

# I TRE TANTRA INFERIORI

## IL KRIYA - TANTRA

(« IL TANTRA DELL'ATTIVITA' »)

Il Kriyā-tantra - che è adatto alle persone comuni ed ordinarie - si fonda su un rapporto devozionale con la Divinità (yi-dam), che quale jñānasattva ('essere di saggezza') viene visualizzata davanti allo yogi come qualcosa di diverso, esterno, distante e superiore a lui, per cui il rapporto tra i due è analogo a quello tra padrone e servo o tra re e suddito. Lo yi-dam viene invitato nel maṇḍala e lo si trattiene con una mudrā (gesto simbolico) e col mantra "dza hūṃ baṃ ho", gli si presentano delle offerte e quindi lo si fa ripartire, ritornando alla Vacuità.

La perfezione della divinità viene contrapposta al senso di impurità di cui è affetto lo yogi ; il quale, tramite tecniche esteriori e atti rituali materiali ed oggettivi (pratiche di venerazione, offerte, recitazione di mantra, maṇḍala, digiuni, abluzioni, alimentazione mediante cibi bianchi vegetariani, uso di vesti pulite bianche e cambio dei vestiti tre volte al giorno, ecc.) abbandonerà gradualmente l'idea della sua impurità avvicinandosi sempre di più alla purezza della divinità.

Quindi, questo tantra si occupa specialmente della purificazione di noi stessi e del mondo esteriore ; ciò avviene mediante l'identificazione

- del nostro io con la natura della divinità visualizzata ;
- della nostra parola e di tutti i suoni col suo mantra ;
- di ogni apparenza fenomenica con le forme della divinità ;
- del nostro ambiente con la sua Terra Pura ;
- di ogni esperienza conscia con i vari aspetti della saggezza non-duale della divinità.

In tal modo, il sé e ogni cosa che appare vengono trasformati - per mezzo della meditazione - nell'incanto e nella purezza dello stato di buddha.

I preliminari di questo tantra sono costituiti dall'addestramento

- nel proposito di abbandonare il saṃsāra ;
- nel bodhicitta ;
- nella corretta concezione della Vacuità.

Successivamente si deve ricevere l'appropriata iniziazione.

### 1. L' I N I Z I A Z I O N E.

Per praticare il kriyā-tantra occorre ricevere l'iniziazione dell'acqua e quella della corona (appartenenti alla più estesa categoria dell'«iniziazione del vaso»), che abilitano a praticare rispettivamente lo "yoga senza segni" e lo "yoga con segni". In esse il Maestro-vajra concede speciali benedizioni usando acqua benedetta e una corona.

Le iniziazioni che si possono ricevere sono quelle di determinate divinità.

Vi sono 3 famiglie delle deità del kriyā-tantra : la famiglia del Tathāgata, quella del Loto e quella del Vajra.

1.- Le deità della famiglia del Tathāgata (o di Vairocana) sono manifestazioni del corpo-di-vajra di tutti i buddha. Le principali deità sono :

- Buddha Muni Trisamaya Guhyaraja

- Buddha Muni Vajrasana

- Vajrasattva.

Il Signore della famiglia è Mañjuśrī.

La Madre della famiglia è Marici (o Mairici).

Altre divinità sono :

- Uṣṇiṣasitatapati

- Uṣṇiṣavijaya

- Uṣṇiṣavimala

- Uṣṇiṣacakravarti

- Uṣṇiṣalalita

- le deità irate Krodhaviṣayakalpagaḥyam, Cundi[devī] e Vasudhara.

2.- Le deità della famiglia del Loto (o di Amitābha) sono manifestazioni della parola-di-vajra di tutti i buddha. La deità principale è Amitayus, il Signore della famiglia è Avalokiteśvara e le Madri sono Tāra Bianca e Tāra Verde.

Altre divinità sono l'irato Hayagrīva e Śrī Mahādevī.

3.- Le deità della famiglia del Vajra (o di Akṣobhya) sono manifestazioni della mente-di-vajra di tutti i buddha. La deità principale è Akṣobhya, i Signori della famiglia sono Vajravīdarana e Vajrapāṇi, mentre la Madre è Vajrajitanalāpramohanināmadharāni.

Altre deità sono l'irata Kuṇḍalinī e Vajradundī.

Se si riceve un'iniziazione di una deità della famiglia del Tathāgata si può automaticamente praticare qualsiasi deità delle altre due famiglie ; e se si riceve un'iniziazione di una deità della famiglia del Loto si è automaticamente autorizzati a praticare qualsiasi deità della famiglia del Vajra.

## 2. VOTI E IMPEGNI

Nel Kriyā-tantra si devono mantenere i «voti del bodhisattva» (18 principali e 48 secondari) ; e anche alcuni impegni che variano da iniziazione ad iniziazione a seconda della famiglia della deità : ad es., divieto di mangiare carne, aglio, cipolle, rape, piselli, ecc. e di stare in compagnia con persone non-buddhiste.

## 3. I DUE YOGA DEL KRIYĀ - TANTRA

Come tutti i tantra, anche il Kriyā inizia col Sentiero dell'Accumulazione. Qui si ha l'«Approssimazione preliminare», che è la fase iniziale del devayoga. In esso ci

si familiarizza con una determinata divinità avvicinandosi sempre più alla sua condizione, con la conseguenza che la deità stessa ci elargisce le siddhi.<sup>1</sup>

Uno stretto ritiro è un metodo per avvicinarsi maggiormente al nostro Yi-dam, sia nel senso di portare la nostra mente più vicino a una deità esterna che visualizziamo di fronte a noi sia nel senso di divenire noi più simili alla deità mediante l'addestramento nell'auto-generazione<sup>2</sup>. Il risultato finale del ritiro è che diventiamo quell'yi-dam e precisamente una delle divinità indicate nel precedente § 1.

L'«Approssimazione preliminare» è divisa in “yoga con segni o immagini” (sanimitta-yoga) e “yoga senza segni o immagini” (animitta-yoga).<sup>3</sup>

## A) «Y O G A C O N S E G N I»

E' una tecnica meditativa che non è incentrata principalmente sulla Vacuità, ma focalizzata su aspetti di natura dualistica e convenzionale, cioè su divinità dotate di una forma (volto, braccia, ecc.) e di un colore necessari per apparire ai praticanti (le cd. ‘divinità impure’).

In altre parole, si tratta di concentrazioni in cui ci si preoccupa soprattutto d'ottenere una chiara visione del corpo divino e di ripetere il mantra (osservando prima la forma e poi il suono delle lettere) e di acquisire lo stato mentale della “calma dimorante” (śamatha), cioè il semplice predisporre la mente sul significato della Vacuità.

Nel Kriyā-tantra lo “yoga con segni” comprende 3 tipi di concentrazione :

- a- la concentrazione con la quadruplica ripetizione del mantra (bzlas brjod dan bcas-pa'i bsam-gtan)<sup>4</sup> ;
- b- la concentrazione del permanere (o risiedere) nel fuoco (me gnas-kyi bsam-gtan)<sup>5</sup> ;
- c- la concentrazione del permanere (o risiedere) nel suono (sgra gnas-kyi bsam-gtan)<sup>4</sup>.

Queste sono definite “le pratiche del Metodo” (in opposizione alla “pratica della Saggezza”, costituita dallo “yoga senza segni”).

### 1] CONCENTRAZIONE DELLA QUADRUPLICE RECITAZIONE.

Si suddivide a sua volta in 4 meditazioni : sull'etero-fondamento, sull'auto-fondamento, sul fondamento della mente, sul fondamento del suono.

#### *A] Meditazione sull'etero-fondamento (o divinità generata di fronte allo yogi).*

---

<sup>1</sup> Nel Kriyā-tantra - come pure negli altri tantra - il devayoga (e in particolare il samādhi consistente - come vedremo - nell'unione di śamatha e vipaśyanā) viene impiegato per la rapida acquisizione di numerose abilità (siddhi) : e ciò al fine di dare aiuto agli esseri senzienti.

<sup>2</sup> Non è necessario per l'adepto del Kriyā-tantra generare se stesso come divinità, perché la meditazione su di essa può limitarsi alla visualizzazione della divinità di fronte al praticante. Tuttavia, è meglio essere in grado di generare se stessi come divinità e visualizzare la divinità su questa base.

<sup>3</sup> “Yoga con segni” e “yoga senza segni” sono le 2 suddivisioni principali dei primi tre tantra, mentre nell'anuttarayogatantra esse sono costituite dagli Stadi di generazione di perfezionamento.

<sup>4</sup> Tale concentrazione è preceduta da alcuni preliminari (bagno rituale, benedizione delle offerte, ecc.) e seguita da un'apposita conclusione.

<sup>5</sup> Si tratta di concentrazione senza ripetizione del mantra (bzlas brjod la ma bltos-pa'i bsam-gtan).

Questa prima fase consiste nella visualizzazione della divinità davanti al meditante : così, se il nostro yi-dam è Avalokiteśvara, visualizziamo di fronte a noi Avalokiteśvara e il suo seguito. Questi sono gli “esseri d’impegno” (samayasattva). Invitiamo le deità vere e proprie - che sono gli “esseri di saggezza” (jñānasattva) - a dissolversi negli “esseri d’impegno” e poi facciamo prostrazioni, offerte, confessione, richieste di ottenere le realizzazioni e offerte di ‘gtor-ma’. Se abbiamo tempo, possiamo visualizzare un rosario di mantra al cuore della divinità generata davanti a noi e recitare il mantra.

### *B] Meditazione sull’auto-fondamento (auto-generazione).*

Una volta che si è generata una divinità davanti a sé, si è pronti per l’auto-generazione o auto-fondamento, ossia per visualizzare se stessi come quella divinità.

Si pratica l’auto-generazione meditando successivamente su 6 deità : quella della vacuità, del suono, delle lettere, della forma, del sigillo (mudrā), dei segni. esse saranno ora spiegate ipotizzando di generarci come la deità Avalokiteśvara.

#### a) la deità della vacuità.

Dopo aver preso Rifugio e generato bodhicitta, iniziamo col ricordare che siamo vuoti di esistenza intrinseca e che anche Avalokiteśvara lo è. Cerchiamo così di superare l’apparenza della nostra persona ordinaria e di percepire soltanto vacuità ; facciamo lo stesso per Avalokiteśvara. Poiché tutte le vacuità sono della medesima natura, la nostra vacuità e quella di Avalokiteśvara non sono differenti ; perciò, a livello ultimo, noi e lui siamo uguali e indistinguibili.

Se vi sono due bicchieri su un tavolo, la natura dello spazio all’interno di essi non è diversa. Così, se i bicchieri vengono rotti, non possiamo distinguere lo spazio di un bicchiere dallo spazio dell’altro. Da un punto di vista ultimo, noi e Avalokiteśvara siamo come lo spazio dei due bicchieri. Quando iniziamo a meditare sulla vacuità, sentiamo che la nostra natura ultima e la natura ultima di Avalokiteśvara sono diverse ; ma quando riusciamo a distruggere le apparenze convenzionali di noi e di Avalokiteśvara è come rompere i bicchieri : scopriamo che la nostra natura ultima e quella di Avalokiteśvara sono esattamente la stessa - mera assenza di esistenza inerente. Meditiamo sull’indistinguibilità della vacuità di noi stessi e su quella di Avalokiteśvara, pensando che ora noi e lui siamo diventati la stessa cosa, come acqua versata nell’acqua.

Osservando questa indifferenziata assenza di esistenza inerente, la identifichiamo col Dharmakāya e sviluppiamo l’«orgoglio divino» di essere il Dharmakāya. Tutto ciò che ci appare è vacuità. Questa vacuità, che è l’inseparabilità della nostra natura ultima e di quella di Avalokiteśvara, è ora la base d’imputazione del nostro io : cioè, osservando tale vacuità sviluppiamo il senso dell’io. Un io imputato sulla vacuità (o natura ultima) di noi stessi e del nostro yi-dam è la “deità della vacuità”.

#### b) la deità del suono.

Dopo aver meditato per un po’ sulla “deità della vacuità”, immaginiamo che dallo stato di vacuità venga il suono del mantra di Avalokiteśvara (OM MANI PEME HŪM) come fosse quello di un lontano tuono che rimbomba in un cielo vuoto. Non visualizziamo le lettere in forma scritta, ma ascoltiamo semplicemente il suono del mantra con la nostra mente. Il suono non proviene da nessuna parte in particolare, ma pervade l’intero spazio. Riconoscendo il suono del mantra come la nostra mente (che appare appunto nell’aspetto di suono), noi imputiamo l’io su di esso. Questo io attribuito al suono del mantra è la “deità del suono”. Proprio come

attualmente i nostri 5 skandha contaminati sono la base per imputare il nostro io ma non sono il nostro io, così il suono del mantra è la base per imputare la “deità del suono” ma non è quella deità.

c) la deità delle lettere.

Dopo aver meditato sulla nostra mente nell’aspetto del suono del mantra per un certo tempo, immaginiamo che essa si trasformi in un bianco disco lunare. Il suono del mantra si raccoglie sulla luna e prende la forma fisica delle lettere OM MANI PEME HŪM, che stanno erette in senso orario attorno alla circonferenza della luna. Pensiamo che queste lettere e la luna sono in essenza la nostra propria mente e su questa base sviluppiamo il pensiero “io” : questo io imputato sulle lettere del mantra è la “deità delle lettere”.

d) la deità della forma.

Dopo aver meditato sulla “deità delle lettere” per un po’, immaginiamo che le lettere sul bordo della luna irradiano una luce verso le 10 direzioni. All’estremità di ogni raggio di luce vi è Avalokiteśvara. I raggi raggiungono la corona della testa di ogni essere vivente, benedicendoli e purificando tutto il loro karma negativo di corpo, parola e mente. I 6 regni samsarici sono purificati e trasformati nella Terra Pura di Avalokiteśvara e tutti gli esseri viventi sono trasformati in Avalokiteśvara. Poi l’ambiente e gli esseri purificati si fondono in una luce bianca e si dissolvono nelle lettere del mantra e nella luna, che poi si trasforma nel corpo di Avalokiteśvara. Possiamo visualizzare questa divinità con un viso e due braccia, un viso e 4 braccia, o 11 visi e 1000 braccia. Osservando la sua forma fisica sviluppiamo il pensiero dell’io : questo io imputato sulla forma fisica di Avalokiteśvara è la “deità della forma”.

e) la deità del sigillo.

Dopo aver generato noi stessi come Avalokiteśvara, ora dobbiamo potenziare il corpo divino, cioè benedire i 5 principali punti del corpo di Avalokiteśvara : ciò avviene toccandoli con le mani atteggiare in un certo gesto simbolico (mudrā). Per fare ciò, uniamo le nostre palme insieme nel mudrā della prostrazione ma lasciamo la punta delle dita leggermente staccate, come i petali di un loto che sta per sbocciare, e pieghiamo i pollici all’interno per simboleggiare un prezioso gioiello nascosto dentro il loto. Questo è chiamato il “mudrā dell’impegno della Famiglia del Loto”.

Con le mani atteggiare in tale mudrā, ora tocchiamo il nostro cuore, il punto tra le sopracciglia, la gola, la spalla destra e quella sinistra, mentre recitiamo il mantra OM PEMA UBHAWAYE SOHA. Toccando il cuore visualizziamo Akṣobhya, toccando il punto tra le sopracciglia visualizziamo Vairocana, toccando la gola visualizziamo Amitābha, la spalla destra Ratnasambhava, quella sinistra Amoghasiddhi.

Benchè le divinità siano contrassegnate sul nostro corpo, questo non è un maṇḍala fisico perché la causa sostanziale delle 5 deità è la nostra mente piuttosto che parti del nostro corpo. Queste divinità sono le “deità della mudrā”. Sviluppiamo la convinzione che esse sono in essenza la nostra propria mente e meditiamo su ciò.

f) la deità dei segni.

A questo punto, è possibile invitare l' «essere di saggezza» (jñānasattva) - cioè la divinità vera e propria, presente davanti a noi - ad entrare, assorbirsi e dissolversi nel nostro corpo, cioè nell' «essere d'impegno» (samayasattva), col risultato di visualizzare la nostra persona come quella divinità.

“Segni” si riferisce qui alle caratteristiche straordinarie del corpo di Avalokiteśvara. Per meditare sulla “deità dei segni” esaminiamo il corpo di Avalokiteśvara dalla testa ai piedi per aumentare la chiarezza della nostra visualizzazione. Ciò aumenta sia la nostra chiara apparenza sia l'orgoglio divino di essere Avalokiteśvara. La “deità dei segni” è un io imputato sul corpo di Avalokiteśvara dopo essersi impegnati in una meditazione analitica sui segni straordinari di questa divinità.<sup>1</sup>

Lo scopo di meditare

- sulla Deità della Vacuità è di ottenere la *mente* illuminata della divinità ;
- sulla Deità del Suono e sulla Deità delle Lettere è di ottenere la *parola* illuminata della divinità ;
- sulla Deità della Forma, su quella del Sigillo e su quella dei Segni è di ottenere il *corpo* illuminato della divinità.

Meditare sugli yoga delle 6 Deità in questo ordine ci aiuta a vincere le apparenze e concezioni ordinarie e a sviluppare la chiara apparenza e un forte ‘orgoglio divino’ di essere la deità.

### *CJ Meditazione sul fondamento della mente.*

Dopo aver meditato sulla Deità dei Segni, visualizziamo la nostra mente nell'aspetto di un piccolo disco di luna bianca posto orizzontalmente nel nostro cuore. Questa luna è detta “fondamento della mente” perché è un aspetto della nostra mente principale. Con la forte convinzione che la luna è la nostra mente, cerchiamo di percepirla il più chiaramente possibile. Poi raccogliamo i nostri ruṅ all'interno e li dissolviamo nella luna suddetta.

Vi sono 9 ‘porte’ attraverso cui i ruṅ entrano nel nostro corpo o lo abbandonano :le narici, la bocca, la corona della testa, il punto tra le sopracciglia, i due occhi, le due orecchie, l'ombelico, l'organo sessuale, l'ano. Inoltre i ruṅ possono anche entrare nel nostro corpo attraverso qualsiasi poro della pelle.

Dunque, ci si focalizza in modo uni-verso su ciò per breve tempo mentre si trattiene il respiro. Con una parte della mente ricordiamo che i nostri ruṅ si sono dissolti nella luna e con un'altra parte meditiamo sui segni straordinari della deità in modo da aumentare sia la chiara apparenza sia l'«orgoglio divino». Quando abbiamo un'immagine mentale relativamente chiara del corpo della divinità,

---

<sup>1</sup> Per generarci come deità del Kriyā-tantra diversa da Avalokiteśvara meditiamo nello stesso modo sopra descritto, ma con qualche leggera variante. Per es., se desideriamo generarci come Mañjuśrī, quando meditiamo sulla “deità del suono” immaginiamo che l'intero spazio è colmo del suo mantra OM AH RA PA TSA NA DHI (invece di Om maṅi peme hūm) e quando meditiamo sulla “deità della forma” e sulla “deità dei segni” ci visualizziamo come Mañjuśrī con un corpo color arancione, un viso e due braccia, che regge una spada ed un libro.

Anche il modo di meditare sulla “deità del sigillo” è diverso : invece di toccare i 5 punti del nostro corpo col “mudrā dell'impegno della Famiglia del Loto”, visualizziamo alla nostra corona una lettera OM, alla gola una AH e al cuore una HŪM e riconosciamo che queste lettere hanno la natura rispettivamente di Vairocana, Amitābha e Akṣobhya. Poi invitiamo gli “esseri di saggezza” ad entrare in noi mentre recitiamo DZA HŪM BAṂ HO e compiendo le appropriate mudrā con le mani.

meditiamo su di esso in modo uni-verso. Questa è l'effettiva meditazione sull'auto-generazione.

Poiché i grossolani pensieri concettuali che osservano gli oggetti esterni possono funzionare solo se i ruñ fluiscono verso l'esterno, riunendo questi nel nostro cuore riduciamo le concezioni distraenti e sviluppiamo naturalmente una concentrazione stabile. Senza le interferenze delle apparenze e concezioni ordinarie troveremo molto più facile concentrarci sul corpo della deità, percepirla chiaramente e sviluppare uno stabile 'orgoglio divino'.

Lo scopo di meditare sul "fondamento della mente" è di facilitare l'ottenimento di śamatha - che verrà però raggiunta pienamente solo con la "concentrazione del Dimorare nel Suono".

### *D] Meditazione sul fondamento del suono.*

Il fondamento del suono è la recitazione del mantra. Il momento per praticare tale fondamento è dopo aver meditato sul 'fondamento della mente', quando la nostra concentrazione inizia ad indebolirsi e sentiamo d'aver bisogno di riposarci.

Se ci siamo generati come Avalokiteśvara, visualizziamo che al centro del disco lunare al nostro cuore sta una bianca lettera HRĪḤ (la bīja di Avalokiteśvara), circondata dal mantra OM MAṆI PEME HŪM in senso orario. Le lettere sono di luce bianca e la loro essenza è la saggezza di Avalokiteśvara: il mantra e la deità sono inseparabili. Poiché il corpo, la parola e la mente di un buddha sono della medesima natura, è certamente possibile per una mente di buddha manifestarsi come il suono o le lettere scritte di un mantra.

Vi sono due tipi di recitazione dei mantra: grossolana e sottile. La prima consiste nel recitarli ad alta voce o sottovoce in modo che il mantra sia appena udibile da chi lo recita; la seconda è la ripetizione mentale, in cui si immagina che le lettere del mantra visualizzato al nostro cuore stanno facendo il suono OM MAṆI PEME HŪM e noi semplicemente lo ascoltiamo (senza pronunciarlo).

Cinque sono i propositi principali per praticare la recitazione grossolana e sottile:

1. ricevere la benedizione della divinità;
2. avvicinarsi maggiormente alla divinità;
3. richiedere le siddhi alla divinità;
4. compiere le 'azioni divine' (pacificare, aumentare, controllare e distruggere);
5. purificare il karma negativo ed accumulare merito.

## 2] CONCENTRAZIONE DEL DIMORARE NEL FUOCO.

Dopo aver ottenuto una concentrazione stabile sul 'fondamento del suono', cambiamo il nostro oggetto di meditazione. Iniziamo dunque col ricordarci della Vacuità e col lasciare che la nostra mente si fonda con essa. Poi immaginiamo che l'unione della nostra mente e della Vacuità appaia nell'aspetto di una minuscola fiamma che arde immobile su un disco lunare al nostro cuore. Mentre ci focalizziamo in modo uni-verso sulla fiamma e ricordiamo che essa è in essenza la nostra mente fusa con la Vacuità, immaginiamo che dall'interno della fiamma stessa provenga il suono del mantra OM MAṆI PEME HŪM. Noi non recitiamo il mantra, né verbalmente né mentalmente, ma sentiamo semplicemente che stiamo ascoltando il suo suono all'interno della fiamma. Ci concentriamo quindi su

quest'ultima e sul suono del mantra, e ciò allo scopo di avvicinarci a śamatha più rapidamente e realizzare una saggezza non-concettuale inseparabile dalla Vacuità.

Un altro scopo della 'concentrazione del dimorare nel fuoco' è di far sviluppare ed aumentare uno speciale calore interno e mediante ciò realizzare una beatitudine non-concettuale.

Impegnandoci in questa meditazione ripetutamente, riceveremo certi segni : svilupperemo una speciale leggerezza fisica e mentale, non sperimenteremo fame o sete anche se non mangeremo o berremo per lungo tempo, e quando mangeremo o berremo produrremo meno feci ed urina. Inoltre, aumenteranno il nostro speciale calore interiore e la nostra interiore beatitudine, e le interferenze esterne ed interne non avranno il potere di danneggiarci. Dovremmo continuare a meditare sul 'Dimorare nel fuoco' fino all'apparire di tali segni di successo.

### 3] CONCENTRAZIONE NEL DIMORARE NEL SUONO.

Quando diventiamo stabili nella concentrazione sopra descritta, possiamo praticare quella del 'Dimorare nel suono'. Per far ciò, meditiamo sulla fiamma e sul mantra esattamente nello stesso modo, ma quando la nostra concentrazione è salda, mettiamo fine all'apparenza della fiamma e ci concentriamo solo sul suono del mantra. Meditiamo su ciò fino a che, con la forza dell'abitudine, percepiamo il mantra direttamente con la nostra consapevolezza, come se ascoltassimo dei suoni in un sogno : cioè come se ascoltassimo il mantra recitato da qualcun altro e non da noi stessi. Alcuni praticanti, quando raggiungono questo stadio, sentono tutte le 6 sillabe del mantra contemporaneamente.

Anche la 'concentrazione del dimorare nel suono' (come le due precedenti) è soprattutto un metodo per aumentare la nostra concentrazione : essa ha lo speciale potere di provocare una leggerezza fisica e mentale e ciò porta direttamente all'ottenimento di śamatha vera e propria.

Questa concentrazione ha 3 buone qualità : la sua natura è beatitudine, il suo oggetto appare molto chiaramente, è esente da concettualità distraenti. Le ultime due qualità sono collegate, perché meno pensieri concettuali abbiamo e più chiaramente percepiremo l'oggetto.

#### B) « Y O G A S E N Z A S E G N I »

Lo «yoga senza segni» è una tecnica meditativa in cui il devayoga viene a congiungersi con la meditazione sulla Vacuità, così che si raggiunge la certezza circa la non-duale esistenza di se stessi e della divinità davanti a noi, come pure delle lettere del mantra. Ma non si tratta della sola meditazione sulla Vacuità, bensì del devayoga comprendente 'anche' la meditazione sulla Vacuità (la coscienza che coglie la Vacuità si manifesta sotto le sembianze della divinità).

Nel Kriyā-tantra lo «yoga senza segni» è costituito da un tipo di concentrazione (senza ripetizione di mantra), detto

“concentrazione che conferisce la liberazione al termine del suono”<sup>1</sup>.

Essa si svolge così : dopo aver fatto la ‘concentrazione del dimorare nel suono’ (e quindi dopo aver acquisito lo stato mentale di śamatha mediante lo «yoga con segni»), facciamo cessare l’apparenza del suono del mantra, ci ricordiamo della Vacuità (che è mancanza di esistenza inerente) e meditiamo su di essa con una mente beata.

La funzione principale di questa concentrazione è di vincere l’apparenza dualistica e fondere più pienamente la nostra mente con la Vacuità. Per ottenere questo samādhi, il meditatore all’inizio deve alternare continuamente la meditazione stabilizzante di śamatha con quella analitica di vipaśyanā<sup>2</sup>, finchè ottiene un “quieto permanere o calma dimorante” e una “speciale capacità discriminante” di eguale intensità (cioè la loro unione)<sup>3</sup> : il che significa avere la capacità di analizzare la Vacuità mentre si rimane assorbiti in modo uni-verso su di essa. Con questa speciale saggezza<sup>4</sup> - che è chiamata “superiore visione che osserva la Vacuità - il praticante può proseguire sperimentando una beatitudine non-concettuale inseparabile dalla Vacuità. Infatti, ‘concentrazione che concede la liberazione alla fine del suono’ è il termine tecnico dato alla meditazione sulla Vacuità nei sistemi inferiori del tantra.

Questa concentrazione - ossia lo «yoga senza segni» - ci fa ottenere il Dharmakāya di un buddha, mentre le 3 concentrazioni dello «yoga con segni» sono soprattutto la causa per ottenere il Rūpakāya di un buddha.

Oltre che nei due yoga suddetti (‘con segni’ e ‘senza segni’), tutte le pratiche del Kriyā-tantra possono raggrupparsi in 3 yoga :

1. la concentrazione della ‘quadripla recitazione’, principale causa per l’ottenimento del *corpo* di un buddha ;
2. le concentrazioni del ‘dimorare nel fuoco’ e del ‘dimorare nel suono’, principale causa per l’ottenimento della *parola* di un buddha ;
3. la concentrazione del ‘concedere la liberazione alla fine del suono’, principale causa per l’ottenimento della *mente* di un buddha.

#### 4. L’ OTTENIMENTO DELLE REALIZZAZIONI

Mediante la profonda esperienza delle 4 concentrazioni possiamo ottenere - per intercessione della divinità - le realizzazioni (siddhi) ordinarie e straordinarie.

A) Quelle *ordinarie* comprendono le ‘azioni divine’ del pacificare, dell’aumentare, del controllare e del distruggere, e sono ottenute con la pratica sia dello yoga del “Fondamento della mente” sia della recitazione (grossolana e sottile) del mantra del “Fondamento del suono”. Poi, mediante una stabile concentrazione del “Dimorare nel fuoco” e del “Dimorare nel suono”, otterremo le 8 grandi realizzazioni :

1. delle pillole
2. del collirio

<sup>1</sup> Sgra mthar thar-pa ster-ba’i bsam-gtan.

<sup>2</sup> Ad es., ragionando sul fatto che il nostro corpo non esiste intrinsecamente né come uno né come molti o sul fatto che non è prodotto da sé né da altri, ecc.

<sup>3</sup> Cioè, una volta raggiunta la certezza circa la non-duale esistenza di se stessi e della divinità, si alternano continuamente i due tipi di meditazione su questa comprensione che si è ottenuta : in tal modo si realizza l’unione (di śamatha e vipaśyanā) che comprende correttamente la Vacuità.

<sup>4</sup> Lo «yoga senza segni» è infatti definito ‘pratica della Saggezza’.

3. del vedere sotto terra
4. della spada
5. del volare
6. dell'invisibilità
7. della longevità
8. della giovinezza,

che sono trattate nell'apposito capitolo.

B) Le realizzazioni *straordinarie* sono ottenute mediante il completamento sia degli "yoga con segni" che degli "yoga senza segni". La suprema realizzazione straordinaria è la buddhità.

## 5. LA PROGRESSIONE ATTRAVERSO LE TERRE E I SENTIERI

Coltivando il bodhicitta in modo tale che si manifesti spontaneamente anche al di fuori delle sedute di meditazione, si entra nel Sentiero dell'*Accumulazione* del Kriyā-tantra quando il bodhisattva (che è chiamato 'mantrika') sviluppa il desiderio spontaneo di ottenere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti basandosi su tale tantra, ed ha anche ottenuto qualche esperienza degli "yoga con segni".

Quando si raggiunge la realizzazione della concentrazione del 'concedere la liberazione alla fine del suono' - ossia quando si sa generare la vipaśyanā capace di cogliere la Vacuità - si passa nel Sentiero della *Preparazione* (o dell'*Applicazione*), nel quale gradualmente diminuisce il senso di dualità tra la coscienza che coglie la Vacuità e la Vacuità stessa.

Quando lo yogi - coltivando continuamente la 'concentrazione che conferisce la liberazione al termine del suono' - giunge ad una beatitudine non-concettuale inseparabile dalla comprensione diretta, intuitiva e non dualistica della Vacuità, inizia il Sentiero della *Visione*, e precisamente entra nel 1° bhūmi. Tale comprensione purifica la mente dai kleśāvaraṇa di carattere artificiale, cioè le 'illusioni formatesi intellettualmente'.

Successivamente, il Sentiero della *Meditazione* comincia con quella particolare forma di 'concentrazione che conferisce la liberazione al termine del suono' che è in grado di purificare la mente dai kleśāvaraṇa innati (le illusioni innate) - che vengono gradualmente rimossi dal 2° all'8° (prima fase) bhūmi. Sempre con la suddetta concentrazione la mente viene poi purificata dai jñeyāvaraṇa (ostruzioni all'onniscienza) - che vengono gradualmente rimossi dall'8° (seconda fase) al 10° bhūmi.

Appena abbandoniamo le più sottili 'ostruzioni all'onniscienza' passiamo al Sentiero del *Non-ulteriore Apprendimento* e contemporaneamente otteniamo il Rūpakāya e il Dharmakāya di un buddha.

# IL CARYA - TANTRA

(« IL TANTRA DEL COMPORTAMENTO<sup>1</sup> »)

---

<sup>1</sup> O «tantra della pratica».

L'aspetto tipico di questo tantra è che lo yogi non è più l'essere impuro da purificare come nel Kriyā-tantra, ma è colui che cerca di porsi in relazione con la divinità (yi-dam) - che viene anche qui visualizzata di fronte ed esterna a al meditante (jñānasattva), ma "come un fratello o un amico", cioè al medesimo livello del praticante (samayasattva) : i due sono pari, anche se diversi.

Nel Caryā-tantra sono ugualmente importanti e poste sullo stesso piano sia le pratiche ed azioni esteriori di purificazione (cura della pulizia ed abluzioni rituali) sia le pratiche interiori di sviluppo mentale (samādhi) e di visualizzazione. E vi ha una grande importanza la recitazione dei mantra.

Come nel Kriyā, anche in questo tantra le divinità sono suddivise nelle 3 Famiglie : la Tathāgata (a cui appartiene Vairocanābhisambodhi), quella del Loto (a cui appartiene Hayagrīva) e quella del Vajra (a cui appartiene Vajrapāṇi).

Per praticare il Caryā-tantra dobbiamo ricevere un'iniziazione di tale tantra, la quale è simile a quella del Kriyā - con la differenza che qui vi è anche un'iniziazione dei 4 vasi :

- il vaso che purifica la rinascita inferiore (cioè la cui acqua purifica dal rinascere come animale, essere infernale e preta) ;
- il vaso della bontà (la cui acqua purifica dalle rinascite samsariche in generale) ;
- il vaso che disperde le ostruzioni (la cui acqua ci mette in grado di completare la nostra accumulazione di merito e di saggezza) ;
- il vaso dell'amore (la cui acqua semina il germe di un corpo di buddha).

I voti da rispettare sono anche qui quelli del bodhisattva e gli impegni da mantenere sono analoghi a quelli del Kriyā-tantra.

Il Caryā-tantra si articola in modo analogo al Kriyā-tantra. Anche qui l'«Approssimazione preliminare»<sup>1</sup> si distingue in "yoga con segni" e "yoga senza segni".

Il primo si suddivide in 4 rami, che possiamo sintetizzare come segue:

1. auto-fondamento o generazione di se stessi come divinità :

muovendo dall'interno della Vacuità, si immagina che il proprio corpo diventi uguale a quello della divinità (es. Vairocana). Dopo di che, si esegue la benedizione delle più importanti parti del corpo divino analogamente a quanto fatto nel Kriyā-tantra ;

2. l'etero-fondamento :

consiste nella visualizzazione davanti a noi di una divinità simile a noi stessi, ad es. un secondo Vairocana ;

3. il fondamento della mente :

consiste nella visualizzazione di un disco lunare - la cui essenza è quella della nostra mente che coglie la Vacuità - nel cuore della divinità presente davanti a noi ;

4. il fondamento del suono :

consiste nella visualizzazione della forma delle sillabe del mantra disposte in bell'ordine tutte attorno al margine del suddetto disco lunare e rivolte verso l'interno.

---

<sup>1</sup> Che andrebbe compiuta in una situazione di ritiro, così come nel Kriyā.

A questo punto si inizia la pratica della ripetizione del mantra, detta “la quadruplica ripetizione”, secondo un procedimento simile a quello del Kriyā-tantra. Ossia, posti sotto controllo i rluṅ, si cerca di raggiungere una certa stabilità per quanto riguarda le chiare sembianze del corpo divino; in seguito, si compie la ripetizione contemplando contemporaneamente le varie lettere del mantra. Si medita in questa maniera fino a che non si acquisisce śamatha.

Lo “yoga senza segni” inizia quando si è raggiunto il suddetto stato mentale di śamatha. Qui non si tratta più di creare con l’immagine una forma divina, ma piuttosto di verificare e realizzare completamente che tutte le cose sono vuote e non distinte nella loro essenza: per cui anche la divinità non è che un’illusione nata dal vuoto. Il samādhi che ne consegue consiste - come nel tantra precedente - in un’unione di śamatha e vipaśyanā.

Ai due tipi di yoga conseguono poi le siddhi. Infatti, anche in questo tantra - come nel Kriyā - il samādhi viene utilizzato per l’acquisizione di tali particolari poteri o abilità, e ciò al fine di prestar soccorso agli esseri senzienti e così accumulare meriti in breve tempo. Circa i vari tipi di siddhi, si rinvia a quanto detto in proposito trattando del Kriyā-tantra.

## LO YOGA - TANTRA

(« IL TANTRA DELLO YOGA »)

Aspetto tipico di questo tantra è che vengono privilegiate le pratiche interiori (le istruzioni per la pratica della meditazione) rispetto ai rituali di purificazione e vengono descritte in modo più specializzato le caratteristiche psicologiche dello yogi.

Lo Yoga-tantra può essere praticato solo da chi ha ricevuto un’iniziazione in tale tantra, iniziazione molto simile a quelle dell’anuttarayogatantra. Come le iniziazioni dell’anuttarayogatantra, quelle dello yoga-tantra comprendono le iniziazioni delle 5 Famiglie di Buddha (nelle quali il discepolo assume gli impegni relativi a tali Famiglie) e quella del Maestro Vajra (in cui si prendono inoltre i voti tantrici).

La principale deità è Sarvavirtī o Vajradhātu.

Vi è anche qui - come nei tantra precedenti - la dualità fra Jñānasattva (la divinità vera e propria, che è sempre invitata di fronte allo yogi e poi riassorbita in lui) e il Samayasattva (il praticante stesso); qui però si fa risaltare il senso di uguaglianza

con la divinità, cioè il fatto che lo yogi diviene identico alla deità : cioè corpo, parola, mente e comportamento dello yogi vengono purificati con i “sigilli o simboli” (mudrā) più sotto indicati e così vengono identificati con corpo, parola, mente e comportamento dei buddha<sup>1</sup>. Perciò l’accento è posto sulla «pratica dei 4 simboli (mudrā)», coi quali il praticante sigilla la trasformazione finale del corpo, della voce, della mente e dell’azione propri nei corrispondenti aspetti della manifestazione divina.<sup>2</sup>

Dunque, le pratiche dello Yoga-tantra sono spiegate in termini di ‘base della purificazione’, ‘sentiero purificante’ e ‘frutto (o risultato) purificato’ :

1. la *base* è l’oggetto che deve essere purificato dai kleśa, consistente nei nostri ordinari corpo, parola, mente e comportamento ;
2. il *sentiero* consiste nei 4 “sigilli” o mudrā (gesti simbolici della mano), che, insieme alla contemplazione della divinità, purificano la base : questa purificazione dei kleśa del praticante lo ‘contrassegna’, ‘si imprime’ in lui come un sigillo indelebile. Questi sigilli - che vengono spiegati qui sotto - portano ai
3. quattro *frutti* o effetti finali : il corpo di un buddha, la parola di un buddha, la mente di un buddha, le azioni illuminate di un buddha.

I ‘sigilli’ sono i seguenti :

a- il “**grande sigillo**” (mahāmudrā) è il simbolo del corpo divino, cioè dell’esistenza buddhica : significa che l’uomo nel mondo non è più un anonimo “ingranaggio della macchina” ma è riconosciuto come un essere autentico con la sua pienezza, ricchezza e complessità. Questo sigillo assomiglia allo Stadio di Generazione dello anuttarayogatantra ed è compiuto quando il praticante sviluppa una perfetta chiara apparenza di se stesso come divinità. Consiste dunque nel corpo divino (nel quale ci si è trasformati), insieme alle lettere e ai simboli presenti nelle mani (il vaso, la ruota, ecc.) che ne fungono da causa. Esso purifica il nostro corpo dalla bramosia.

Quando - ottenuta la suddetta chiara apparenza - lo yogi sa recitare il mantra perfettamente, ottiene

b- il “**sigillo [della parola] del Dharma** o della realtà” (dharmamudrā<sup>3</sup>) : esso è il simbolo della parola divina, cioè della comunicazione buddhica : vuol dire che l’uomo deve trasmettere un qualcosa di prezioso e di significativo, e non solo mera verbosità. Questo sigillo è espresso ad es. attraverso la meditazione sul ‘vajra a 5 punte’ visualizzato sulla lingua. Esso purifica la nostra parola dall’errore ;

c- il “**sigillo [della mente] dell’impegno**” (samayamudrā) è il simbolo della mente divina, cioè del pensare buddhico : significa che l’uomo pensa gli altri come dèi e dee (cioè come valori) e concepisce il mondo come un palazzo celeste piuttosto che come un oggetto-mezzo da manipolare. Questo sigillo è una realizzazione dell’unione di apparenza e vacuità che è ottenuta meditando sulla vacuità mentre si osserva il corpo dell’auto-generazione divina e si riconosce la deità come una manifestazione della vacuità.

Questo sigillo è di 2 tipi :

1. i simboli visualizzati nel cuore della manifestazione divina (come il ‘vajra a 5 punte’ che rappresenta le 5 saggezze) ;

---

<sup>1</sup> Ma questa identificazione avviene solo mentre egli medita effettivamente sulla divinità ; alla fine del rito, egli le fa offerte come se fosse un essere separato da essa (che ritorna alla sfera della Vacuità).

<sup>2</sup> Il che è possibile perché - in assoluto - vi è identità tra la natura del saṃsāra e quella illuminata.

<sup>3</sup> Tradotto anche con “sigillo dei fenomeni”.

2. gli oggetti simbolici realmente tenuti in mano dal praticante (cioè vajra e campanella).

Esso purifica la nostra mente dall'odio.

Ottenuto questo 3° sigillo, quando il praticante è in grado di superare tutte le ordinarie apparenze del suo corpo, parola e mente, percepisce tutte le sue azioni (fisiche, verbali e mentali) come le azioni della divinità e con queste beneficia gli altri esseri, allora raggiunge

- d- il **“sigillo dell'azione”** (karmamudrā) : esso è il simbolo dell'attività divina (cioè il simbolo che mostra il modo di agire dei buddha), che è basata su una percezione estetica o apprezzativa, cosicché le qualità delle cose non sono viste come fredde caratteristiche ma come aspetti che le animano e che conferiscono loro un valore intrinseco proprio. Questo sigillo consiste nell'espandere e nel riassorbire raggi di luce a partire dalla croce di vajra visualizzata sopra la luna nel cuore della divinità in cui ci si è trasformati : in questo modo si invitano le manifestazioni dei buddha, si arreca beneficio agli esseri, ecc.

Questo sigillo purifica il nostro comportamento dall'avarizia.

Anche nello Yoga-tantra - che si articola in modo analogo al Kriyā-tantra - l'«Approssimazione preliminare» si distingue in “yoga con segni” e “yoga senza segni” :

- il 1°, 2° e 4° sigillo sono “yoga con segni” perché i loro principali oggetti di meditazione sono fenomeni convenzionali ;
- il 3° sigillo è uno “yoga senza segni” perché il suo principale oggetto di meditazione è la Vacuità.

Il 1°, 2° e 4° sigillo sono pratiche del Metodo, il 3° è pratica della Saggia. Col praticare l'unione di Metodo e Saggia lo yogi ottiene una diretta realizzazione della Vacuità, e poi progredisce attraverso i ‘bhūmi del bodhisattva’ fino ad ottenere la buddhità.