

## I FENOMENI

“Fenomeno” (dharma) è tutto ciò che esiste: cose, persone, eventi, fatti, situazioni e condizioni sia della realtà fisica che psichica. Così, ad es., sono fenomeni un vaso, la guerra tra due nazioni, la fede, un difetto mentale.

Per il buddhismo tibetano l'«esistente» è tutto ciò che si può provare e sperimentare con un ragionamento valido. E' sinonimo di «conoscibile» (oggetto di conoscenza), oggetto che può apparire alla mente, ciò che può servire alla mente. Gli oggetti della nostra conoscenza sono percepibili mediante i 6 sensi (i 5 fisici più la mente).

I dharma si dividono innanzitutto in *esistenti* e *non-esistenti*: esempi di questi ultimi sono “il figlio di una donna sterile” e “le corna della lepre”.

Quelli esistenti si distinguono poi in :

- a) *permanenti*, cioè che non si disintegrano momento dopo momento<sup>1</sup>: sono immutabili, eterni, incondizionati (asamskṛta). Essi non cambiano, non si trasformano sotto l'influenza di [non sono modificati da] cause e condizioni. Poiché un fenomeno permanente non si trasforma, resta identico a ciò che è al primo istante: di conseguenza, non può produrre nessun risultato o effetto o conseguenza. Un esempio è il fatto che io non sia scimmia o elefante: questa negazione è permanente;
- b) *impermanenti*, cioè che in ogni istante cessano di essere com'erano: sono in ogni momento soggetti a trasformazione, momentanei, mutevoli, privi di durata (anitya), soggetti al duḥkha, condizionati (saṃskṛta), pur avendo una certa continuità. Ad es., una persona cambia da momento a momento, non resta mai tale qual era nell'attimo precedente, non è immutabile (a 90 anni non è uguale a quand'era un bambino di pochi mesi); ma benchè si trasformi ad ogni istante, ha comunque una continuità tra ciò che era e ciò che è (altrimenti non potrebbe ricordare quel che le è capitato in passato)<sup>2</sup>.

Non è perché un fenomeno ha continuità che va considerato permanente.

Non è permanente nella misura in cui si trasforma (o può modificarsi) in funzione di cause e condizioni.

- o Un fenomeno impermanente è una causa che produce un risultato o effetto o conseguenza: ad es., un grano di riso, trasformandosi, genera una pianta di riso.

I] I primi comprendono :

- lo spazio (ākāśa)
- la cessazione analitica (pratisamkhyā-nirodha): stato *definitivo* di cessazione (o assenza) della manifestazione dei fenomeni (ad es., dei kleśa) attraverso l'analisi della loro natura effettuata col potere della prajñā (saggezza). Sviluppando la prajñā (che è una facoltà mentale sempre presente in ogni momento di coscienza) si arriva - ad es. - ad eliminare l'idea che esista una personalità permanente e si constata che questa è in realtà solo un

<sup>1</sup> I fenomeni non-esistenti non sono permanenti sebbene non si disintegrino: difatti non possono disintegrarsi per il semplice motivo che non esistono.

<sup>2</sup> Anche i buddha sono impermanenti, cioè sono soggetti a trasformazione secondo le cause e le condizioni: ad es., quando un buddha percepisce le sofferenze di un essere, prova compassione; quando gli si chiedono insegnamenti, egli può aderire a tale richiesta e svolgere l'attività di maestro spirituale. Egli ha tuttavia una continuità.

- insieme di vari componenti : al posto di quell'errata concezione rimane uno spazio vuoto, detto "cessazione della manifestazione dei dharma attraverso la saggezza" (pratisaṃkhyā-nirodha) ;
- la cessazione non analitica (apratisaṃkhyā-nirodha) : *temporanea* assenza della manifestazione dei fenomeni (ad es. dei kleśa). Questa cessazione è acquisita non col potere della conoscenza (prajñā), ma in modo naturale, attraverso l'estinzione delle cause che avevano prodotto la manifestazione (come, ad es., l'estinzione del fuoco per esaurimento del combustibile) ;
  - la talità (tathatā) o vacuità (śūnyatā : assenza di esistenza propria ed autonoma)<sup>1</sup>. Di essa si tratterà più oltre.

## II] I secondi si suddividono in<sup>2</sup>

- forma (rūpa), cioè tutte le cose composte di atomi;
- coscienza (vijñāna);
- fattori composti non-associati (viprayukta-saṃskāra), cioè fenomeni che non sono né forma né coscienza.

### A) Le *forme* comprendono :

- a) facoltà sensoriale (indriya) dell'occhio o visiva
  - « dell'orecchio o uditiva
  - « del naso o olfattiva
  - « della lingua o gustativa
  - « del corpo o tattile
- b) forme visibili (12 colori e 8 aspetti : corto, lungo, alto, basso, quadrato, suoni (8) rotondo, ecc.)  
 odori (4)  
 gusti (6)  
 oggetti tangibili (11), cioè 4 elementi (bhūta: terra, acqua, fuoco, aria )  
 e 7 oggetti tangibili sorti dagli elementi (bhautika : levigatezza, leggerezza, fame, ecc.)
- c) forme per la coscienza (o consapevolezza) mentale : ad es.,
  - le forme immaginarie : quali un cavallo o una casa apparsi in sogno ;
  - l'avijñāptirūpa<sup>3</sup> ;
  - le singole particelle dei 4 elementi, delle forme visibili, degli odori, dei sapori e degli oggetti tangibili le quali non appaiono alle coscienze sensoriali ma solo alla coscienza mentale quando questa analizza una forma grossolana nelle sue parti.

### B) la *coscienza* (vijñāna) o "mente in generale" (ciò che è chiaro e conosce) comprende :

- a) la mente (citta) o "mente principale" : ciò che conosce la mera entità d'un oggetto. Si suddivide a sua volta in :
  - coscienza dell'occhio o visiva (cakṣur-vijñāna)
  - coscienza dell'orecchio o uditiva ( śrotra-vijñāna)
  - coscienza del naso o olfattiva (ghrāṇa-vijñāna)
  - coscienza della lingua o gustativa (jihva-vijñāna)
  - coscienza del corpo o tattile (sparśa-vijñāna)

<sup>1</sup> Quindi, la vacuità della mente (che ne è l'aspetto ultimo) è un fenomeno *permanente*, ma la mente stessa è impermanente.

<sup>2</sup> Possono essere suddivisi anche in 5 skandha, di cui più oltre.

<sup>3</sup> V. il cap. "I 5 aggregati psicofisici".

- coscienza mentale (mano-vijñāna)
- b) i fattori mentali (caitta) o “mente secondaria”: ciò che conosce le caratteristiche e le funzioni di un oggetto. Essi sono 51 :
  - 5 onnipresenti
  - 5 che determinano l’oggetto (tra cui vedanā e saṃjñā)
  - 11 virtuosi
  - 6 afflittivi (kleśa) fondamentali
  - 20 « « secondari
  - 4 mutevoli.

- c) i *fattori composti non-associati né alla mente né ai fattori mentali* :  
 si tratta di fattori composti<sup>1</sup> che non sono né forma (A) né coscienza (B).  
 Sono di due tipi :
- a) la persona (pudgala) : essa è designata in dipendenza dalla riunione di forma e coscienza ;
  - b) 23 fattori diversi dalla persona (apudgala) : stati o condizioni, quali ad es., nascita (o produzione), invecchiamento, durata, tempo, impermanenza, continuità, relazione, distinzione, rapidità.

Un altro modo di suddividere i fenomeni *impermanent*<sup>2</sup> è quello di classificarli nei 5 skandha (aggregati psicofisici):

- a. rūpa (comprende gli 11 dharma della forma)
- b. vedanā (comprende il dharma della sensazione)
- c. saṃjñā (comprende il dharma della discriminazione)
- d. saṃskāra (fattori composti), suddiviso nei seguenti dharma :
  - 49 ‘fattori mentali’ (cioè i 51 del punto B) b) meno vedanā e saṃjñā che costituiscono due skandha a sé)
  - ‘fattori composti non-associati’ (viprayukta-saṃskāra) del punto C) ;
- e. vijñāna (i 6 tipi di ‘menti principali’ di B) a).

Inoltre, tutti i fenomeni - siano *permanenti* che *impermanent* - possono essere suddivisi in 12 āyatana e in 6 coscienze, per un totale di 18 costituenti (dhātu) :

- A) Quando i dharma vengono considerati o come oggetti di conoscenza o come facoltà di conoscenza (cioè, come facoltà cognitive o recettive), essi formano i cd. 12 ĀYATANA (“basi, sedi”), che sono le sfere o basi da cui sorge e si sviluppa un modo di conoscenza : sono pertanto le cause dei processi e dei fenomeni mentali (ad es., la coscienza della vista), le cause del sorgere della mente (citta) e degli eventi mentali (caitta-dharma).
- B) Quando invece i dharma vengono considerati quali componenti dell’intero campo della nostra esperienza, cioè quali elementi che entrano a far parte della costituzione della nostra vita individuale<sup>3</sup>, essi formano i cd. 18 DHĀTU (“elementi”). Questa classificazione non fa che aggiungere ai 12 āyatana i 6 tipi di vijñāna : con ciò, la coscienza - che è in effetti un dharma singolo - viene qui suddivisa in 7 dhātu dal momento che entra a far parte della

<sup>1</sup> ‘Composti’ perché tengono conto dell’aggregazione di cause e condizioni e della produzione, permanenza e cessazione dei prodotti.

<sup>2</sup> Quindi gli skandha non comprendono fenomeni permanenti.

<sup>3</sup> Cioè, di quel flusso unitario (saṃtāna) di eventi e di forze (fisiche e mentali) separate, che comunemente è visto come un’individualità o vita individuale o personalità (pudgala).

costituzione di una vita individuale sia come potenzialità (dhātu n.6) che come 6 tipi diversi di consapevolezza - derivanti o da uno dei sensi fisici (dhātu nn.13 a 17) o da quella fonte sensoriale non fisica che è il manas (dhātu n.18).

Lo schema che comprende i 18 dhātu - di cui fanno parte i 12 āyatana - è il seguente :<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Il prospetto si riferisce ad una vita individuale del kāmadhātu ; nel rūpadhātu sono invece assenti i nn.9, 10, 15, 16, mentre nell'arūpadhātu vi è solo la presenza dei nn. 6, 12 e 18.

<p style="text-align: center;"><b>6 INDRIYA<sup>1</sup></b></p> <p style="text-align: center;">(ORGANI SENSORIALI O FACOLTÀ RECETTIVE)</p>	<p style="text-align: center;"><b>6 VIṢAYA<sup>1</sup></b></p> <p style="text-align: center;">(OGGETTI DEI SENSI)</p>	<p style="text-align: center;"><b>6 VIJÑĀNA<sup>2</sup></b></p> <p style="text-align: center;">(COSCIENZE)</p>
<p style="text-align: center;"><b>fisici<sup>3</sup></b></p> <p>1. senso dell'occhio o facoltà visiva  2. senso dell'orecchio o facoltà uditiva  3. senso del naso o facoltà olfattiva  4. senso della lingua o facoltà gustativa  5. senso della pelle del corpo o facoltà tattile</p>	<p style="text-align: center;"><b>fisici<sup>3</sup></b></p> <p>7. colori e forme  8. suoni  9. odori  10. sapori  11. oggetti tangibili</p>	<p style="text-align: center;"><b>connesse ai sensi fisici</b></p> <p>13. coscienza visiva  14. coscienza auditiva  15. coscienza olfattiva  16. coscienza gustativa  17. coscienza tattile</p>
<p style="text-align: center;"><b>mentale</b></p> <p>6. manas (coscienza come facoltà recettiva non fisica o potenzialità cognitiva)<sup>2 4</sup></p>	<p style="text-align: center;"><b>mentali</b></p> <p>12. dharma non percepibili dai sensi fisici, cioè oggetti astratti<sup>5</sup>:  – i fenomeni permanenti<sup>6</sup> ;  – i 51 “fattori mentali” (caitta-dharma)<sup>1</sup> ;</p>	<p style="text-align: center;"><b>connessa al manas</b></p> <p>18. coscienza puramente mentale o intellettuale (manovijñāna), che sorge in connessione con gli oggetti del n.12.</p>

<sup>1</sup> I nn. dall'1 al 12 sono definiti “āyatana”, suddivisi in ‘sogettivi o interni’ dall'1 al 6 e in ‘oggettivi o esterni’ dal 7 al 12.

<sup>2</sup> Corrispondenti al vijñāna-skandha.

<sup>3</sup> Corrispondenti al rūpa-skandha. L'avijñaptirūpa peraltro rientra negli oggetti mentali perché non è percettibile attraverso i sensi fisici.

<sup>4</sup> In quanto potenzialità, è un momento precedente alla coscienza del n.18, momento che fa da base a tale coscienza.

<sup>5</sup> Poiché oggetti di una coscienza mentale sono anche gli oggetti sensoriali, la suddetta categoria contrassegnata col n.12 non include tutti quanti gli oggetti di una coscienza mentale ma solo i suoi oggetti esclusivi, che sono solamente non-sensoriali, astratti.

<sup>6</sup> Lo spazio, i 2 tipi di nirodha, la vacuità.

	- l'avijñaptirūpa	
--	-------------------	--

---

<sup>1</sup> 49 rientrano nel saṃskāra-skandha e 2 (vedanā e saṃjñā) negli skandha omonimi.

La retta comprensione degli skandha, āyatana e dhātu ci pone in grado di discriminare nella nostra esperienza rapidamente e correttamente, osservando tra di noi “questo è un aggregato così e così (oppure è un dhātu)” al suo stesso sorgere.

Questa conoscenza analitica (da applicare nella vita quotidiana insieme a vipaśyanā) - unita alla comprensione dell'abbandono del saṃsāra e dello sviluppo mentale - aiuta a raggiungere la buddhitā.

Caratteristica che accomuna tutti i fenomeni - sia *permanenti* che *impermanenti* - è il fatto di essere privi di esistenza intrinseca<sup>1</sup> e relativi. Essi infatti non esistono in forma autonoma e sostanziale, ma in dipendenza da qualcos'altro (che, a sua volta, è privo d'una natura propria): le loro parti, cause e condizioni, il loro nome, la coscienza (o mente) che li percepisce. Ogni fenomeno esiste solo in dipendenza da altri fattori, si appoggia a certe cause; e tutti i fenomeni sono interdipendenti. Nessun fenomeno ha un'esistenza autonoma, autosufficiente, assoluta ed oggettiva, anche se la nostra mente - oscurata dall'ignoranza - lo percepisce come se fosse a sé stante ed indipendente. I fenomeni dunque esistono in realtà in un certo modo, ma ci appaiono illusoriamente in un altro: concepirli come autonomi ed autosufficienti costituisce la visione duale e falsa (māyā) della realtà. In teoria sappiamo sì che, ad es., un vaso dipende dalle sue parti (forma, colore, materiale, ecc.) ma se lo immaginiamo esso sorge spontaneamente ed istintivamente nella nostra mente come se fosse indipendente, non pensiamo a tutti i fattori che lo compongono, né che la sua esistenza dipende da un vasaio che l'ha fabbricato.

Non esiste un carro, ma esistono solo le parti di cui è formato (pianale, stanghe, ruote, ecc.): il ‘carro’ è solo una designazione discorsiva, un'attribuzione della nostra mente. A loro volta - poiché non c'è niente che non sia un composto - anche ciascuna delle suddette parti (ad es., una ruota) è scomponibile in ulteriori elementi semplici (mozzo, raggi), e così all'infinito.

L'illusione di vedere un carro, una ruota, ecc. sta nel potere di aggregazione che non è insito nella materia, ma negli esseri: sono questi che hanno la predisposizione a percepire (vedere, udire, ecc.) per aggregazioni, per composti. La ‘cosa’ creata dall'organo preposto (una forma dalla vista, un suono dall'udito, ecc.) costituisce un'aggiunta impropria alla vera realtà: ad es., una melodia è qualcosa in più dei suoi elementi (le note musicali) - come è dimostrato dal fatto che scomponendo qualsiasi melodia (ad es., rallentandola) nelle sue note, essa sparisce. L'intero (la melodia) è maggiore della somma delle sue parti (le note).

La tesi che il mondo esista indipendentemente dalla nostra immagine mentale rappresenta la credenza dell'uomo comune, il quale crede istintivamente nell'esistenza in sé delle cose. Invece, ogni cosa non ha un'esistenza intrinseca ed autonoma in senso assoluto, ma è reale solo in senso relativo, come un evento che in un processo dipende da cause e condizioni.

Non è possibile scomporre il mondo in sostanze, in unità minime dotate di esistenza *indipendente*: per quanto ci addentriamo nella materia, la natura non ci rivela la presenza di nessun “mattoncino fondamentale” *isolato*, ma ci appare piuttosto come una complessa rete di *relazioni* tra le varie parti del tutto. Queste relazioni includono sempre l'osservatore (il soggetto) come elemento essenziale.<sup>2</sup> Pertanto, l'oggettività - indipendentemente dal soggetto - è una semplice astrazione: non si potrà mai dimostrare che qualche cosa esiste in sé, a prescindere dalla presenza di una coscienza osservante.

---

<sup>1</sup> Cioè insostanziali (anātman).

<sup>2</sup> Ad es., i concetti di tempo e spazio non possono essere disgiunti da quello di sistema di riferimento di un possibile osservatore, né dalla velocità (relativa) del movimento di un sistema rispetto ad un altro.

Eliminare l'illusione dell'esistenza intrinseca dei fenomeni, è importante, perché - ad es. - quando saprò che il mio io non è autonomo ed autosufficiente, ma è solo l'attribuzione d'un nome alle sue parti, mi renderò conto della sua impermanenza e così non mi identificherò più con un tale 'ego', radice di ogni attaccamento e sofferenza.

L'esser privi di esistenza indipendente ed autonoma è la *vacuità* dei fenomeni<sup>1</sup>. La vacuità (śūnyatā) è la vera natura dei fenomeni, è l'essenziale ed esclusivo contrassegno di tutti i dharma. Tutti gli altri contrassegni vengono assorbiti ed annullati in questo unico attributo. "Essere contraddistinto da vacuità" è lo stesso che "essere vuoto di tutti i contrassegni distintivi". I dharma sono vuoti di tutto ciò che potrebbe contrassegnare un'esistenza separata per ciascuno di essi, vale a dire essi non hanno alcuna esistenza separata. E dal momento che questa è la loro unica e sola caratteristica, e non ce n'è un'altra, possiamo dire che il loro contrassegno è non solo di essere 'vuoti', ma di essere la 'vacuità' stessa<sup>2</sup>.

Tutti i fenomeni dunque presentano due modalità : una è il modo superficiale di *apparire* del fenomeno e l'altra è il suo modo profondo d'*essere*. Queste due modalità sono chiamate rispettivamente "*verità convenzionale, empirica o relativa*" (saṃvṛti-satya) e "*verità ultima od assoluta*" (paramartha-satya). Quest'ultima è la natura reale dell'oggetto, mentre la prima è la natura che la nostra percezione (distorta) attribuisce all'oggetto.

Tranne la Vacuità, tutti gli altri dharma (forme, materia, sentimenti, ecc.) appartengono alla 'verità relativa'<sup>3</sup>.

## LA NOSTRA RELAZIONE COI FENOMENI.

La nostra relazione coi fenomeni si stabilisce sulla base della dualità soggetto/oggetto (ciò che afferra e ciò che viene afferrato) : all'esterno le apparenze afferrate come oggetto, all'interno la mente che afferra in quanto soggetto.

Gli *oggetti afferrati* esteriormente rivestono 6 aspetti, corrispondenti ai 6 sensi e organi relativi:

- le forme per la vista (occhio)
- i suoni per l'udito (orecchio)
- gli odori per l'olfatto (naso)
- i sapori per il gusto (lingua)
- i contatti per il tatto (pelle)
- i pensieri e i prodotti della nostra riflessione e immaginazione per l'intelletto.

---

<sup>1</sup> Anche la stessa vacuità dipende da qualcosa : e cioè dall'oggetto in rapporto al quale è considerata (se non ci fosse l'oggetto, non vi potrebbe essere alcuna natura vuota di esso), dalla conoscenza che l'afferra, dal nome che la definisce. Quindi, anche la vacuità è "vuota di esistenza intrinseca", cioè vacua.

<sup>2</sup> Tutti i dharma sono vuoti nel senso che

- nella loro realtà non è possibile rinvenire "io" alcuno, nulla che esso possieda o che gli appartenga ;
- ciascuno dipende così tanto da altri che non è nulla per sé o in sé ;
- non esistono pertanto come entità separate. Se preso assolutamente in sé, come non condizionato, un dharma è il Vuoto, e la sua propria essenza è Vacuità.

E' solo col raggiungimento del Sentiero della Visione che si comprende direttamente e in modo non concettuale che ogni singolo fenomeno è privo di qualunque esistenza in sé indipendente.

<sup>3</sup> Così, se a livello *empirico* i concetti di origine, fine, causalità, mutamento, molteplicità rendono possibile la conoscenza convenzionale, in senso *assoluto* (cioè dal punto di vista della realtà ultima) niente nasce, niente muore, perché nessun fenomeno ha un'esistenza indipendente dalla totalità.



Il *soggetto che afferra* interiormente quegli oggetti si suddivide nello stesso modo in 6 coscienze :

- coscienza visiva
- « uditiva
- « olfattiva
- « gustativa
- « tattile
- « mentale (intelletto).

Tale è il modo in cui la mente funziona nell'illusione : 6 oggetti e 6 coscienze - corrispondenti a 6 organi sensoriali<sup>1</sup> - concepite come delle realtà separate. In altri termini : attualmente attribuiamo alle apparenze una realtà intrinseca, le percepiamo come oggetti dotati di un'entità propria, qualità che noi attribuiamo anche al soggetto, all'io. Benchè in realtà non vi sia dualità tra oggetti dei sensi e coscienze che li afferrano, cioè benchè soggetto e oggetto non siano due, noi stabiliamo una separazione tra di essi. L'oggetto afferrato esteriormente e il soggetto che lo afferra interiormente non sono, in verità, mai separati : ma a causa del fatto che non ne siamo consapevoli, il se stesso entra in dualità con se stesso, ciò che comporta il gioco dei pensieri illusori. Questa dualità soggetto/oggetto (o polarità io/altro) solidifica le apparenze e ci persuade della loro esistenza reale.

Questi 6 oggetti e queste 6 coscienze sono però prive di una propria entità. Ad es., nel processo di percezione d'una forma - in cui afferriamo l'oggetto percepito e la mente percipiente come due entità indipendenti l'una dall'altra - siamo in effetti in errore : in realtà, la forma, afferrata come oggetto, non è altro che la manifestazione dell'aspetto "chiarezza" della mente, mentre l'io-soggetto non è altro che l'aspetto "vacuità" della mente stessa. Nel meccanismo dell'illusione, si arriva invece alla situazione di me stesso che considera me stesso un altro : è un po' come quando camminiamo al sole, allorchè la nostra ombra si stacca dal nostro corpo e ci appare come altro.

Come liberarsi da questi legami ? le apparenze non vanno negate, ma neppure vanno affermate : esse sono quel che sono, aldilà di ogni concetto.

Per poter prendere questa posizione intermedia, bisogna capire che il "padrone delle apparenze" è la mente.

#### A) DURANTE LO STATO DI VEGLIA

1) *Quando sorge un'apparenza* e ne affermiamo la realtà (ossia siamo persuasi della sua esistenza reale), è la mente che pone quest'affermazione ; se negassimo la sua realtà, è la mente che opera questa negazione. Le apparenze né si affermano né si negano da se stesse, solo la mente interviene per attribuire loro esistenza o non-esistenza. Ora, se ci volgiamo verso l'essenza stessa della mente, non possiamo trovare niente, non possiamo attribuirle alcuna identificazione ; questa essenza è inespriabile, è vuota.

Quando la mente non dimora nella sua essenza, possiamo credere che le apparenze esistono veramente o che esse sono davvero sprovviste d'esistenza. Ma l'essenza stessa di chi afferma o di chi nega, non è un oggetto identificabile, una 'cosa' che si può scoprire. Non avendo alcuna esistenza propria, è vacuità. Così, non si cade nell'eternalismo, che è la credenza in una mente quale entità individuale, nella realtà di un ego. Ciò non significa però che vi sia il nulla, una totale

---

<sup>1</sup> Vi sono dunque 6 "gruppi sensoriali", ciascuno dei quali è composto da un organo dei sensi, dall'oggetto e dalla coscienza corrispondenti.

inesistenza. In questa stessa vacuità sorgono tutte le apparenze e tutti i pensieri. Non si cade dunque neppure nell'estremo del nichilismo.

In questa posizione libera dai 2 estremi, le apparenze - nel loro manifestarsi - sono libera espressione della vacuità della mente : ossia, anche se continuano a verificarsi, noi non siamo più ingannati dal loro grado di realtà. E questa è la nostra auto-liberazione.

Le impurità illusorie - simili alle macchie che ricoprono un tessuto, ma che non fanno parte della sua natura - non hanno dunque realtà propria, ecco perché ce ne possiamo sbarazzare. Se fossero dotate di un'esistenza in sé, sarebbe impossibile farlo : se cioè l'illusione e la dualità fossero l'essenza della nostra mente, non avremmo alcuna possibilità di disfarcene ; ma esse sono contingenti, di natura illusoria, un semplice errore. La loro radice - come si è detto - è la dualità soggetto/oggetto. E' proprio questa dualità ciò che dobbiamo eliminare nel nostro processo di purificazione della mente : il che avviene applicando il Dharma alla nostra vita.

2) Quanto è stato detto per l'esistenza dei fenomeni vale a maggior ragione per le *loro qualità*.

Infatti, dalla suddetta dualità soggetto/oggetto nasce poi una classificazione tra oggetti buoni o cattivi, piacevoli o spiacevoli, sulla quale si inseriscono le nozioni d'attaccamento e d'avversione da parte dell'io, cioè le emozioni conflittuali (kleśa).

Quando la mente cade sotto l'influsso dell'illusione, l'attaccamento ci spinge a credere che l'oggetto percepito è veramente buono, l'avversione ci induce a pensare che l'oggetto percepito è davvero cattivo, mentre in realtà i fenomeni non affermano nessuna qualità di per se stessi. In effetti, è solo la mente che genera attaccamento e avversione, e che attribuisce le classificazioni. Una forma, un suono, un odore o un sapore non si qualificano essi stessi come piacevoli o spiacevoli ; solo la mente introduce in aggiunta queste nozioni a ciò che percepisce attraverso i sensi e crea il gioco dell'attaccamento e dell'avversione. Poiché questa stessa mente è vuota e libera in sé, attaccamento ed avversione sono pure vuoti e liberi in sé.

Quando nasce la gioia, se osserviamo la mente che la sta provando scopriamo che è vuota in essenza. In questa vacuità, le nozioni di cose o situazioni piacevoli non hanno alcuna realtà. Tutto ciò che ci appare come felicità è sprovvisto di entità propria, ossia tutto ciò che ci appare come piacere - pur manifestandosi - non ha alcuna realtà.

Quanto detto per il piacere e la felicità, vale anche per il dolore e la sofferenza.

Felicità e sofferenza sono in effetti la dinamica della mente vuota, senza realtà propria e dunque senza che sia necessario rigettarle o accettarle.

I 6 gruppi sensoriali - che sono il supporto di questo funzionamento - sono altrettanto vuoti. Basta quindi riconoscere l'essenza dei 6 gruppi sensoriali, senza che si debba agire su di essi.

## B) DURANTE IL SONNO.

La pratica spirituale, per essere completa, non deve limitarsi al periodo di veglia, ma continuare anche di notte, cioè durante il sonno.

La pratica del sonno riguarda da una parte il sonno profondo, privo di sogni, dall'altra parte i sogni : il primo è in rapporto con la Chiara Luce, i secondi con la realtà delle apparenze.

a) Innanzitutto si esprime il fermo proposito di poter prendere coscienza dei sogni che sorgeranno nella nostra mente nel corso della prossima notte.

Poi, prima di dormire, per preparare la pratica del sonno profondo, ci si visualizza sotto la forma della nostra divinità e si immagina all'interno della fronte - tra le

sopracciglia - una piccola sfera di luce bianca, su cui si pone la propria mente. Ci si addormenta così. Se si può, basandosi su questa visualizzazione, addormentarsi in uno stato senza distrazioni, in assenza di pensieri, poiché la mente dimora nella vacuità, si pone la base del riconoscimento della Chiara Luce, al momento del sonno profondo.<sup>1</sup>

La Chiara Luce propriamente detta presuppone che l'assenza di pensieri sia accompagnata da coscienza ; tuttavia, anche se non l'otteniamo veramente, l'assenza di pensieri e la meditazione sulla sfera di luce bianca favoriranno il suo sorgere in futuro (In particolare, potremo riconoscerla nel momento della morte ).

b) La pratica del sogno può essere effettuata quando, a seguito del proposito che abbiamo fatto durante la giornata, succede di prendere coscienza che stiamo sognando nel corso del sogno stesso. Bisogna allora sforzarsi di comprendere che le apparenze oniriche, pur manifestandosi, sono sprovviste di entità propria, sono soltanto una produzione della mente, poi si deve rimanere in meditazione in tale stato di riconoscimento. Nello stesso modo, ci sforziamo di riconoscere l'assenza di realtà delle sensazioni piacevoli o spiacevoli, delle gioie o delle sofferenze, che possiamo sperimentare durante il sogno. In tal modo i fenomeni onirici continuano a verificarsi, ma noi non siamo più ingannati dal loro grado di realtà (auto-liberazione).

Se ne siamo capaci, si può anche - nel corso del sogno - visualizzarci sotto l'aspetto della nostra divinità e recitarne il mantra<sup>2</sup>.

Quando ci si risveglia al mattino, se si ricordano i sogni della notte precedente, non gli si attribuisce un significato speciale : non si considerano i bei sogni come una cosa buona o di buon auspicio, quelli cattivi come una cosa negativa o di malaugurio. Ci ricordiamo soltanto che i sogni non sono che manifestazioni illusorie della mente che - in essenza - è libera da queste qualificazioni di 'buono' o di 'cattivo'.

Si pensa poi che, in realtà, le apparenze dello stato di veglia sono della stessa natura di quelle del sogno. I fenomeni, pur apparendo, non hanno identità propria ; sono vuoti. Da dove provengono ? dalla mente, che è essa stessa vuota in essenza. Noi ora parliamo delle apparenze come fossero esterne e della mente come fosse interna ; ma 'esterno' e 'interno' sono denominazioni ingannevoli che - in ultima analisi - non hanno senso.

In conclusione :

- la *base di purificazione* è la nostra mente di essere ordinario impuro, tuttavia dotato delle potenzialità dell'Illuminazione ;
- l'*oggetto di purificazione* sono le impurità contingenti nate dalla polarità soggetto/oggetto ;
- l'*agente purificatore* è il Dharma, un processo che permette di passare dallo stato ordinario a quello illuminato ;
- il *risultato della purificazione* è la realizzazione del modo d'essere non-duale, il rendere effettiva ed attuale l'Illuminazione.

Quando la mente è del tutto purificata dalla dualità soggetto-oggetto, si rivela il risultato : la realizzazione della verità non-duale del modo d'essere della mente, la cui natura non è differente dai 3 Corpi dell'Illuminazione : Corpo assoluto (Dharmakāya), Corpo glorioso (Saṃbhogakāya) e Corpo d'emanazione

---

<sup>1</sup> A suo tempo, potremo poi fare la medesima meditazione al momento della morte.

<sup>2</sup> A suo tempo, potremo quindi fare la medesima meditazione durante il bar-do e liberarci da tutte le apparenze del "bar-do della natura in sé".

(Nirmāṇakāya). Questi 3 Corpi erano già presenti al livello della ‘base di purificazione’, ma allo stato latente. Al livello del risultato, essi sono resi effettivi, rivelati nella loro pienezza e nella loro purezza.

E’ solo da un punto di vista relativo che si distinguono le 3 modalità apparenti che sono i 3 Kāya ; ma dal punto di vista dell’Illuminazione non vi è alcuna separazione, alcuna nozione di produzione, di differenziazione o di classificazione.