

CAMMINI DIRETTI

Vie graduali e Cammini diretti

In ambito Dzogchen, l'espressione “**sentiero unico**” (lam gcig) significa che il riconoscimento della **Natura della Mente** (rigpa) costituisce il punto essenziale del cammino e che il frutto finale (lo scopo e ciò che si realizza alla fine) è già presente dall'inizio.

Si usa l'esperienza dello Stato Naturale per scoprire lo Stato Naturale (non si usa mente concettuale per arrivare, a un certo punto, a questa esperienza).

Ciò che avviene lungo il cammino è semplicemente l'integrazione sempre maggiore in questa esperienza.

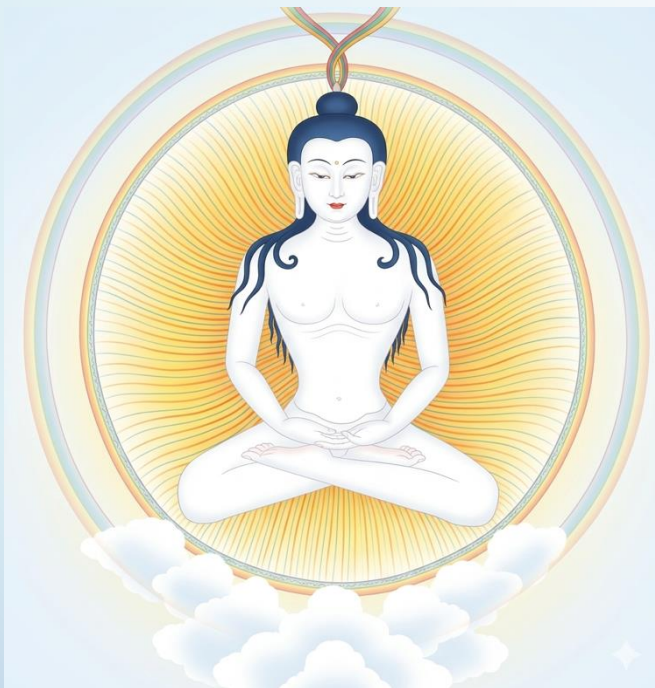
COME FARE ESPERIENZA DELLA NOSTRA “NATURA DELLA MENTE”?

- “**Guru Yoga**” : nella parte finale nel momento in cui viene dissolta l’immagine del Maestro all’interno del proprio cuore.
- “**Ricerca della mente**” o “investigazione della mente” (*sem kyi tsölwa*): consiste nell'osservare e cercare la mente: dov'è? che forma ha? da dove nasce? dove dimora? dove scompare?
- “**Introduzione diretta**” (tibetano *ngo sprod*): il maestro introduce il discepolo alla natura della mente. La ricerca della mente è spesso usata come preparazione o supporto a questa introduzione.



Poi “**treckchöd**” per stabilizzare e integrare con esperienza quotidiane (veglia, sonno)

Poi “**thogyal**” così da sperimentare le manifestazioni della luminosità naturale della natura della mente (fissazione del cielo chiaro, fissazione della luce solare, ritiro al buio)



Corpo di Arcobaleno (*jalu*) (non realizzato ma spontaneamente manifestato)

Pratiche di **purificazione** (*ngondro*) e pratiche **tantriche** aspetti fondamentali ma con carattere integrativo o corroborativo (ex: tummo nei ritiri al buio).

NON-DUALITÀ

ADVAITA VEDANTA

SHIVAISMO

DZOGCHEN

Advaita Vedanta

Uno dei sei Darsana

Upanishad (IX-IV sec. A.C.)

Commenti ai veda, Brahmana e Aranyaka
(shruti: rivelazione dell'Assoluto ai rishi)

Brahmasutra (Vedantasutra)

di Badarayana (inizio nostra era + commentario Shankara VIII-IX sec.)

BRAHMAN

Sé assoluto

(Uno senza secondo; Realtà assoluta; Fondamento di tutto: satvastu)

ATMAN

Sé individuale

(la pura coscienza che costituisce la nostra natura più profonda)

Atman/Brahman: Non sono separati e distinti ma uniti

Sat/Cit/Ananda

Essere/Consapevolezza/Beatitudine



NIRGUNA: Unità metafisica senza attributi e impersonale. Non duale, non qualificato in quanto infinita possibilità di qualificazione (Via apofatica ...Neti neti).

SAGUNA: Con attributi (Isvara) e personale da cui dipende l'intera manifestazione (samsara) del mondo fenomenico.

"TAT TVAM ASI "

"Tu sei Quello"

“AHAM BRAHMASMI”

Io sono Brahman





PERCHÉ ALLORA PERCEPIAMO LA DUALITÀ?

AVIDYA Ignoranza Metafisica (o Maya). Agisce in due modi:

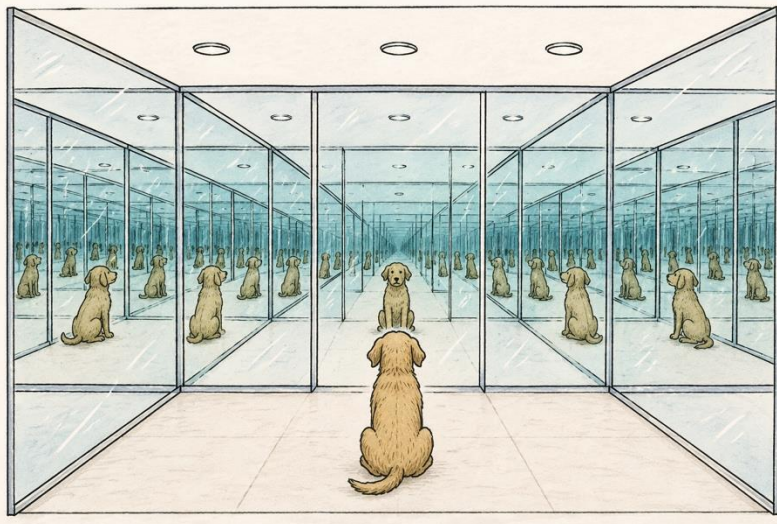
- **Vela la realtà** (avarana shakti). Grazie al potere di Maya, il Brahman si auto-vela e dimentica la sua vera natura;
- **Proietta la falsa opinione** (vikshepa shakti)

Nascita **“IO”** (ahamkara) connesso con la **“MENTE”**.
In questo modo si genera la **SOVRAPPOSIZIONE** (adhyaropa) di ciò che non è reale sul reale.

ILLUSIONI:

- Individuo (jiva); Mondo (realtà esterna); Dio
- NAMA (nome); RUPA (forma)

La corda che ha scambiata per
un serpente



Il cane che viene introdotto in una stanza
rivestita di specchi (Vedantasara).

L'immagine dell'oro e dei
gioielli fatti di oro



L'immagine del
mare e delle onde
(Vedantasara)



COME REALIZZARE IL BRAHMAN?

È inconoscibile con i nostri mezzi **NETI NETI** (Via apofatica)

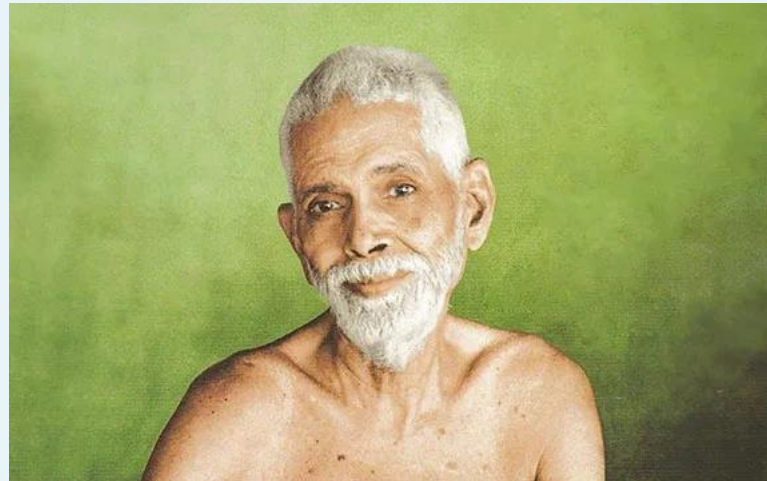
...sapendo che **NON PUÒ ESSERE OGGETTO DI CONOSCENZA** nel senso ordinario dal momento che il Brahman ha la natura del conoscitore assoluto che conosce se stesso (atman) in quanto coscienza pura, assoluta e non duale.

Conoscenza che **TRASCENDE LA DISTINZIONE DI SOGGETTO, CONOSCENZA E OGGETTO** (conoscitore, conoscenza e conosciuto) si fonde e si risolve nella non dualità della pura e assoluta coscienza. È solo rimuovendo tutti gli oggetti-sovrapposizioni che si svela il sostrato brahmanico eterno e immutabile.

ATMA VICARA

“Chi sono io?” (Nan yar)

Cortocircuito che spezza visione dualista e permette di sperimentare il Sé che è Essere e Consapevolezza inscindibili (non inerte: «jada»)



*«La mente svanirà unicamente svolgendo l'indagine 'chi sono io?'
Sebbene questa ricerca sia semplicemente un'operazione mentale,
distrugge tutte le operazioni mentali inclusa la mente stessa,
in maniera simile al bastone con cui si attizza la pira funebre,
il quale diventa cenere quando la pira e il cadavere sono stati bruciati.
Allora noi otteniamo la conoscenza o realizzazione del Sé».*



DISCESA NEL CUORE (hrdayam) (grotta del cuore)

Il Brahman è onnipervadente ma è identificato come sede nel cuore:
“IL CUORE È BRAHMAN E IL BRAHMAN È IL CUORE”

“Come una persona che si immerge profondamente nelle acque
trattenendo il respiro e la parola, così da individuare, cercare e
quindi recuperare un oggetto prezioso che è caduto nell'acqua,
in maniera il ricercatore, dotato della ferma risoluzione,
si mette alla ricerca del luogo da dove sorge l'ego come io.
A tale scopo s’immerge profondamente nel cuore utilizzando
una mente affilata e concentrata su un unico punto,
Trattenendo i pensieri e il respiro.
In questo modo conoscerà Esso”.

Ulladu Narpadu

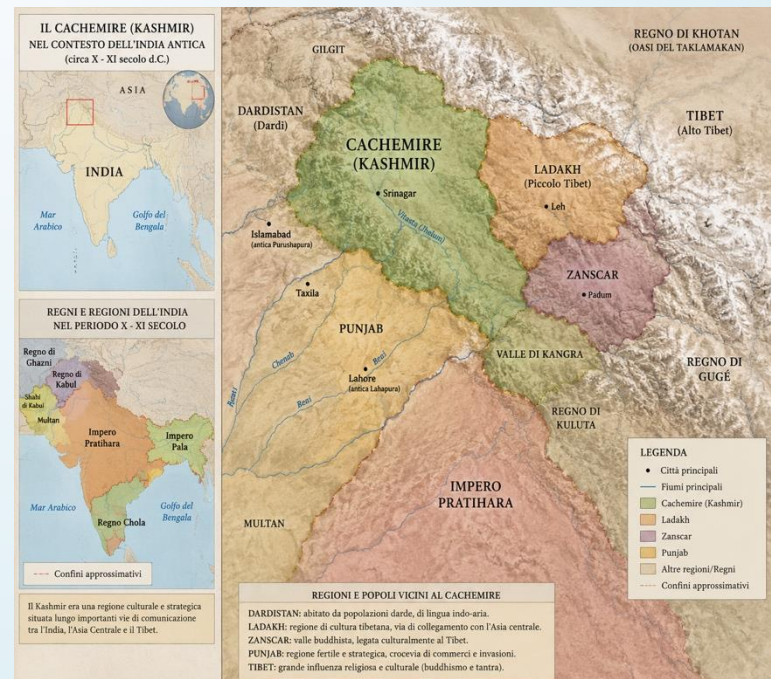
SHIVAISMO (Kashmiro)

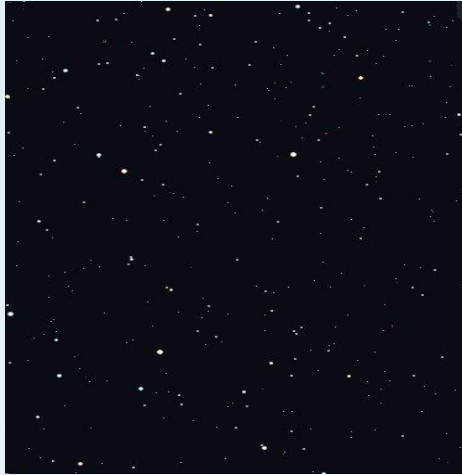
VIII e il XII secolo d.C. e massimo splendore tra il X e l'XI secolo: Induismo tantrico era in piena evoluzione e raggiunse il suo.

Tra i suoi maggiori pensatori vi furono:

- Vasugupta, a cui la tradizione attribuisce la rivelazione degli Śiva Sūtra;
- Utpaladeva, autore della scuola del Pratyabhijñā ("riconoscimento");
- Abhinavagupta (X-XI sec.), considerato il più grande sistematizzatore dello shivaismo kashmiro.

Non va confuso con altre forme di shivaismo sviluppatesi in India meridionale, come lo Śaiva Siddhānta, che presenta dottrine differenti.





PARAMASIVA

(Brahman Nirguna)

Realtà Suprema, priva di ogni
dualità e al di là di ogni forma
e concezione

Coscienza infinita e Spazio
infinito

Silenzio assoluto e non-suono



SIVA

(Brahman Saguna)

Essere qualificato e attivo - Unità
principiale

Bindu “◦” (punto, che rappresenta le
infinite possibilità di manifestazione)

Verbo, suono primordiale indistinto
e onnipervadente

COME REALIZZARE PARASHIVA?

Trascendere l'illusione prodotta dall'ignoranza metafisica – ovvero l'idea della propria finitezza come essere individuali – per realizzare la propria reale natura che è la consapevolezza universale. Riconoscere che siamo Shiva (Pratyabhijñā).



SARVAM ŚIVAMAYAM

"Tutto è Śiva»

Autocoscienza dell'Infinito, Assoluto stesso che si riflette in sé, in quanto coscienza pura liberata dall'apparente finitezza della condizione individuale identificata con la forma.

DZOGCHEN



BASE
(Kun-zhi)

Di tutti i fenomeni esterni ed interni

VACUITÀ

(stong-pa)

Purezza primordiale (kadag)

Non è contaminata da nulla

Cielo chiaro

CHIAREZZA

(gsal-ba)

Perfezione spontanea (lhundrub)

Dotata di consapevolezza

Sole

Aspetti tra loro “inseparabili” (dbyer med - yermed)

ENERGIA

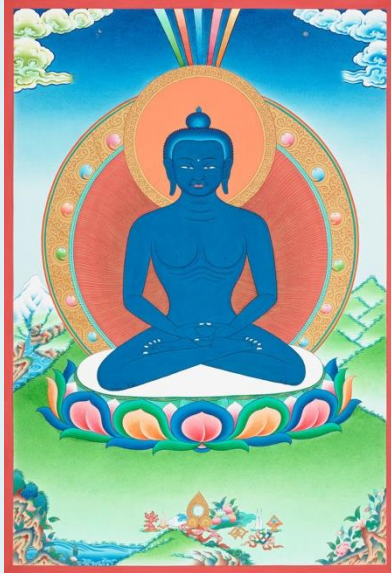
(Tsel/Thudje Coompassione):

Si tratta della potenzialità insita nella Base a manifestare

Raggi del sole

RIGPA: si tratta della consapevolezza della Base.

ROLPA: è la manifestazione visibile di tsel



Kuntu Zangpo



Kuntu Zangpo e Kuntu Zangmo

Da questa base si manifestano spontaneamente

Suoni (sgra), Luci ('od), Raggi (zer)



Cinque colori, Cinque Buddha



Cinque Saggezze

Saggezza

**Saggezza dello Spazio
Assoluto** (*Dharmadhātu Jñāna*)

**Saggezza Simile allo
Specchio**

Saggezza dell'Uguaglianza

Saggezza Discriminante

**Saggezza che Realizza
l'Azione**

Trasformazione di

Ignoranza fondamentale
(*avidyā*)

Rabbia, avversione

Orgoglio, superiorità

Attaccamento, desiderio

Gelosia, invidia

Simbolo

vastità del cielo

specchio limpido

equanimità

discernimento perfetto

attività spontanea ed efficace



NELLA CONDIZIONE PURA (dal momento che la nostra mente a questa spontanea capacità di manifestare) TUTTO CIÒ CHE SI MANIFESTA E PURO.

Le nuvole bianche e nere si manifestano spontaneamente.

Tutto è presente nella Base e nulla di ciò che si trova nel Samsara o nel Nirvana è al di là della Base.

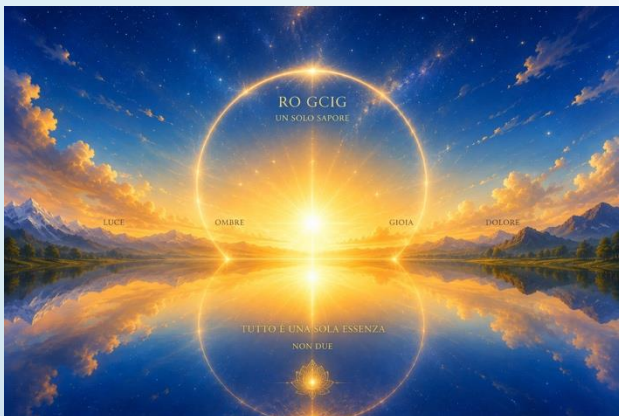
Non vi è nulla da analizzare ma occorre “**lasciare tutto così com’è**” (ji bzin pa).

DUE NOZIONI IMPORTANTI

SFERA UNICA:

Thig le nyag gcig (ཐིག་ལེ་ཉག་གཅིག) = thigle: sfera, goccia, essenza; nyag gcig: unica, singolare, indivisa. Significa che tutto è già contenuto nell'unica dimensione della Base (gzhi).

- samsara e nirvana non sono separati;
- vacuità e apparenze non sono separate;
- chiarezza e vacuità non sono separate;
- soggetto e oggetto non sono separati.



SAPORE UNICO:

“Ro gcig” (རོ་གཅིག). Letteralmente: “un solo sapore”, indica che: samsara e nirvana, soggetto e oggetto, pensiero e vacuità, hanno la stessa natura fondamentale.



SPECCHIO

La nostra mente è come uno specchio che ha la capacità di riflettere.
Tuttavia, come nello specchio, le immagini non sono lo specchio
stesso ma i suoi riflessi.

COME SORGE ALLORA L'IGNORANZA? PERCHÉ FINIAMO NEL SAMBARA?

Ignoranza (ma rigpa)

Il primo livello di ignoranza è quello che ci fa credere che ciò che percepiamo, quindi le nuvole o i riflessi dello specchio, non siano una nostra proiezione bensì qualcosa di esterno e di separato da noi (lo Stato Naturale in realtà non ha un esterno e un interno). A questo livello nasce dunque la percezione di un “io” (BDAG) separato dall'esterno e sorge anche la mente concettuale (SEM: mente ordinaria concettuale; YID: mente che analizza e discrimina) che compie questa divisione tra interno ed esterno.

Il secondo livello è quello di attribuire dei giudizi a ciò che si manifesta: attrazione, repulsione, attitudine neutra. È qui che nascono le tre emozioni negative (avversione, attaccamento, ignoranza) e che le cinque saggezze si trasformano nei cinque veleni (avversione, attaccamento, ignoranza, gelosia, orgoglio).

È in questo modo dunque che nasce il Samsara e che le stesse percezioni si solidificano attorno a noi dando origine all'universo materiale che ci circonda e di cui siamo rivestiti (ovvero il nostro corpo)

Immagine: il leone che si specchia nell'acqua del fiume ruggisce senza comprendere che l'immagine è lui stesso; le onde del mare che non sono diverse dall'oceano e questo nel senso che tutto ciò che si manifesta altro non è che una manifestazione dello Stato Naturale mente.



AUTOLIBERAZIONE SPONTANEA (rang grol)

Date queste premesse si comprende come il cammino dello Dzogchen si fondi unicamente sul “riconoscimento”.

Non vi è dunque nessun antidoto da applicare né nulla di trasformare ma semplicemente permettere a ciò che esiste di manifestarsi spontaneamente (sia internamente che esternamente) e di AUTOLIBERARSI, riconoscendo ad ogni istante come tutto ciò altro non sia che la manifestazione spontanea dell’energia della Base.

La realtà è una sola.

Quella che cambia è dunque unicamente la visione.

Percorso a ritroso: riavvolgere il “gomitolo”.

NON DUALITÀ

Vi è una differenza fondamentale con le scuole che abbiamo preso in considerazione precedentemente:

Nell'**Advaita** o nello **Shivaismo** si dice che, eliminando l'ignoranza fondamentale, l'io individuale scompare e si fonde con il Brahman o realizza Paramshiva.

Non dualità (advaita) = estinzione della differenza tra “io” e il “Tutto”

Nello **Dzogchen**, nel momento in cui si elimina l'ignoranza fondamentale, quello che scompare è l'io empirico ma non l'individualità.

Non dualità (gnyis med - གཉིས་མེད་: “assenza di due”) = estinzione della separazione tra interno ed esterno (soggetto/oggetto; me e le visioni) e tutto viene percepito come la manifestazione spontanea del proprio rigpa.

CRISTIANESIMO

Meister Eckhart

Gottheit = Deità o Divinità

Gott = Dio

Gottheit designa la Deità oltre Dio, il “fondo senza fondo” (grunt), l'Assoluto ineffabile al di là di ogni determinazione e persino delle distinzioni trinitarie.

Gott designa invece Dio in quanto si manifesta, crea, entra in relazione con le creature, ed è pensato nelle categorie trinitarie del cristianesimo.

Una delle formulazioni più celebri attribuite a Eckhart è:
«Prego Dio che mi liberi da Dio.»



Gregorio Palamas (XIII Secolo)
Unione con la luce increata di Dio.
Esempio del ferro incandescente nel
fuoco.



LA LAMPADA CHE ILLUMINA E CHIARISCE LA BASE UNIVERSALE



Traduzione dal tibetano
Philippe Cornu

che un solo disco lunare nel cielo



Le loup des steppes

