

PONTIFICIA UNIVERSITÀ GREGORIANA
Facoltà di Missiologia

Il Cammino Spirituale
Verso la Pienezza della Conoscenza e Compassione
Autoliberazione in Dzogchen

Esercitazione per il corso:
Il buddhismo in dialogo con il cristianesimo
MI 2011

Dello Studente: Wieslaw MAZ
Matricola: 158748

Diretto dal Professore: Michael FUSS

Roma 2009

INDICE

Introduzione.....	3
I. Trasmissione del Totale Perfezione.....	5
1. Lo Stato Primordiale.....	5
2. Guru – la Porta e la Via.....	8
3. Autoliberazione.....	11
I. L'Antropologia Buddhista.....	13
1. Corpo.....	13
2. Voce.....	14
3. Mente.....	14
III. Il Cammino Spirituale.....	16
1. La Base – il Modo di Vedere.....	16
2. La Via – il Modo di Praticare.....	19
3. Il Frutto – Comportamento	22
Conclusione	26
Bibliografia.....	29

Introduzione

Dzogchen è uno dei antichi insegnamenti diffusi in Tibet attraverso le due grandi tradizioni del Buddhismo e del Bön¹. A partire dai anni sessanta del XX secolo, l'insegnamento viene introdotto nell'Occidente, diventando una opzione spirituale affascinante e attraente per tante persone. La parola '*Dzogchen*' o '*Dzogpa chenpo*' (t. *rDzogs-chen*, *rDzogs-pa-chen-po*, s. *Mahāsandhi*) significa 'la grande perfezione', 'la grande completezza', e si riferisce allo stato primordiale di tutte le cose². Bede Griffiths descrive la tradizione Dzogchen come “una via della realizzazione, la via di sperimentare la pienezza della conoscenza e compassione”³.

Nell'insegnamento spesso viene sottolineato, che lo Dzogchen è una conoscenza integrale dello stato esistenziale dell'individuo, al di là dei limiti del credo religioso e della

1 L'insegnamento Dzogchen può essere considerato l'essenza di questi due grandi tradizioni spirituali del Tibet. Per quanto riguarda lo *Dzogchen* che attualmente troviamo nella tradizione buddhista tibetana, il suo primo maestro fu Garab Dorje, nato in Oddiyana. Riconosciuto come una manifestazione *Nirmanakaya*, egli ricevette la trasmissione degli insegnamenti *Dzogchen* direttamente dalla divinità del *Sambhogakaya Vajrasattva*. Dall'epoca di Garab Dorje gli insegnamenti *Dzogchen* furono trasmessi da maestro a discepolo fino al tempo in cui la tradizione tantrica buddhista fu introdotta in Tibet grazie al re tibetano Trisong Deutsen (742-797 d.C.). Egli, su consiglio del maestro Padmasambhava, inviò in India e in Oddiyana il tibetano Vairochana, uno dei primi sette monaci buddhisti ordinati in Tibet, il quale, giunto in Oddiyana ai piedi del maestro Shri Simha, ricevette tutti gli insegnamenti delle serie della '*Natura della mente*', o *Semde*, e dello '*Spazio*', o *Longde*, dello Dzogchen. Ritornato in Tibet, Vairochana cominciò a trasmetterli a pochi eletti, fra i quali il re stesso. In seguito fu invitato in Tibet il maestro Vimalamitra che introdusse la terza serie degli insegnamenti Dzogchen, le '*Istruzioni segrete*' o *Mennagde*. Lo stesso Padmasambhava trasmesso alcuni insegnamenti relativi alla serie delle '*Istruzioni segrete*', riscoperti nei secoli successivi come *terma*. Poiché tutti gli insegnamenti introdotti in Tibet in quel periodo furono successivamente classificati tra quelli appartenenti alla tradizione Nyingma, anche i *tantra* dello Dzogchen, tradotti in tibetano dall'originale in lingua Oddiyana o in sanscrito, furono inclusi fra le scritture di questa tradizione tantrica. A. CLEMENTE, *Introduzione*, (da qui: *Introduzione I*), in N. NORBU, *Lo specchio. Un consiglio sulla presenza e sulla consapevolezza*, Arcidosso 2005, 13-14. Cf. Garab Dorje in N. NORBU, *La Suprema Sorgente. Kunjed Gyalpo il tantra fondamentale dello dzogchen*, Roma 1997, 27-32.

2 *Dzogchen* in P. CORNU, *Dizionario del Buddhismo*, Milano 2003, 187.

3 B. GRIFFITHS, *Dzogchen and Christian Contemplation*, MID Bulletin 50(1994), <http://monasticdialog.com>, (2009.05.15).

cultura⁴. Uno dei più grandi maestri Dzogchen Namkhai Norbu⁵ afferma, che l'insegnamento non è una filosofia, una dottrina religiosa o una tradizione culturale, per sua natura, trascende i limiti del settarismo e le barriere create dall'uomo⁶. Il Maestro precisa:

Qualsiasi insegnamento viene trasmesso attraverso la cultura e le cognizioni degli uomini. È importante, però, non confondere una cultura o una tradizione con l'insegnamento, la cui essenza è la conoscenza della natura dell'individuo. La cultura può avere grande valore perché è il mezzo che permette di recepire il messaggio di un insegnamento, ma non è l'insegnamento stesso⁷.

L'insegnamento, però, è una conoscenza interiore e non dev'essere confuso con la cultura, le abitudini, le tradizioni, i sistemi politici e sociali, ecc⁸.

Specialmente per un occidentale è importante comprendere questa distinzione. Praticare un insegnamento che proviene dal Tibet non implica dover diventare come un tibetano⁹. La cosa più importante è che l'insegnamento diventa una conoscenza viva in tutte le attività quotidiane della persona nonostante la sua provenienza. N. Norbu anzi indica, che “un monaco, senza dover

4 A. CLEMENTE, *Introduzione*, (da qui *Introduzione II*), in N. NORBU, *Dzog-chen. Lo stato di autoperfezione*, Roma 1986, 7.

5 Il maestro Namkhai Norbu è l'erede di un lignaggio di maestri che risale a Garab Dorje. Dal 1976 ha iniziato a trasmettere insegnamenti di Dzogchen, prima in Italia e poi in altri paesi. I suoi discepoli formano la 'Comunità Dzogchen', il cui centro di riferimento in Italia è situato alle pendici del monte Amiata, presso Arcidosso, in Toscana, ed è chiamato 'Merigar'. *Ibid.*, 12.

6 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 15. Cf., A. CLEMENTE, *Introduzione II*, 7.

7 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 16.

8 *Ibid.*, 17. Altrove viene spiegato: Lo Dzogchen non chiede di cambiare religione, filosofia o ideologia, e neppure di diventare diversi da quello che si è. Chiede soltanto di osservare se stessi e di scoprire la 'gabbia' che ci siamo costruiti con tutti i nostri condizionamenti e i nostri limiti. E insegna da questa gabbia, senza crearne un'altra, per diventare una persona libera e autonoma. Lo Dzogchen insegna a riacquistare quella libertà originaria dell'essere che tutti possediamo potenzialmente. 'Libertà' in questo caso significa uno stato in cui non si è più condizionati dal dualismo, dai giudizi, dalle passioni e da tutte le credenze. A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 18.

9 Il Maestro parla delle persone che penseranno che per praticare lo Dzogchen ci si debba convertire al Buddhismo oppure al Bön, per il fatto che si è diffuso attraverso queste due tradizioni religiose. Ciò dimostra quanto sia limitata la nostra mentalità. Nello Dzogchen non si chiede di aderire a una dottrina religiosa o di entrare in un ordine monastico, né di accettare ciecamente l'insegnamento e diventare 'dzogchenisti'. Tutto ciò può creare seri impedimenti alla vera conoscenza. N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 18.

rinunciare ai voti, può benissimo praticare lo Dzogchen. Così un prete cattolico, un impiegato, un operaio, ecc., senza dover abbandonare il proprio ruolo nella società, perché lo Dzogchen non cambia l'individuo dall'esterno: lo risveglia internamente”¹⁰.

La via spirituale proposta dall'insegnamento è la via dell'autoliberazione nella conoscenza diretta dello stato primordiale¹¹. Per un praticante questo indica 'prendere coscienza della propria condizione'. L'autoliberazione significa osservare se stessi, scoprire chi siamo, cosa crediamo di essere e qual è il nostro atteggiamento verso gli altri e verso la vita. Nell'insegnamento si dice che basta osservare i limiti, i giudizi, le passioni, l'orgoglio, le gelosie, gli attaccamenti e tutti gli atteggiamenti in cui ci chiudiamo nel corso di una giornata. La cosa più importante è essere consapevole dove sono radicati tutte queste cose. *L'osservare se stessi* conduce alla scoperta che nel nostro essere e agire siamo condizionati dai principi dualistici. N. Norbu insiste che “Il dualismo è la vera radice della sofferenza e dei conflitti”¹². Per poter aiutare sia se stessi che gli altri bisogna superare tutti i limiti in cui ci siamo rinchiusi: questa è la vera funzione dell'insegnamento¹³.

I. TRASMISSIONE DEL TOTALE PERFEZIONE

1. LO STATO PRIMORDIALE

Uno dei concetti fondamentali, sia nel Sutra che nel Tantra, è questo di 'natura della mente', che significa la vera condizione della mente, al di là dei limiti dell'intelletto e del tempo. Alla base di questo concetto c'è il principio della vacuità o *śūnyatā*, la dottrina centrale della tradizione Mahayana. Secondo la letteratura della *Prajñāpāramitā*, il significato di 'vacuità' è l'essenza di una 'sostanza' o 'esistenza autonoma' in ogni fenomeno, che è la condizione reale di tutta l'esistenza. Quando si parla di un individuo, questa condizione è chiamata 'natura della

¹⁰ *Ibid.*, 19. Altrove viene indicato: In Tibet l'insegnamento Dzogchen ha mantenuto sempre le sue caratteristiche originali e non si è mai costituito come scuola proprio per la sua natura che prescinde da ogni settarismo e limitazione. Nel corso dei secoli l'insegnamento Dzogchen è stato praticato in Tibet da maestri appartenenti a tutte le scuole e tradizioni. Lo Dzogchen è l'essenza di tutte le vie spirituali. Cf. A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 15-16.

¹¹ A. CLEMENTE, *Introduzione*, 9.

¹² N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 20.

¹³ *Ibid.*, 16.

mente'. Nello Dzogchen si usano molti termini per indicare la natura della mente, fra cui 'stato primordiale', 'base primordiale', o 'essenza del *bodhicitta* primordiale'¹⁴.

Lo stato primordiale della base

'Lo stato primordiale' o 'la base primordiale' significa 'la grande perfezione', cioè *Dzogchen*, e indica la vera natura di ogni individuo. Come viene sottolineato 'lo stato primordiale' o 'la grande perfezione' non si riferiscono a una realtà trascendente, ma costituiscono la base di ogni individuo e di tutte le cose¹⁵. Col termine *bhodhicitta* si comprende che lo Stato primordiale è già perfetto sin dall'origine. Questo stato perfetto è la vera natura dell'individuo. N. Norbu spiega:

La traduzione in tibetano di *bodhicitta*, *chang chub sem* (*byang.chub.sems*), è composta di tre parole: *chang*, che significa 'purificata'; *chub*, 'perfezionata'; e *sem*, 'mente'. 'Mente' sta per 'natura della mente'; 'purificata' significa che tutti gli ostacoli e le negatività sono state purificate; 'perfezionata', che tutti gli ottenimenti e le qualità sono state conseguite. Il *bodhicitta* primordiale è lo stato dell'individuo, che dall'origine è privo di impedimenti, perfezionato e comprende tutte le manifestazioni dell'energia. È la condizione al di là del dualismo e del tempo, pura e perfetta come la natura dello specchio¹⁶.

Tre Saggezze Primordiali

Lo stato primordiale essendo la Base di tutte le cose è incomposta, non è né una cosa in sé né la sostanza reale della mente¹⁷. Però, non è definito soltanto come vacuità. Nello Dzogchen si spiegano tre aspetti o condizioni caratteristiche di stato della base, chiamati 'le tre saggezze primordiali'. Questi sono: *l'essenza*, *la natura* e *l'energia*¹⁸.

14 N. Norbu precisa che: Nel Mahayana il *bodhicitta* è l'impegno di condurre tutti gli esseri all'illuminazione, basato su un sentimento di compassione universale. In particolare si parla di due tipi di *bodhicitta*: relativo e assoluto. Il *bodhicitta* relativo comprende l'allenamento del pensiero all'intenzione di veneficare gli altri e l'applicazione vera e propria di azioni altruistiche. Il *bodhicitta* assoluto è la conoscenza della vacuità di tutti i fenomeni, e si avvicina al concetto di '*bodhicitta* primordiale' nello Dzogchen. *Ibid.*, 37.

15 *Ibid.*, 15.

16 *Ibid.*, 37.

17 P. CORNU, *Dizionario del Buddhismo*, 191.

18 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 37.

L'essenza è il vuoto, la vera condizione dell'individuo e dei tutti i fenomeni. Si dice che è 'pura dal principio' (t. *ka.dag*), perché è come lo spazio, base di tutte le manifestazioni dell'esistenza. La *natura* è la chiarezza, la manifestazione dello stato primordiale in tutti i suoi aspetti. Nell'insegnamento si dice che è 'autoperfezionata' (t. *lhun.grub*), perché esiste spontaneamente dall'origine, come il sole che splende nello spazio. La chiarezza è la qualità pura dei pensieri e di tutti i fenomeni percepiti, non contaminata dal giudizio della mente. La chiarezza è la fase in cui la percezione è vivida e presente, ma la mente non è entrata in azione. Essa è la manifestazione spontanea dello stato dell'individuo. L'*energia* è senza interruzione. La spiegazione dell'energia nello Dzogchen è un punto fondamentale per la comprensione della base. Qualsiasi dimensione, pura o impura, materiale o sottile, è una manifestazione o un aspetto dell'energia. I tre modi in cui si manifesta l'energia sono: 'tsel' (t. *rtsal*), 'rolpa' (t. *rol.pa*) e 'dang', (t. *gdangs*), intraducibili in lingua occidentale¹⁹.

Tre corpi della base

Dal momento di una introduzione diretta da parte del maestro, l'essenza, la natura e l'energia sono chiamate i 'tre corpi della base' e corrispondono a tre aspetti o condizioni caratteristiche della natura della mente: lo stato calmo (t. *gnas.pa*), il movimento (t. *gyu.ba*) e la presenza (t. *rig.pa*)²⁰.

Lo *stato calmo* è la condizione della mente quando non sorgono pensieri. Un esempio è lo spazio fra un pensiero che sparisce e un altro che sorge, di solito è difficile di accorgersene. Il *movimento* è la manifestazione dei pensieri, senza interruzione. Per spiegare queste due condizioni si usa spesso gli esempi di un lago calmo per lo stato senza pensieri, e del movimento dei pesci per il sorgere dei pensieri. Questi due aspetti sono comuni a tutti gli esseri. La *presenza* (t. *rig.pa*) è la conoscenza intuitiva e diretta della condizione primordiale dell'individuo, che deve essere mantenuta viva e presente. N. Norbu dice che la *presenza* è come addormentata in noi, ed è il maestro a risvegliarla attraverso la trasmissione. La presenza è il puro riconoscimento senza giudizio, sia dello stato calmo che del movimento²¹.

¹⁹ *Ibid.*, 37-38. Cf., P. CORNU, *Dizionario del Buddhismo*, 191.

²⁰ N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 40.

²¹ *Ibid.*

Tre dimensioni 'purificate'

Nella sua realizzazione i tre corpi della via si manifestano nelle sue dimensioni 'purificate' del *dharmakāya*, *sambhogakāya* e *nirmānakāya*. Il *dharmakāya* corrisponde alla condizione dell'essenza, al vuoto dell'esistenza. In questa dimensione, la presenza è totalmente risvegliata. Lo stato del *dharmakāya* è al di là della forma e del colore, come lo spazio senza limiti. Il *sambhogakāya* è la dimensione autoperfezionata della manifestazione dell'energia. Corrisponde alla chiarezza naturale della base, insieme alla presenza. Il *nirmānakāya* è la dimensione della manifestazione, sia pura che impura, percepita come oggetto rispetto al proprio stato, anche se non c'è più nessuna considerazione dualistica²².

Riconoscimento della 'condizione assoluta'

Lo Stato primordiale con tutte le sue caratteristiche costituisce la 'condizione assoluta' dell'individuo e di tutte le cose e può essere riconosciuto attraverso la nostra 'condizione relativa', cioè il corpo, la voce e la mente. Nell'insegnamento si dice, che così come riconosciamo uno specchio osservando ciò che vi si riflette, possiamo, attraverso la nostra condizione relativa, scoprire o riconoscere il nostro vero stato della condizione assoluta. La conoscenza di questo stato originaria perfezione presente da sempre in ognuno, ma ignorato a causa della nostra abitudine al dualismo e al giudizio è il vero significato dello *Dzogchen*²³.

2. GURU – LA PORTA E LA VIA

Nella tradizione Dzogchen il ruolo di un maestro è indispensabile. Un maestro è una persona che ha realizzato la conoscenza dello Stato primordiale e lo comunica attraverso vari mezzi ai suoi discepoli. La trasmissione vera dello Stato primordiale è l'essenza dell'insegnamento²⁴. Un maestro deve aver un'esperienza diretta dello Stato, non soltanto una

²² Per *nirmānakāya* in generale si intende anche la manifestazione di un illuminato che, per trasmettere l'insegnamento, assume aspetto umano o di altri tipi di esseri. *Nirmānakāya* sono considerati Buddha Śākyamuni, Padmasambhava, Garab Dorje. *Ibid.*

²³ A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 8.

²⁴ *Ibid.* Il ruolo del maestro è molto più importante che le pratiche utilizzate nel Dzogchen. N. Norbu sottolinea: L'insegnamento Dzogchen è legato a una trasmissione, che vive nel maestro, fondamentale per lo sviluppo della conoscenza e per la realizzazione dei discepoli. Nello Dzogchen non solo è possibile la realizzazione dell'illuminazione in una sola vita, ma si parla del 'grande trasferimento nel corpo della luce', cioè, il corpo materiale, senza morire, si trasferisce o si riassorbe nella sostanza luminosa degli elementi e, agli occhi di una persona ordinaria, scompare. Se non si riesce a ottenere nella vita il corpo della luce, lo si può realizzare dopo la

buona comprensione del suo significato, affinché possa mostrarlo al discepolo nel corso di una 'presentazione diretta di *rigpa*' (t. *rig-pa'i ngo-sprod*)²⁵.

Tre modi della trasmissione

Ci sono tre tipi di trasmissione che servono per un maestro a trasmettere la conoscenza dello Stato: *orale, simbolica e diretta*. La trasmissione orale contiene le spiegazioni del maestro e dei metodi della pratica, che aiutano a entrare in conoscenza dello Stato primordiale. La trasmissione simbolica contiene dei oggetti simbolici, come uno specchio o un cristallo e anche racconti, parabole ed enigmi, che servono a trasmettere la conoscenza della vera natura dell'individuo. La trasmissione diretta avviene attraverso l'unificazione dello stato del maestro con lo stato del discepolo²⁶. N. Norbu così spiega il ruolo del maestro nella tradizione Dzogchen:

Un maestro, quando insegna lo Dzogchen, cerca di trasmettere la conoscenza servendosi di tutti i mezzi possibili. Il suo compito è risvegliare l'individuo, aprire la sua coscienza allo stato primordiale. Egli non dirà: “Segui le mie regole e osserva i miei precetti!”, ma: “Apri il tuo occhio interno e osservati. Non cercare più una lampada che ti illumini dall'esterno, accendi la lampada interna”²⁷.

morte. Questa realizzazione dipende non solo dai metodi particolari dello Dzogchen, ma in primo luogo dalla funzione della trasmissione del maestro. N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 44.

25 P. CORNU, *Dizionario del Buddhismo*, 192.

26 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 44-45.

27 *Ibid.*, 19. Per spiegare la condizione dell'individuo un maestro Dzogchen spesso usa gli esempi del *cielo*, del *sole* e delle *nuvole*. Il *cielo* non è un luogo definibile, non ha forma né colore, né si può stabilire dove abbia inizio e dove finisca. È una condizione universale, come la base primordiale di tutti gli esseri, il vuoto. Questa condizione di vuoto come lo spazio è l'essenza, al di là dei concetti. Ma in essa c'è una chiarezza continua che si manifesta nei pensieri e nei diversi aspetti dell'energia: lo stato della presenza, come un sole che sorge nel cielo. *La luce del sole* è la manifestazione della chiarezza del cielo, il cielo è la sua condizione di base. Nel cielo possono apparire due, tre, quattro, o più diversi soli, ma il cielo resta sempre indivisibile. Ugualmente lo stato della presenza di ogni individuo è unico e distinto, ma la sua condizione di vuoto è comune a tutti gli esseri, è universale. *Le nuvole* rappresentano gli impedimenti provvisori che ostacolano la manifestazione del nostro stato primordiale. Quando le nuvole si addensano è come se il sole non esistesse, ma in realtà il sole non ha mai cambiato posizione. Sia di giorno che di notte esso è sempre presente, ma non sempre i suoi raggi illuminano la terra. Ugualmente lo stato primordiale della conoscenza è presente nell'individuo sin dall'origine, ma se non si manifesta è a causa dell'ignoranza. L'illuminazione, o *nirvana*, non è altro che lo stato al di là di tutti gli impedimenti, come se ci si trovasse sulla cima di una montagna altissima, da cui si vede sempre il sole. Quando si sono superati tutti gli impedimenti e ci si trova nello stato totale della presenza, la saggezza dell'illuminazione

Maestro radice e l'iniziazione

Si dice nello Dzogchen che il maestro è *la porta* della conoscenza e la sua trasmissione è sempre presente nella vita di un praticante. Però, anche è vero che il maestro può essere considerato come *la via* stessa dell'insegnamento. È importante notare che la pratica della contemplazione nello Dzogchen si sviluppa sempre attraverso l'unificazione dello stato dell'allievo con quello del maestro²⁸. Un praticante non è costretto di avere soltanto un maestro ma può ricevere insegnamenti da diversi maestri. Di solito, però, un praticante è in modo speciale collegato al maestro che fa risvegliare la sua conoscenza. Questo maestro è chiamato il 'maestro-radice' (t. *rtsa.ba'ibla.ma*)²⁹.

È interessante notare che nello Dzogchen non è indispensabile un'iniziazione rituale come nel *Tantra*. Il vero senso dell'iniziazione è la trasmissione della conoscenza, e questa può avvenire anche attraverso una semplice spiegazione. Tutto dipende dalla capacità di comprensione di un praticante³⁰.

Seguire il Maestro qualificato

Per un praticante è importante sapere che ci sono diversi maestri e non tutti meritano a essere chiamati qualificati. Questo è vero specialmente nell'Occidente, dove si trovano dei pseudo-maestri, che propongono le vie, che seguono in grosso modo la 'spiritualità' del *New Age*. Nell'insegnamento viene sottolineato che per ottenere la liberazione un praticante deve seguire un maestro qualificato. “Perciò, prima di tutto bisogna imparare a riconoscere accuratamente le

si manifesta spontaneamente, senza limiti, come i faggi infiniti del sole. Le nuvole si sono dissolte, il sole è finalmente libero di risplendere. *Ibid.*, 53.

28 *Ibid.*, 46-47.

29 *Ibid.* N. Norbu spiega: Per 'maestro radice' non dobbiamo intendere un maestro che scegliamo in base alla sua erudizione, ai suoi titoli, alla sua posizione di potere o alla speciale attrazione che proviamo verso di lui. Il vero significato di 'maestro radice' si riferisce a chi ha introdotto direttamente il praticante allo stato naturale e totale dell'autoperfezione, e che poi, attraverso il potere dei metodi basati sull'esperienza, ha permesso il definitivo scioglimento di ogni dubbio. Un tale maestro, dovendo essere considerato come colui che ha rivelato apertamente al praticante la sua vera condizione o natura della base, e allo stesso tempo come inseparabile dalla comprensione che si è avuta di tale stato, viene anche chiamato 'il maestro della base naturale', 'il maestro della purezza della propria mente' e 'il maestro che comunica attraverso la visione'. N. NORBU, *Il vaso prezioso. Istruzioni sulla base del Santi Maha Sangha*, Arcidosso 1999, 74.

30 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione.*, 44.

caratteristiche di un maestro che merita di essere seguito³¹.

Secondo l'insegnamento, questo tipo di maestro dovrebbe possedere le seguenti qualità: 1). Una mente pura grazie all'osservanza dei tre voti; 2) Una vasta erudizione nelle scritture dei sutra e dei *tantra*; 3). Una mente intrisa di grande amore e compassione; 4) Una perfetta conoscenza dell'insegnamento e la capacità di eseguire i rituali; 5). La realizzazione interna degli insegnamenti; 6). La capacità di attirare i discepoli fortunati attraverso i 'quattro atteggiamenti che attraggono': donare, parlare dolcemente, adattarsi ai desideri dei discepoli, comportarsi in armonia con quanto si insegna³².

3. AUTOLIBERAZIONE

Lo Dzogchen insegna la via dell'*autoliberazione* che si distingue della via della rinuncia del *Sutra*³³ e della via della trasformazione del *Tantra*³⁴.

Rinuncia nelle tradizioni dell'Hinayana e Mahayana

La via della rinuncia è il cammino spirituale percorso dai seguaci della tradizione Hinayana e Mahayana del Buddhismo. Nella tradizione Hinayana la rinuncia serve per eliminare

31 N. NORBU, *Il vaso prezioso*, 75.

32 *Ibid.*, 76. Ci sono anche specificate le caratteristiche dei discepoli che meritano o non meritano di essere accettati. Cf. *Ibid.*, 83-85.

33 I *sutra* raccolgono i discorsi attribuiti al Buddha Shakyamuni, il Buddha storico vissuto in India nel VI secolo a.C. Essi formano la base filosofica e morale di due diversi sentieri: l'Hinayana o 'piccolo veicolo' e il Mahayana o 'grande veicolo'. A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 9.

34 Storicamente, la tradizione tantrica buddhista si sviluppò nel nord dell'India e in Nepal, e in seguito si diffuse largamente in Tibet. Esistono diverse classificazioni dei tantra, a seconda delle caratteristiche e dei metodi di pratica prevalenti. Nella tradizione tantrica introdotta in Tibet nell'VIII secolo ad opera del grande maestro Padmasambhava di Oddiyana, successivamente conosciuta in Tibet come la 'tradizione antica' o Nyingma, i tantra vengono suddivisi in esterni e interni. Le tre serie dei tantra esterni, Kriya, Ubhaya e Yoga, si basano fondamentalmente sul principio della purificazione e della preparazione al ricevimento della saggezza degli Illuminati. Le tre serie dei tantra interni, Mahayoga, Anuyoga e Atiyoga, prevedono tre metodi di pratica differenti. I primi due rappresentano la 'via della trasformazione' propria del Tantrismo, ma mentre il Mahayoga è basato sul principio della visualizzazione graduale e dettagliata, l'Anuyoga adopera metodi di visualizzazione istantanea nei quali è più importante la presenza intuitiva della 'divinità' che i dettagli della sua forma. L'Atiyoga, o yoga primordiale, è la via della Dzogchen e non si basa sul metodo di trasformazione del Tantrismo, bensì su quello dell'autoliberazione. *Ibid.*, 11-12.

il desiderio e l'attaccamento che scaturiscono dalla convinzione illusoria che esiste il proprio 'io'. Rinunciando a tutti i fattori che possono accrescere o dare importanza a proprio 'io' si può arrivare alla liberazione. Nella tradizione Mahayana il principio del insegnamento è collegato alla 'vacuità' o *sūnyatā*, l'essenza di una natura propria. La conoscenza di questa condizione reale dell'esistenza è detta *Prajñāparamita*, la 'saggezza al di là dell'intelletto', base della compassione universale. Nel Mahayana oltre la pratica della meditazione che porta alla comprensione intuitiva della 'vacuità', è molto importante allenarsi mentalmente alla compassione³⁵. La via della rinuncia è compresa in queste tradizioni come l'osservanza delle regole di comportamento stabilite dal Buddha, contenute nel *Vinaya*³⁶.

Trasformazione nella tradizione tantrica

Tutti i *tantra* sono basati sul principio della trasformazione, attraverso la conoscenza delle funzioni dell'energia³⁷. La pratica del Tantra comprende due fasi: lo sviluppo e il perfezionamento. La prima fase consiste nella visualizzazione graduale del *mandala*. Quando la creazione immaginaria del *mandala* è completata, mantenendo la visualizzazione di se stesso trasformato nella divinità centrale, si recita il mantra. La seconda fase, del 'perfezionamento', è incentrata sulla visualizzazione del *mandala* interno dei *cakra* e delle *nādi*, e sulla concentrazione delle sillabe del mantra che ruotano senza interruzione. Alla fine, sia il *mandala* esterno che quello interno vengono integrati nella dimensione del corpo, della voce e della mente del praticante³⁸. La visualizzazione della divinità nella sua dimensione pura, attraverso il *mandala* e la vibrazione del *mantra*, viene utilizzata come metodo o via per realizzare lo stato primordiale. In questo modo tutta la condizione dualistica e impura viene trasformata nella dimensione pura del Sambhogakaya³⁹.

35 A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 9-10.

36 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 27.

37 Il principio fondamentale del Tantra si può capire attraverso il simbolismo di due oggetti tantrici rituali: il vajra e il campanello, che rappresentano rispettivamente il 'metodo', la manifestazione nella forma dello stato primordiale, e l'energia', la vacuità o 'sostanza' della manifestazione. *Vajra* significa indistruttibile, e si riferisce alla condizione primordiale dell'individuo, al di là di nascita e morte. Il *campanello*, che rappresenta il suono, è simbolo dell'energia dello stato primordiale. *Samsara* e *nirvana* non sono che l'aspetto dualistico di un'unica essenza che si manifesta attraverso l'energia. *Ibid.*, 28-30.

38 *Ibid.*, 33.

39 A. CLEMENTE, *Introduzione*, 11.

Autoliberazione nello Dzogchen

Nello Dzogchen si insegna direttamente il metodo dell'autolibarazione, in cui non c'è niente da abbandonare né da trasformare⁴⁰. La conoscenza del proprio stato originario è l'unica base, l'unica via e l'unico frutto. Per sviluppare e realizzare questa conoscenza si adoperano diversi metodi di pratica che portano a uno stato di contemplazione nella 'pura presenza istantanea non duale' o *rigpa*, base dell'autolibarazione⁴¹. N. Norbu sottolinea però, che per arrivare a conoscenza di questo stato al di là della mente è necessario partire dalla mente stessa. Perciò si dice che la via dell'autoliberazione, rispetto alle vie della rinuncia e della trasformazione, è più legata all'aspetto della mente⁴². Nella vita quotidiana è proprio questa 'autoliberazione', che si applica in tutte le circostanze. N. Norbu illustra la necessità di questa applicazione facendo l'esempio della passione dell'ira, dice:

Ci sono diversi modi di reagire di un praticante della via della rinuncia e di un praticante della via della trasformazione. La trasformazione delle passioni in saggezza, metodo del Tantra, richiede una capacità elevata, frutto di anni di allenamento. Nel concetto di trasformazione, però, resta sempre una considerazione dualistica: da un lato la passione e dall'altro la sua trasformazione in saggezza. Un praticante di Dzogchen, nel momento in cui si arrabbia, non cercherà di bloccare l'ira o di trasformarla, ma la osserverà senza giudicare. In questo modo l'ira si dissolverà da sé, come se fosse lasciata nella sua condizione naturale, permettendola di liberarsi⁴³.

40 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 35.

41 A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 14.

42 L'insegnamento Dzogchen è conosciuto anche come Ati-yoga, lo 'yoga primordiale'. 'Yoga' nell'accezione del termine tibetano *naljor* significa 'possedere la condizione autentica': la conoscenza dello stato primordiale dell'individuo. N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 36.

43 *Ibid.*, 42.

II. L'ANTROPOLOGIA BUDDHISTA

L'individuo, nella condizione relativa dello spazio e del tempo, vive e agisce attraverso tre aspetti o livelli di esistenza: il *corpo*, la *voce* e la *mente*⁴⁴.

1. CORPO

Nello Dzogchen per 'corpo', oltre al corpo fisico vero e proprio, si intende tutta la dimensione materiale relativa alle percezioni dei sensi, l'unica dimensione di cui tutti abbiamo coscienza⁴⁵. N. Norbu fa notare che quando pensiamo a noi stessi per prima cosa consideriamo il nostro corpo, la nostra 'persona' fisica. Il corpo è il fonte del nostro 'io', l'attaccamento e tutti i concetti di proprietà che ne conseguono, come la 'mia' casa, il 'mio' paese, il 'mio' pianeta, ecc⁴⁶.

2. VOCE

Il secondo aspetto di un individuo è la 'voce', l'aspetto dell'energia, che si può comprendere attraverso la dimensione materiale del corpo. L'energia è più sottile del corpo e per questo più difficile da comprendere. Uno dei suoi aspetti che si può percepire è la vibrazione, il suono, perciò è rappresentata dalla voce. La voce è legata alla respirazione, all'energia vitale dell'individuo. N. Norbu spiega il rapporto tra voce, respirazione ed energia attraverso la funzione del mantra. “Il mantra è una serie di sillabe il cui potere risiede nel suono, per cui, pronunciandolo ripetutamente, si ottiene il controllo su una determinata forma di energia. L'energia dell'individuo è in stretta relazione con l'energia esterna, e la reciproca influenza è possibile⁴⁷”.

3. MENTE

La mente è l'aspetto più segreto e invisibile di ogni individuo, l'aspetto più sottile e nascosto della condizione relativa: tutti pensano, ma nessuno può definire l'origine o la natura dei propri pensieri. Ciò nonostante, la mente è il fattore che più di tutti condiziona e determina la vita

44 A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 7.

45 *Ibid.*

46 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 20.

47 *Ibid.*, 20-21. Cf. A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 7.

attraverso le idee, i sentimenti e gli atteggiamenti⁴⁸. L'esistenza della mente non è difficile da scoprire. La mente è il flusso ininterrotto dei pensieri che sorgono e spariscono. Ha la capacità di giudicare, ragionare, immaginare, ecc., limitata dai concetti di spazio e di tempo. È importante andare dietro la mente, dietro i pensieri, è scoprire che la c'è qualcosa che viene definito nello Dzogchen 'natura della mente', la vera condizione al di là di tutti i limiti⁴⁹.

Ignoranza e conoscenza – lo specchio

Per mostrare in quale modo è possibile arrivare alla conoscenza della vera natura della mente, nello Dzogchen spesso si utilizza l'esempio dello specchio. La natura dello specchio è la sua capacità di riflettere, definibile come chiarezza, purezza e limpidezza, condizione indispensabile per la manifestazione del riflesso. Questa natura non è qualcosa di visibile, l'unico modo in cui può essere concepita è attraverso le immagini che si in esso riflettono. Nell'insegnamento si spiega, che ugualmente, l'individuo conosce e ha esperienza concreta solo di ciò che è relativo alla sua condizione di corpo, voce e mente. Questa condizione relativa dell'individuo è il mezzo per comprendere la vera natura⁵⁰.

N. Norbu spiega, che:

In realtà, dal punto di vista assoluto, non esiste separazione fra la condizione relativa e la sua vera natura, allo stesso modo in cui lo specchio e i suoi riflessi sono un tutt'uno indivisibile. Tuttavia, è come se noi fossimo usciti fuori dello specchio e stessimo osservando i riflessi che vi appaiono. Ignari della nostra natura di chiarezza, purezza e limpidezza, li consideriamo reali, nutrendo avversione o attaccamento. Invece di essere il mezzo per scoprire la vera natura, i riflessi sono diventati fattori di condizionamento. E viviamo distratti dalla condizione relativa, dando grande importanza alle cose⁵¹.

Nell'insegnamento questa esperienza generale dell'uomo è chiamata 'ignoranza'. Per 'conoscenza' invece si intende diventare come lo specchio stesso, la cui natura non può essere macchiata dalle immagini che vi si riflettono. N. Norbu sottolinea che “Il punto fondamentale non è abbandonare o trasformare la condizione relativa, ma comprendere la sua vera natura”⁵².

48 A. CLEMENTE, *Introduzione*, 8.

49 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 21.

50 *Ibid.*, 21-22.

51 *Ibid.*, 22.

52 *Ibid.*

La consapevolezza dei propri limiti

Secondo l'insegnamento Dzogchen la cosa più importante è sapere dei propri limiti della dimensione relativa dell'individuo, cioè del corpo, voce, e mente, e integrarla nel suo principio, cioè nella dimensione assoluta dello Stato primordiale. Il vero stato dell'individuo è al di là di tutti i condizionamenti, perciò potenzialmente ogni individuo ha la possibilità di riscoprirlo⁵³. N. Norbu usa l'esempio di una gabbia per spiegare la nostra condizione relativa:

Un individuo è come un uccellino rinchiuso e protetto da una gabbia, che rappresenta tutti i limiti del corpo, della voce e della mente. Questa gabbia non è qualcosa di terribile per un uomo, ma la normale condizione per vivere nella sua dimensione. Il problema è che non ne siamo consapevoli o abbiamo paura di scoprirlo poiché sin da bambini siamo cresciuti in questa gabbia⁵⁴.

III. IL CAMMINO SPIRITUALE

Ci sono tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: la 'base' – il modo di vedere (t. *lta ba*), o la comprensione intuitiva del proprio stato primordiale; la 'via' – la meditazione (t. *sgom pa*), o la coltivazione di questa conoscenza; il 'frutto' – il comportamento (t. *spyod pa*), o l'integrazione della meditazione in tutte le attività quotidiane⁵⁵.

⁵³ *Ibid.*, 25.

⁵⁴ Consideriamo il modo in cui un bambino entra nei limiti. I primi mesi di vita, quando non sa ancora ragionare e parlare, i genitori felici lo cullano fra le braccia e gli sussurrano parole dolci. Ma quando il bambino comincia a camminare e a voler toccare qualsiasi cosa, essi gli dicono: “Non toccare, non andare lì!”. Man mano che il bambino cresce si cercherà di limitare sempre più il suo modo di esprimersi, si sedere a tavola, di mangiare, ecc., affinché diventi un bambino modello; i genitori ne sono orgogliosi, ma in realtà il poveretto sta entrando totalmente nella loro mentalità: sta imparando a vivere nella gabbia. A sei anni inizia la scuola, con tutte le regole e le imposizioni. Il bambino avrà qualche difficoltà da superare, ma gradualmente si abituerà a quest'altra gabbia. Oggi sono necessari molti anni per far sì che la gabbia indispensabile per vivere nella società sia completa. Quando la gabbia è sufficientemente sviluppata, siamo pronti a viverci, ci sentiamo protetti. Questa è la condizione di ogni individuo. *Ibid.*, 24.

⁵⁵ A. CLEMENTE, *Introduzione I*, 18. Cf. N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 59.

1. LA BASE – IL MODO DI VEDERE

La 'base' dell'insegnamento Dzogchen non è qualcosa di astratto, ma è una condizione vera dell'individuo. Riconoscere questa condizione è il vero modo di vedere del praticante Dzogchen. Quindi, il modo di vedere è lo stato primordiale. Nonostante che in apparenza esistono infinite cose e fenomeni, la loro vera natura è unica, quella dello stato primordiale⁵⁶.

Non – duale

In generale nell'insegnamento si considera che esistano due tipi di dimensioni o visioni: una pura e l'altra impura. Per visione impura si intende la condizione attuale dell'individuo. La condizione originaria della mente è pura, ma di solito a parte della persona manca il riconoscimento della sua purezza originaria⁵⁷. Queste due tipi di visione comprendono tutti gli infiniti aspetti della manifestazione, ma la loro natura non è duale⁵⁸. Le cose e fenomeni che si manifestano sono non che la manifestazione dello stato primordiale. Nello Dzogchen si dice: "L'oggetto reale è puro dal principio". Qualsiasi oggetto si manifesta in apparenza, ma la sua natura dal principio è pura, è vacuità. Tutto ciò che appare come oggetto non è qualcosa di concreto, ma parte del nostro stato primordiale⁵⁹. N. Norbu così spiega il principio di non-dualità dello Dzogchen:

Il 'modo di vedere' dello Dzogchen: la natura non-duale di tutte le cose non si riferisce a qualcosa di esterno, ma a noi stessi, alla nostra condizione. Tutto ciò che appare dietro la rete del dualismo è il risultato della separazione fra soggetto e oggetto che noi stessi, con la nostra mente, abbiamo creato. Questa è l'origine del giudizio, dell'attaccamento, del karma, ecc. 'Non-duale' significa semplicemente essere consapevoli che il principio della visione è la potenzialità del nostro stato primordiale⁶⁰.

Nello Dzogchen sin dal principio non esiste anche considerazione delle due verità⁶¹. Lo

56 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 61.

57 N. NORBU, *Lo Specchio. Un Consiglio sulla presenza e sulla consapevolezza*, Arcidosso 2005, 40.

58 *Non-duale* è un termine molto usato nello Dzogchen, invece di 'unione'. La parola 'unione' presuppone la considerazione di due cose diverse da unire, mentre 'non-duale' significa che dal principio non esiste il concetto di due cose separate da riunificare. N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 62-63.

59 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 65.

60 *Ibid.*, 67.

61 La filosofia buddhista è basata sul concetto delle 'due verità': relativa e assoluta. La prima corrisponde alla

stato non-duale viene introdotto come fondamento sia per il modo di vedere che per la pratica⁶².

Principio della consapevolezza

Nello Dzogchen l'unico principio è la conoscenza. Quando si arriva alla conoscenza si scopre che sin dall'origine si è già dove si vuole arrivare⁶³. Anche il puro stato dell'Illuminazione non è che la nostra mente e non qualcosa come una luce che arriva da fuori. Se riconosciamo il nostro stato primordiale di pura presenza, puro dall'origine anche se temporaneamente ostacolato, e manteniamo questo riconoscimento senza distrarci, tutte le impurità si dissolvono: questa è l'essenza della via. Allora la natura di totale purezza dello stato primordiale si manifesta realmente, la si riconosce e se ne diventa per sempre padroni. È a questo definitivo riconoscimento, o pura presenza della vera condizione originale che si dà il nome di *nirvana*⁶⁴.

Presenza continua senza distrazione

Per un praticante Dzogchen la cosa più importante è mantenere la mente in una presenza continua, senza distrazione. Si dice, che se la mente non si distrae e non si dimentica e, senza farsi condizionare dall'illusione, riesce a mantenere il controllo di sé e la presenza del proprio stato, essa stessa diventa l'essenza di tutti gli insegnamenti e la radice di tutte le vie. Tutti i fenomeni della visione dualistica come *samsara* e *nirvana*, felicità e sofferenza, bene e male e così via sorgono solo dalla mente e non hanno altra origine. Riconoscere il proprio stato e continuare in questa presenza è la base di tutti i metodi della pratica Dzogchen⁶⁵.

Rilassarsi nel riconoscimento dei pensieri

Lo stato primordiale di totale perfezione è al di là dei limiti di passato, presente e futuro. Per una persona che inizia a praticare e non ne è consapevole può essere difficile riconoscere questo stato. Nell'insegnamento si dice che in tale situazione è importante non farsi distrarre dai pensieri dei 'tre tempi'⁶⁶. Un praticante bisogna rilassarsi mantenendo soltanto una chiara presenza

condizione assoluta, vuota, non-duale; la seconda a tutto ciò che appare nella condizione relativa dell'esistenza.
Ibid., 67.

62 *Ibid.*, 68.

63 *Ibid.*, 66.

64 N. NORBU, *Lo Specchio*, 22.

65 *Ibid.*, 24-25.

66 Se, con l'intenzione di non distrarsi, si cerca di eliminare tutti i pensieri fissandosi sull'idea di dover trovare uno stato calmo o di piacere, bisogna accorgersi che si sta sbagliando perché questo 'fissarsi' non è altro che un

della condizione naturale della propria mente. La mente, quando è naturalmente rilassata e presente, si trova nel suo stato autentico. Se non si riesce a continuare in questo stato e sorgono diversi pensieri, buoni o cattivi, non bisogna subito mettersi a giudicare se la mente si trova ancora in uno stato calmo o se è sorto il movimento dei pensieri, ma, mantenendo la presenza, bisogna cercare di riconoscere tutti i pensieri. Nel momento in cui vengono riconosciuti, i pensieri si rilassano nella loro stessa condizione⁶⁷. N. Norbu sottolinea: “È importante mantenere la presenza e non distrarsi, senza lasciarsi coinvolgere dalla considerazione dualistica di uno stato da osservare e di qualcuno che osserva”⁶⁸.

Stato calmo e movimento

Nello Dzogchen viene sottolineato che lo stato calmo è l'essenza della mente e il movimento è la sua energia naturale. Questi sono due aspetti inseparabili. Se uno considera lo stato calmo come qualcosa positivo da realizzare e il movimento qualcosa negativo da abbandonare è sempre coinvolto nel sistema del pensiero dualistico, e non riesce a superare la mentalità ordinaria. Perciò qualunque pensiero sorga – buono o cattivo, rilevante o insignificante – si deve riconoscerlo e continuare nello stato del 'movimento'⁶⁹.

Un pensiero quando sorge deve essere subito riconosciuto senza distrazione, altrimenti il primo pensiero può dare seguito a una catena di pensieri. 'Riconoscere' il pensiero non significa che ci sia qualcosa da vedere con gli occhi o da identificare attraverso i concetti, ma solo avere la presenza di ogni pensiero legato al passato, al presente e al futuro o di qualsiasi oggetto dei sensi. Attraverso questa presenza si 'riconosce' lo stato del movimento e si continua senza dimenticare questo riconoscimento⁷⁰.

pensiero. *Ibid.*, 25.

67 Se sorgono pensieri sul trovarsi o meno in uno stato calmo, semplicemente non perdendo la presenza si continua osservando lo stato del pensiero stesso. Se non sorgono pensieri e la mente si trova in uno stato calmo, si continua con la presenza del riconoscimento dello stato calmo. Questo significa soltanto non distrarsi, mantenere la presenza di questo stato naturale e, senza cercare di definirlo o sperare nella manifestazione di una forma, di un colore o di una luce, rilassarsi in esso senza essere condizionati dagli impulsi a entrare in azione che sono tipici dei pensieri. *Ibid.*, 26.

68 *Ibid.*

69 *Ibid.*, 27.

70 *Ibid.*

2. LA VIA – IL MODO DI PRATICARE

Lo Dzogchen, 'via dell'autoliberazione', è basato sul principio della conoscenza. Per scoprire concretamente lo stato primordiale della presenza e stabilirlo nella vita quotidiana servono diverse pratiche⁷¹.

Non distrarsi

Nella tradizione Dzogchen praticare significa vivere senza distrarsi. Per allenarci alla 'presenza' si può praticare la meditazione del riconoscimento dello stato calmo e del movimento nel periodo chiamato *nyamshag*, cioè nel tempo di una seduta. Però, non si può stare fermi per tutto il giorno. Il tempo che intercorre fra una seduta di meditazione e quella successiva, nel periodo chiamato *jethob*, si può compiere qualsiasi azione, ma è importante di non lasciarsi distratto. Con questa pratica, a poco a poco lo spazio della meditazione si allarga e viene integrato nelle attività quotidiane finché non esiste più distinzione fra la meditazione e la vita⁷².

'Lasciare al suo posto' – 'come è'

Nello Dzogchen si dice: “Al di là dello sforzo”, ciò significa non creare, non modificare, non cambiare, ma trovarsi nella vera condizione 'come è'. Questo principio riguarda anche il modo di praticare. 'Come è' indica la vera condizione naturale non corretta, non influenzata e non modificata. Trovarsi nello stato non corretto significa andare oltre la mente. Praticando già dal inizio bisogna cercare di entrare nella conoscenza dello stato 'come è'⁷³. Questo principio viene implementato in tutte le pratiche dello Dzogchen. Fra di loro ci sono due chiamate: 'lasciare al suo posto' e 'la montagna', che servono per prolungare la contemplazione nella vita quotidiana. Si dice che una montagna può avere diverse forme, ma è sempre stabile, non cambia mai la sua posizione. Ugualmente il corpo durante una giornata assume diverse posizioni a seconda delle circostanze. Tutte queste posizioni sono adatte per la contemplazione, non è necessario modificarle⁷⁴. Tutto ciò è utile per imparare a integrare la contemplazione nella vita quotidiana⁷⁵.

71 N NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 75.

72 N. NORBU, *Lo Specchio*, 49.

73 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 72.

74 Nel *Grande Spazio di Vajrasattva*, uno dei testi principali della Serie della Natura della Mente, è scritto: Correggere la posizione del corpo per trovare uno stato di contemplazione non corrisponde allo Dzogchen. Controllare il corpo e mantenere la schiena dritta non è contemplazione, ma può diventare un ostacolo alla contemplazione. in: *Ibid.*, 73.

Scinè e lhanton

In tutte le tradizioni buddhiste di meditazione si parla di due fasi: la meditazione calma o 'scinè' e la visione intuitiva o 'lhanton' (t. *lhag.mthong*, t. *samatha* e *vipāśyanā*). La meditazione *scinè* corrisponde allo stato di calma mentale. Per *lhanton* in generale si intende un risveglio interiore della conoscenza. Nello Dzogchen, nella Serie della Natura della Mente, 'lhanton' è un livello della integrazione dello stato della presenza con i movimenti. È anche chiamato lo 'stato immutabile' (t. *mi.g.yo.ba*), che non può essere turbato da nessun movimento⁷⁶. Per 'movimento' s'intende non soltanto i pensieri, ma tutte le manifestazioni dell'energia, a cominciare dagli oggetti dei sensi⁷⁷. Quando la presenza non è unificata alla visione il dualismo di soggetto e oggetto rimane⁷⁸. Un praticante deve cercare di integrare qualsiasi aspetto del corpo, della voce e della mente nella contemplazione.

Modi diversi di praticare la via

Ci sono tante pratiche che possono essere utilizzate da un praticante Dzogchen e diversi modi di applicazione⁷⁹. N. Norbu spiega una delle possibilità:

⁷⁵ *Ibid.*

⁷⁶ *Ibid.*, 83.

⁷⁷ La 'visione' comprende tutte le percezioni dei sensi. Se mi trovo in una stanza dove si ascolta musica piacevole o in un posto pieno di rumori assordanti come una fabbrica, non c'è differenza, tutto è parte della visione. Qualsiasi percezione dei sensi, sia essa piacevole, spiacevole o neutrale, è sempre parte della visione. La visione, nella contemplazione, è percepita come manifestazione dell'energia dello stato primordiale: non c'è nulla da rifiutare o da accettare. Trovarsi in uno stato di presenza rilassata, integrata con qualsiasi percezione: questa è l'essenza della pratica. *Ibid.*, 78.

⁷⁸ N. NORBU, *Lo Specchio*, 51.

⁷⁹ Le diverse pratiche proposte dalle tre Serie dello Dzogchen: Semdé (t. *Sems-sde*), Longdé (t. *Klong-sde*) e Men ngak dé (tib. *Man-ngag-sde*), si fondano sulla presentazione di rigpa (t. *rig-pa'i ngo-sprod*) effettuata dal maestro, e sottolineano l'importanza assoluta della pratica del Guru Yoga come mezzo privilegiato per ritornare allo stato di rigpa. Il Semdé propone il metodo di meditazione più progressivo, i "quattro yoga o samādhi", e sottolinea l'aspetto di "chiarezza" di rigpa (tib. *gsal-cha*). Il Longdé propone dei metodi yogici di visione contemplativa e pone l'accento sull'aspetto "vacuità" di rigpa (tib. *stong-cha*). Nel Men ngak dé, e soprattutto nel ciclo insuperabile ultrasegreto, (tib. *yang-gsang bla-na-med-pa*), la pratica comporta due metodi fondamentali: 1) Trekchöd (tib. *khregs-chod*), "troncare l'opacità", consiste nel mettere a nudo il rigpa della purezza primordiale, poi nel renderlo stabile tramite la meditazione priva di elaborazioni (tib. *spros-bral*) allo scopo di essere in grado di autoliberare (tib. *rang-grol*) le passioni, i concetti e le apparenze in rigpa. 2) Thögal (tib. *thod-rgal*), "superare la cima della montagna", consiste nel lasciare che la luminosità si dispieghi in quattro visioni. La quarta consiste

La pratica dello Dzogchen può iniziare con la fissazione su di un oggetto, allo scopo di calmare i pensieri. Poi si rilassa la fissazione, si scioglie la dipendenza da un oggetto e si fissa lo spazio aperto. Quando si ottiene la stabilità dello stato calmo è importante lavorare sul movimento dei pensieri e dell'energia, integrandolo nella presenza della contemplazione. A questo punto si è pronti ad applicare la contemplazione nelle attività quotidiane⁸⁰.

Questo sistema è caratteristico della Serie della Natura della Mente, ma non è detto che si debba necessariamente partire dalla fissazione e dalla meditazione dello stato calmo. Nella Serie dello Spazio Primordiale e in quella delle Istruzione Segrete, ad esempio, si introduce direttamente lo stato della contemplazione. Nella prima, in particolare, ci sono istruzioni molto precise su come trovare un puro stato di contemplazione. Nella seconda si spiega principalmente il modo di continuare la contemplazione in tutte le circostanze⁸¹.

Una delle pratiche fondamentali, anzi l'unica che deve essere eseguita, per sviluppare la contemplazione è il Guru Yoga, o 'unione con il maestro'. Il vero senso di questa pratica è mantenere viva e presente la trasmissione del maestro nella vita del discepolo⁸².

Nello Dzogchen il praticante deve essere aperto e sapere come usare le pratiche senza farsi condizionare. La posizione, la respirazione e la visualizzazione, legate ai tre aspetti della nostra esistenza, sono solo mezzi per entrare nella condizione rilassata della contemplazione. Quando si conosce lo stato della contemplazione, al di là dello sforzo e del giudizio, si superano anche problemi relativi ai metodi della pratica⁸³.

nel riassorbimento di tutte le apparenze fenomeniche nella purezza primordiale del dharmadhātu. Secondo il linguaggio del Vajrayāna, il trekchöd è lo sviluppo di prajñā e il thögal è il mezzo abile (sans. Upāya) specifico dello Dzogchen. P. CORNU, *Dizionario del Buddhismo*, 192-193.

80 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 75. Cf. N. NORBU, *Un'introduzione alla pratica della contemplazione*, Arcidosso 2001. In questo libro il Maestro insegna un metodo completo e progressivo per chi desidera intraprendere concretamente la pratica della contemplazione nella tradizione Dzogchen. (dalla prefazione al libro, 3).

81 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 75.

82 *Ibid.*, 81.

83 *Ibid.*, 74.

3. IL FRUTTO – COMPORAMENTO

Essendo l'insegnamento dello stato di autoperfezione, il principio fondamentale dello Dzogchen, sia del modo di vedere, sia della meditazione, che del comportamento e del frutto è l'autoliberazione. In particolare riguardo all'aspetto del comportamento, l'autoliberazione deve sorgere attraverso la presenza e la consapevolezza⁸⁴. Lo scopo dello Dzogchen è un comportamento di genuina presenza della consapevolezza⁸⁵.

Presenza della Consapevolezza

Nello Dzogchen si sottolinea che il comportamento nello stato della presenza è il frutto, non c'è altro da ottenere. Quando si ha questa conoscenza si scopre che dall'inizio tutto è già compiuto. Lo stato autoperfezionato è la qualificazione naturale della condizione 'come è'. In questo stato non c'è nulla da perfezionare, basta possederne la conoscenza⁸⁶. N. Norbu dice:

La condizione reale non può essere creata o costruita, è il vero stato di ogni individuo, legato alla condizione relativa di corpo, voce e mente. Quando se ne possiede la conoscenza, senza sforzo, senza l'impegno di una seduta di pratica, la nostra presenza rilassata si integra nella vita: la contemplazione è continua⁸⁷.

Il secondo principio del comportamento è la presenza. La consapevolezza deve sempre essere accompagnata dalla presenza. Essere consapevoli vuol dire conoscere le conseguenze delle azioni, però, se manca la presenza, nonostante si sappia che una azione è dannosa, la si compie lo stesso⁸⁸. La consapevolezza e la presenza sono due cose inseparabile per poter fare le azioni che portano risultati.

Nell'insegnamento si dice che è molto più importante cercare di essere presenti e consapevoli che dedicare ogni giorno tempi limitati a pratiche specificate. Imparare i dettagli delle tecniche di meditazione, visualizzazione, ecc., è secondario⁸⁹.

84 C. NORBU, *Lo Specchio*, 30-31.

85 N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 89.

86 *Ibid.*, 87.

87 *Ibid.*

88 *Ibid.*, 88.

89 Nello Dzogchen si dice: "Non è principale la meditazione, ma la conoscenza". *Ibid.*, 90.

Conoscenza della esistenza relativa

La conoscenza sorge dalla consapevolezza della esistenza relativa. Nello Dzogchen, questo è la base per comprendere la meditazione e la natura della mente. Per arrivare alla conoscenza della natura della mente è necessario comprendere la situazione materiale, concreta, dell'individuo. Conoscendo i limiti e le caratteristiche della condizione relativa si può realmente diventare consapevoli della vera natura⁹⁰. Nello Dzogchen viene sottolineato che l'insegnamento non è qualcosa di sacro, che appartiene ai templi e alle scritture. È la comprensione concreta dello stato dell'esperienza umana⁹¹.

Il maestro Norbu è convinto sull'importanza di questo principio e nei l'ultimi anni dell'insegnamento nell'Occidente insiste molto sulla adeguata comprensione della dimensione relativa:

Qualcuno, convinto che tutto è illusione e irreali, può credere di poter fare qualsiasi cosa. Ma questo è un grosso errore. Finché abbiamo un corpo dobbiamo rispettare tutti i suoi limiti e le sue esigenze. Non abbiamo ancora realizzato la condizione in cui non c'è l'io, in cui non ci sono i limiti del corpo fisico.

È vero, possiamo dire che tutto è illusione, che tutto è come un sogno. Ma anche un sogno, finché dormiamo, per noi è reale. Quando ci svegliamo, finalmente scopriamo che tutto quello che abbiamo pensato, visto e fatto non era reale, ma solo un sogno. Allo stesso modo la vita può essere considerata un grande sogno e la morte il momento in cui ci svegliamo.

Finché viviamo, dunque, tutto quello che ci circonda è reale, e non dobbiamo trascurare la condizione relativa⁹².

Autoliberazione del comportamento

Comprendere l'autoliberazione del comportamento è fondamentale per gli praticanti di Dzogchen, perché è in base a questo principio che non esistono regole da osservare. La base dell'autoliberazione del comportamento in tutte le attività quotidiane è la presenza della consapevolezza, altrimenti la conoscenza resta soltanto teorica. Una persona che possiede la

⁹⁰ *Ibid.*

⁹¹ *Ibid.*, 91.

⁹² C. NORBU, *Lo Specchio*, 53-54.

presenza della consapevolezza è naturalmente autodisciplinata⁹³.

La parola 'autoliberazione' si riferisce a qualcosa di spontaneo, al di là di tutte le limitazioni. Ma questa spontaneità non significa fare tutto ciò che uno vuole⁹⁴. L'insegnamento deve realmente portare un beneficio all'individuo, deve risvegliare il suo stato e farlo evolvere⁹⁵.

Regole – autodisciplina

Nello Dzogchen non ci sono delle regole in riguardo al comportamento. Per un praticante la consapevolezza è la cosa più importante. N. Norbu fa notare che “in molti insegnamenti esistono delle regole, come il divieto di bere alcolici e di mangiare carne. Ma non è questo lo spirito dello Dzogchen, che invece si basa sull'autodisciplina”⁹⁶. Altrove dice:

I diversi modi di dare importanza all'aspetto del comportamento hanno fatto nascere varie forme di leggi stabilite in base alle condizioni esteriori, come le regole religiose e gli ordinamenti giuridici. Ma per quanto riguarda il modo di osservarle, c'è un'enorme differenza di principio se si rispetta una legge per consapevolezza o per costrizione.

Se si osserva le leggi per costrizione si allontana dal principio fondamentale del 'modo di vedere' e del 'comportamento'. Perciò chi ha già ottenuto una reale comprensione interiore della pratica deve far sorgere precisamente dentro di sé la presenza e la consapevolezza, chiave dell'autoliberazione del comportamento⁹⁷.

Nello Dzogchen si insiste a distinguere tra il principio della legge e quello della consapevolezza. La legge viene stabilita secondo le circostanze del tempo e del luogo e condiziona l'individuo dall'esterno. La consapevolezza, invece, sorge dalla conoscenza che l'individuo stesso possiede. Chi possiede la consapevolezza può superare l'atteggiamento di osservare le leggi per costrizione. Chi possiede la consapevolezza, e sa mantenerne stabilmente la

93 *Ibid.*, 52.

94 Prima di compiere un'azione, bisogna pensare se essa può causare delle conseguenze negative. È chiaro che molte volte ci sbagliamo, ma non importa, possiamo benissimo sbagliarci, però al ripetersi di una circostanza analoga nn ripeteremo l'errore. *Ibid.*

95 *Ibid.*, 53.

96 Se mi sento di bere vino posso farlo, e nessuno me lo può vietare perché sono una persona libera. Ma è indispensabile che mantenga la presenza per non danneggiare nessuno, nemmeno il mio stomaco. Ubriacarsi significa bere senza consapevolezza. *Ibid.*, 55-56.

97 *Ibid.*, 32-33.

presenza, è in grado di vivere tranquillamente sotto qualsiasi forma di legge senza esserne condizionato⁹⁸.

Società – l'evoluzione dell'individuo

Anche nei riguardi della società, lo Dzogchen sottolinea l'importanza di un comportamento di consapevolezza, per far sì che possa maturare una vera evoluzione interiore dell'individuo. In molte ideologie politiche c'è il principio di lottare per costruire una società migliore. Nell'insegnamento, invece, si comprende che una società migliore sarà possibile solo attraverso l'evoluzione dell'individuo. Questo vuol dire scoprire la condizione umana attraverso la propria esperienza⁹⁹.

Compassione – osservare se stessi

Secondo lo Dzogchen il metodo per sviluppare un'autentica compassione è l'osservare se stessi. Si dice che per osservare se stessi, bisogna fare attenzione a come vanno e vengono i nostri pensieri, i giudizi e le idee, come onde che sorgono e spariscono. Ogni pensiero può essere una causa secondaria per compiere un'azione, questa è la condizione caratteristica della mente. Perciò se nella vita si è consapevoli e presenti a tutti gli aspetti della esistenza umana, come dice N. Norbu: “ci saranno sicuramente meno problemi”¹⁰⁰.

In generale ogni individuo è dominato dalle passioni e dal dualismo, e soltanto superare tutti i condizionamenti può farlo veramente libero. Per superare i condizionamenti e far sorgere la compassione verso gli altri bisogna conoscere se stessi. N. Norbu così spiega questo principio:

Se comprendiamo la nostra condizione e i nostri sentimenti, possiamo capire anche quelli degli altri perché siamo tutti esseri umani. Immaginando cosa proveremmo se fossimo al posto di una persona che soffre, in noi può nascere una genuina consapevolezza, e di conseguenza si può sviluppare una compassione pura e autentica¹⁰¹.

Uno dei precetti del Mahayana è l'unione di vacuità e compassione. Nello Dzogchen invece la compassione autentica è basata sulla una consapevolezza inseparabile dalla presenza. Si dice che “è inutile fingere di essere tanto compassionevoli se non si prova realmente un

⁹⁸ *Ibid.*, 33.

⁹⁹ N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 89-90.

¹⁰⁰ *Ibid.*, 90.

¹⁰¹ C. NORBU, *Lo Specchio*, 55.

sentimento di compassione verso gli altri. La compassione deve essere nata dentro di noi¹⁰².

Conclusione

In questa breve ricerca sono state presentate alcuni principi dell'insegnamento Dzogchen. Nel parte conclusiva si cerca soprattutto di indicare delle analogie tra lo Dzogchen e la fede, e spiritualità cristiana. Queste sono delle idee e intuizioni che soltanto pongono le domande successive per l'invito alla più profonda indagine.

Ci sono delle somiglianze fra l'insegnamento Dzogchen e spiritualità cristiana, soprattutto questa ortodossa dell'*esichia*. Senza entrare nei dettagli, in grosso modo si può paragonare alcune idee e nozioni di ambedue vie spirituali.

DZOGCHEN	ESICASMO
Autoliberazione	Divinizzazione
Stato Primordiale	Somiglianza di Dio
Antropologia	Antropologia
<u>L'uomo</u> Corpo Voce Mente	<u>L'uomo</u> Corpo Mente Cuore
Guru	Starec
Mantra	La preghiera di Gesù
Guru Yoga	La preghiera del cuore

Inoltre, sarebbe interessante paragonare il significato dell'energia e della luce nello Dzogchen con la teoria delle energie Divine e la luce Divina presenta nella tradizione *esicasta* dall'inizio, e poi elaborata dal Gregorio Palamas. Soltanto per assaggiare un po il tema basta citare qui due e personaggi famosi. Già Atanasio affermava: "Secondo l'essenza Egli rimane fuori dal creato, ma è in tutte le cose grazie alla sua potenza" e Basilio di Cesarea afferma: "Conosciamo l'essenza attraverso l'energia", e anche con l'"essenza" di Dio si indica la sua alterità, con le "energie" la sua prossimità¹⁰³.

¹⁰²*Ibid.*, 34.

¹⁰³Citazioni dal sito: <http://www.gregoriopalamas.it/teologia.htm> (2009.06.16).

Nel secondo passo è interessante notare le intuizioni che aveva Bede Griffiths in riguardo allo Dzogchen. Prima di tutto sono molto significative le parole che egli sceglie per definire l'insegnamento, dice: “ *Dzogchen* è una via della realizzazione, la via di sperimentare la pienezza della conoscenza e compassione”¹⁰⁴. Poi vengono paragonate con una certezza sorprendente alcuni principi dell'insegnamento.

DZOGCHEN	CRISTIANESIMO
Stato Primordiale	Dio Infinito e Eterno
Pienezza della conoscenza e compassione	Pleroma
Antropologia	Antropologia
<u>L'uomo</u> Corpo Voce Mente	<u>L'uomo</u> Corpo Psyche Pneuma
Prajna	Gnosis

Nel terzo è l'ultimo passo, basandosi sull'insegnamento Dzogchen, si nota una importante nozione in riguardo alla natura dello Stato primordiale e la natura della persona umana. Nello Dzogchen lo Stato primordiale, nella sua dimensione del *dharmakaya*, il quale corrisponde alla condizione dell'essenza, non è definito soltanto come vacuità. Si dice che in questa dimensione la presenza è totalmente risvegliata. Inoltre, *dharmakaya* è al di là della forma, come lo spazio senza limiti. Si può allora sottolineare, che la vacuità del *dharmakaya* si caratterizza con una qualità di accoglienza, come lo spazio che accoglie tutto, e allo stesso tempo questa è una presenza assoluta¹⁰⁵.

In riguardo alla persona umana, nell'insegnamento si dice “lo stato della presenza di ogni individuo è unico e distinto, ma la sua condizione di vuoto è comune a tutti gli esseri, è universale”¹⁰⁶. La condizione dell'uomo non si scioglie totalmente nella vacuità ma rimane nello stato non-duale.

Tutto questo indica una ricchezza straordinaria dell'insegnamento Dzogchen che rimane allora da scoprire. La ricchezza spirituale di grande valore.

104B. GRIFFITHS, *Dzogchen and Christian Contemplation*, (2009.05.15).

105N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 40.

106N. NORBU, *Lo stato di autoperfezione*, 53.

Bibliografia

CORNU, P., *Dizionario del Buddhismo*, Milano 2003.

NORBU, N., *Dzog-chen. Lo stato di autoperfezione*, Roma 1986.

- *Lo specchio. Un consiglio sulla presenza e sulla consapevolezza*, Arcidosso 2005.
- *Un'introduzione alla pratica della contemplazione*, Arcidosso 2001.
- *Il vaso prezioso. Istruzioni sulla base del Santi Maha Sangha*, Arcidosso 1999.

NORBU, N., CLEMENTE, A., *La suprema sorgente. Kunjed Gyalpo. Il tantra fondamentale dello dzogchen*, Roma 1997.

CLEMENTE, A., *Introduzione*, in NORBU, N., *Dzog-chen. Lo stato di autoperfezione*, Roma 1986.

GRIFFITHS, B., *Dzogchen and Christian Contemplation*, MID Bulletin 50(1994), <http://monasticdialog.com>, (2009.05.15).