

Dharma

Il termine sanscrito Dharma, in pali Dhamma – si riferisce a tutte le azioni o condotte positive che procurano benessere nella vita e benefici agli individui e al mondo. Dharma si riferisce anche ad ogni sistema di pensiero religioso, etico e filosofico volto al benessere di ciascuno. Tutte le pratiche spirituali, le discipline, le azioni e i rituali virtuosi sono considerati Dharma. Il termine Dharma è tradotto in Tibetano come Choè e significa semplicemente azione buona. Credo che il maestro Sakyamuni abbia rivelato il Dharma e abbia insegnato il Dharma, il giusto modo di pensare, il sentiero spirituale, la realizzazione interiore o la qualità di base umana che già era presente nel pensiero esistente nella storia umana del passato. quindi per i suoi seguaci e nella filosofia buddista, il termine Dharma viene utilizzato come l'equivalente degli insegnamenti di Buddha, e per insegnamenti non s'intende solamente i discorsi, ma anche i contenuti dei discorsi, le qualità spirituali e le realizzazioni. L' Abhidharmakosa di Vasubhandu dice: La natura degli insegnamenti del maestro possiede due aspetti: l'aspetto orale e l'aspetto della realizzazione. L'unico modo per essere un praticante è preservarla oralmente o spiritualmente. Quindi, nel Buddhismo, il Dharma è considerato il secondo gioiello o rifugio per i seguaci, oltre agli altri due rifugi, il Buddha e il Sangha. Infatti Buddha significa semplicemente un essere Illuminato o letteralmente un essere risvegliato, che si è completamente svegliato dal sonno dell'ignoranza. Dharma sono quindi gli insegnamenti, che sono le istruzioni verbali e le qualità spirituali insegnate dagli esseri Illuminati. Il Sangha è costituito dai praticanti che si perfezionano nell'apprendere e nel praticare il Dharma. Generalmente un essere illuminato predica il Dharma, cioè una conoscenza della realtà e il modo in cui realizzare questa verità per condurre una vita ricca di significato nel contesto del mondo circostante. Mi interessa fornire un'educazione spirituale di tipo moderno che tuttavia possieda i suoi valori classici. Il Dharma, inteso come spiritualità universale, produce uno stato di armonia con tutte le cose presenti nel mondo materiale. Ad un livello ultimo, la mia ricerca concerne un sentiero spirituale universale di Dharma, che si adatti a tutti gli uomini per il benessere di tutti gli esseri senzienti. Vorrei che si basasse sulla saggezza e sul metodo tradizionale delle scritture del Lam Rim, pur restando in armonia con i vantaggi e i comfort moderni, includendo le tecnologie sofisticate, e che si integrasse con le altre culture, le altre tradizioni spirituali e sistemi d'educazione esistenti. Desidererei essere in grado di avere un'apertura spirituale che superi tutte le barriere tra le religioni e i gruppi spirituali e dove tutti coloro che ricercano un arricchimento spirituale possano trovare una

comune base di rilassamento per tutta l'umanità. Nel linguaggio occidentale ancora non si è coniato un termine equivalente al sanscrito Dharma. Gli insegnanti buddhisti inglesi, gli studiosi e i traduttori hanno utilizzato la parola Legge, Verità, Religione, ecc...per intendere o sostituire il termine Dharma. Tuttavia non si è ancora creato un contesto sociale tale da consentire a nessuno di loro di dare un senso completo al termine Dharma o Choe'. Quindi la maggior parte delle persone preferisce usare il termine originale Dharma anche in inglese, come ad esempio il termine "yak" è ugualmente valido in inglese nonostante sia originalmente un termine tibetano. Il Grande maestro indiano Vasubhandu elencò undici significati principali derivanti dal verbo "dhr". Può indicare un preciso fenomeno che possiede una caratteristica peculiare, o la stessa caratteristica. Può significare anche "costume", "dovere", "legge" o "religione", che regola il comportamento. Ma l'essenza della scoperta di Buddha era la sostanziale realtà della libertà, che può essere realizzata dalla mente umana come la sua condizione più profonda. L'individuo che ha raggiunto la realizzazione è al di fuori della sofferenza, al di fuori di ogni sistema che lo tenga legato a sé. Ciò diede una nuova serie di significati al Dharma: l' "Insegnamento", il "Sentiero" di pratica dell'insegnamento, la "Libertà" propria di questa realtà, o "Verità", lo stesso Nirvana.

La Via di Mezzo

Credo che la definizione del Dharma in una sola parola possa essere "Via di mezzo", in tibetano Uma e in sanscrito madhyamaka. Stare nel mezzo o nel centro significa saper equilibrare ogni cosa e avere una piena comprensione che il Dharma, la compassione, la saggezza, la rinuncia e anche la realtà ultima, cioè la vacuità o mahamudra (il grande sigillo, l'unione delle due verità o unione del chiaro e del vacuo) non sono nient'altro che Uma. In breve, uma è l'essenza di tutti i fenomeni ed è il cosiddetto Dharma che deve essere realizzato e in cui si può trovare rilassamento. La descrizione più esplicita di Uma è mostrata nel Mulamadhyamakakarika di Nagarjuna. Il termine madhyamaka si riferisce tecnicamente alle due Bodhicitta nel testo di Nagarjuna chiamate commenti alla Bodhicitta del livello convenzionale ed ultimo, che sono la grande compassione e la realizzazione della realtà ultima. Sono anche conosciute come saggezza e compassione, rispettivamente riassunte nei versi finali ed iniziali del Mulamadhyamakakarika:

Mi prostro dinnanzi a Gautama Che tramite la compassione Ha insegnato la vera dottrina Che conduce all'abbandono di tutte le visioni errate Mi prostro dinnanzi al Buddha perfetto Il migliore dei maestri, che ha insegnato che Tutto ciò che sorge dipendentemente è Senza fine, senza nascita, annientato, non permanente Non viene, non va, senza distinzione, senza identità, E libero da costruzioni concettuali. Uma o madhyamaka è, in una parola, la descrizione del Dharma così come è rivelato dal grande Nagarjuna nelle sue opere, come ad esempio i sei trattati che provano in maniera logica la Via di Mezzo, specialmente "Versi sulla saggezza fondamentale", in cui si dice: Qualsiasi cosa esiste interdipendentemente, Questa è vacuità. Questa, essendo una designazione dipendente, è essa stessa la via di mezzo Quando la vacuità è possibile Ogni cosa è possibile; Dove la vacuità è impossibile Nulla è possibile.

Questa filosofia è riconducibile a tali versi di un sutra del maestro Sakyamuni:

Bikku, Colui che vede l'origine interdipendente Vede la vacuità del Dharma, Quindi vede il Dharmakaya dell'Illuminato.

Il sistema filosofico è stato conosciuto poi come Prasangika madhyamaka dal suo più fervido seguace Chandrakirti nel suo commento al Mulamadhyamakakarika, Introduzione alla Via di Mezzo o Madhyamakavatara. Un breve commento poetico al Mulamadhyamakakarika di Nagarjuna è stato scritto da Lama Tsongkhapa e porta il titolo "Omaggio a Buddha Sakyamuni per il suo insegnamento sulla relatività". Se ne riportano dei versi:

Omaggio a colui la cui visione e parola Lo resero un insuperabile saggio e maestro, Il vittorioso, che vide la relatività E la insegnò a tutti noi! L'ignoranza è la vera radice Di tutti i problemi nel mondo; Colui che vide ciò e se ne liberò Proclamò la relatività universale. e Tutto ciò è oggettivamente vacuo E questi effetti derivano da questa causa; Queste due verità non si escludono a vicenda Ma anzi sono complementari. e Tra i maestri, il maestro della relatività, Tra le saggezza, la saggezza della relatività; Questi sono come Vincitori Imperiali nel mondo Che ti rendono Campione Mondiale di Saggezza, al di sopra di tutti. Qualsiasi cosa tu

abbia insegnato È permeata di relatività E dal momento che quest'ultima conduce al Nirvana Nessuna delle tue azioni non procura pace.

Atisha, autore de “La lampada del sentiero che conduce all'Illuminazione”, Shantideva, autore di “Bodhisattvacaryavatara” e molti praticanti in Tibet, come Marpa, Milarepa, Tsongkhapa e l'attuale quattordicesimo Dalai Lama del Tibet hanno stabilito le loro tesi rifacendosi alla Via di Mezzo di Nagarjuna così come viene descritta in “Buddhapalita” di Buddhaviveka, “Quattrocento versi sulla Via di Mezzo” di Aryadeva, “Madhyamakavatara” di Chandrakirti. Anche due grandi maestri di logica indiani, Dignaga e Dharmakirti, autore dei sette trattati Pramana, e in oltre i cinque dharmas di Maitreya, le cinque bumi di Asanga, Abhidharmasamucchaya di Asanga e Abidharmakosa di Vasubhandu e centinaia di commenti e opere di studiosi tibetani, si sono basati su tali testi. I trattati Lam Rim e i trattati Lo Jong dei maestri Kadampa del Tibet hanno costituito un grande supporto per la Via di Mezzo del Buddha, in quanto le hanno consentito di tramandata fino ai giorni d'oggi e l'hanno preservata come un tesoro vivente di spiritualità. Vi è anche un sistema di dialettica tibetano chiamato Due Dra, che si è sviluppato basandosi sui sistemi di logica indiani degli studiosi Sakyapa, e che distingue leggermente il sistema di studiare la filosofia buddista proprio delle Università Monastiche tibetane da quello della grande Università di Nalanda in India. Vi è un sistema interno al Buddhismo Tibetano, il Vajrayana, che si basa sul sentiero spirituale promosso dagli 80 Mahasiddha indiani, conosciuti nel mondo tibetano. Questo sistema è conosciuto come un mezzo segreto del Dharma, e funziona solo per le persone che possono paragonare le loro capacità a quelle degli 80 Mahasiddha. Il sistema Vajrayana è anche un modo d'approccio verso Uma o madhyamaka (l'unione delle due verità della Chiara Luce e del corpo Illusorio o corpo d'Arcobaleno o corpo vacuo) attraverso dei punti vitali del sistema sottile dell'esistenza umana. Secondo quanto dice un leggenda buddista, Buddha apprese la Via di Mezzo da un fenomeno semplice, una chitarra indiana: né un tocco troppo debole né uno troppo forte produce perfettamente, in modo corretto, il suono desiderato. Quindi, per appagare il desiderio umano bisogna saper seguire la Via di Mezzo, la saggezza che riesce ad equilibrare tutto! Dunque la Via di Mezzo non consiste in un una filosofia, in una concentrazione, in un atteggiamento fissato e predeterminato, ma si basa sulla realtà della natura relativa della verità, sulla perfezione di una conoscenza intelligente, che riesce a fornire un'adeguata risposta a ciascun individuo tenendo conto dei ritmi di continuo cambiamento cui sono sottoposti gli eventi e le cose. Quindi, la Via di Mezzo non è qualcosa per studiosi o per

persone particolarmente realizzate, ma piuttosto è un mezzo che permette a tutti gli esseri viventi di gestire la loro vita riuscendo a dare equilibrio a tutti i momenti e ad eventi, condizioni e situazioni che capitano loro senza far venir meno l'essenza del Dharma, che è un'esperienza gioiosa nel flusso mentale. Anche un santo dei tempi moderni come Mahatma Gandhi ha applicato fondamentalmente il principio della Via di Mezzo, il punto di vista proprio del Madhyamaka ovvero il modo di avvicinarsi alla saggezza proprio di Uma, utilizzandolo come un modo per sistemare ed equilibrare tutte le situazioni che ha incontrato. Per fare un esempio, quando gli inglesi costruirono la ferrovia in India, molti indiani erano a favore di ciò e molti altri indiani erano contro. Ma Gandhi disse: "L'India è ok con o senza treni": il suo approccio realistico alla Via di Mezzo riusciva superare facilmente le posizioni estreme per raggiungere uno stato di non-violenza o ahimsa. Riuscì a mantenere la Via di Mezzo anche nelle questioni fra teisti ed atei, religioni monoteiste e politeiste, sostenendo che "Dio è la Verità e la Verità è Dio" e "Non c'è nessun Dio se non la Verità" e riuscendo così a portare equanimità ed equilibrio tra queste posizioni che escludono l'una l'altra. Colpisce anche molto il suo modo, proprio della Via di Mezzo, di avvicinarsi alla fede Induista e Buddista in India, dal momento che lui afferma: "Ma l'insegnamento di Buddha, come il suo cuore, si espandeva dappertutto e abbracciava ogni cosa, e per questo è sopravvissuto al suo corpo e si è diffuso sulla faccia della terra. Il Buddha non ha mai rifiutato l'Induismo, ma ne ha ampliato la base, ha dato vita a degli insegnamenti che erano seppelliti nei Veda e che erano ricoperti di erbacce. Il suo grande spirito induista ha spianato la sua strada tra le foreste di parole, parole senza senso che avevano ricoperto la verità d'oro presente nei Veda. Le leggi di Dio sono eterne ed inalterabili e non possono essere separate da Dio stesso. È una condizione indispensabile della sua perfezione. Da qui il grande equivoco che Buddha non credeva in Dio e credeva semplicemente nella legge morale." Credo che la via di Gandhi sia un modello della grandezza del genere umano e dell'animo umano. La sua vita fu semplice, modesta e umile tuttavia in grado di affrontare tutte le situazioni. Inoltre egli era intelligente, istruito culturalmente e possedeva forza pacifica, tolleranza e amore, che lui chiamava *ahimsa bhavana*, letteralmente azione di non-violenza e la sua pratica era *Satyagrah*, cioè basata sulla Verità... parole estremamente sagge! Anche il leader del Tibet, il quattordicesimo Dalai Lama ha applicato la Via di Mezzo o Uma, madhyamaka, persino nelle questioni politiche del Tibet, per mantenere un dialogo e una comunicazione genuina con le autorità cinesi. Lui confida totalmente ed ha fiducia in questa Via di Mezzo e nella compassione, che considera dei mezzi per riuscire a gestire tutte le situazioni che riguardano il Tibet e i

tibetani. Grazie a questo atteggiamento non-violento della Via di Mezzo è riuscito a vincere il premio Nobel per la pace nel 1989 ed ha ottenuto molti sostenitori internazionali. Quindi, secondo me, la Via di Mezzo è uno stato di completa libertà da posizioni estreme e di assoluta pace, e costituisce il più semplice, il più umile e allo stesso tempo il più grande e il più potente principio naturale che permette di superare tutti i problemi stando sull'infallibile livello zero della vacuità, *Sunyata*. Infatti nella terminologia originale, *Sunya'* significa zero e insieme a *ta'* dà un'idea completa dello stato zero, che è il punto più alto da cui nessuno può cadere giù, in quanto è il più stabile e il più confortevole.

La Via di Mezzo e Ahimsa

Il Buddismo classico sorse dalle esperienze traumatiche del Buddha, cioè dalla sua scoperta delle malattie, della vecchiaia e della morte, tre inevitabili forme di miseria e *himsa*. Il Buddha, con la sua vita e i suoi insegnamenti illuminati, voleva sconfiggere ed annientare queste miserie della vita umana. Le differenti categorie e principi della metafisica ed etica buddista dichiarano l'importanza di questo sistema di pensiero presente in Ahimsa. Le basi del pensiero buddista sono enunciate nelle quattro nobili verità (*aryasatya*). Esse sono: (I) la vita è piena di miseria (*sarvam dukham*) perché è soggetta a cambiamento, decadimento e morte, (II) la causa della miseria è il desiderio (*samudaya*), che ha le sue radici nell'ignoranza, (III) la distruzione della causa (*nirodhaa*), cioè il desiderio, è la strada che conduce alla liberazione, e (IV) il mezzo per distruggere il desiderio è il nobile Ottuplice Sentiero (*marga*) che deve essere percorso da coloro che ricercano la vittoria sui desideri e consiste in: Retta comprensione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. Per colui che spira al sentiero della perfezione sono prescritti cinque precetti: astenersi dall'uccidere, astenersi dal rubare, astenersi dai piaceri dei sensi, astenersi dal mentire e astenersi dall'ubriachezza. Lo stato di Buddha e il nirvana finale si ottengono tramite la pratica di virtù positive come i quattro eminenti stati di coscienza (*brahma-vihara*) e i sei livelli di perfezione (*paramita*). I quattro eminenti stati di coscienza sono: amicizia benevola (*metta*), compassione amorosa (*karuna*), gioia simpatetica (*mudita*) ed equanimità universale (*upeksa*). I sei livelli di perfezioni spirituali sono: generosità (*dana*), retta condotta (*sila*), pazienza (*ksanti*), sforzo gioioso (*virya*),

concentrazione (dhyana) e saggezza suprema (prajna). Come si vede questi principi e concetti sublimano e convalidano la pratica della non-violenza. L'essenza degli insegnamenti buddisti è che ci sono miserie e ingiustizie (himsa) nel mondo: queste possono essere superate dall'amore e dall'assenza di ingiustizie (ahimsa). Le leggi di ahimsa devono essere osservate da tutti. Al laico è fortemente raccomandato di scegliere un'occupazione che causi la minima ingiustizia agli altri esseri viventi. I monaci dovrebbero osservare la non-violenza nella maniera più rigida. Nel Buddismo ahimsa non significa solo non uccidere o non commettere ingiustizia, ma è l'amore universale verso tutti gli esseri viventi. Per i buddisti *ahimsa*, *karuna* e *matri* sono la stessa cosa. Il Dharmapada dice : “ha abusato di me, mi ha picchiato, mi ha sconfitto, mi ha derubato” – in questi ebenti cose non albergare questi pensieri e l'odio cesserà. Il Buddismo è un sistema etico e religioso pratico, I cui principi sono basati sulla filosofia della Via di Mezzo. Normalmente non impone mai delle pratiche impossibili ai suoi seguaci e crede che torturare se stessi sia anche contro ahimsa. L'ascetismo dovrebbe essere praticato moderatamente. Consente anche ai suoi seguaci di mangiare carne se l'animale non è stato ucciso da loro o per loro. La non-violenza dovrebbe essere praticata nel corpo, nella parola e nella mente e la non-violenza della mente è considerata la più alta forma di amore mostrata agli altri. La vita e gli insegnamenti di Buddha furono grandi fonti d'ispirazione per il maestro di *ahimsa*, Mahatma Gandhi. In un discorso ai buddisti a Colombo disse: *Forse voi non sapete che uno dei miei figli, il maggiore, mi ha accusato di essere un seguace di Buddha, e alcuni dei miei compatrioti non hanno esitato ad accusarmi di diffondere l'insegnamento buddista travestito da Induismo.io comprendo le accuse di mio figlio e le accuse dei miei amici induisti. E avolte mi senti addirittura orgoglioso di esser accusato di essere un seguace di Buddha, e non ho alcuna esitazione nel dichiarare davanti alla presenza di questo pubblico che devo molta dell'ispirazione alla vita dell'Illuminato.*

Equanimità

Madhyamaka potrebbe essere definite in un linguaggio semplice come Equanimità. All'interno della filosofia tibetana, il termine Equanimità possiede quattro modi con cui ci si può riferire alla sua essenza: 1. du jed tang nyom, 2. tsor wa tang nyom, 3. tse med tang nyom and 4. nyam nyid tang nyom. Il primo è uno stato mentale o modo di guardare le cose e gli eventi privo di attaccamento o avversione; tale atteggiamento mentale comporta

uno stato di naturale mente positiva e non consente di essere ostacolato da emozioni afflittive. Quindi, questa equanimità consiste nel mantenersi in uno stato d'equilibrio tra l'attaccamento e l'avversione. Il secondo è uno stato della mente in cui si prova la sensazione di essere in una condizione né di gioia né di dolore, ma di completa calma. Il terzo è lo stato mentale della compassione considera allo stesso modo tutti gli esseri senzienti e se stesso. Il quarto porge lo stesso rispetto a tutti gli esseri senzienti e gli esseri illuminati. Le prime tre forme di equanimità sono state spesso menzionate nelle scritture sull'Abhidharma. Ma la quarta è una categoria aggiuntiva, una mia scelta di categoria di equanimità presa dal Boddhissattvacaryavatara di Shantideva. Personalmente sento che questo sia il livello più alto di equanimità, caratterizzato dal rispetto, dalla semplicità e dall'umiltà, in cui si può essere completamente liberi da tutti i problemi e da tutte le confusioni, stando in uno stato di piena luminosità e chiarezza. I seguenti versi del Boddhicaryavatara – il modo di presentare il Dharma o la Via di mezzo nella maniera più semplice, onorando in modo uguale gli esseri senzienti e i Buddha – rappresentano una meravigliosa fonte d'ispirazione per l'altruismo:- Il maestro Sakyamuni ha dichiarato che il campo degli esseri senzienti è il campo dei Buddha, perché molti hanno raggiunto la più alta perfezione onorandoli.- Dal momento che l'ottenimento degli esseri Illuminati/ le qualità di Buddha provengono in ugual misura dagli esseri senzienti e dai Buddha, che senso ha non rispettare gli esseri senzienti come si rispettano i Buddha? - La loro grandezza non dipende dall'intenzione ma dall'effetto stesso. In tal caso gli esseri comuni sono pari ai Buddha.- Una disposizione amichevole, che è onorabile, costituisce la grandezza degli esseri senzienti. Il merito dovuto alla fede nei Buddha costituisce la grandezza dei Buddha. - Perciò, gli esseri senzienti sono uguali ai Buddha in un aspetto dell'acquisizione delle qualità dei Buddha; ma nessuno di essi è del tutto pari ai Buddha, che sono oceani di buone qualità dagli aspetti illimitati. Desidererei che questo mondo fosse trasformato in una struttura sociale aperta dove ciascuno possa imparare, praticare e lavorare insieme agli altri per il benessere di tutti gli esseri senzienti, considerandoli tutti ugualmente importanti e basandosi sui comfort moderni, in accordo con la società contemporanea.

La pratica del Dharma

La pratica del Dharma non è semplicemente una comprensione puramente intellettuale del Dharma, né consiste semplicemente in rituali di devozione né in performance tradizionali.

Nel Buddismo la pratica del Dharma viene classificata in molti diversi modi di avvicinarsi alla spiritualità e alla meditazione. Prima di tutto le quattro nobili verità: la comprensione della sofferenza, l'abbandono delle cause della sofferenza, l'ottenimento della cessazione della sofferenza e la realizzazione del sentiero. Le sofferenze sono di tre tipi: sofferenza dovuta al dolore, sofferenza dovuta al cambiamento, sofferenza dovuta alla condizione. Le cause della sofferenza possono appartenere a due categorie, cioè il Karma e Klesha o oscurazioni mentali, che dettagliatamente si suddividono nei dodici anelli dell'origine interdependente. La cessazione della sofferenza può avvenire ancora dentro il samsara o al di là del samsara. Il sentiero è diviso in Ottuplice Sentiero e le Tre Addestramenti Superiori. Tutti questi devono essere intrapresi come è insegnato. Il sentiero si suddivide anche nel sentiero dell'Ascoltatore, del Solitario e del Bodhisattva. La seconda classificazione della pratica è conosciuta come le Tre Pratiche Principali: la Rinuncia, la Bodhicitta e la Saggezza. Vi sono anche la generazione della Bodhicitta e l'Intraprendere la Bodhicitta e le pratiche del Bodhisattva. Quest'ultime possiedono sei perfezioni o dieci perfezioni, che appartengono al sentiero Bodhisattva yana, anche conosciuto come i Cinque Sentieri del Bodhisattva: Accumulazione, Preparazione, Visione, Meditazione e Cessazione dell'Apprendimento. Le pratiche si suddividono ulteriormente in due: l'Accumulazione dei Meriti e l'Accumulazione della Saggezza. Questi due aspetti della pratica sono come due ali, perderne una non permette al praticante di volare verso la liberazione dal samsara o di superare le tre sofferenze e le due cause della sofferenza. Vi sono poi due principali categorie di pratiche nel modo buddista tibetano, conosciute come sutra yana e mantra yana o pratiche comuni e esoteriche. Le istruzioni Lam Rim, per quanto riguarda il modo di avvicinarsi a queste pratiche, definiscono tre tipologie di esseri: basilari, intermedi e superiori. Gli esseri basilari sono coloro che cercano principalmente delle rinascite in forme più elevate, gli esseri intermedi sono coloro che ricercano principalmente la liberazione dal samsara e gli esseri superiori sono quelli che cercano la piena illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti. Le pratiche sono rispettivamente: le Dieci Azioni Virtuose, le Quattro Nobili Verità e la Bodhicitta e le Sei Perfezioni. Questo modo di suddividere in categorie mira a guidare gli esseri attraverso un processo graduale di intraprendere i sentieri che conducono alla piena illuminazione tenendo conto delle loro capacità, disposizioni e facoltà mentali. Comunque tutte queste classificazioni delle pratiche non sono nient'altro che una maniera pacifica di prendere la vita, dovrebbero essere considerate un modo sistematico di vivere, morire e reincarnarsi e anche di servire gli altri. Intendo dire che la pratica del Dharma consiste in un Cuore Buono, nella

Spiritualità e nella Meditazione, considerati parti integranti del samsara. La pratica del Dharma è un mezzo per liberarsi dal samsara, ma è anche un modo di godere della vita e darle significato nel samara.

Lam Rim

Il Lam Rim – stadi del sentiero che conduce all'Illuminazione – si riferisce a un gruppo di insegnamenti che si sono sviluppati in Tibet nel primo millennio e che si basano sul testo conciso, seminale “La lampade per il sentiero che conduce all'Illuminazione” scritto dal grande maestro indiano Atisha (982-1054). Atisha fu uno dei primi maestri di meditazioni a metter piedi fuori dall'India. La sua stessa istruzione era stata acquisita nel corso di molti anni durante i quali aveva viaggiato molto per sedersi ai piedi dei maestri più rinomati del suo tempo, e in quel tempo la cultura buddista era ancora florida in quell'intera parte del mondo. Fece un viaggio persino in Indonesia, dove allora vi era il fulcro della pratica buddista. La sua fama come pandit si diffuse ovunque, anche in Tibet. Arrivato in Tibet, Atisha, con la sua impeccabile condotta, riuscì a conquistarsi una schiera di devoti, composta da studenti tibetani che ricercavano ardentemente il Dharma puro, e tra essi vi era anche il nuovo re. Lo implorarono di scrivere un testo che compendiasse l'intero sentiero per loro. A quell'epoca, i traduttori tibetani di testi buddisti erano pochi e difficili da trovare. Loro sentivano che la loro prima istruzione molto scarsa a causa di ciò. Perciò Atisha la espose passo per passo in un'opera chiamata “La lampada per il sentiero che conduce all'Illuminazione”. Quando una copia di questa arrivò fino in India, i più anziani furono sbalorditi per la sua chiarezza e per la sua profondità. Sottolinearono che se Atisha non fosse stato costretto ad esporre l'essenza dei tanti volumi delle scritture indiane per il beneficio di quei stupidi tibetani, questo gioiello d'insegnamento non sarebbe mai stato prodotto. Si dice che loro stessi ne fecero largo uso in seguito. Il Lam Rim è il sentiero che conduce all'Illuminazione diviso per stadi e comprende l'intero insegnamento di Buddha, vale a dire il Prajna paramita yana e il segreto Mantra yana o il Sutra yana e Tantra yana, oppure il Sravaka Buddha yana, Pratika yana e Boddhisattva yana, oppure l'Hina yana e il Maha yana, facendo riferimento alle tre ruote del Dharma e seguendo un ordine logico che consente di delineare un percorso passo per passo che può essere compreso e praticato da chiunque voglia seguire il sentiero di Buddha, senza tener conto del suo livello di sviluppo. Atisha non si basò solamente su ciò che aveva insegnato lo stesso Buddha, ma portò con sé in Tibet anche le tradizioni orali che erano ancora vive su questi

insegnamenti, l'ininterrotto lignaggio di metodo e saggezza, ed inoltre l'insegnamento di Asangha, Nagarjuna, e di molti altri grandi studiosi indiani fino agli stessi insegnanti dello stesso Atisha. Così, oltre ad aver composto il primo testo Lam Rim, Atisha ha anche trasmesso queste importanti tradizioni orali, che esistono ancora oggi e che sono fatte pervenire alla società moderna grazie ad un grande maestro tibetano, il quattordicesimo Dalai Lama del Tibet. Il Lam Rim è una pratica completa, contiene tutte quelle parti che vengono solitamente segregate in pratiche più specializzate all'interno di altri sistemi di meditazione. Il Lam Rim è contemporaneamente una pratica di devozione, di analisi e di concentrazione. S'inizia con preghiere di rifugio e offerte, si procede con l'analisi di vari argomenti, si sviluppa una visione su ciascuno di questi, e poi si dimora concentrandosi su un punto per quanto tempo si riesce. Quando si perde la concentrazione, esistono tecniche per riportarla. E quando si perde la motivazione, esistono tecniche per riacquisirla. Non importa per niente quanto spesso o quanto malamente uno può incescicare. Il Lam Rim continuerà a tenerti concentrato verso la giusta direzione finché continuerai a rialzarti. L'unico modo per fallire nel Lam Rim è abbandonarlo. E anche allora, uno continuerà a conservare il beneficio derivante da qualsiasi positiva energia karmica accumulata durante gli sforzi fino a quel punto. Molti Lama tibetani scrivono commenti Lam Rim; tutte e Quattro le scuole di Buddismo tibetano posseggono insegnamenti Lam Rim; secondo la tradizione Kargyu vi è un testo chiamato "Il gioiello ornamentale della Liberazione"-Dakpoi Lam Rim Thar Gyen, che è considerato un testo Lam Rim ed è chiamato "Lam Dre" nella tradizione Sakyapa. Dall'ordine Nyingpa proviene il testo chiamato "Il discorso del mio perfetto maestro" di Patrul Rinpoche (1808-1887), anche questo un testo Lam Rim.

Ka Dam Pa

I discepoli di Atisha, soprattutto Gyalwa Drom Tonpa (1005-1064), formarono una scuola chiamata Kadampa, basata principalmente sul gruppo di sette tradizioni Kadam: tre sul Dharma e quattro sulle Divinità, e sui tre lignaggi di Ka dam pas, che sono: scolastici, istruzioni orali e Lam Rim a seconda delle capacità dei praticanti. Il dPe Choe Rin Chen Pungpa di Geshe Potowa(1027/1031-1105), il Beú bum sNgonpo di geshe Dolwapa(1059-1131), il Lam Rim conosciuto come Beú bum dmar po di Geshe Sherawa(1070-1141) sono considerati le prime opere famose della tradizione Lam Rim. Tutte le tradizioni vennero assorbite dagli ordini Geluk o Ganden del Buddismo tibetano e vennero poi

conosciute come Gaden Kadampa, fondata da Jey Tzongkhapa (1357-1418). Per la tradizione Kadam, gli insegnamenti Lo Jong costituiscono il cuore delle pratiche. Lo Jong, in tibetano, si riferisce all'esercizio delle due bodhicitta, cioè la bodhicitta convenzionale (generalmente conosciuta come bodhicitta) e la bodhicitta ultima (cioè la saggezza che realizza la realtà ultima), in accordo con le tecniche fornite da trattati come Boddhisattvacaryavatara di Santideva, Ratnavali di Nagarjuna e i 400 versi sul Madhyamaka di Aryadeva etc. Successivamente i geshe kadampa tibetani hanno rivelato la quintessenza degli insegnamenti Lo jong con i sette punti dell'addestramento mentale di Kadampa geshe Chekhawa e gli otto versi della trasformazione mentale di Kadampa geshelangri Tanga e le 37 pratiche del Boddhisattva di Thokme sangpo. Il commento Lo Jong più utilizzato nella tradizione Geluk è L'addestramento mentale come Raggi di Sole di Horton Namkha pal, che era il discepolo diretto di Jey Tsongkhapa e fu il fondatore del collegio Jangtze del monastero Gaden del Tibet. Un bel commento a Raggi di Sole, intitolato "Svegliare la mente, illuminare il Cuore" del quattordicesimo Dalai Lama è stato pubblicato in inglese. Sono stato molto fortunato a ricevere gli insegnamenti su Raggi di Sole (durante l'inizio del mio percorso monastico) da Yongzin Ling Rinpoche, il maggior tutor di Sua Santità il Dalai Lama e nel 1991 anche dallo stesso Dalai Lama presso il monastero Gaden in Sud India.

Lam Rim Chen Mo

Basandosi sulla Lampada per il sentiero che conduce all'Illuminazione di Atisha, Jey Tsongkhapa ha composto il grande trattato sul Lam Rim, il Lam Rim Chen-mo che contiene l'essenza di tutte le Scritture del Buddha, e il sentiero indicato da Nagarjuna e da Asanga. Il grande trattato Lam Rim Chen Mo di Jey Tzongkhapa è stato riconosciuto come una presentazione concisa dei grandi libri di Nagarjuna che contengono gli aspetti sia dei sentieri profondi sia di quelli vasti e che sono principalmente "Ratnavali", "Omaggio alla vacuità", "Riassunto del Sutra" e "Madyamikamulakarika", ecc... Il Lam Rim Chen Mo si basa anche su 400 versi sul madhyamika di Aryadeva, sul Madhyamakavatara (Introduzione alla Via di Mezzo) di Chandrakirti, sul Cuore della Via di Mezzo di Bhavaviveka, sull'Ornamento della Via di Mezzo di Shantigosa, e sui Tre Stadi del Sentiero di Kamalshila. La maggior opera di Jey Tzongkhapa, il grande trattato sul sentiero che conduce all'Illuminazione (Lam Rim Chen Mo) è stato scritto quando aveva quarantasei anni nel 1402. Il Lam Rim Chen Mo si basa sulla struttura della Lampada per

il Sentiero che conduce alla Liberazione in quanto i suoi capitoli sono divisi tenendo conto dei tre tipi di praticanti. Particolare enfasi è posta nell'espone in dettaglio i punti critici del Lam Rim e la Generazione di Bodhicitta ricalca l'opera di Asanga, Gli Stadi della Meditazione di Kamalasila e il Bodhicaryavatara di Shantideva. Il capitolo sulle pratiche generali del Bodhisattva si basano Sull'Ornamento del Sutra di Maitreya. Una chiarificazione speciale sulla ultime due delle sei paramita, samatha e Shi Ne' ricalca il livello dell'Ascoltatore di Asanga, Gondrel e Stadi della meditazione. La parte su Vipassana, Lhak Thong si basa sulla visione di Chandrakirti, in quanto le fonti principali sono Introduzione alla Via di Mezzo di Chandrakirti, Chiare Parole di Chandrakirti, un commento ai versi sulla Saggezza Fondamentale di Nagarjuna, il commento ai 400 versi di Aryadeva di Chandrakirti e il commento di Chandrakirti sui sessanta ragionamenti di Nagarjuna. Bisogna anche notare che ogni tanto, nel suo trattato, Jey Tsongkhapa, ha alluso alla questione di come i "comuni" Sutrayana o paramitayana a cui il Lam Rim Chen Mo è essenzialmente devoto, siano legati agli "esoterici" Mantra-yana o Vajra-yana. Nel Lam Rim Chen Mo vi è un breve riferimento al Vajra-yana e delle ulteriori descrizioni del Mantra-yana sono rintracciabili nel suo Ngag Rim Chen Mo, il grande trattato sugli stadi del sentiero Mantra, in cui afferma: "Considerando solo i termini, ho descritto solo una piccola parte di ciò che interessa l'entrata nel sentiero mantra. Quindi comprendi ciò dettagliatamente usando le opere sugli stadi del sentiero mantra." In breve, l'autore, Jey Tsongkhapa, nel colophon del Lam Rim Chen Mo afferma: "Jetsun Dampa, eccellente e venerabile persona chiamata Namkha Gyaltesen (1326-1401) ho ricevuto il lignaggio che deriva da Gonpawa (1016) e Neusurwa (1062-1138) e gli stadi del sentiero, il lignaggio Lam Rima disceso da Chengawa. Dall'eccellente e venerabile persona il cui nome termina in Sangpo, ho ricevuto gli stadi del Sentiero, il lignaggio Lam Rim disceso da Potowa (1027-1105) a Sharawa (1070-1141), e il lignaggio disceso da Potowa a Dolwa. Per quanto riguarda La Lampada per il sentiero che conduce all'Illuminazione, il Lam-Dron, testo fondamentale per queste istruzioni il cui significato io ho studiato non ho citato nient'altro fatta eccezione per le definizioni generali dei tre tipi di persone, pensando che tutte le altre parole fossero semplici. Invece, basandomi sulla disposizione degli stadi del sentiero, il Lam Rim del grande traduttore Ngok (1059-1109) e di suo figlio Drolungpa (autore del Ten Rim Chen Mo), ho scritto sui punti principali traendoli da molti testi Lam Rim sugli stadi del sentiero. È completo in tutti gli aspetti del sentiero, Lam, facile da praticare e sistema il sentiero senza confonderne l'ordine" La caratteristica peculiare del Lam Rim Chen Mo è illustrata prima della sua traduzione inglese: " è importante ricordare che il Lam Rim Chen

Mo non è un'opera di gradualismo, un semplice insieme di pratiche preliminari volte preparare il lettore per qualche insegnamento esoterico superiore da attendersi dopo i suoi insegnamenti sul sentiero. È un insegnamento aperto e ordinario, e il suo sentiero è persino detto dal suo autore come il sentiero “comune” (thun mong), il sentiero comune sia agli insegnamenti ordinari sia a quelli esoterici. È il più completo, il più alto insegnamento, la quintessenza concentrata dell'intero sentiero buddista da tutto l'oceano della sua letteratura, concentrato dalla sua integrazione con i supremi insegnamenti esoterici del Tantra presente ad ogni passo. Per esempio, lo stadio iniziale, l'affidarsi a un mentore spirituale, è uno stadio fondamentale in ogni insegnamento buddista. Ma il Lam Rim Chen Mo non lo insegna con la metodologia preliminare. La visualizzazione del rifugio, la schiera celestiale dei Mentori e di tutti i Buddha, Bodhisattva, divinità, angeli, e antenati spirituali è una visione tratta dalle metodologie tantriche più esoteriche ed è resa liberamente in un modo infallibilmente utile, senza che il praticante non iniziato sia esposto al pericolo di una formale performance tantrica. La maniera in cui la trascendenza è insegnata, la maniera in cui la compassione e lo spirito dell'Illuminazione sono insegnati, e persino il modo in cui la saggezza è presentata come l'indivisibilità della vacuità dalla relatività rendono il potere del Tantra accessibile in modo generoso, sicuro e saldo, forse potremmo dire sicuro dal fallimento. Questo è la genialità del Lam Rim Chen Mo.” Nelle università monastiche Geluk le letterature Lam Rim vengono insegnate ai monaci come parte integrante del loro corso di studi di geshe, in corrispondenza con il loro livello di studi. Infatti il Lam Rim Chen Mo è stato riconosciuto come un tesoro di tutti i materiali necessari al curriculum di studi di geshe, cioè i cinque trattati su: Pramana, Prajnaparamita, Madyamaka, Abhidharma e Vinaya. Nel curriculum di studi monastici di geshe delle Università del Tibet in Lhasa, Ganden, Sera e Drepung, gli insegnamenti tantrici non sono inclusi e il Paramita-yana o sentiero Sutra, le comuni pratiche di Lam Rim sono considerati le pratiche fondamentali di Mantra. Vi è un detto tibetano: “La ricchezza del thud (un dolce al formaggio tibetano) risiede nel burro che vi è dentro, senza aggiungervi burro il thud sarebbe semplicemente un pezzo di formaggio secco. La ricchezza del mantra risiede nel suo fondarsi sul sutra. Senza sutra, il tantra sarebbe semplicemente un suono come HUM HUM PHAD PHAD”. Quindi il sutra è l'essenza necessaria per la pratica del tantra. Una solida base che poggia sul sutra aiuta le tecniche tantriche e le rende significative per i praticanti Dharma. La combinazione di sutra buddisti e di tecniche generali tantriche produce l'Illuminazione velocemente. La funzione principale del tantra è quella di rendere ciascuno capace di utilizzare la mente innata o

primordiale come strumento per la realizzazione dei tre aspetti principali del sentiero. Per questo scopo lo yoga della divinità può rivelarsi molto utili per far sviluppare la nostra mente e corpo sottili e trasformarli nel sentiero che conduce all'Illuminazione. Tradizionalmente l'ordine Geluk o Genden/Gaden del buddismo tibetano ha otto o nove scritti Lam Rim riconosciuti come molto importanti.

1. La Lampada per il Sentiero che conduce all'Illuminazione di Atisha (il testo originale)
2. La Grande esposizione del Lam Rim di Tzongkhapa (versione estesa)
3. Il Lam Rim di media lunghezza di Tzongkhapa (versione media)
4. Il Lam Rim essenziale di Tzongkhapa (versione breve)
5. Il Lam Rim del terzo Dalai Lama (essenza dell'oro)
6. Il Lam Rim del quinto Dalai Lama (discorso di manju-ghosa)
7. Il Lam Rim del primo Panchen Lama (sentiero scorrevole)
8. Il Lam Tim del secondo Panchen Lama (sentiero veloce)
9. Il Lam Rim di Phurchok Yongzin (in versi)

Sono stato molto fortunato ad aver ricevuto la trasmissione e gli insegnamenti di tutti i nove Lam Rim da Sua Santità il quattordicesimo Dalai Lama in Dharamsala nel 1983. Una volta ho anche ricevuto un insegnamento molto dettagliato sul Lam Rim Chen Mo da Sua Santità nel 1988 nel Sud India e anche in altre occasioni ho ricevuto molti altri insegnamenti Lam Rim. Il grande trattato, il Lam Rim Chen Mo è stato recentemente tradotto in Inglese con grande cura, da un gruppo di studiosi americani ed è stato pubblicato da Snow Lion Publication U.S. nel 2000. Uno studioso tibetano, il Prof. Tsultrim Kalsang dell'Università di Otani, ha fatto un'edizione critica del Lam Rim Chen Mo in tibetano con chiarificazioni circa le fonti delle sue citazioni ed è stata pubblicata in Giappone nel 2001. Dal momento che è un mio amico personale, sono stato molto felice di aver ricevuto una copia di questo Lam Rim Chen Mo con la sua dedica. Come continuazione del Lam Rim Chen Mo, Jey Tzongkhapa ha scritto Ngag Rim Chen Mo, una grande esposizione degli stadi del sentiero del segreto mantra-yana. Alcune sue parti e anche l'intero testo sono stati tradotti in inglese e anche in altri linguaggi. L'unione di questi due testi dà una presentazione completa del Vajra-yana come facente parte delle due facce della stessa medaglia.

Dialogo interreligioso

L'opera "L'etica del Nuovo Millennio" del Dalai Lama del Tibet inizia il capitolo sul ruolo della religione nella società moderna con "è un triste fatto nella storia umana che la religione sia stata spesso una grande fonte di conflitti. Anche oggi, le persone vengono uccise, le loro comunità distrutte e le società destabilizzate a causa di fanatismo e odio

religioso. Non c'è da meravigliarsi se molti fanno domande circa il posto della religione nella società umana. Tuttavia, quando riflettiamo attentamente, scopriamo che il conflitto in come della religione sorge da due fonti principali. 1. vi è quello che sorge semplicemente a causa di differenze religiose – le differenze dottrinali, culturali e pratiche che vi sono tra una religione e l'altra. 2. poi vi è il conflitto che sorge nel contesto della politica, dell'economia e di altri fattori, soprattutto ad un livello istituzionale. L'armonia interreligiosa è la chiave per superare conflitti del primo tipo. Nel caso di conflitti del secondo tipo, devono essere trovate delle nuove soluzioni. La secolarizzazione e in particolare la separazione del potere religiosi dalle istituzioni dello stato potrebbero in qualche modo ridurre i problemi istituzionali.” Ha indicato tre mezzi per intraprendere l'armonia interreligiosa: 1. Avere una discussione con studiosi in cui i punti di convergenza e, forse più importante, i punti di divergenza siano esaminati ed apprezzati è una cosa molto preziosa. 2. Ad un altro livello, è utile averi incontri tra seguaci ordinary ma praticanti di diverse religioni in cui ciascuno possa condividere con gli altri le esperienze. 3. Può essere molto utile la pratica di riunire membri appartenenti a religioni diverse per andare insieme in pellegrinaggio. Qui desidererei aggiungere che per dar luogo ad un'armonia interreligiosa è sono necessarie anche un'armonia inter-buddista, un'armonia inter-monoteista e anche un'armonia inter-Cristiana. Comunque, i mezzi per risolvere questi problemi non sono diversi dai mezzi indicati per l'armonia interreligiosa. Penso che le religioni del XXI secolo debbano essere aperte, capaci di aiutare tutti gli esseri senzienti e inclusive come internet, non debbano escludere nessun essere umano e debbano essere veloci come le email nel trovare soluzioni in tempo ai problemi umani. Oggi, Sua Santità il Dalai Lama dice spesso ai giovani tibetani: “La nuova generazione di tibetani deve appartenere al buddismo del XXI secolo”. Ciò vuol dire che il loro modo di intraprendere il Dharma e di avvicinarsi alla cultura tibetana dovrebbe essere in qualche modo diverso dal modo che utilizzavano i tibetani nel passato.