

Ken McLeod

LA MAGIA

del

VAJRAYĀNA

Il Vajrayāna è un mondo in cui la magia era ed è ancora ampiamente praticata come una via per la comprensione spirituale. Di tale magia parla questo libro, e di come arrivare a vedere, sperimentare e conoscere la vita direttamente, senza la mediazione della mente concettuale.

Ubalдини Editore - Roma

Introduzione

Circa duemila e cinquecento anni fa un giovane principe di un piccolo regno dell'India settentrionale intraprese una ricerca spirituale per scoprire come vivere in pace in una vita condizionata da vecchiaia, malattia e morte. Abbandonò tutto: la famiglia, la posizione sociale e ogni forma di successo convenzionale. Dopo un lungo addestramento e attraverso numerose difficoltà trovò finalmente una via. Ciò che comprese e che trasmise a chi venne a chiedergli consiglio diede origine a quel complesso di religioni che oggi conosciamo con il nome di buddhismo.

Quando cercai di dare una risposta ai miei interrogativi di natura spirituale, fui attratto da questo metodo pragmatico. Mi ritrovai, più per caso che per scelta, a studiare e praticare all'interno della tradizione tibetana invece che in quella zen o theravāda. Nell'ambito del buddhismo tibetano incontrai il Vajrayāna ed entrai in un mondo di cui ignoravo l'esistenza, dove la magia era ed è ancora largamente praticata e costituisce il cammino verso la comprensione spirituale.

Questo libro tratta la magia del Vajrayāna e la sua pratica. Riguarda anche l'arrivare a vedere, a sperimentare e a conoscere la vita in modo diretto, liberi dalla mediazione della mente concettuale. In altre parole, riguarda un cammino mistico, il cammino mistico del Vajrayāna.

Il Vajrayāna non è privo di sfide. Le sue forme, le sue pratiche e i suoi rituali si sono originati a partire dai culti magici e religiosi dell'India antica e poi del Tibet, dove sono stati trasmessi di generazione in generazione nel corso di più di un millennio.¹ È complesso, pie-

¹ Le tradizioni del Vajrayāna si trovano anche in Cina, Giappone, Corea, Mongolia e Russia. Se ne trovano tracce in Indonesia e nel Sud-est asiatico.

no di sfaccettature e profondamente legato alle culture in cui è nato ed è stato trasmesso.²

La letteratura del Vajrayāna è smisurata. Centinaia, se non migliaia, di volumi di testi e commenti furono portati dall'India al Tibet nel corso di due ondate (la prima all'incirca nell'VIII secolo d. C. e la seconda tra l'XI e il XII secolo d.C.). Nel corso degli ultimi mille

² Sia la complessità sia la difficoltà sono dovute all'evoluzione di queste pratiche in lignaggi di trasmissione ininterrotta proseguiti per migliaia di anni: agli inizi esordirono come pratiche sciamaniche fino a diventare religioni formali, per poi venire integrate all'interno di percorsi di pratica mistica. Anche dopo tutto questo tempo, quando si pratica il Vajrayāna, si sta in realtà seguendo la via che avrebbe preso uno sciamano: connettersi con una divinità come fonte di potere e capacità, rendendo tale divinità viva e attiva nella propria vita, e scoprendo attraverso di essa livelli di attenzione e consapevolezza che sembrano essere al di là dell'esperienza umana. Da questa condizione è possibile trovare un rapporto con la vita, un modo di vivere nel mistero, che sia privo di disagio.

Le tradizioni di pratica sono nate basandosi sulle principali divinità della cultura religiosa indiana a quel tempo: Avalokiteśvara, Tārā, Śiva, Kālī e molte altre. Ognuna di queste divinità era la figura centrale di quella che oggi considereremo una religione a sé stante. Queste antiche divinità furono la fonte dei principali *tantra*, intendendo con questo termine la raccolta di insegnamenti e pratiche associate a una divinità particolare. Intraprendere la pratica delle divinità significava eleggere una di queste divinità a propria divinità personale.

Non sappiamo esattamente come questi *tantra* si siano amalgamati con i principi buddhisti. È possibile che gruppi di aspiranti mistici, lasciati i monasteri in cerca di metodi di pratica più efficaci, abbiano continuato a aderire al proprio retaggio buddhista, apprendendo da stregoni e da maghi una serie di metodi contemplativi, magici e di trasformazione energetica, adattandoli e applicandoli alla propria ricerca e ai propri interessi. Più in particolare, orientarono tali metodi verso la ricerca del risveglio ispirato ai principi tipici del Mahāyāna: la natura di buddha, il *bodhicitta*, o mente del risveglio, e l'unione della compassione e del vuoto.

Inoltre, non sappiamo esattamente come questi culti religiosi e stregoneschi si siano evoluti per formare quell'insieme di pratiche ora noto come Vajrayāna, ma sappiamo che le pratiche di un *tantra* erano spesso combinate con le pratiche di altri *tantra*. Da quel che sembra, non esisteva un sistema singolo, ma solo una pletera di metodi e orientamenti differenti che si erano evoluti nella ricca cultura religiosa dell'India antica. I praticanti spesso studiavano con diversi maestri e poi trasmettevano la combinazione di pratiche che ritenevano più utili a ciascuno dei loro discepoli.

anni, in Tibet il Vajrayāna ha dato origine a numerosi lignaggi e tradizioni, ciascuno con la propria vasta gamma di iniziazioni, testi di pratica, commenti, trattati filosofici e rituali.³

Questo libro è un distillato di ciò che ho compreso e sperimentato della pratica spirituale della tradizione tibetana del Vajrayāna. Non si tratta di un libro filosofico o accademico, ma privilegia la pratica rispetto alla teoria, lo spirito della pratica ai dettagli tecnici e il metodo ai risultati. Include una serie di pratiche che ho portato avanti per anni, ciò che sono arrivato a comprendere grazie a esse e ciò che ho appreso insegnandole ad altri.

Nell'avvicinarsi a questa tradizione ci si confronta con un gran numero di interrogativi. Che cosa significa vedere una persona vivente, il proprio maestro, come il Buddha? Qual è la relazione tra preghiera e meditazione? Come fa una divinità a provocare estasi, intuizione, compassione, saggezza o altre qualità spirituali? A che scopo tutte queste divinità e questi rituali? Qual è la funzione di un protettore? Sono queste le domande a cui cercherò di rispondere.

Questo libro si rivolge a tre gruppi di persone: chi attualmente pratica il Vajrayāna, chi è interessato a farlo e coloro nella cui vita si è aperto uno spiraglio. Ai primi offro ciò che ho sperimentato e com-

³ Il buddhismo giunse in Tibet in due fasi di trasmissione. La prima, la vecchia scuola o Nyingma, si basa su pratiche diffuse nell'India nordoccidentale dell'VIII secolo. La seconda trasmissione, la Nuova scuola (Sakya, Kadam, Kagyu e altri), si basa su pratiche provenienti in gran parte dall'India centrale e orientale tra XI e XII secolo. Il Tibet ha costituito un ambiente in cui gli insegnamenti portati dall'India poterono essere studiati e praticati senza venire contraffatti. Nel corso dei secoli i praticanti ricercarono metodi e insegnamenti che li portassero alla comprensione desiderata, facendo sì che le linee di trasmissione si incrociassero tra loro. Gli insegnamenti e le pratiche vennero costantemente perfezionati, e i metodi che si dimostravano più efficaci furono trasmessi ai praticanti delle generazioni successive.

Nel corso degli ultimi mille anni, vi sono stati ripetuti tentativi da parte delle più grandi menti della tradizione tibetana (Longchenpa, Butön, Taranatha e Jamgön Kongtrül, per citarne solo quattro) di mettere ordine nella mole di pratiche e insegnamenti che il Tibet aveva ereditato. Ma il Vajrayāna, essendo un prodotto dell'evoluzione e di un processo di scambio reciproco, sfida ogni tentativo di imporre una tassonomia rigorosa. Come accade nella biologia, qualunque sia il sistema di classificazione che usiamo, spunta sempre un ornitorinco dal becco d'anatra.

preso, mentre ai secondi propongo un assaggio di ciò che implica la pratica di questa tradizione. Quanto al terzo gruppo, alcuni potrebbero aver vissuto una qualche forma di risveglio, altri aver visto la propria vita prendere una piega inattesa, mentre altri ancora si sentono forse persi al di là di ogni descrizione: sentir parlare del cammino intrapreso da un altro potrebbe rivelare a tutti loro qualcosa sul proprio.

Adesso prendetevi un momento per riflettere su cosa vi ha condotto alla pratica spirituale. È stata una possibilità che avete intuito o conosciuto durante la giovinezza e che magari avete perduto a mano a mano che la vita è andata avanti? È stato un risveglio spontaneo, inaspettato e non ricercato? È stato uno shock esistenziale o una tragedia personale che ha privato di senso la vita ordinaria? È stato il presagio del mistero, il miracolo dell'amore o della compassione, oppure un'esperienza o un'intuizione al di là dell'ordine convenzionale delle cose? È stato il desiderio di rispondere agli interrogativi profondi della vita, "perché sono qui?" o "che cos'è la vita?", oppure è stata la necessità di comprendere e di venire a patti con le proprie difficoltà o quelle degli altri? Forse siete partiti da altre discipline, dalla medicina, dalla scienza, dallo sport, dall'arte o l'artigianato, e vi siete resi conto che miravano a qualcosa al di là della disciplina stessa. Qualunque sia stata la ragione, tenetela presente nella mente e nel cuore mentre leggete questo libro.

Per un verso, la pratica mistica non è diversa da qualunque altra disciplina. Si ha bisogno di insegnanti. Qualunque sia il livello di interesse o le proprie capacità naturali, una disciplina implica l'apprendimento e l'addestramento. È necessario imparare o farsi mostrare cosa è possibile fare. Bisogna sviluppare determinate abilità e costruire certe capacità. E se si finisce in un vicolo cieco, si deve capire cosa fare e quali sono i pericoli in agguato. Come in altre discipline, questi aspetti della pratica si possono apprendere da una singola persona o da varie persone. Si può essere associati per lungo tempo a un solo insegnante e un seme fondamentale può venire piantato durante un singolo incontro con una persona che non vedremo mai più. L'insegnante lo si può trovare a seguito di una ricerca oppure è lui a trovarci. Qualunque sia la connessione che si verifica, un insegnante incar-

na in qualche modo l'essenza della pratica mistica, una conoscenza non mediata dalla mente concettuale. Tale conoscenza è il *vajra* del Vajrayāna.

IL SIGNIFICATO DI VAJRAYĀNA

In origine il *vajra* era la folgore, un'arma associata a Indra, il dio vedico della pioggia e del tuono. Secondo la tradizione, un titano furente costrinse Indra a lasciare la sua dimora celeste. Protetto da un potente incantesimo, il titano non poteva essere sconfitto con armi convenzionali. A quel punto Indra e gli altri dèi chiesero a un saggio profondamente virtuoso di sacrificare la propria vita e di permettere loro di forgiare un'arma con le sue ossa. Questi acconsentì. La sua virtù era tale che l'arma così forgiata, il *vajra*, poteva distruggere qualunque materiale e ritornare intatta nella mano di chi l'aveva scagliata. Il *vajra* originario è una metafora calzante del sapere chiaro e vuoto che si trova al cuore della pratica mistica buddhista, dell'illuminazione non concettuale dell'esperienza che pone fine alla reattività e alla confusione senza però venire danneggiata o indebolita nel processo.

Il significato del sostantivo *yāna* indica sia un sentiero sia un veicolo, ovvero qualcosa che conduce da un luogo a un altro. In questo caso fa riferimento agli insegnamenti e alle pratiche grazie alle quali si compie il viaggio dalla coscienza ordinaria alla conoscenza mistica. Il Vajrayāna è dunque un sentiero o un veicolo che conduce a conoscere e sperimentare la vita senza la distorsione della reattività e della confusione.

Altri nomi per indicare il Vajrayāna sono Mantrayāna, Tantrayāna e veicolo del *guhyanmantra* o 'mantra segreto'. Il sostantivo sanscrito *mantra* indica una formula magica e si riferisce alle formule usate nella magia e nei rituali di stregoneria. Ha anche un significato metaforico, ovvero 'ciò che protegge la mente'. In questo contesto fa riferimento ai vari metodi usati da mistici e maghi per proteggere la propria pratica e la propria mente dalle distrazioni e dai disturbi. Il ter-

mine *tantra* deriva dalla parola che indica la trama di un tessuto, il filo continuo che si intreccia avanti e indietro quando un tappeto o una tela vengono tessuti su un telaio. Il termine si riferisce a un filo continuo di consapevolezza, un conoscere vuoto e chiaro che corre attraverso tutta l'esperienza umana. Il termine *guhya*, o segreto, ha due significati. In primo luogo, si riferisce a una modalità di conoscenza che non è accessibile alla coscienza ordinaria. In secondo luogo, indica il fatto che queste istruzioni e queste pratiche sono impartite soltanto a chi è adatto a riceverle.

SOMMARIO DEI CAPITOLI

Nel film giapponese *After Life (Wandafuru Raifu, 1998)* un gruppo di individui da poco deceduti si ritrova in un edificio isolato, in quello che si rivela essere una sorta di limbo. Qui incontrano alcune persone che hanno il compito di aiutarli a proseguire il loro cammino. Questi assistenti chiedono a ciascuno di ripercorrere la propria vita scegliendo il ricordo più significativo, quello che vorrebbero conservare per l'eternità. L'aspetto geniale del film è che i defunti non scelgono momenti di trionfo o di realizzazione personale, ma momenti in cui erano una cosa sola con la vita. A quel punto gli assistenti ricostruiscono quel ricordo sotto forma di film. Guardandolo, il defunto prova una sensazione di completezza e può finalmente andare avanti.

Nel tessere la trama di questo libro non mi sono limitato a un solo ricordo. Al suo interno troverete le conoscenze e le esperienze che ritengo siano state le più significative nel mio viaggio spirituale. L'ordine non cronologico con cui le presento ha lo scopo di favorire una comprensione più chiara del Vajrayāna e di aiutare il lettore nel suo cammino.

Il primo capitolo è sul Vajrayāna in quanto sistema di pratica: la sua essenza, il suo scopo, il modo in cui tale scopo viene realizzato con la pratica e la cornice generale della pratica. L'essenza del Vajrayāna è un sapere chiaro e vuoto, un modo di sperimentare la vita nel quale la consapevolezza e l'esperienza non sono separate. Lo scopo della sua

pratica è di determinare cambiamenti significativi in questo conoscere e quindi stabilizzarli. E dal momento che si è sviluppato a partire da un'antica tradizione di magia e stregoneria, il Vajrayāna si basa su maestri che rivelano possibilità, su divinità che detengono e conferiscono potere e su protettori che aprono sentieri nell'oscurità. Le due pratiche principali di questa tradizione sono il cammino del metodo (*thabs lam*), nel quale si creano abilità e capacità, e il cammino della liberazione (*grol lam*), nel quale si dischiude la consapevolezza. Entrambe sono necessarie, e quando vengono eseguite nel modo giusto si rinforzano vicendevolmente. Il capitolo si conclude con una discussione dei *ngöndro (sngon 'gro)*, cioè una serie di pratiche preliminari di base che per molti costituiscono la porta di ingresso nel Vajrayāna.

Il secondo capitolo tratta dell'unione con il maestro. Si apre con un esempio di pratica di unione con il maestro che illustra come la fede e la devozione, la preghiera, l'unione delle menti e la pratica della consapevolezza diretta siano elementi connessi tra loro. Segue una descrizione esperienziale di cosa si intende quando si dice che la mente dell'allievo si unisce a quella del maestro. Il capitolo prosegue trattando separatamente ciascuno degli argomenti seguenti: cosa sono la fede e la devozione; che cos'è la preghiera; in che modo la fede e la preghiera aiutano la maturazione spirituale; in che modo questi elementi aprono una porta su pratiche incentrate sulla consapevolezza diretta come la Mahāmudrā e lo Dzogchen.

I quattro capitoli successivi trattano della pratica della divinità. Essa include una vasta gamma di metodi che hanno avuto origine in una cultura e in un'epoca differenti, ovvero nelle tradizioni mistiche dell'India medievale. Sono pratiche complesse e non è facile capire come eseguirle. Lo scopo di questi capitoli è chiarire tali metodi e renderli accessibili.

Il terzo capitolo tratta il tema dell'iniziazione, l'ingresso nella pratica della divinità. Si apre con una storia raccontata dal mio maestro che illustra come funziona questo metodo di pratica. Successivamente viene descritto un rituale di iniziazione, così da spiegare come si manifestano la comprensione e l'esperienza. Il capitolo si conclude con una discussione sull'etica nel Vajrayāna.

Indice

<i>Introduzione.</i>	pag.	7
1. Che cos'è il Vajrayāna?	»	19
2. Il guru e la preghiera.	»	44
3. La divinità e il potere	»	73
4. La nascita: diventare la divinità	»	90
5. La vita: vivere come la divinità	»	110
6. La morte: morire come la divinità	»	127
7. Il protettore e l'equilibrio.	»	153
8. La pratica vissuta	»	191
<i>Post scriptum</i>	»	211
<i>Appendice 1.</i> La magia della fede	»	217
<i>Appendice 2.</i> La padronanza del senzamorte.	»	222
<i>Appendice 3.</i> Un rituale di offerta breve ed essenziale al Signore a sei braccia	»	229
<i>Appendice 4.</i> L'offerta al fuoco secondo l'usanza delle montagne	»	237
<i>Ringraziamenti</i>	»	244
<i>Glossario</i>	»	245
<i>Bibliografia</i>	»	254

KEN MCLEOD
*LA MAGIA
DEL VAJRAYĀNA*

Le forme, le pratiche e i rituali del Vajrayāna, il 'sentiero di diamante' del buddhismo tibetano, hanno avuto origine dai culti religiosi e magici dell'India antica e poi del Tibet, dove sono stati trasmessi di generazione in generazione nel corso di più di un millennio. In Tibet, il Vajrayāna si è sviluppato con innumerevoli lignaggi e tradizioni, ciascuna con le proprie iniziazioni, testi di pratica, commenti, trattati filosofici e rituali.

Che cosa significa vedere una persona vivente, il proprio maestro, come il Buddha? Qual è la relazione tra preghiera e meditazione? Come fa una divinità a provocare estasi, intuizione, compassione, saggezza o altre qualità spirituali? A che scopo tutte queste divinità e questi rituali? Basandosi sulla sua lunga esperienza di praticante e insegnante, e sulle trasmissioni ricevute da alcuni dei grandi maestri della tradizione buddhista tibetana, l'autore risponde a questi interrogativi e presenta con un linguaggio semplice ed evocativo, che mantiene lo stile dell'istruzione diretta da maestro a discepolo, alcune delle pratiche più importanti e complesse della tradizione vajrayāna: dalle meditazioni preliminari al *guru yoga*, dalla visualizzazione di Tārā all'evocazione del protettore Mahākāla, fino al rituale di offerta al fuoco.

Il testo è un distillato della comprensione e dell'esperienza della pratica spirituale di questa antica tradizione tibetana. Ciascuna pratica viene descritta dettagliatamente nelle sue fasi progressive,

seguendo le istruzioni contenute in diversi manuali tradizionali, qui tradotti e commentati per la prima volta per un pubblico più ampio.

* * *

KEN MCLEOD, nato in Inghilterra nel 1948, è cresciuto in Ontario, Canada. Dopo la laurea in Matematica nel 1969, ha intrapreso un viaggio in bicicletta attraverso l'Europa fino a Istanbul, proseguendo poi alla volta dell'India. Nel 1970 ha incontrato il suo maestro principale, Kalu Rinpoche, nel suo monastero vicino a Darjeeling. Qui ha intrapreso un periodo di studio e di pratica del buddhismo tibetano durato più di vent'anni. Ha lavorato come traduttore per molti maestri e ha contribuito a creare alcuni centri buddhisti in Canada e negli Stati Uniti. Designato da Kalu Rinpoche nel 1985 come insegnante residente del suo centro di Los Angeles, appartiene alla prima generazione di insegnanti occidentali della tradizione tibetana ed è stato autorizzato a trasmettere l'intera gamma di questi insegnamenti. Nel 1990 ha fondato a Los Angeles l'organizzazione Unfettered Mind, che fornisce istruzione e guida agli allievi in Occidente. Attualmente si è ritirato dall'insegnamento formale e vive nella California settentrionale.

Dell'autore sono già stati pubblicati in questa collana

*Risvegliati alla tua vita
Le trentasette pratiche del bodhisattva
Non lasciare tracce.*