

L' ESSERE UMANO

Come la maggior parte degli esseri¹, anche l'individuo umano non è altro che una temporanea unione (un transeunte agglomerato) di 5 realtà composite, dette "aggregati" (skandha): essi sono formati da vari fattori corporei ed incorporei, funzionalmente connessi tra loro e reagenti gli uni sugli altri, mutevoli ed in continuo divenire.

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

Entrambi questi fattori nascono da cause preesistenti che - in base al principio che "il simile produce il simile"² - sono rispettivamente della stessa natura dell'effetto (cioè materiali ed immateriali). Quindi,

- la causa del *corpo* è costituita da elementi altrettanto inconsci e materiali, cioè lo spermatozoo e l'ovulo dei genitori³, che hanno un inizio, una fine, una forma, una dimensione, un peso ;
- la causa della *mente* è costituita da elementi della stessa natura (cioè, non-materiali, consci), ossia da stati mentali dinamici e transitori che formano un flusso mutevole di percezioni e reazioni, di speranze e paure, di abitudini e motivazioni. La mente di oggi è la continuazione di quella di ieri, e così via ; analogamente, la mente di questa vita è il sèguito della mente della vita precedente e quest'ultima lo è di quella che l'ha preceduta, all'infinito⁴. In questo modo, non c'è un punto di partenza : la continuità della vita è senza inizio perchè la continuità della mente è senza inizio⁵.

Ciò non significa che la mente della vita precedente sia la stessa di quella attuale, ma è come la fiamma di una candela nuova che viene accesa con l'ultimo guizzare della fiamma d'un'altra candela ormai consumata : non si può dire che esse siano identiche, ma neppure diverse perchè la loro natura è la stessa. Analogamente, il vecchio che muore non è il bambino che sarà nella sua prossima rinascita ; peraltro esiste tra i due una specie di connessione causale, un rapporto di causalità, una continuità causale, benchè non vi sia identità di personalità⁶. Questo processo causale, questa continuità in perpetua trasformazione, è un principio impersonale e non individuale che sottintende a tutte le successive esistenze del saṃsāra e che è senza inizio nè fine sinchè non si raggiunge il nirvāṇa ; la singola mente samsarica individuale (o coscienza personale) ha invece un'esistenza relativa e non assoluta : essa infatti cambia ad ogni frazione di secondo (se fosse diversamente, un istante di felicità dovrebbe durare per sempre oppure dovremmo provare la stessa sensazione - ad esempio - tanto se una persona ci loda o se un'altra ci offende).

¹ Non tutti sono formati da 5 skandha : ad es., gli esseri del Rūpadhātu sono privi del "rūpaskandha".

² E' un principio verificabile con l'esperienza : un seme di pesca non può che far nascere un pesce.

³ Il corpo si forma quando il "vento (rluṅ) sottilissimo" e la coscienza uniti a sperma ed ovulo entrano nell'utero. Da questo "vento" derivano i 5 tipi di "umore vento" ; ognuno di questi produce poi un cakra ; ogni cakra è la base o sede di un elemento (acqua, terra, ecc.).

⁴ Da dove viene la mente (o coscienza) ? poichè tutto sorge in conseguenza di cause e condizioni, un momento di coscienza non si può produrre senza il momento di coscienza immediatamente precedente. Cioè, la mente (o coscienza) viene in essere in quanto prodotto dei suoi istanti precedenti. La mente viene da uno stato mentale anteriore: se infatti non ci fosse un momento precedente ci sarebbe sempre la mente attuale (il che è impossibile perchè non è affatto vero che i miei stati mentali sono sempre uguali).

⁵ Dato che l'immateriale è l'opposto del materiale, poichè questo ha un inizio e una fine ne deriva che l'immateriale non li ha.

⁶ Le esistenze di un ciclo di rinascite non sono come le perle di una collana legate da un filo (l'anima) che passa attraverso di esse, ma sono simili a cubi messi uno sull'altro : ogni cubo è separato, ma sostiene quello superiore a cui è legato in modo funzionale. Tra i cubi non esiste identità, ma interdipendenza.

Dunque, quando una vita termina, mentre il corpo viene inumato o cremato, il continuum mentale seguita a scorrere sperimentando la nascita in una nuova vita : non si tratta di presupporre un'entità statica o un'essenza (o nucleo) immutabile (come l'anima) che si debba incarnare di nuovo, ma è l'esperienza dinamica e mutevole di una nuova vita¹. E' il karma da noi prodotto in una vita che porterà all'esperienza di vite future².

Non è esatto negare che esistano vite passate e future soltanto perchè non le si è viste o ricordate : se non ricordiamo le nostre vite anteriori, è a causa delle sofferenze che abbiamo sopportato sia al momento della nostra morte nell'esistenza passata, sia al momento della nascita successiva. Quei dolori sono stati tali da provocare uno shock, che ci ha fatto dimenticare tutte le cose precedenti.

Del resto, la non-percezione di qualcosa non ne dimostra l'inesistenza. Normalmente nessuno si ricorda di quando è nato, eppure non si può - per ciò soltanto - negare il fatto incontrovertibile della nascita. Chi pratica elevati gradi di samādhi sperimenta le proprie nascite precedenti e di tanto in tanto dei bambini raccontano dell'ambito familiare in cui vivevano nella loro esistenza anteriore : si tratta di casi che è possibile verificare.

Dunque, nel passato abbiamo avuto un numero infinito di vite³. Per convincerci di questo, prendiamo l'esempio di un grano di riso: per avere una pianta di riso, bisogna avere in partenza un seme, ma questo seme proviene esso stesso da un'altra pianta, nata da un altro seme, e via di seguito. Analogamente, se ora abbiamo una mente è perché è esistito in precedenza qualcosa della stessa natura della nostra mente che si è manifestato al momento del concepimento. Essendo innumerevoli le vite passate, non si può pensare ad un momento di cui si possa dire che è il primo istante della mente, senza che questo stesso sia preceduto da un istante anteriore.

IL CORPO

Vi sono 3 livelli di corpo :

1. il corpo *grossolano o pesante* (rag [pa'i] lus, lus rags pa) :

¹ Sarebbe meglio parlare di 'rinascita' anziché di 'reincarnazione', perché quest'ultimo termine implica quello di un'anima immortale che entra in un corpo (mentre nel buddhismo anche la cd. anima è impermanente ; anzi, al di fuori dei 4 skandha mentali non c'è niente che possiamo chiamare 'anima').

² Non è la mente che si reincarna, non è il corpo, ma è qualcosa che mantiene un legame tra le varie forme di esistenza di un essere, è un continuum mentale che porta con sé le impronte karmiche (saṃskāra) accumulate nelle vite precedenti.

³ Le nostre vite passate sono infinite, ma le nostre vite future sono di numero limitato: fino a quando non diventeremo un buddha.

è il corpo sensibile, materiale, fisico, visibile (lus), che ha una forma, un peso, un colore, un'estensione, è composto di atomi, non ha la facoltà di conoscere e - quando sopraggiunge la morte - rimane qui in terra e viene sepolto o cremato.

Esso comprende lo skandha denominato “rūpa”, che è originato e composto da 4 o 5 elementi-base (mahābhūta) materiali : terra, acqua, fuoco, aria e spazio. In altre parole, è il corpo in carne, ossa, sangue ed altre sostanze che possono essere ulteriormente scomposte nei 5 elementi.

Le ossa, il midollo, i nervi, il cervello e il fluido rigenerativo derivano dal padre ; la carne, la pelle e il sangue provengono dalla madre ;

2. il corpo *sottile* (phra ba'i lus) :

esso non ha la forma concreta e tangibile della materia solida, ma la forma radiante dell'energia : è un campo di forze, formato

-dai canali psichici (nāḍī), che sono diffusi in tutte le parti del corpo e nei quali circolano

-il prāṇa (rluṅ), che è potenza di vibrazione, e

-il bindu (thig-le), che sono gocce d'energia.

Anche questo corpo fa parte del rūpaskandha ;

3. il corpo *sottilissimo* (śin tu phra ba'i lus) :

è il corpo rarefatto ed estremamente sottile che si verifica o spontaneamente al momento della morte o in vita a seguito di particolari meditazioni tantriche. Si tratta del sottilissimo “rluṅ che sostiene la vita” (che dimora nell' “indistruttibile goccia” nel cakra del cuore)

• nel 1° caso, quando serve da veicolo e supporto allo stato mentale della Chiara Luce della morte oppure quando - uscendo dal corpo fisico unitamente alla “mente sottilissima” - forma il bar-do-ba (l'essere del bar-do)¹, che rinasce nel saṃsāra da una vita all'altra² ;

• nel 2° caso, quando funge da causa materiale del ‘corpo illusorio’ (sgyu-lus)³. Infatti, dopo che si è sperimentata la Chiara Luce, il rluṅ sottile che ne è il veicolo può venir trasformato in un ‘corpo illusorio’(sgyu-lus), che - al termine del Sentiero - può diventare il corpo di perfezione di un buddha.

Come detto sopra, il nostro corpo grossolano originariamente sviluppato dallo sperma e dall'ovulo dei genitori, è stato formato nell'utero di nostra madre e alla fine si distruggerà alla morte. Benchè lo si consideri come nostro corpo, in realtà esso appartiene agli altri : non lo costruiamo noi questo corpo, né possiamo portarcelo dietro quando moriamo. Esso è come un albergo in cui la nostra mente dimora per un breve tempo, ed attaccarsi ad esso sarebbe sciocco come un cliente che si attacca all'albergo in cui temporaneamente soggiorna.

Il nostro corpo sottilissimo, invece, non verrà mai distrutto. Esso è il “rluṅ sottilissimo” che è esistito da un tempo senza inizio e continuerà ad esistere anche dopo che avremo ottenuto la buddhitā, quando esso si trasformerà nel Saṃbhogakāya. Attualmente il nostro corpo sottilissimo assume varie forme : quando stiamo dormendo, il nostro “rluṅ sottilissimo” prende la forma del nostro corpo onirico ; nel bar-do assume l'aspetto del nostro corpo di bar-do ; quando otteniamo il ‘corpo illusorio’ prende la forma del nostro Yi-dam.

¹ Più precisamente, questo rluṅ funge da causa materiale del corpo assunto dal morente nel bar-do.

² Su questi argomenti, v. il capitolo sul Corpo Sottile e quello sulla Morte e Rinascita.

³ Il ‘corpo illusorio’ è il livello più avanzato e purificato del ‘corpo sottile’.

In generale, i corpi sottile e grossolano degli esseri ordinari si separano solo durante la morte o il sonno. Quando sogniamo, il nostro corpo grossolano rimane sul letto, ma il nostro corpo onirico viaggia in vari luoghi onirici ; e quando moriamo, il corpo grossolano rimane qui, mentre il corpo sottile va nella prossima esistenza. La differenza tra le due situazioni è che quando si sogna la connessione tra i due corpi è mantenuta, mentre quando si muore essa viene interrotta completamente.

A parte queste due occasioni, la maggior parte delle persone non può separare il proprio corpo grossolano da quello sottile. I meditatori d'altronde possono separarli mediante la forza della meditazione e fanno sorgere il loro corpo sottile in una forma completa di arti. Anche adesso che siamo desti abbiamo un corpo sottile, ma è solo durante i sogni e il bar-do che esso si manifesta in un aspetto completo di membra.

Vi sono due modi per separare il nostro corpo sottile da quello grossolano mediante la forza della meditazione :

1) il primo è mediante la forza della 'respirazione a vaso' e del proiettare con forza la nostra mente dal nostro corpo, come nella pratica della "trasferenza del principio cosciente" ('pho-ba)¹. Quando chi ha padroneggiato questa pratica sta per morire, può trasferire la propria mente direttamente in una Terra Pura e così evitare di subire l'ordinario processo della morte ;

2) se pratichiamo il 'pho-ba possiamo separare il nostro corpo sottile da quello grossolano, ma ciò non ci aiuta ad ottenere il 'corpo illusorio'. Per raggiungere questo risultato, dobbiamo praticare un più profondo metodo di separazione dei due corpi. Dobbiamo cioè separarli portando tutti i nostri rluñ nell'avadhūti e dissolvendoli completamente nel 'thig-le indistruttibile' al cuore mediante la forza della meditazione, dopo aver sperimentato l'ultima Chiara Luce Esemplificativa dell' "isolamento della mente" : allora, il nostro corpo sottile si separerà da quello grossolano e diverrà il 'corpo illusorio'.

L A M E N T E

In contrapposizione al corpo vi è la mente (citta), che è priva di forma, colore, peso, estensione, è intangibile, è un'energia sottile in continua trasformazione che ha la facoltà di percepire gli oggetti.

Nel buddhismo il termine 'mente'² ha un significato più ampio delle nostre parole "intelletto" o "coscienza" (che sono solo un aspetto della nostra vita psichica, una particolare condizione del nostro mondo spirituale), dato che esso indica la totale psiche dell'uomo, cioè la totalità delle nostre esperienze conscie e inconscie : tutti gli eventi cognitivi, istintivi, emotivi e i livelli dell'inconscio. Essa è qualunque cosa stiamo sperimentando in questo momento : le sensazioni fisiche, i pensieri, i sentimenti, le volizioni, i ricordi, le percezioni, le tendenze, gli impulsi, ecc. E' un'energia non fisica, la cui funzione è di conoscere e sperimentare i fenomeni, è la consapevolezza stessa.

In dettaglio, la mente comprende i 4 aggregati (skandha) psichici :

¹ Vedi sub "I 6 yoga di Nāropa".

² La mente è chiamata

-citta (sems) : l'atteggiamento d'esser rivolti a qualcosa ;

-manas (yid) : l'interpretazione e la concettualizzazione dei dati ;

-vijñāna (rnam-par šes-pa) : la selezione tra i dati ;

ma si tratta sempre della medesima cosa, che funziona in differenti maniere.

-vedanā (sensazioni)
-saṃjñā (discriminazioni/percezioni)
-saṃskāra (strutture psichiche)
-vijñāna (coscienza),
che sono trattati nell'apposito capitolo.

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

Possiamo dire che vi sono due tipi di mente:

--quella *condizionata*, che è ubicata unicamente nel cervello. Infatti, nella sua manifestazione umana, la mente è un'energia invisibile capace di mettere in azione il cervello fisico visibile che - così attivato - produce il pensiero, analogamente alle onde hertziane che mettono in funzione la radio che a sua volta produce il suono. Essa è il luogo ove ha sede l'ignoranza, che inquina l'altro tipo di mente, cioè

--quella *autentica*, che è dotata di chiarezza, è pura, consapevole ed illimitata. Siamo in grado di sperimentare questa mente solo in particolari circostanze: attraverso i sogni, durante l'orgasmo sessuale, quando siamo inconsci o nella calma concentrata della meditazione. Essa è diffusa in tutto il corpo, in ogni sua parte fisica¹, ma è collocata principalmente nel cuore².

Secondo il tantrismo, la natura ultima della mente è essenzialmente pura ed è chiamata "**chiara luce**" : infatti, le varie emozioni negative (attaccamento, odio, ecc.) non sono qualità intrinseche della mente, ma solo accidentali ed avventizie, tanto è vero che si può liberare di esse. Quando la natura di chiara luce della mente è nascosta o non può manifestare la sua vera essenza a causa del condizionamento delle emozioni e dei pensieri negativi, l'individuo è prigioniero del saṃsāra ; ma quando - applicando le appropriate pratiche meditative - egli sperimenta quella natura, libera dall'influenza degli stati negativi, allora ha raggiunto l'Illuminazione.

Di per sè, la natura fondamentale della mente ha 3 caratteristiche principali³ :

a.- è *vuota* : essa non è una "cosa" che può essere vista o trovata, cioè è priva di sostanza e di materialità, ossia non ha volume, dimensioni, colore, forma, posizione, aspetto, struttura, ma è essenzialmente di vuoto, vacua come lo spazio (perciò si dice che la sua essenza è vuota⁴); come lo spazio, è priva di qualunque caratteristica limitante e quindi è onnipervadente, onnipresente e non è circoscritta dal tempo: per cui è sempre esistita e sempre esisterà, cioè ha la qualità di essere eterna^{5,1}

¹ E ciò perché le sensazioni sono presenti in tutto il corpo ed esse sono una parte, una branca, della mente. Infatti, la base delle sensazioni è la mente, per cui se non c'è questa non ci possono essere quelle : perciò devono essere presenti insieme.

² La *radice* di quella mente che pervade l'intero corpo è il cuore perchè, al momento del concepimento, dall'unione dell'ovulo materno col seme paterno, nasce un seme della grandezza di una lenticchia, che si trova nel cuore dell'embrione : è da quel seme che cominciano a svilupparsi e a ramificarsi in tutto il corpo le varie nāḍī, nel cui interno viaggiano i riuṅ. Questi ultimi sono la base della nostra mente, come fossero un cavallo su cui cavalca la nostra mente - che così circola e pervade tutto il corpo.

³ L'esperienza diretta e continua di queste caratteristiche della natura della mente costituisce il 1° bhūmi (o livello spirituale) di un bodhisattva.

⁴ Il che non significa che non ci sia nessuna essenza.

⁵ Solo a livello convenzionale (cioè sul piano dell'apparenza illusoria) abbiamo l'impressione che ci siano nascite e morti, ma a livello ultimo la natura della mente non è soggetta a tale processo.

b.- è *chiara e luminosa*² : cioè ha la capacità intrinseca di percepire, conoscere e sperimentare le cose. La sua luminosità è il suo potenziale di conoscere: questa caratteristica consente che essa sia la fonte di ogni conoscenza ed ispirazione, per cui noi siamo dotati di capacità cognitiva. La mente è chiarezza che - focalizzata su un oggetto - ci mette in grado di comprendere la natura o gli aspetti di esso, cioè di conoscere, percepire e pensare;

c.- *non è ostruita*, ma percepisce e giunge liberamente al suo oggetto, senza impedimenti : è uno stato di completa apertura. La natura della mente si traduce dinamicamente in esperienza, pensiero, ricordo, sensazione, percezione, ecc., cioè si manifesta come consapevolezza intelligente e creativa³. Questo aspetto cognitivo della mente assume la forma dei 5 sensi e della coscienza interiore (la quale produce i pensieri e le idee come una sorta di sesto senso⁴). La sua conoscenza è discriminante : non solo i fenomeni appaiono alla mente, ma siamo in grado di conoscerli e riconoscerli distintamente (ad es., sappiamo distinguere un tavolo da una sedia) e di formulare giudizi di valore basati su tale discriminazione.

La mente - nella sua natura *convenzionale* - è percettiva e nasce come cognizione delle svariate forme e colori, suoni, ecc. ; invece, nella sua natura *ultima* è la sua vacuità. Nel primo caso - ad es., quando percepiamo un suono - abbiamo una situazione percettiva in cui sono presenti 3 elementi:

1. l'oggetto fisico (il suono);
2. il particolare organo fisico (l'orecchio) che fa da collegamento tra l'oggetto e la mente ed agisce come veicolo attraverso cui la mente può esprimersi e manifestarsi;
3. la coscienza, cioè la natura vuota, luminosa e non-ostruita [della mente] espressa e manifestata come consapevolezza uditiva. E' il fattore cognitivo della consapevolezza mentale che si presenta attraverso l'organo dell'udito come esperienza uditiva di quell'oggetto particolare.

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

¹ La mente non consiste soltanto nei vari contenuti che via via l'attraversano, bensì - ed essenzialmente - nella spaziosità o purezza che le è intrinseca. Le condizioni della mente possono essere felici, miserabili, esaltate, depresse, piene di amore o di odio, e sorgono e svaniscono nella mente ; mentre la mente in se stessa - come lo spazio presente in questa stanza - rimane semplicemente così com'è ; esso non ha qualità tali da esaltare o da deprimere : è semplicemente così com'è.

² Tale luminosità non va intesa in senso visivo, cioè non ha niente a che fare con l'esperienza visiva.

³ Ad es., se rivolgo il mio pensiero all'antico Egitto dei faraoni, immediatamente si forma nella mia mente un'immagine relativa, senza che la mente si preoccupi della grande distanza (spaziale e temporale) esistente tra noi e l'oggetto dei nostri pensieri.

⁴ Ad es., quando mi immagino un oggetto che non è materialmente presente nell'ambiente esterno (come il ricordo d'una persona), c'è il sesto senso della coscienza interiore, che non è un senso fisico (come la vista o l'udito), ma la mente stessa che funziona come un organo sensoriale per produrre l'oggetto. Quindi un oggetto (sia pure non fisico) c'è sempre anche in questo caso.

Così, la mente è formata da due parti distinte : una profonda, che è calma e tranquilla, ed una superficiale che è in perpetua agitazione e trambusto, causato dai sensi, dalle passioni o dal pensiero discorsivo¹.

- La mente *concettuale o mobile* è la mente dell'esperienza quotidiana, sempre indaffarata con pensieri, ricordi, immagini, giudizi, emozioni e fantasie. E' la mente che normalmente identifichiamo come "me" e "la mia esperienza". Ha una visione istintivamente dualistica dell'esistenza: si considera soggetto in un mondo di oggetti (distinguendo "me" e "non-me"), si aggrappa ad alcune parti dell'esperienza e respinge le altre. E' reattiva, ma anche quando è calma e sottile (per es. durante la meditazione) osserva quello che c'è intorno e continua a prender parte al dualismo. Ciò è il risultato delle tendenze karmiche abituali, che sono già presenti prima che sviluppiamo un senso del sé, o anche prima della nostra nascita;
- la mente *non-duale* è la realtà (o natura) pura e fondamentale della mente, la nostra vera natura. Tutti i fenomeni dell'esperienza nascono in essa, la stessa 'mente concettuale' sorge e dimora in essa; come uno specchio, essa ha la capacità di riflettere tutto (il bello e il brutto, il piccolo e il grande, l'amore e l'odio), ma ciò avviene senza fare scelte, preferenze o giudizi, e senza essere contaminata dal riflesso (di cui non subisce gli effetti)². Quando invece ci identifichiamo con la 'mente concettuale', viviamo come un riflesso dello specchio, che nasce, muore e reagisce agli altri riflessi: consideriamo i riflessi realtà e passiamo la vita a dar la caccia alle illusioni (perché in realtà i riflessi non sono entità distinte, ma piuttosto un gioco di luci, illusioni immateriali nella vuota luminosità dello specchio, manifestazioni della natura dello specchio).

Ecco quindi la necessità che la 'mente concettuale' sia libera da attaccamento ed avversione: in tal modo possiamo ospitare tutto ciò che sorge nell'esperienza apprezzandolo quale semplice, spontanea e naturale manifestazione della innata capacità di riflettere della mente.

La relazione tra la mente vera e propria e i pensieri è paragonabile alla situazione in cui - solo quando un raggio di sole filtra in casa attraverso una fessura - si scorge la polvere muoversi nel raggio stesso, mentre lo spazio vuoto è immobile : ciò significa che i falsi pensieri (simili alla polvere) nella nostra mente diventano percettibili solo quando stiamo meditando, mentre non lo sono nell'usuale processo di pensiero ; al contrario, la natura della mente non si muove, non viene e non va, non è nata e non muore, perchè non ha da andare in nessun posto. I pensieri ingannevoli - che sono i nemici della tranquillità della mente - derivano da desiderio, collera, stupidità, arroganza e dubbio.

Ma tutti i pensieri, le emozioni e le attività mentali sono mere manifestazioni o espressioni della mente e partecipano della sua natura (vuota, chiara e libera) senza essere un qualcosa di indipendente da essa. Non va quindi attribuita a quel pensiero o emozione alcuna realtà o sostanza in sé e di per sé, perché è solo una manifestazione vuota ed intangibile di una mente vuota. Comunemente invece sperimentiamo le emozioni come qualcosa di molto reale, solido e immutabile, cosicché non abbiamo altra scelta che seguire i loro dettami, permettendo loro di governare le nostre azioni. Quando ci rendiamo conto che la situazione è diversa,

¹ Solo quando è calma, l'acqua di un lago alpino riflette le montagne che lo circondano ; se il vento crea le onde, queste non lo consentono. Ma la natura di quell'acqua e delle onde è la stessa.

² La natura della mente viene paragonata allo spazio vuoto, al cielo, che in certi momenti si copre di nuvole o viene attraversato da tempeste; queste però non cambiano il fatto che esso è comunque presente: il cielo è sempre lì, anche se temporaneamente oscurato da tali fenomeni passeggeri.

non siamo più costretti a lasciarci dominare dalle nostre emozioni, che si esprimeranno così come semplici esperienze e non più in modo conflittuale.

Infine, la mente è una potenzialità capace di muoversi in due opposte direzioni :

1.- “thig-le” o “bodhicitta (in senso tantrico)” è l’intima, innata ed immanente potenzialità di [o spinta ad] attualizzare e realizzare il nostro essere (non è una forza esterna che inculchi nell’uomo la capacità di crescere e di “spremere fuori” il proprio essere), cioè di raggiungere la buddhità (detta Dharmakāya), la quale è presente potenzialmente ed in modo latente. E’ quindi “Illuminazione come potenzialità”, “potenzialità di Illuminazione” ;

2.- “avidyā” o nescienza è invece la forza opposta a quella sopraindicata e che trattiene l’uomo a realizzare il proprio essere, portando al ristagno, alla repressione, alla fissazione ed alla frustrazione (duḥkha). La nescienza o ignoranza è il risultato di inveterate tendenze che trovano espressione nei concetti (rnam-rtog), dovute alle nostre azioni ed alle nostre reazioni emotive.

LE DISTINZIONI DELLA MENTE

Abbiamo due distinzioni principali della mente : una secondo i sūtra e i tantra e un’altra tipica dei soli tantra.

1) secondo i sūtra e i tantra

Secondo i sūtra e i tantra, la mente può essere suddivisa in “primaria” e “secondaria” :

a) PRIMARIA o principale, detta anche semplicemente “mente” (manas o citta) o “coscienza” (vijñāna) :

è il riconoscimento iniziale della natura di un oggetto, quindi è la percezione solo della natura essenziale (o delle qualità grossolane) dell’oggetto, è la consapevolezza dell’oggetto nel suo complesso. La “mente primaria” è una comprensione diretta, cioè conosce direttamente i suoi oggetti, ed è di 6 tipi - ossia uno per ogni organo di senso :

- visiva
- uditiva
- olfattiva
- gustativa
- tattile
- mentale.

Ad es., la coscienza che - avendo come base fisica l’occhio - conosce direttamente le primule che vedo sul tavolo, si chiama “coscienza visiva”.

Queste 6 coscienze costituiscono quell’aggregato noto come il vijñāna-skandha ;

b) SECONDARIA o “fattori mentali” (caitta-dharma) :

sono le reazioni e stimoli susseguenti alla percezione iniziale della natura dell’oggetto, consistenti nelle distinzioni sottili di esso, nelle valutazioni, ecc. ; sono cioè le modalità che si riferiscono a specifici aspetti dell’oggetto in questione.

E' una comprensione indiretta, cioè mediante il ragionamento e la discriminazione (ad es., quando - ragionando sulle primule - arrivo a concludere che sono impermanenti, pur non avendo visto nè sentito direttamente l'impermanenza).

Dunque, le 6 coscienze sensoriali (della "mente primaria") percepiscono solo la natura grossolana ed essenziale delle cose, cioè gli oggetti in generale : ad es., la coscienza visiva è una consapevolezza che percepisce la semplice presenza di un vaso in generale. Invece, i "fattori mentali" sono facoltà o processi psicologici che - quali contorni della mente - stimolano la mente stessa e reagiscono a quella percezione iniziale apprendendo le caratteristiche particolari e tipiche dell'oggetto (ad es., l'aspetto gradevole o sgradevole del vaso) e coinvolgendoci nell'oggetto stesso attraverso altre funzioni specifiche, quale ad es., la memoria.

La mente stessa è - nel suo agire - completamente sotto il controllo dei "fattori mentali" (come un bambino che viene influenzato dai compagni, di cui segue l'esempio) : così, se è pervasa dall'odio, essa ordina alla parola di offendere o alla mano di ferire. E poichè a loro volta il corpo e la parola sono dipendenti dalla mente, è ovvio che - qualora predominino i "fattori mentali" negativi, come avviene ordinariamente - anche il corpo e la mente accumulino azioni negative e a causa di queste sperimentino karma sfavorevole.

I "fattori mentali" sono 51 :

A) 5 fattori onnipresenti (kun-'gro) :

sono eventi o atteggiamenti che accompagnano sempre qualsiasi percezione della mente principale, cioè sono presenti in ogni situazione mentale. Se manca uno qualsiasi di essi, l'esperienza dell'oggetto rimane incompleta (ossia, non si ha un apprezzamento e un godimento totale dell'oggetto). Essi sono :

1. *la direzionalità della mente* (sems-pa), cioè l'intenzione, la volontà, la forza motivante, lo sforzo cosciente, che spinge la mente verso un oggetto di percezione (ad es., la forma o il colore, quando vediamo qualcosa) o verso un oggetto di azione (ad es., l'idea che ci spinge ad andare in un negozio) e la connette ad esso ;
2. *l'impegno mentale* (yid la byed-pa), cioè l'impegno che dirige la mente verso il suo oggetto specifico di osservazione e la tiene legata, aderente, fissata a ciò che è divenuto il suo particolare riferimento oggettivo (ad es., la scelta di un particolare negozio) ;
3. *il rapporto* (reg-pa), cioè il contatto (o incontro) tra la mente e il suo oggetto (situazioni visive, auditive, olfattive, gustative, tattili, di pensiero), contatto che fa da base alla sensazione (ad es., l'entrata nel negozio). Più precisamente : è una consapevolezza in cui si avverte una sensazione quando sono riuniti più elementi : l'oggetto (ad es., un colore), la facoltà sensoriale (il senso della vista) e il processo cognitivo (il manifestarsi della coscienza) ;
4. *la sensazione* (tshor-ba) : ad es., l'impressione piacevole o meno derivante dal contatto con quel particolare negozio ;
5. *la percezione discriminante o concettualizzazione* ('du-šes) : ad es., il riconoscere le varie forme individuali che compongono quel negozio ¹;

B) 5 fattori che definiscono e determinano l'oggetto (yul-ñes) :

ciascuno di essi coglie la specificazione dell'oggetto, cioè ci fa comprendere le cose individualmente (in opposizione alla semplice discriminazione) :

1. *aspirazione o interessamento* ('dun-pa) per ottenere un risultato (ad es., la felicità) ;

¹ Sulla sensazione e sulla percezione, v. il capitolo dedicato agli skandha.

2. *credenza, opinione o convinzione* (mos-pa) su ciò che la mente ha stabilito esser così e non altrimenti ;
3. *memoria, presenza mentale, il mantenersi consapevoli ed attenti* (dran-pa) ;
4. *concentrazione* (samādhi, tiñ-ñe-‘dzin), cioè avere la mente focalizzata su un oggetto ;
5. *discriminazione valutativa* (prajñā, šes-rab) : la saggezza di vedere le cose e le situazioni come effettivamente sono.

C) **11 fattori positivi** (dge-ba) :

operano solo in atteggiamenti virtuosi e salutari :

1. *fede/fiducia* (dad-pa)
2. *ritegno o vergogna per le proprie negatività* (ño-tsha šes-pa)
3. *pudore o disgusto per le negatività altrui* (khrel yod-pa)
4. *non attaccamento* (ma chags-pa)
5. *non odio* (že-sdañ med-pa)
6. *non ignoranza* (gti-mug med-pa)
7. *perseveranza entusiastica* (brtson-‘grus)
8. *adattabilità, flessibilità, docilità o elasticità mentale* (šin-sbyaṅs)
9. *coscienziosità* (bag-yod)
10. *equanimità* (btañ-sñoms)
11. *non violenza* (rnam-par mi ‘tshe) ;

D) **6 fattori negativi basilari o kleśa fondamentali** (ftza-ñon)¹

tali emozioni, colorando il punto di vista della persona, ne rendono perturbata la chiarezza della mente :

1. *cupidigia/attaccamento* (‘dod-chags)
2. *odio/collera* (khoñ-khro)
3. *arroganza/orgoglio* (ña-rgyal)
4. *ignoranza/ottusità* (ma-rig-pa)
5. *indecisione/dubbio* (the-tshoms)
6. *ostinate opinioni errate* (lta-ba) ;

E) **20 fattori negativi (o kleśa) secondari** (ñe-ñon)²

sono emozioni perturbatrici che derivano da quelle elencate sub D) :

1. *animosità/aggressività* (khro-ba)
2. *risentimento/rancore* (khon du ‘dzin-pa)
3. *disprezzo* (‘tshig-pa)
4. *malignità/malevolenza* (rnam-par ‘tshe-ba)
5. *avarizia* (ser-sna)
6. *occultamento dei propri errori* (‘chab-pa) quando qualcuno ce li fa notare
7. *inganno* (sgyu) o simulare di possedere qualità che non si hanno
8. *disonestà/dissimulazione* (gyo) o intento di celare i propri difetti quando si è attaccati a beni ed onori
9. *impudenza* (ño-tsha med-pa)
10. *mancanza di ritegno* (khrel med-pa)
11. *apatia/ignavia/accidia/indolenza* (rmugs-pa)
12. *sfiducia/mancanza di fede* (ma dad-pa)
13. *pigrizia* (le-lo)

¹ V. l'apposito capitolo sui difetti mentali.

² V. nota precedente.

14. *trascuratezza* (bag-med)
15. *distrazione/dispersione* (rnam-pa gyen-pa)
16. *invidia/gelosia* (phrag-dog)
17. *presunzione* (rgyas-pa)
18. *esuberanza/eccitazione/agitazione* (rgod-pa)
19. *dimenticanza* (brjed nas-pa)
20. *disattenzione/non introspezione* (šes-bžin ma-yin) ;

F) **4 fattori variabili** (gžan-‘gyur) :

sono così detti perchè diventano positivi, negativi o indeterminati in ragione del livello e della qualità della situazione mentale :

1. *sonno/sonnolenza* (gñid)
2. *rammarico/rimorso/pentimento* (‘gyod) di aver donato qualcosa o d’aver sbagliato
3. *investigazione approssimativa e grossolana/selettività* (rtog-pa)
4. *analisi esatta e precisa/raziocinio* (dpyod-pa).

Se vogliamo ridurre la sofferenza nella nostra mente dobbiamo - dopo aver conosciuto i 51 “fattori mentali” - sviluppare i “5 che determinano l’oggetto” e gli “11 positivi”.

2) secondo i tantra

Secondo i soli tantra, ad ognuno dei 3 corpi (che abbiamo già esaminato) è correlativo un tipo di mente, che è inseparabilmente unita al corrispondente corpo ed interdependente con esso (così come il calore sta al fuoco o l’umidità all’acqua).

Della mente pertanto esistono 3 distinzioni in base ad altrettanti livelli : essa cioè si manifesta nel livello grossolano, in quello sottile e in quello sottilissimo.

1. Mente *grossolana* (sems rags pa)¹ :

è costituita dalla mente ordinaria che funziona di solito dentro di noi : si tratta del vijñāna-skandha (un’attenzione alla presenza degli oggetti) e cioè

- a) delle 5 coscienze dei sensi fisici o consapevolezza sensoriali (quella visiva percepisce colori e forme, quella uditiva percepisce suoni, quella olfattiva percepisce odori, quella gustativa percepisce sapori, quella tattile percepisce oggetti tangibili) ;
- b) della coscienza mentale (manovijñāna)² nel suo aspetto grossolano, che comprende :
 - le 80 coscienze concettuali o pensieri discriminanti (di cui 33 derivanti dall’odio, 40 dall’attaccamento e 7 dall’ignoranza)³ ;

¹ V. il capitolo su “I 5 aggregati psico-fisici”.

² Che trasforma le singole sensazioni in pensieri, idee e concetti. La coscienza mentale può essere grossolana, sottile e sottilissima (mentre la coscienza sensoriale è sempre grossolana).

³ Si tratta di emozioni, sensazioni e pulsioni che richiedono un movimento di energia (rluñ) in direzione dei rispettivi oggetti che è rispettivamente

- forte (paura, attaccamento, fame, sete, vergogna, compassione, avidità, gelosia, ecc.),
- medio (gioia, stupore, eccitazione, desiderio di abbracciare, di baciare, di succhiare, generosità, orgoglio, entusiasmo, veemenza, amoreggiamento, eroismo, inganno, avarizia, immoralità, scortesia, disonestà, ecc.),
- debole (distrazione, prendere una cosa per un’altra, catatonia, depressione, pigrizia, dubbio, ecc.)

-gli stati mentali dell'apparizione simile al miraggio, al fumo, alle lucciole e all'ardere di una lampada a burro. Questa serie di 4 visioni accompagna il graduale dissolvimento di tutte le 80 coscienze concettuali, che è provocato mediante i processi naturali e spontanei dell'orgasmo, dell'addormentarsi, dello starnuto, della fine di un sogno, dello svenimento e della morte oppure mediante la concentrazione meditativa su parti sensibili del corpo ("stadio di completamento" dell'anuttarayogatantra).¹

La mente grossolana è in diretta connessione col corpo fisico, agendo tramite le *nāḍī* e, più ancora, con i *rluṅ* che vi sono contenuti: così ad es., le gravi preoccupazioni (che ci portano a concentrare la mente su di un unico oggetto ed a renderla molto tesa) ci arrecano dei disturbi alla circolazione sanguigna (con conseguenti attacchi cardiaci)²;

2. mente *sottile* (*phra ba'i sems*):

è costituita dal livello sottile della coscienza "mentale", ossia dagli stati mentali

- della "bianca apparizione", in cui la coscienza appare come un'immensa, vivida e bianca vastità simile allo spazio pervaso dalla luce bianca della luna;
- del "rosso accrescimento", in cui la coscienza appare come lo spazio pervaso dalla luce rossa o arancione del tramonto;
- del "nero quasi-ottenimento", in cui la coscienza appare come uno spazio nero simile al cielo buio privo di luna subito dopo il calare delle tenebre senza neppure una stella.³

Si tratta delle visioni di queste 3 luci che - cessato il respiro - il morente ha prima della morte vera e propria e durante le quali si estinguono gli 80 concetti discriminanti (cosicché la coscienza diventa sempre più sottile e meno dualistica)⁴. Invece da vivi, durante gli ordinari stati di consapevolezza, la mente rimane attiva ad un grossolano livello concettuale e sensoriale, inibendo così alla mente sottile di manifestare la propria natura;

3. mente *sottilissima* (*šin tu phra ba'i sems*):

è la mente della Chiara Luce⁵, simile al cielo al momento dell'alba. E' il livello di coscienza più sottile, limpido, profondo e potente; esso dimora nella "goccia indistruttibile" del *cakra* del cuore ed è sperimentabile sia al momento della morte dopo l'esperienza delle 3 luci del n.2 sia al termine dell' "isolamento della mente" nello *Stadio di Completamento* dell'anuttarayogatantra. La mente *sottilissima* e il corpo *sottilissimo* (cioè l'energia *sottilissima* che la trasporta) - dopo la morte - entrano nel *bar-do*, formando il "bar-do ba". Quando si separa dal corpo, le

¹ In altre parole: nelle occasioni sopra elencate, le correnti di energia (*rluṅ*) responsabili dei vari livelli di coscienza si dissolvono gradualmente, inducendo quella serie di immagini o stati alterati di esperienza visiva.

² Vi sono poi 3 livelli di mente grossolana a seconda della forza del movimento dei *rluṅ* che la sostengono: così, ad es., quando vi è un forte o medio o debole movimento del *rluṅ* della rabbia, svilupperemo rispettivamente una rabbia forte, di media oppure di debole intensità.

³ Nella prima parte di questa visione di nero totale si resta consci, mentre in quella successiva si perde coscienza.

⁴ Anche la mente sottile ha 3 livelli a seconda della forza del movimento dei *rluṅ* da cui dipende: il livello del pensiero concettuale può così essere forte, medio o debole (corrispondenti alle menti della bianca apparizione, del rosso accrescimento o del nero quasi-ottenimento).

⁵ Essa è detta "mente primordiale" (*gñug ma'i sems*) o "mente innata" (*lhan cig skyes pa'i sems*) o "mente fondamentale innata della Chiara Luce" (*gñug ma lhan cig skyes pa'i 'od gsal gyi sems*) o "mente inseparabile dal *rluṅ* sottile" (*rluṅ sems byer*).

impronte delle nostre azioni (impronte karmiche) di quella vita e delle vite precedenti restano nella mente sottilissima, che quindi le porta con sé.

La mente sottilissima è la causa sostanziale della mente (dharmakāya) di un buddha, mentre il rluṅ sottilissimo che la sostiene è la causa sostanziale del “corpo di forma” (rūpakāya) di un buddha.

La capacità di funzionamento di una mente dipende dal rluṅ che la sostiene. Ora, poichè i rluṅ che scorrono nelle varie nāḍī del corpo (tranne quella centrale) fanno sorgere il dualistico pensiero concettuale, la mente che ne è sostenuta è impura; i rluṅ che scorrono invece nell'avadhūti sono “rluṅ di saggezza” nel senso che è da essi che lo yogi sviluppa la propria mente di saggezza: è quindi essenziale portare con la meditazione tutti i rluṅ nell'avadhūti.

Lo scopo ultimo dello yoga tantrico è quello di riprodurre in modo controllato il processo della morte durante la vita, per risvegliare la mente sottile e realizzare la Chiara Luce. La mente sottile ha il grande potere di realizzare rapidamente la vacuità, sradicando gli oscuramenti mentali e favorendo l'ottenimento dell'Illuminazione più velocemente che non impiegando forme mentali più grossolane. Per risvegliare la mente sottile, tutti i rluṅ delle due nāḍī laterali devono penetrare, circolare ed infine dissolversi nell'avadhūti: grazie a questa tecnica lo yogi può - in questa stessa vita - sperimentare la Chiara Luce così come avviene alla fine dell'ordinario processo della morte.

LA PREZIOSA CONDIZIONE UMANA

Nonostante che tutti gli esseri senzienti siano dotati della “natura di buddha” (cioè siano dei buddha potenziali)¹, la maggior parte di essi si trova in stati di esistenza in cui non possono praticare il Dharma e quindi attualizzare la buddhità: i deva sono occupati nei loro piaceri, gli inferi sono immersi in un dolore atroce, gli animali sono incapaci di usare la mente in modo costruttivo, ecc. Solo ottenendo un'esistenza umana si può diventare effettivamente un buddha: l'essere umano è un'occasione unica per tale realizzazione, perchè esso consente di sviluppare la bodhicitta e di comprendere la vacuità. Questo è lo scopo della nostra vita.

Se la condizione umana è rara - rispetto alle altre 5 forme di esistenza - ancora più raro è un essere umano “pienamente qualificato”, cioè dotato di certe qualità ed attributi:

a) *8 libertà* (“dal”):

dagli stati degli inferni, dei preta, degli animali, degli asura, dei deva, dal nutrire punti di vista errati (es., negare la legge del karma), dalla condizione di selvaggio o incivile, dalla mancanza del pieno possesso dei nostri sensi e facoltà (es., essere ciechi, sordi, mentalmente ritardati);²

¹ La buddhità è latente in noi come la fiamma lo è in un fiammifero o come la pianta nel seme.

² Secondo la Scuola bKa'-brgyud-pa, le 8 libertà sono quelle di non essere preta, animali, esseri infernali, deva (e asura) o esseri umani

- nati in una terra dove non si pratica il Dharma, perché vietato o comunque non diffuso;
- che per natura non comprendono o addirittura respingono il Dharma, benché questo sia diffuso;
- nati in un'era in cui non appaiono buddha;
- nati con menomazioni che impediscono di comprendere o ricevere insegnamenti di Dharma.

b) *10 prerogative* (“byor”) :

essere una persona umana, vivere in un Paese dove si pratica il Dharma, avere integre le proprie facoltà sensoriali, non commettere i “5 crimini atroci”¹, aver fiducia nei Tre Gioielli e interesse per il Dharma, l’avvento di un buddha nel nostro kalpa (eone cosmico), l’avvenuta propagazione del Dharma da parte di un tale buddha², vivere in un periodo in cui il Dharma è ancora presente ai nostri giorni, l’esistenza dell’Ordine monastico, vivere in una società che ci consente di praticare il Dharma.

Queste 18 caratteristiche sono il frutto delle 10 azioni positive (cioè di un’etica perfettamente pura), delle 6 pāramitā e di aver formulato voti e preghiere per rinascere appunto come essere umano. Un corpo umano così dotato è prezioso (ci consente di raggiungere l’Illuminazione), è raro e difficile da ottenere. Tutto ciò ci deve aiutare contro il pessimismo e la depressione, quando pensiamo di “non farcela” o ci chiediamo “che cosa ci stiamo a fare al mondo”.

¹ Ānantarya : uccidere il proprio padre, la propria madre, ecc.

² E' un evento estremamente raro che i buddha appaiano in una data epoca e insegnino il Dharma (alcuni appaiono ma non insegnano). Cfr. il capitolo sull’Evoluzione ed involuzione degli universi.