

## IL RITO DEL GCOD

Il rito del gcod<sup>1</sup> è una pratica tantrica straordinaria (basata su tutti gli insegnamenti dei sūtra e dei tantra)<sup>2</sup> tendente a troncare sia il senso dell'esistenza autonoma dell'individuo (attaccamento all'ego) sia l'interesse per se stessi (attaccamento alla mente autogratificante) : serve quindi a rafforzare e sviluppare la cognizione dell'assenza del sè e per generare compassione per tutti gli esseri. Essa consiste nel visualizzare l'offerta del proprio corpo in sacrificio agli spiriti negativi e ai demoni che causano disturbi ed impedimenti, al fine di pacificarli e di pagare i debiti karmici.

Tradizionalmente questo yoga - che deriva dall'unione di rivelazioni buddhiste con alcuni riti sciamanici - era praticato in solitudine e in luoghi paurosi (come i cimiteri), dove è facile provare paura di essere attaccati da quegli esseri : da tale paura sorge ben netto e definito il senso dell'io, cosicchè lo yogi si può concentrare su di esso e - analizzandolo - realizzare la Vacuità (tagliando così la radice dell'ignoranza).

Secondo la Scuola rÑin-ma-pa, il procedimento è il seguente. Dopo vari preliminari, lo yogi - identificando le sue passioni e desideri col suo corpo - immagina che questo venga calpestato da lui stesso e trafitto dalle Dākinī ; poi lo visualizza come un cadavere grasso e succulento e immagina la propria mente (cioè l'innata natura di saggezza) come la dea Vajrayoginī in aspetto irato ; costei - col suo coltello a mezzaluna - recide la parte superiore della testa del praticante e la mette, a mo' di calderone, sopra un treppiede (fatto di 3 teschi) posto sul fuoco ; infine taglia il corpo a pezzetti e li getta nel calderone, che viene messo a bollire.

Quindi, lo yogi - mediante dei mantra - tramuta cadavere, sangue e viscere in puro nettare (amṛta), che viene poi offerto a tutti gli esseri (samsarici e non samsarici), soddisfacendo ogni loro possibile desiderio : con ciò, gli affamati, i poveri, i malati, i démoni stessi, tutti gli esseri senzienti ricevono tutto ciò di cui han bisogno per calmare le loro sofferenze. Dopo che tutti gli esseri hanno mangiato a sazietà, il praticante ricorda a se stesso che l'offerente, l'offerta e coloro ai quali si è offerto, sono tutti 'vuoti di esistenza intrinseca', e cerca di restare nello stato di tale cognizione.

Infine, lo yogi dedica il merito del suo sacrificio a tutti gli esseri (compresi quelli che lo stanno divorando), affinché sorga in essi e in se stesso l'essenza increata della Mente Pura che trascende ogni apparenza.

Nel gcod si offre a 4 tipi di ospiti dapprima il proprio corpo trasformato in un gaṇacakra (accumulazione di offerte) e quindi il dono dell'Insegnamento, in modo da soddisfarli ed appagarli. Gli ospiti sono :

- i Tre Gioielli e le Tre Radici ;
- i protettori dell'Insegnamento (dharmapāla) ;
- gli spiriti che causano impedimenti (démoni) ;
- gli esseri dei 6 regni samsarici.

In particolare, i démoni sono processi di pensiero che si basano sulla credenza nell'io e bloccano qualsiasi stato di presenza chiara e priva di attaccamento. Essi sono :

<sup>1</sup> Letter. "tagliare, recidere". In sanscr. 'chiada'.

<sup>2</sup> Nella forma in cui viene praticato oggi, il gcod fu creato dalla Maestra tibetana Ma-cig Lab-sgron (1055-1149), che venne a ciò ispirata dal Maestro indiano Pha-dam-pa Sañs-rgyas.

- il “*demone che blocca i sensi*” : esso si manifesta ogni volta che vediamo o sentiamo qualcosa con i sensi : questi si arrestano e noi restiamo fissati sull’oggetto. Ad es., appena vediamo una bella cosa o persona, la percezione degli organi sensoriali viene bloccata dal desiderio di possederla : il processo di percezione si arresta, cerchiamo di fare conoscenza con quella persona, e così via. La percezione invece dovrebbe correttamente aver luogo senza questa fissazione o attaccamento all’oggetto percepito ;
- il “*demone che non si riesce a controllare*” : si tratta del processo del pensiero che continua ininterrottamente : esso si impadronisce di noi, la mente vaga da una cosa all’altra e la nostra presenza mentale è completamente distratta ;
- il “*demone del piacere*” : quando siamo in contatto con qualcosa che ci procura piacere o autocompiacimento (ad es., il potere, l’amicizia, dell’ottimo cibo), restiamo fissati su ciò, ne vogliamo ancora ed evitiamo le cose che si frappongono tra noi e quell’oggetto piacevole. Si diventa così attaccati ad esso, il che costituisce un ostacolo a mantenere lo stato di chiarezza mentale ;
- il “*demone dell’io*” : l’io è ciò con cui condizioniamo il nostro mondo ; esso si basa sul principio (errato) di un ‘sé’ e di un ‘altro da sé’, il che è causa sia di blocchi nello stato di presenza mentale sia di sofferenza per noi e per gli altri.