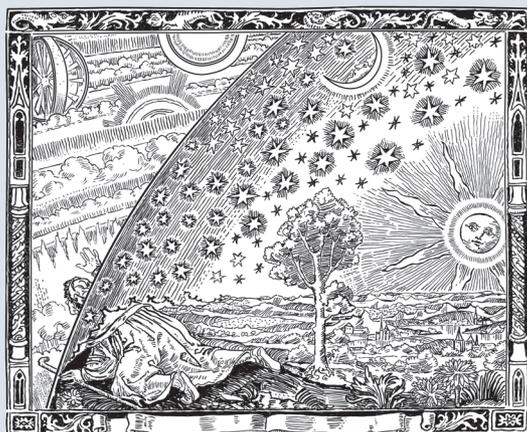


Mistica e Filosofia



Le Lettere

Mistica e Filosofia

Οἱ ὀρθῶς φιλοσοφοῦντες ἀποθνήσκουσιν μελετῶσι

Platone, *Fedone*, 67e



PUBBLICAZIONE SEMESTRALE

DIRETTORE MARCO VANNINI



Le Lettere

Mistica e Filosofia
Periodico semestrale

Direttore responsabile:
Giovanni Gentile

Direttore:
Marco Vannini

Comitato scientifico:
Roberto Celada Ballanti
Francesco Gaiffi
Beatrice Iacopini
Alfredo Jacopozzi
Salvatore Lavecchia
Giangiorgio Pasqualotto
Fausto Sbaffoni OP

Redazione:
Editoriale Le Lettere
Via Meucci 17/19
50012 Bagno a Ripoli (FI)
periodici@lelettere.it

Amministrazione:
Editoriale SRL
Via Meucci 17/19
50012 Bagno a Ripoli (FI)
Telefono: 055 645103

Abbonamenti:
Editoriale / Le Lettere
Via Meucci 17/19
50012 Bagno a Ripoli (FI)
abbonamenti.distribuzione@editorialefirenze.it

Abbonamenti 2019:
PRIVATI:
Italia € 60,00 – Estero € 100,00
ISTITUZIONI
Italia € 90,00 – Estero € 140,00

Registrazione presso il Tribunale di Firenze
n. 6105 dell'11/07/2019

ISSN 2612-7741

Indice

SAGGI

- MARCO VANNINI, *Sulla realtà fuori del mondo, fuori dello spazio e del tempo* . . . p. 9
- MICHELE RAMARINI, *Stephen Hawking e la creazione spontanea* » 33
- SABINA MOSER, *Morte dell'anima ed esperienza dell'assoluto in Daniel Czepko* . . » 41
- TINO DI CICCIO, *Al di là della persona. Verso il sacro?* » 51
- VINCENZO NOJA, *Canti mistici della Mahamudra (La Regale meditazione)* . . » 59
- RAFFAELLA ARROBBIO, *Alla ricerca del cuore buono. La via del Bodhisattva: riflessioni e prospettive* » 73

INEDITO

- La Perla evangelica* Un inedito testo mistico del XVI secolo (a cura di CURZIO CAVICCHIOLI) » 89

RECENSIONI

- Compendio dei miracoli di Gesù*, a cura di R. ZIMMERMANN (M. VANNINI) . . . » 141
- A. FIAMMA, *Nicola Cusano da Colonia a Roma (1425-1450)* (R. GIANNETTI) . . » 145
- H. DENCK, *Scritti religiosi*, a cura di M. VANNINI (V. DEL NERO) » 149
- G. BARTALUCCI, *Religio Laici. Edward Herbert di Cherbury, John Dryden, Charles Blount. Deismi e violenza politica nell'Inghilterra degli Stuart* (R. CELADA BALLANTI) » 153

- Abstracts* » 157

SAGGI

Canti mistici della Mahamudra¹

(*La regale meditazione*)

Vincenzo Noja

Buddha, il Risvegliato, impersona tre sublimi perfezioni: saggezza, compassione e amore, verso il creato e gli esseri senzienti. Il buddhismo afferma che la coscienza umana è pura e la natura di Buddha esiste latente in tutti gli esseri senzienti. Il karma negativo, però, accumulatosi durante il ciclo samsarico del ripetersi delle esistenze, causa gli oscuramenti mentali e le conseguenti sofferenze contaminando la natura originaria della mente, fresca e splendente di chiara luce. Essa si ricopre così di spesse nuvole afflittive provenienti dalla turbolenza dei fenomeni e dai corrispondenti veleni mentali: attaccamento, rabbia e odio, frutti dell'ignoranza egoistica. Il buddhismo, che è una scienza della mente e una filosofia di vita spirituale, propone un sentiero preciso sul quale camminare per raggiungere la sublime vetta della purificazione perfetta dal karma negativo.

La realizzazione dell'illuminazione, in cui tutte le qualità dello stato di Buddha sono risvegliate, si consegue quando i veli dell'ego sono completamente dissolti grazie alla pratica spirituale.

Questo impeccabile e chiaro sentiero spirituale, tracciato da Buddha oltre duemilacinquecento anni fa per il beneficio dell'umanità sofferente, conduce al conseguimento della liberazione e dell'illuminazione. La meta principale della Via è il risveglio perfetto nello stato naturale della mente (*Dharmakaya*), che si trova al di là della mente concettuale e di ogni pratica e attività meditativa. Si chiama infatti stato della non-meditazione che si ottiene con la realizzazione della vacuità e della *bodhicitta* assoluta, ossia le due ali necessarie per spiccare il volo verso le magnifiche terre pure e luminose dei *bodhisattva*, le cosiddette "Terre dei Buddha", in cui si ottengono progressivamente le qualità di purezza,

¹ *Mahamudra* è considerata nel buddhismo tibetano tantrico la "non-meditazione", poiché trascende completamente la mente concettuale, per cui nulla ha bisogno più di essere meditato e coltivato, ossia è lo stato naturale, non condizionato e non prodotto dalla mente, il cosiddetto: *Dharmakaya* (AA.VV., *Fili di seta*, a cura di D. Rossi, Ubaldini Editore, Roma 2018, p. 248).

vigore, disgusto dei fenomeni illusori, distacco dalle cose del mondo, perseveranza, chiarezza e splendore mentale.

Ciò può avvenire ancora in questa esistenza terrena a condizione che si coltivi un impegno totale nello studio, nella riflessione, nella meditazione e nella contemplazione continuata del *Dharma* (l'insegnamento spirituale di Buddha), oltre a uno stile di vita etico, corrispondente alle sei perfezioni (*paramita*).

Il Risvegliato, che era un principe di casta elevata, nacque come uomo comune, nel senso che possedeva una mente e un corpo umano, non era figlio di un dio o di un essere soprannaturale, non era stato inviato sulla terra da qualche Entità suprema per compiere una santa missione, eppure lui stesso, grazie ai suoi sforzi e alla sua perseveranza, riuscì a liberarsi, risvegliandosi alla natura della mente di luce. Il principe Siddharta fu certamente spinto a trasformare la sua vita mondana, immersa nello sfarzo e nella ricchezza materiale, nella vita spirituale, richiamato dalla nobiltà intrinseca del suo animo sensibile alle miserie e alle sofferenze umane.

Con il suo esempio egli ha mostrato che è possibile a chiunque emularlo, camminando lungo il sentiero da lui segnato. Ascoltando il richiamo interiore, il principe Siddharta divenne un "uomo nobile" perfetto: Gotama Buddha, l'illuminato, colui che è dotato della luce interiore del risveglio completo; colui che ha saputo liberarsi dalle catene del karma samsarico meditando giorno e notte sotto l'albero della *Bodhi*. Nella storia spirituale dell'umanità, similmente a lui, con il fine di realizzare la natura della mente, numerosi santi ricercatori hanno percorso la Via dello spirito, ansiosi di liberarsi dalle catene dell'ego e da ogni forma di attaccamento: Lao Tze (VI sec. a.C.), Chuang Tzu o Zhuang Zi (circa 365-290 a.C.), Ramakrishna Paramahansa (1836-1886), Sri Aurobindo Gnose (1872-1950), Ramana Maharshi (1879-1950), Juddu Krisnamurti (1895-1986), Ajahn Chah (1917-1992), Nyanaponika Mahathera (1901-1994), solo per fare qualche esempio dell'area indo-buddhista e taoista. Ricordiamo doverosamente che la sublime ricerca spirituale, con ben altre sfumature, fu affrontata da numerosi santi uomini e donne delle religioni monoteiste, come da non pochi mistici cristiani, tra cui Meister Eckhart (1260-1328), dal quale proviene la felice espressione "l'uomo nobile", personificato da lui stesso con le sue opere, il suo insegnamento e il suo esempio di vita.

«L'uomo nobile»², è interpretato dal mistico tedesco in una delle sue opere come l'uomo spirituale per eccellenza, dedito al cammino di pu-

² Nel buddhismo di tradizione Theravada si parla di quattro tipi di persone nobili che percorrono i sentieri sovramondani e quattro tipi di persone nobili che godono dei frutti sovramondani.

rificazione e di liberazione dal dominio dell'ego e da ogni abbraccio, perfino da quello del tanto amato Dio cristiano. In un anelito di Verità cosmica, certamente non senza sofferenza, il mistico renano concepì un sermone dal titolo: "Prego Dio che mi liberi dallo stesso Dio!"³, fu il suo intimo e profondo grido di redenzione, con il quale si liberò dall'abbraccio mortale della Chiesa. Forse pensando a lui, l'insigne gesuita, il teologo Karl Rahner (1904-1984), in un moto di Verità, disse: «Il cristiano del futuro o sarà un mistico o non sarà», alludendo probabilmente all'esteriorizzazione e alla superficialità canonica della teologia e del ritualismo, che non superano in alcun modo il dualismo tra il divino e il credente. Questo vale non solo per il cristianesimo, ma anche, seppur con diverse differenze, per le altre due religioni monoteiste: ebraismo e islam⁴.

Invece la peculiarità dell'insegnamento spirituale buddhista è assolutamente interiore, fondato sulla mistica ricerca della liberazione da ogni attaccamento, proponendosi come fine ultimo la realizzazione della vacuità e della natura della mente, in cui ogni dualità svanisce completamente. Per tale motivo Buddha non parla mai di un dio creatore, della sua esistenza o della sua non esistenza, ma punta alla concretezza della vita dell'uomo, al quale mostra una via pratica per il suo sviluppo interiore, per mitigare e poi abbandonare la sofferenza che lo affligge da sempre.

In queste poche pagine, senza avere certamente la pretesa di essere esaustivi, vogliamo provare a esporre, anche se per sommi capi, la via pratica mostrata dal *Dharma* buddhista, il quale conduce al risveglio perfetto mediante la liberazione dalle afflizioni originate dai fenomeni e del loro sorgere dipendente. Dall'ampio panorama dei numerosi insegnamenti buddhisti, offerti dalle tradizioni principali dei "Tre veicoli": *Theravada*, *Mahayana* e *Vajrayana* (veicolo adamantino), per rendere l'idea, diamo una breve sintesi delle loro pratiche miste in dodici punti essenziali.

1. Presa di rifugio nel Buddha, nel *Dharma* (l'insegnamento del Buddha) e nel *Sangha* (Comunità dei credenti);

2. Studio meditativo del sentiero graduale o «le fasi della via» (*LamRim*), che insegna diverse pratiche fondamentali del cammino interiore: come seguire un maestro spirituale, come addestrare la mente, come meditare sull'impermanenza e così via, inoltre contiene diverse pratiche incentrate su riflessioni, meditazioni e contemplazioni analitiche circa il karma, la

³ Si veda il libro di M. VANNINI, *Prego Dio che mi liberi da Dio, la religione come verità e come menzogna*, Bompiani, Milano 2010.

⁴ Mi permetto di rinviare il lettore al mio libro *Meditazione e contemplazione secondo l'ebraismo, il cristianesimo e l'islam*, prefazione di M. VANNINI, Edizioni Paoline, Milano 2018.

morte, la preziosità della vita umana e la sua transitorietà, la vacuità e la ricerca intellettuale della natura della mente o buddhità.

3. Addestramento mentale nella *bodhicitta* relativa (voto di conseguire l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti);
4. La *bodhicitta* assoluta (visione della vacuità);
5. La recita del mantra *Buddho*;
6. La pratica delle sei perfezioni (*paramita*), che sono: generosità, etica, pazienza, sforzo gioioso, concentrazione e meditazione.
7. La pratica del nobile ottuplice sentiero, ovvero le otto rettitudini: la retta visione, la retta intenzione, la retta parola, la retta azione, il retto modo di vivere, il retto sforzo, la retta presenza mentale, la retta concentrazione.
8. La pratica meditativa del calmo dimorare nella mente (*shamatha*);
9. La pratica meditativa della visione penetrante (*vipassana*);
10. La pratica meditativa su uno scheletro umano, o in un cimitero;
11. Diversi mantra in uso nelle tre Scuole o veicoli, tra cui: la ripetizione del nome di Buddha (*Buddho*) per la *Theravada*; il mantra della compassione (*Om mani padme Hum*), per la *Mahayana*; il mantra lungo, di purificazione per la *Vajrayana* (di cui la forma breve è: *Om Vajrasattva Hum*);
12. Recitazione e memorizzazione dei tre *sutra* principali: il *sutra* del Cuore; il *sutra* del Diamante e il *sutra* del Loto.

Per quanto riguarda le pratiche meditative centrali, riportate ai punti 8 e 9, sono tre i gradini da salire: Calmo dimorare (*shamatha*), la meditazione di base che si propone di conseguire nel tempo una buona concentrazione e quindi la calma mentale stabilizzata o *samadhi*. Questa avviene tramite la concentrazione su un oggetto esterno, o su una statua di Buddha, focalizzando la mente sull'ispirazione e l'espiazione, osservando, senza manipolare, il respiro che entra e esce dalle narici o su un punto preciso sotto l'ombelico, senza soffermarsi sui pensieri, le percezioni e gli altri fenomeni, oppure ci si concentra su un oggetto o un'immagine mentale come la lettera A. In una seconda fase, quella della meditazione senza oggetto, si osserva con distacco ciò che si muove internamente, come i pensieri e gli altri fenomeni o esternamente, come i rumori, il fruscio del vento e altro, senza giudicare o creare immaginazioni e conversazioni interiori. Si tratta dunque di ritornare sempre di nuovo all'attenzione interiore fino al suo stabile sviluppo. Quest'addestramento da solo non è però sufficiente a eliminare le impurità di fondo, come i veleni mentali, quali attaccamento, rabbia, odio e ignoranza della natura della mente. La meditazione di "calmo dimorare" è comune anche ai praticanti di tradizioni non buddhiste, in particolare dell'induismo, il cui fine si ferma alla realizzazione di *samadhi* e non va oltre. Questo fu

il motivo principale per cui l'asceta indiano, il principe Siddharta, poi Buddha, sentendosi insoddisfatto degli insegnamenti dei suoi maestri spirituali li lasciò per andare oltre. Il secondo gradino da salire, nella scala dell'addestramento mentale che conduce al risveglio, è la meditazione di visione profonda o penetrante (*vipassana*). Essa accompagna le ultime fasi del calmo dimorare e porta all'intima comprensione della natura transitoria dei fenomeni e del loro sorgere dipendente. L'analisi contemplativa di *vipassana* si applica addestrando la vigilanza su quattro oggetti: corpo, sensazioni, stati e contenuti mentali; si osserva il respiro, il camminare, gli oggetti intorno a noi e l'attività mentale, senza emettere giudizi di sorta. Quando *shamatha* si unisce con *vipassana*, il praticante è al di là della mente concettuale e raggiunge le sponde della *Mahamudra*, la cosiddetta meditazione regale del veicolo adamantino *Vajrayana* (in particolare della scuola *Kagyü*). Questa meditazione avanzata è simile a quella del *rigpa* della tradizione dello *Dzogen* (che non tratteremo in queste pagine).

La regale meditazione

Essere senza concetti intellettuali è chiamato il Grande Sigillo, o Mahamudra. (III Karmapa)

L'insegnamento mistico più eccelso sulla natura ultima della mente è la meditazione regale, chiamata anche 'non-meditazione', della *Mahamudra*, perla del veicolo adamantino del buddhismo tibetano. La traduzione del nome rende già l'essenza e il punto di arrivo: *il grande Sigillo*, quindi il *Suggello finale* che recide e dissolve ogni residua illusione. Nel sanscrito *Maha*, significa grande e *Mudra*, significa segno o sigillo, posto al di là di tutto e di ogni cosa. Si tratta della meditazione non duale sulla natura ultima della mente in cui, al livello assoluto, realizzando la sua natura vacua e luminosa, scompare la differenza tra meditare e non meditare e tra meditatore e meditazione.

Mahamudra è la via regale che conduce all'illuminazione perfetta, «la luce che penetra ogni oscurità», come la definiscono i più qualificati maestri della tradizione. *Mahamudra* è in effetti la pratica essenziale per realizzare la visione corretta della realtà universale: la vacuità. Per diversi secoli l'insegnamento della meditazione del grande Sigillo è rimasto segreto perfino alla maggior parte dei praticanti del buddhismo tibetano; era un insegnamento solo orale, riservato a pochi studenti avanzati che seguivano il sentiero del veicolo diamantino. Il fine della pratica di *Mahamudra* è quello di andare oltre l'intelletto, superando i limiti della mente concettuale.

Quando si consegue la visione della propria coscienza, le immagini e le costruzioni mentali si dissolvono. Per mezzo della pratica meditativa volta a dimorare nella natura della mente si trascende la mente concettuale, la quale diventa in tal modo libera dai concetti e dalla molteplice confusione fenomenica che ha origine nell'ignoranza dello stato ordinario. Quando si osserva attentamente la coscienza, le immagini mentali e tutti gli altri fenomeni si dissolvono come neve ai cocenti raggi del sole. Così quest'addestramento assai potente dissolve la natura egocentrica con tutti gli attaccamenti e i fenomeni in relazione ad essa. Bisogna però anche comprendere il motivo della sofferenza, divenendo consapevoli che si soffre perché non si riesce a intuire la realtà delle proiezioni dell'io. Solo quando si perviene a questa intima consapevolezza si consegue la vera liberazione.

I grandi yogi indo-tibetani hanno trasceso ogni dualità, realizzando perfettamente *Mahamudra*, citiamo alcuni di essi:

Samantabrada (il Buddha trascendente), Saraha (I o III sec. a.C.), Nagarjuna (ca. I sec., d.C.), Tilopa (988-1069), Nāropā (1016-1100), Matripa (1007-1085), Naropa (1012-1097), Milarepa (1052-1135), Gampopa (1079-1153) e i vari *Karmapa*⁵ che si sono succeduti fino ai nostri tempi⁶. Tra i grandi maestri dei tempi moderni rilucono: Gendün Rinpoche (1918-1997), Garchen Rinpoche (1936), Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche (1946).

Prima di introdurre gli studenti nella pratica vera e propria di *Mahamudra* i maestri tantrici tibetani li fanno eseguire centomila prosternazioni dirette ai tre gioielli: il Buddha, il *Dharma* e il *Sangha* (comunità dei credenti), centomila recitazioni del mantra *vajrasattva*, centomila offerte di mandala e centomila guru yoga (yoga dei lama). Sono le cosiddette pratiche preliminari di purificazione, addestramenti che, per la maggior parte, si eseguono nei ritiri di tre anni nell'ambito della tradizione *Vajrayana*.

Dopo questa doverosa premessa circa la *Mahamudra* del tantrismo tibetano veniamo al tentativo di vivificare la nostra sintetica esposizione con alcuni *Canti mistici* dei Maestri, i quali hanno espresso l'essenza della loro pratica con versi spontanei (*vajra*), provenienti dalle profondità del loro cuore illuminato. Li esponiamo nella speranza che possano donare lampi intuitivi di vacuità a chi è pronto a riceverla.

⁵ Si tratta di un lignaggio gerarchico del ramo *Karma Kagyü* nella scuola *Kagyüpa* del buddhismo tibetano.

⁶ L'insegnamento *Mahamudra* è stato tramandato attraverso moltissimi lama e iniziati che hanno raggiunto l'illuminazione già in questa vita e con il loro trapasso avrebbero realizzato il corpo di arcobaleno, ma non è il tema che rientra in questo contributo.

Mahamudra di Tilopa

Mahamudra è al di là di ogni parola e simbolo.
 Ma per te, Naropa, fervente e leale,
 questo va detto:
 il Vuoto non ha bisogno di supporto;
 Mahamudra non poggia su nulla.
 Senza compiere alcuno sforzo,
 restando sciolti e naturali,
 è possibile spezzare il giogo,
 e ottenere la Liberazione.
 Se, guardando nello spazio, non si vede nulla,
 e se, allora, con la mente si osserva la mente,
 si distrugge ogni distinzione
 e si raggiunge la Buddhità.
 Le nubi che vagano per il cielo
 non hanno radici, non han casa;
 e così sono anche i pensieri discriminanti
 che attraversano la mente.
 Quando si è vista la mente universale,
 ogni discriminazione cessa.
 Nello spazio nascono forme e colori,
 ma lo spazio non è macchiato né dal bianco e neppure dal nero.
 Dalla mente universale emerge ogni cosa,
 ma essa non è macchiata dai vizi e neppure dalle virtù.
 L'oscurità dei secoli
 non può velare lo splendore del sole;
 le lunghe ere del samsara
 non possono nascondere la chiara luce della Mente.
 Benché ci si serva di parole per spiegare il Vuoto
 il Vuoto in quanto tale è inesprimibile.
 Benché si dica che "la Mente è una luce brillante",
 essa è al di là di ogni parola e simbolo.
 Benché la sua essenza sia il Vuoto,
 essa abbraccia e contiene ogni cosa.
 Non far nulla col corpo, rilassati;
 chiudi stretta la bocca e resta in silenzio;
 vuota la mente e non pensare a nulla.
 Come un bambù cavo, lascia che il tuo corpo riposi a suo agio.
 Senza dire né prendere, metti a riposo la mente,
 Mahamudra è come una mente che non si attacca a nulla.
 Praticando in questo modo, col tempo raggiungerai la Buddhità.
 La pratica di mantra e paramita,
 la conoscenza dei sutra e dei precetti,
 gli insegnamenti delle scuole e delle scritture
 non valgono a produrre la consapevolezza della verità innata;
 perché la mente che, piena di desiderio,

*insegue un fine
 non fa che nascondere la luce.
 Colui che tiene fede ai precetti tantrici, e tuttavia discrimina,
 tradisce lo spirito del samaya.
 Desisti da ogni attività, abbandona ogni brama;
 lascia che i pensieri salgano e scendano
 a loro piacimento, come onde dell'oceano.
 Colui che non viene mai meno al non-dimorare,
 ne al principio di non-distinzione,
 adempie ai precetti tantrici.
 Colui che abbandona la brama
 e non si attacca a questo o a quello,
 coglie il vero significato contenuto nelle scritture.
 Nel fuoco di Mahamudra sono consumate tutte le colpe;
 in Mahamudra si è liberati
 dalla prigione di questo mondo.
 Questa è la suprema fiaccola del Dharma:
 quelli che non credono in essa sono sciocchi
 che si dibattono per sempre nella miseria e nel dolore.
 Per tendere alla Liberazione
 bisogna affidarsi a un Guru.
 Quando la tua mente riceve la sua benedizione,
 l'emancipazione è a portata di mano.
 Ahimè, tutte le cose di questo mondo sono senza significato,
 sono solo semi di dolore.
 I piccoli insegnamenti conducono ad azioni;
 bisogna seguire solo insegnamenti che siano grandi.
 Trascendere la dualità è il punto di vista regale;
 domare le distrazioni è la pratica regale;
 il cammino della non-pratica è il cammino di tutti i Buddha,
 percorrendolo si perviene alla Buddhità.
 Questo mondo è effimero
 come sogno o fantasma, privo di sostanza.
 Rinuncia a esso, abbandona la tua gente,
 taglia i legami della lussuria e dell'odio
 e medita nei boschi e sulle montagne.
 Se, sciolto e senza sforzo,
 ti mantieni nella naturalezza,
 presto otterrai Mahamudra
 e raggiungerai il non-raggiungimento.
 Taglia la radice di un albero e le foglie appassiscono;
 taglia la radice della mente e il samsara cade.
 La luce di una lampada disperde in un istante
 l'oscurità di lunghi kalpa⁷;*

⁷ Indica un ciclo cosmico o periodo temporale.

*la luce abbagliante della Mente
 consuma in un attimo il velo dell'ignoranza.
 Chi si aggrappa alla mente
 non vede la verità che sta oltre la mente.
 Chi si sforza di praticare il Dharma
 non trova la verità che è al di là della pratica.
 Per conoscere ciò che è al di là sia della mente sia della pratica
 bisogna tagliare di netto la radice della mente
 e, nudi, guardare;
 bisogna abbandonare ogni distinzione
 e restare rilassati.
 Non bisogna dare e neppure prendere,
 bensì restare naturali:
 Mahamudra è al di là dell'accettazione e del rifiuto.
 Poiché alaya⁸ non è mai nata
 non conosce macchia né ostruzione;
 dimorando nella sfera dell'innato
 le apparenze si dissolvono nel Dharmata,
 e volontà autonoma e orgoglio svaniscono nel nulla.
 La comprensione suprema
 trascende questo e quello.
 L'azione suprema unisce
 grande ingegnosità e assoluto distacco.
 La realizzazione suprema consiste
 nel comprendere l'immanenza senza speranza.
 Dapprima la mente dello yogi
 precipita come una cascata;
 a metà strada, come il Gange
 fluisce lenta e placida;
 alla fine è un vasto oceano,
 in cui la luce del figlio e quella della madre si fondono.*

(Le istruzioni Mahamudra di Tilopa a Naropa in ventotto versi)⁹

La Mente onnipervadente

*La mente è onnipervadente come lo spazio,
 nel suo manifestarsi, è luminosa e pura nel dharmakaya;
 nella sua espressione, rivela l'onniscienza; è come un cristallo posato
 [sul palmo della mano.
 Per prima cosa essa non viene da alcun luogo, poi, non dimora in alcun luogo;*

⁸ La coscienza base universale.

⁹ Filippo Falzoni Gallerani - filippofalzone.com/mahamudra-di-tilopa/ aprile 2016.

*infine, non va in alcun luogo.
Dimorando nella perfetta eguaglianza dei tre tempi, nella mente non c'è nulla
[che nasca e nulla che muoia.
Pura dal principio, è come il cielo in cui cumuli di nuvole bianche e rosse
[si dissolvono da sé, senza lasciare traccia dei quattro elementi.
Dimorando nella mente onnipervadente come lo spazio, senza separarsi
[dalla continuità del "non nato", si interrompe la continuità
dei tre mondi samsarici.
È questa la grande sicurezza del frutto! [...]*

(Estratto da: Roberto Donatoni (a cura di), *I Centomila Canti di Milarepa*, Adelphi Edizioni, Milano 2002, pp. 100-101)

Quando medito su Mahamudra

*Riposo senza conflitti nel mio vero essere.
Riposo nello spazio, senza distrazioni.
Dimoro nella chiarezza dello spazio di Vacuità.
Dimoro nella consapevolezza dello spazio di beatitudine.
Riposo tranquillo nello spazio non concettuale.
Nello spazio diversificato riposo in concentrazione.
Dimorando così, questa è la mente originale.
La ricchezza di certezza si manifesta senza fine.
Senza nulla fare la luminosità della mente è attiva.
Non fermato dall'attendere risultati, sto bene.
Senza dualità, senza speranza, senza paura!
Le afflizioni trasformate in saggezza
sono essenza gioiosa e luminosa.*

(Geshe Gedun Tharchin, dell'Istituto Buddhista *Lam Rim* di Roma)

Resta soltanto nella sveglia consapevolezza

*Nessun fenomeno nel samsara e nel nirvana è al di fuori della coscienza.
È l'essenza vivente della canestro dei Discorsi di Sutra e di Tantra. Se questa essen-
za viene praticata, allora non c'è più niente da meditare.*

*Lascia la consapevolezza sveglia nella condizione naturale.
Tu non hai bisogno di dubitare, se questa è Mahamudra o è altro.*

*Non attaccarti alla speranza che sia un progresso e non attaccarti al timore che
sia un regresso.*

*Non seguire gli inaffidabili pensieri, resta solo in questa sveglia consapevolezza.
Distenditi e rimani rilassato, non hai bisogno di meditare su nient'altro.*

Se tu mediti costantemente verrà un giorno che vedrai la natura dei tuoi pensieri e riconoscerai che essi non hanno alcun fondamento, sono vuoti e senza origine.

Di conseguenza, tutto si dissolverà spontaneamente e in un solo istante tutte le forme illusorie svaniranno.

Questa è quella che viene chiamata Buddhità.

Immediatamente ogni differenza viene superata.

Questo consiglio del cuore circa Mahamudra, in sole poche parole, è infine l'insegnamento valido trasmesso dal Maestro realizzato. Cos'altro ci sarebbe da dire?

Per favore non divulgare questo insegnamento a coloro che non sono vasi di trasmissione adatti. Se tu disprezzi quest'accesso segreto, non arriverà nessuna benedizione.

Ricordati di me in ogni tempo.

Ricordati di me in ogni momento.

Non puoi sbagliare in questo modo perché l'unica speranza è la benedizione.

Non insegnare questo testo a nessuno finché le spiegazioni non siano complete.

Questo è il sigillo dell'autorità.

(XVI Karmapa Rangdjung Rigpe Dordje 1924-1981)¹⁰

Gendün Rinpoche è stato tra i più qualificati maestri tibetani del secolo scorso, famoso per i suoi eccelsi insegnamenti circa la pratica di *Mahamudra* (Il Grande Sigillo) e i consigli per addestrare la mente. Condusse la vita eremitica per circa trent'anni nelle grotte e nei luoghi isolati, guidato da esperti maestri del Tibet e dell'India.

Ha insegnato il *Dharma* in Francia, a migliaia di discepoli occidentali. È morto nel 1997. Presentiamo qui cinque canti *Mahamudra*¹¹ scaturiti spontaneamente dal suo cuore per il beneficio dei suoi discepoli.

Un consiglio per meditatori

Lascia la tua mente in una condizione sciolta e senza costrizione.

Contempla in questa condizione il movimento dei pensieri restando disteso.

Così realizzerai la stabilità.

Libero dall'attaccamento alla quiete e senza timore del movimento sii consapevole che non esiste nessuna differenza tra la quiete e il movimento.

¹⁰ *Mahamudra. Das Licht des wahren Sinnes* (tradotto dal tibetano in tedesco da TILMAN BORGHARDT - LAMA LHÜNDRUP), Norbu Verlag, Badenweiler 2014, pp. 215-216 (il testo in italiano è stato abbreviato. Il titolo è del curatore).

¹¹ Ad eccezione del primo Canto, i titoli degli altri quattro Canti sono del curatore.

La mente sorge dalla mente stessa. Resta in questo stato, così com'è, disteso, senza afferrarti e senza attaccamento.

Guarda la realtà così com'è, e l'essenza della tua mente, la saggezza, verrà alla luce come radiosa apertura.

Allora rimarrai in silenzio per lo stupore e si stabilirà in te una pace naturale. Ma non mantenere questa pace come se fosse qualcosa, bensì resta naturale, rilassato e libero. Senza afferrarti a immagini mentali, oppure respingerle, resta semplicemente così¹².

La mente non può essere cercata dalla mente stessa

La mente non può essere cercata dalla mente stessa.

La mente come tale non esiste, la sua natura è vuota, vuota e sconfinata.

Essa illumina tutto.

L'esperto meditatore che pratica la non-meditazione dimori

non distratto nella grande gioia, in cui chiarezza e vacuità non sono più separate¹³.

Non c'è nulla da fare

La felicità non si trova con la volontà oppure attraverso un grande impegno.

Essa è sempre qua, perfettamente e pienamente nella distensione e nel lasciare andare.

Non t'inquietare; non c'è nulla da fare. Tutto quello che appare nella mente non ha nessun significato, poiché non possiede nessuna realtà.

Non afferrarti a nulla. Non giudicare nulla.

Lascia che il giogo si svolga da sé, sorga e passi avanti, senza mutare qualcosa.

Tutto si dissolve e poi inizia di nuovo, incessantemente.

Solo la tua ricerca verso la felicità ti impedisce di vederla, come avviene quando si insegue un arcobaleno senza poterlo raggiungere, poiché la felicità non esiste seppure è sempre qua e ti accompagna ogni momento.

Non credere che le buone o le cattive esperienze siano reali.

Esse sono come un arcobaleno.

Nel voler conseguire il non afferrabile ti esaurisci invano.

Appena lasci andare questo conseguimento (forzoso), ti accorgerai che lo spazio è qua: aperto, invitante e benevolente.

Allora usalo, tutto è già pronto per te.

Perché cercare l'elefante nella giungla impenetrabile quando egli è già a casa tranquillo?

Non fare nulla, non forzare nulla, non volere nulla e tutto appare da se stesso¹⁴.

¹² GENDÜN RINPOCHE, *Herzenunterweisungen eines Mahamudra-Meisters*, Norbu Verlag, Badenweiler 2010, p. 144.

¹³ Ivi, p. 160.

¹⁴ Ivi, pp. 178-179.

La distinzione in osservatore e osservato

*I pensieri sono come il lama, poiché essi mostrano la verità.
 Nel fluire della Meditazione col tempo non resta più alcuna differenza
 tra la consapevolezza e qualcuno che è consapevole.
 Il pensatore e i pensieri sono contemporaneamente il gioco della mente.
 La distinzione in osservatore e osservato, in soggetto e oggetto viene a cadere.
 Chi agisce e l'azione stessa non si distinguono più, tutto si svolge nella vastità della
 Consapevolezza.
 La mente è consapevole di se stessa e riposa nel suo stato naturale
 così diventa senza osservatore e qualcosa da osservare.
 Questo è il non osservare, la consapevolezza naturale.
 La mente percepisce, ma allo stesso tempo non rimane più nessun soggetto.
 Questa è la vera consapevolezza, perfetta e durevole certezza¹⁵.*

Un piccolo canto sulla perfetta e pura natura

*Un piccolo canto sulla perfetta e pura natura, che sfuggi dalla mia bocca.
 La regale visione è lasciare dietro di sé tutte le immaginazioni di soggetto e oggetto.
 La regale meditazione è non fare niente, non meditare e non essere distratti.
 La regale azione è essere senza sforzo, accettazione e rinuncia¹⁶.*

*Lasciando andare la speranza e la paura si rivela il frutto.
 Al di là di tutti i punti di riferimento, dove non c'è nessuna mente, riluce l'essenza
 della mente. Senza passaggi o sentieri da percorrere, si raggiungerà la fine della
 via di tutti i Buddha.
 Meditando senza oggetti di meditazione si realizza l'insuperabile Buddhità¹⁷.*

Possano tutti gli esseri senzienti conoscere la felicità e abbandonare ogni sofferenza.

Nota bibliografica

Per le spiegazioni dei termini specifici, riportate nelle note, ho consultato i seguenti volumi:

¹⁵ Ivi, pp. 216-217.

¹⁶ Accettazione e rinuncia si riferisce alle azioni sane e a quelle insane. Entrambe sono nella condizione del *Mahamudra* superflue, perché in questa condizione la mente perfetta, aperta, non più egocentrica, agisce ormai spontaneamente per il beneficio di tutti gli esseri.

¹⁷ GENDÜN RINPOCHE, *Herzenunterweisungen eines Mahamudra-Meisters*, cit., p. 278.

PHILIPPE CORNU, *Dizionario del Buddhismo*, Edizione italiana a cura di D. MUGGIA, Pearson Paravia Bruno Mondadori Editore, Torino 2003.

KLAUS-JOSEF NOTZ, *Das Lexicon des Buddhismus*, 2 vol., Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1998.

Finito di stampare nel mese di Dicembre 2019
presso la tipografia Digital Team, Fano (PU)

€ 38,00

ISSN 2612-7741



9 772612 774006 >