisica o verbale non è più preceduto da pensieri o intenzioni : a partire dall’8<sup>a</sup> bhūmi questi si attenuano a poco a poco fino a scomparire. Così, durante l’8<sup>a</sup>, 9<sup>a</sup> e 10<sup>a</sup> Terra, il bodhisattva lavora per il bene del mondo senza sforzo mentale ; a malapena sussiste ancora qualche sottile considerazione preliminare prima di agire, cioè dei pensieri estremamente tenui precedono e legano le azioni. Solo alla 10<sup>a</sup> Terra non vi sarà più alcun sottile ostacolo alla conoscenza e allora ogni azione sarà veramente spontanea.

Egli sradica completamente gli “ostacoli alla Liberazione” (kleśāvaraṇa) e comincia ad abbandonare gli “ostacoli all’onniscienza” (jñeyāvaraṇa). Ha ormai eliminato le forme abitudinarie del pensiero e ha la padronanza dei reami puri dei buddha. In ogni istante - e non solo durante la meditazione - egli vede le cose così come sono. Tutto ciò che compie in questa bhūmi e nelle ultime due scaturisce direttamente dalla sua grande compassione e saggezza ; egli agisce in modo spontaneo e distaccato, senza alcuno sforzo, per il bene di tutti gli esseri.

E' così in grado di portare a perfezione gli esseri in una determinata parte dell'universo, che egli trasforma lentamente in una "Pura terra" (o "Campo di buddha").

In questo 8° stadio ha già raggiunto un tale livello di purificazione per il quale è definitivamente impossibile che egli decada dalla sua posizione divenuta incrollabile : cioè, col raggiungere questo grado egli recide ogni vincolo samsarico, esaurendo così la causa della rinascita nei mondi (e se vi fa ritorno, è solo in forza della sua compassione per il prossimo).

Egli ottiene qui i "10 poteri di un āryabodhisattva" (vivere quanto desidera, ecc.) ed è ormai onnisciente come un buddha, anche se non ha ancora raggiunto - in questo stadio - i "10 poteri", la "quadruplicata intrepidità" e le "18 qualità speciali" di un buddha. Pertanto, i buddha delle varie ere (di cui egli può definitivamente assumere l'aspetto per operare in nome del benessere altrui) si pongono di fronte a lui e lo invitano a raggiungere la buddhità ;

h] SĀDHUMATĪ ("molto intelligente" o "giusta discriminazione") :

vi si rinasce come un Grande Brahmā signore di un milione di mondi e vi si pratica soprattutto la pāramitā del *potere* (bala), per cui il bodhisattva ha tutte le facoltà per discernere senza errore i karma individuali ed è davvero qualificato per insegnare, far da guida e condurre tutti gli esseri senzienti a completa maturazione spirituale. Infatti, qui egli acquisisce la cognizione e i compiti relativi a ogni "veicolo" o "via" : lo śrāvakayāna, il pratyekabuddhayāna e il samyaksambuddhayāna ; espone quindi il Dharma a beneficio di tutti coloro che vivono nella sofferenza ;

i] DHARMAMEGHA ("nube del Dharma") :

vi si rinasce come il Devaputra Maheśvara della Somma Terra e vi si pratica soprattutto la pāramitā della *consapevolezza trascendente* (jñāna), il che significa l'onniscienza : ogni ostacolo (sia innato che intellettuale) alla conoscenza profonda, anche il più sottile, viene stroncato dal vajr[opam]a-samādhi ("concentrazione [o stabilizzazione meditativa] simile al diamante"). La prajñā si è trasformata in jñāna.<sup>1</sup>

Qui il bodhisattva appare seduto in meditazione su uno splendido trono di loto adorno di pietre preziose detto "Il grande sovrano dei gioielli". Compagno altri bodhisattva da ogni direzione e i raggi di luce emanati alleviano i dolori degli esseri comuni. Dopo altri atti straordinari e miracolosi, i buddha celebrano la condizione raggiunta dal bodhisattva, che ha ormai ottenuto tutte le realizzazioni : può racchiudere in un granello di polvere interi mondi, emettere da ogni poro della sua pelle flussi continui di buddha e bodhisattva, può manifestarsi ovunque, quante volte vuole e sotto qualsiasi forma, e - come una benefica nube - fa scendere su tutte le creature (anche in molti sistemi cosmici contemporaneamente) la pioggia della Legge apportatrice di ogni bene.

A questo stadio finale si riceve il titolo di "mahāsattva" ('grande essere') e si è ad un solo passo dalla piena buddhità. Infatti, l'ultimo istante di questo Sentiero è la suddetta "concentrazione simile al diamante". Dopo tale istante si ottiene il

## 5. IL SENTIERO DELLA PERFEZIONE.

Qui il bodhisattva non ha più nulla da imparare e non può far altro che percepire le cose e i fenomeni come essi sono intrinsecamente e come qualcosa di armoniosamente interrelato. Le azioni dell'uomo e la sua stessa vita diventano ora

<sup>1</sup> Si percepisce la Vacuità chiaramente e completamente, ma non si possono percepire simultaneamente a ciò i fenomeni convenzionali.

più ricche di significato e di valore : infatti, non c'è nulla che debba essere respinto o accettato dopo che si sia compresa la natura della realtà.

Con questo Sentiero si oltrepassa la 10<sup>a</sup> bhūmi nella consapevolezza che tutte le cause dell'infelicità hanno perso il loro potere e non sorgeranno mai più. Diviene così manifesto il frutto da ottenere, cioè lo stato di buddha nei suoi 4 kāya. Infatti, aldilà delle 10 bhūmi, v'è la meta suprema, la "Terra Pura Suprema", 11° ed estremo stadio di purificazione, posto in un certo senso aldilà della 'carriera' stessa del bodhisattva e in cui egli raggiunge la buddhità.

In altre parole : abbandonati completamente e definitivamente tutti gli "ostacoli alla liberazione" e gli "ostacoli all'onniscienza", il bodhisattva consegue in una Terra Pura Suprema - il cielo Akaniṣṭha<sup>1</sup> - lo stato di buddha, ossia realizza la condizione dei 4 "Corpi di buddha" :

a) lo Svābhāvikakāya o Corpo di Natura, distinto in :

--"Corpo di Natura essenzialmente puro" (che è la vacuità della mente di un buddha in quanto è sempre stata naturalmente libera dalle contaminazioni) ;

--"Corpo di Natura come libertà dalle contaminazioni provvisorie" (che è la vacuità della mente di un buddha in quanto si è liberata dalle afflizioni provvisorie) ;

b) il Dharmakāya, che è la perfezione delle proprie prosperità (consistenti nell'abbandono delle ostruzioni e nella comprensione della non-esistenza del sé) ;

c) il Rūpakāya (cioè Saṃbhogakāya e Nirmāṇakāya), che è la perfezione delle attività per la prosperità altrui.

La buddhità è il Nirvāṇa, che è appunto la Vacuità mentale nel continuum di chi ha completamente e definitivamente abbandonato *tutte* le afflizioni. Qui si ha una consapevolezza simultanea della realtà assoluta e di quella relativa : la mente (come ognuno degli organi sensoriali) vede e conosce tutte le cose, e percepisce la Vacuità in tutte le cose e solo attraverso di esse.

B) V A J R A Y Ā N A o la "via di diamante" :

Questo metodo si basa sui tantra. Il tantra fu insegnato da Buddha Śākyamuni<sup>2</sup> sotto la forma del "Buddha primordiale Vajradhara" - che successivamente assunse l'aspetto delle diverse divinità (Guhyasamāja, Hevajra, Cakrasaṃvara, Kālacakra, ecc.) associate ai tantra che, a seconda dei casi, esponeva ai vari Bodhisattva che gliene facevano richiesta (Mañjuśrī, Vajrapāṇi, ecc.). Tali insegnamenti sono contenuti in testi esoterici, simbolici e mistici, rivolti solo ad ascoltatori capaci di raggiungere una conoscenza particolarmente approfondita. Essi consistono di recitazioni di mantra, descrizioni di diagrammi mistici, posizioni del corpo e gesti delle mani, oggetti simbolici, atti di culto, rituali, meditazioni e pratiche yogiche relative al "corpo sottile".

I tantra, sulla base dei principi mahāyāna (Scuola Mādhyamika), dettano metodi sperimentali e pratici per la realizzazione della buddhità : essi in effetti trattano soprattutto il sādhana (pratica religiosa) e non sistemi speculativi di astratta filosofia. I tantra non realizzano infatti una conoscenza intellettuale ma una coscienza estatica che apporta felicità e realizzata tramite celebrazioni rituali che

<sup>1</sup> Cioè, la condizione di buddha è conseguita col corpo speciale di chi si trova in una Terra Pura Suprema. Questa è il luogo in cui risiede un Saṃbhogakāya immortale che insegna il Sentiero del Mahāyāna agli āryabodhisattva.

<sup>2</sup> Dei 1000 buddha che appariranno durante questa età del mondo, solo il 4° (Śākyamuni), l'11° e l'ultimo insegnano il Sentiero del Tantrayāna.

suscitano slanci emozionali che rinnovano e trasformano l'individuo: il quale accede così gradualmente - sulla sola base della propria forza e volontà - a piani superiori d'esperienza vissuta, quelli più degni che un uomo possa provare, al fine di raggiungere il raffinamento della personalità, la coltivazione dei valori umani, la liberazione dell'uomo dalla sua schiavitù alle cose e dall'idea erronea e svilente che egli stesso sia un'entità circoscritta in una massa di cose impersonali e disumane, ed al fine di impedire che la vita diventi una semplice funzione vegetativa anziché significativa.

Nel tantrismo i metodi effettivi di addestramento sono innumerevoli e sono oggetto di spiegazioni private e personali che il Maestro dà ai discepoli che egli ha accettato.

Il sistema tantrico buddhista si è fissato in forma definitiva verso il 3° sec. d.C.

I tantra si possono considerare come la 4ª divisione scritturale dopo le 3 divisioni dei sūtra (che sono gli insegnamenti del Buddha - costituiti dalle sue parole autentiche - rivolti a tutti coloro che seguono l'ideale del bodhisattva):

--vinaya = disciplina, cioè l'esercizio dell'etica;

--sūtrānta = raccolta dei discorsi, cioè l'esercizio del samādhi;

--abhidharma = metafisica, cioè l'esercizio della saggezza.

Peraltro, dato che i tantra contengono dei mezzi straordinari per conseguire il samādhi, possono esser compresi tra i sūtrānta.

Il Sentiero del Tantra è detto anche "Sentiero del Mantra Segreto", intendendosi per 'mantra' la protezione della mente dalle apparenze e concezioni ordinarie o - nell'anuttarayogatantra - la consapevolezza di Vacuità simultanea con la grande beatitudine.

### ***Differenze tra pāramitāyāna e vajrayāna.***

La principale differenza tra i due "veicoli" sta nel fatto che il secondo ci dà mezzi più potenti, veloci<sup>1</sup> ed abili<sup>2</sup> per accumulare meriti e saggezza, cosicché si può raggiungere l'Illuminazione nel corso di una sola vita. Nel Vajrayāna infatti vi è una più veloce e rapida accumulazione di merito, che fa passare più presto dal Sentiero dell'Accumulazione al Sentiero della Visione: e ciò per effetto del devayoga, che è un metodo speciale e più rapido per ottenere il samādhi. Grazie a questo rafforzamento della coscienza che coglie la Vacuità, tale coscienza è in grado di sradicare - nel corso di una sola vita - gli "ostacoli all'onniscienza", la cui rimozione fa ottenere così la buddhità.

Nel Pāramitāyāna invece occorre addestrarsi nelle 6 pāramitā per 3 successivi periodi di "grandi ere cosmiche" (e quindi nel corso di molte esistenze) al fine di completare i Sentieri di Preparazione e di Accumulazione: l'accumulazione di merito così conseguita conferisce alla mente che coglie la Vacuità una potenza sempre maggiore tanto che alla fine questa è in grado di rimuovere gli "ostacoli all'onniscienza" che si frappongono al raggiungimento della buddhità.

La differenza di metodi tra i due Veicoli non riguarda l'ottenimento del Dharmakāya (causato per entrambi dalla bodhicitta e dall'accumulazione di saggezza), ma il Rūpakāya: infatti per il Pāramitāyāna la causa specifica del Rūpakāya si trova contemporaneamente nel bodhicitta e nell'accumulazione di

<sup>1</sup> Il tantrismo però non dev'essere praticato per questa sua caratteristica fine a se stessa, ma solo perché - vedendo la grande sofferenza che c'è oggi nel mondo - si è mossi da profonda compassione per alleviare il dolore altrui nel più breve tempo possibile.

<sup>2</sup> Così, nell'anuttarayogatantra vi sono tecniche per generare dal desiderio stati mentali di maggior sottigliezza in grado di cogliere la Vacuità e per impiegare i rluṅ (che di quegli stati sono il veicolo) come causa sostanziale di un vero e proprio corpo divino.

meriti dovuta alla pratica delle 6 pāramitā ; mentre per il Vajrayāna consiste nelle dottrine e riti tantrici praticati con l'aiuto del devayoga.

Inoltre :

- a) mentre il Pāramitāyāna si limita ad enunciare le condizioni preliminari per ottenere la buddhitā ma non dà la possibilità di goderne durante il Sentiero, il Vajrayāna si serve di tecniche meditative, psico-somatiche e yogiche per suscitare uno stato d'estasi e di sublimazione, in virtù del quale in questa vita samsarica possiamo vivere (e godere) temporaneamente gli stati di coscienza propri della buddhitā ;
- b) mentre il Pāramitāyāna mira alla trascendenza dell'io, il Tantra non parla di soppressione o superamento dell'io (perché è un atteggiamento troppo dualistico), bensì di trasmutazione dell'io (analoga alla pratica alchemica dove non si respinge la qualità metallica del piombo ma semplicemente la si cambia in quella dell'oro) : non si tratta di “andare là”, ma di “restare qua”. Si tratta di trasformare l'io facendo tralucere l'intelligenza primordiale e innata (jñāna) in noi, cioè la nostra “natura di buddha” : ossia, di trasmutarlo nello stato di risveglio (bodhi) o originario stato di apertura mentale ;
- c) mentre il Pāramitāyāna induce ad abbandonare il saṃsāra e a sforzarsi di conseguire il nirvāṇa, col Tantrayāna si capisce l'essenza di quest'ultimo solo se si esamina a fondo l'essenza del saṃsāra : in tal modo non ci si limita alla semplice comprensione non-dualistica del Mahāyāna, ma si va oltre la *negazione* della dualità perché si vede l'aspetto *positivo* di “ciò che è” (tathata), ossia la “luminosità” (‘od-gsal) della forma ;
- d) mentre il Pāramitāyāna insegna a sviluppare la prajñā (conoscenza trascendente), il Tantra insegna a lavorare ed operare con l'energia - che è la forza motrice dei kleśa e del pensiero nello stato confuso e della compassione e della saggezza nello stato illuminato.

Per poter seguire la via tantrica occorre possedere la ferma “determinazione di uscire dal saṃsāra” (ñe-byun) : tale disgusto sorgerà addestrando la propria mente con le “pratiche preliminari” comuni ai Tre Veicoli (cioè, le meditazioni sulle 4 idee che distolgono la mente dal saṃsāra : il prezioso corpo umano, l'impermanenza, la sofferenza, il karma).<sup>1</sup>

Occorre inoltre possedere la bodhicitta e la comprensione di śūnatā, almeno a livello iniziale. Quando il discepolo è pronto, riceve l'iniziazione dal suo Maestro, osserva i propri voti e precetti e inoltre coltiva sia la pratica della divinità di cui ha ricevuto l'iniziazione (tramite questa pratica otterrà il Rūpakāya di un buddha) sia l'esperienza della Vacuità (tramite cui otterrà il Dharmakāya).

A ciò seguiranno altri metodi potenti e segreti, quali ad esempio le “6 dottrine di Nāropa” e infine si realizzerà l' “Unione della grande beatitudine e della vacuità” - che è la Mahāmudrā.

### ***Sentieri e bhūmi.***

Anche nel Tantrayāna ritroviamo i 5 Sentieri.

<sup>1</sup> A queste potranno seguire i “preliminari tipici del Vajrayāna”, consistenti nelle 5 “centomila” :  
-recitazioni della formula del prendere Rifugio e bodhicitta ;  
-prosternazioni davanti al simbolo dei Tre Gioielli ;  
-recitazioni del mantra di Vajrasattva ;  
-offerte del maṇḍala dell'universo ;  
-guru-yoga.

Il tantrismo peraltro, dopo le 10 bhūmi del bodhisattva, aggiunge alle 10 bhūmi dei Sūtra altri 2 (o 3) livelli spirituali. Così, nel Mahāyoga

- l'11° è il “livello della Luce Totale” (raggiunto attraverso il 5° Sentiero), nel quale si manifestano i 3 Kāya di un buddha ;
- il 12° è il “livello del Loto” ;
- il 13° è il “livello della Grande Assemblea della Ruota delle Lettere” o “livello di Vajradhara”, caratterizzato dalla perfezione dell'attività buddhica.