

Una "Via di Realizzazione" autentica per i nostri tempi

**Esame senza peli sulla lingua sullo stato
dell'Insegnamento di Liberazione in Occidente,
e due risposte / iniziative concrete**

di Italo Choni Dorje

© Italo Choni Dorje

Italo Choni Dorje è insegnante di meditazione secondo la tradizione antica (Nyingma) del Buddhismo tibetano.

Per molti anni, e sotto la guida di diversi Lama, ha studiato e praticato gli insegnamenti di tre delle quattro scuole del Buddhismo tibetano, completando numerosi cicli di pratiche e ritiri individuali.

È uno dei primi studenti occidentali del Maestro tibetano Adzom Rinpoche, che gli ha chiesto di insegnare e diffondere le pratiche principali dello Dzogchen Nyingthig, il "Nucleo Essenziale della Grande Perfezione".

Nei suoi insegnamenti trasmette l'essenza di oltre 20 anni di esperienza nella meditazione e in innumerevoli sistemi di Sviluppo e Realizzazione Personale/Spirituale.

Felicemente sposato e padre di tre figli, unisce alla profonda ispirazione spirituale il senso di ironia, gioiosa e irriverente, di chi ha sempre vissuto nel mondo.

Apprezzato per la passione e la chiarezza dei suoi insegnamenti, ha tenuto conferenze pubbliche e corsi di meditazione nelle principali città italiane, in sette Paesi europei e in Estremo Oriente.

SITO INTERNET: www.vajrayana.it
E-MAIL: info@vajrayana.it

Italo Choni Dorje è autore de: "I Punti Cruciali dell'Insegnamento Buddhista" (quattro dispense liberamente scaricabili presso il sito www.vajrayana.it); le prime tre di queste dispense potrebbero costituire un'eccellente introduzione a questo manoscritto, per il lettore che abbia poca familiarità con l'insegnamento buddhista.

Si raccomanda caldamente di non leggere questo manoscritto al computer, ma di stamparlo e leggerlo in una condizione favorevole di tempo e luogo.

Questo testo può essere riprodotto su siti internet e/o blog, sia parzialmente che totalmente, citando la fonte in questo modo:

Italo Choni Dorje
"Una Via di Realizzazione autentica per i nostri tempi"
www.vajrayana.it

Identità e "personalità" dell'Insegnamento di Liberazione in Occidente

L'essenza di un vero Insegnamento di Liberazione è l'**esperienza personale diretta** dello "stato naturale della mente", l'esperienza assoluta, non-duale, che è la nostra Vera Natura.

Quest'**esperienza** è ciò che noi chiamiamo "la Mente del Buddha", lo stato risvegliato, che è anche il vero nucleo essenziale dell'Insegnamento di Liberazione, ciò che viene trasmesso in modo immutabile nei secoli da insegnante a studente.

Il **sorgere di questa esperienza risvegliata** costituisce la garanzia che l'Insegnamento che seguiamo sia ancora una Via viva e vitale, capace di produrre liberazione e illuminazione.

Tutto il resto (i tempi, i luoghi e i modi) è ovviamente relativo, cioè soggetto a cambiamento.

Perfino le parole, lo stile e le priorità dell'Insegnamento sono soggetti a cambiamento costante; questo è già successo infinite volte, nella storia della Via di Realizzazione che chiamiamo convenzionalmente "Buddhismo":

l'insegnante trasmette l'**esperienza assoluta**, la realizzazione dello Stato Naturale, allo studente; quest'ultimo a sua volta diventa insegnante e trasmette **la stessa esperienza** in modo un po' diverso, usando parole (inevitabilmente) un po' diverse e soprattutto uno **stile personale** un po' diverso, derivante da background e propensioni un po' diverse rispetto a quelle dell'insegnante precedente.

Tutto questo non è un male, ma è un bene: dipende dal fatto che l'insegnante non sta scimmiettando i comportamenti o ripetendo a memoria le parole del suo maestro, ma sta invece **trasmettendo un'esperienza** (che è diventata sua personale) dopo averne ricevuto la trasmissione, per il beneficio dei successivi studenti.

In questo modo la trasmissione (dell'esperienza) è ininterrotta, e il beneficio degli studenti è assicurato dalla saggezza, dalla compassione e dall'abilità con cui l'insegnante li guida verso la stessa Realizzazione.

Adirittura, seguendo questo processo naturale, è possibile che lo studente raggiunga un livello di realizzazione superiore a quello del proprio insegnante: questo è possibile grazie alla presenza di un'esperienza spirituale genuina e di una trasmissione ininterrotta (di quell'esperienza); in effetti questo è accaduto innumerevoli volte nel passato.

Ricapitolando: il nucleo essenziale dell'Insegnamento (l'esperienza risvegliata) viene trasmesso in modo immutabile da insegnante a studente, e rappresenta l'**aspetto assoluto**; mentre i modi, i tempi, i luoghi, le circostanze, il linguaggio e perfino i metodi di pratica sono soggetti a continuo cambiamento, e rappresentano l'**aspetto relativo** dell'insegnamento.

Per rendersi conto di questo, basta guardare alla moltitudine di tradizioni, lignaggi, scuole e sotto-scuole che compongono la variegata galassia dell'insegnamento buddhista.

Fin dagli albori della tradizione Theravada (le scuole più antiche del Buddhismo, sviluppatasi nei Paesi più meridionali dell'Asia) si sono differenziate numerose scuole di interpretazione dell'Insegnamento e diversi stili di ordinazione monastica.

Da tutta la tradizione Theravada nel suo insieme si è poi distinta la scuola Mahayana, formata inizialmente da maestri buddhisti che erano propensi a trasmettere l'insegnamento in uno stile più aperto al mondo laico (oltre che a quello monastico) enfatizzando un punto di vista, un sistema di meditazione e una condotta quotidiana leggermente diversi da quelli che la tradizione Theravada faceva propri.

Mentre l'Insegnamento si diffondeva, il Buddhismo Theravada praticato in India Meridionale e Sri Lanka **non** era ovviamente uguale al Buddhismo Theravada praticato in Thailandia e in Indocina. Il nucleo essenziale è uno, ma gli usi e costumi dei diversi Paesi sono innumerevoli: una volta realizzato il nucleo essenziale, il maestro tende a trasmetterlo in modo da adattarsi alla mentalità dei suoi studenti, per poterli aiutare ancora meglio. È proprio questa la forza del Buddhismo, e la ragione delle sue grandi capacità espansive.

Allo stesso modo, quando il Buddhismo (Mahayana) entrava in Cina, plasmava con la sua visione ciò che già esisteva, compresa perfino (ad esempio) la pratica delle arti marziali: il **sistema di pratica**, a quel punto (perfino nei monasteri) diventava l'arte marziale, mentre il **punto di vista** complessivo era quello buddhista. Lo stesso accadeva in Giappone, dove il punto di vista buddhista poteva sposarsi con sistemi di pratica diversissimi come la calligrafia, la meditazione seduta, il tiro con l'arco, la cerimonia del tè, il koan, il giardinaggio, la corsa nei boschi, la cucina e così via. Il Buddhismo coreano e quello vietnamita hanno a loro volta metodi, sfumature e sapori caratteristici che appartengono soltanto a loro.

Fra gli innumerevoli sistemi di pratica cresciuti all'ombra dell'Albero dell'Illuminazione, c'è anche il filone yogico sviluppatosi nel Vajrayana, che dall'India Settentrionale ha attecchito principalmente nel Tibet.

Il Buddhismo tibetano (nel suo inglobare impeccabilmente Theravada, Mahayana e Vajrayana) è straordinariamente "fedele" al Buddhismo dell'India; eppure, al tempo stesso, è inequivocabilmente "tibetano".

Nell'Occidente contemporaneo si è venuta a creare la bizzarra situazione (senza precedenti nella storia del Buddhismo) per cui accade che un praticante italiano affermi di essere "buddhista tibetano", un praticante americano affermi di essere "buddhista giapponese", un praticante francese affermi di essere "buddhista vietnamita" e così via.

Il Buddhismo è arrivato in Giappone attraverso la Cina e la Corea, ma a nessun giapponese è mai venuto in mente di definirsi "buddhista cinese" o "coreano"! Il Buddhismo non è altro che l'**esperienza diretta della nostra Vera Natura**, quindi non può essere condizionato da nazionalità, usi, costumi, linguaggi e diversi cerimoniali. Questi ultimi sono aspetti secondari, relativi e soggetti a cambiamento: sono collegati al nucleo essenziale dell'Insegnamento solo in maniera accidentale e transitoria.

Quindi è più che naturale aspettarci adesso una ben definita manifestazione (identità/personalità) del Buddhismo occidentale, italiano, americano e così via: una "Via di Realizzazione autentica per i nostri tempi".

Vale a dire una presentazione del **punto di vista** buddhista, in cui l'esperienza dello stato assoluto (non duale, senza tempo) si accompagni a linguaggi, usi, costumi, metodi e propensioni appartenenti agli uomini e alle donne dei nostri tempi e dei nostri luoghi.

Perché questo non è ancora accaduto?

Perché i buddhisti occidentali continuano a definirsi "tibetani", "giapponesi" e così via, con la conseguenza che (dopo 50 anni di "contatti ravvicinati") il Buddhismo continua a essere poco più che un fenomeno di nicchia?

Un "Buddhismo occidentale" potrà manifestarsi per davvero solo quando avrà assunto anch'esso una **specificità personale**, sua e dei suoi praticanti. Questo significa anche **visibilità**, riferita sia:

- a) al modo in cui la gente **vede** la Via e può accostarsi ad essa, sia
- b) al modo concreto in cui il praticante può coinvolgersi nel Lavoro.

Questa è una pura e semplice osservazione delle cose così come sono.

Qualcuno potrebbe obiettare che la "personalità" esteriore, o identità, di una Via è nemica del Lavoro spirituale, perché inevitabilmente lo "reifica", lo trasforma da processo vitale in istituzione, da veicolo di liberazione in ortodossia e dogma: da Scuola per coraggiosi ricercatori, a Chiesa per conformisti e bigotti.

Su questo principio di fondo possiamo anche essere d'accordo. Ma il punto è che un Insegnamento che non si esprima/manifesti in accordo con un certo "stile" o "personalità"... non esiste.

La più perfetta filosofia non-duale, non appena dal silenzio venga messa in parole, entra automaticamente in una dimensione "relativa" in cui qualsiasi ascoltatore, interpretando a modo suo, potrebbe alzare la mano e dire: "Non sono d'accordo". Questo - purtroppo o per fortuna - **è un passaggio inevitabile.**

Non esiste insegnamento che possa galleggiare perennemente in una dimensione "assoluta", che non scontenti nessuno e non si mescoli mai con il "relativo".

Una Via di Realizzazione - in quanto tale e per definizione - è di per sé **relativa**, giacché ha a che fare con i **metodi**.

Se non è relativa (cioè diretta agli specifici individui di uno specifico luogo in uno specifico tempo) non è neppure una Via.

Perfino una Via che non abbia a che fare con i **metodi** (come il Cristianesimo, che afferma l'inutilità di un Lavoro di trasformazione interiore vero e proprio, poiché tutto dipende dalla grazia di Dio) resta comunque **relativa**: non appena si discosta dalla Vera Natura, non duale e non concettuale, per formulare postulati fabbricati dall'intelletto (ad esempio l'esistenza di un Dio personale che crea a partire dal "nulla"; la "non-identità" - cioè separazione - fra questo Dio, il mondo esterno e l'anima individuale; l'identità fra il Gesù storico e il Dio creatore; l'immacolata concezione; ecc.) scende automaticamente su un "terreno minato" in cui qualsiasi affermazione può essere rifiutata istintivamente, o confutata attraverso la logica.

In alternativa, Jiddu Krishnamurti è stato il Maestro realizzato indiano che - per restare completamente fedele al punto di vista assoluto (cioè all'assenza di punti di vista relativi ☺) - non ha formulato nessuna Via né ha trasmesso metodi, di alcun tipo, ai suoi studenti. Il risultato è stato un grande interesse verso le sue conferenze, seguito da... nulla; dopo la sua morte non è rimasto nulla del suo lavoro e, perfino durante la sua vita, nessuno sembra aver raggiunto la liberazione attraverso le sue parole, dal momento che nessun sistema di pratica era stato insegnato.

In altre parole: bisogna assumersi la responsabilità e correre tutti i rischi che comporta una "personalità" definita, o identità visibile, dell'Insegnamento; altrimenti non c'è Insegnamento, non c'è Via, non c'è beneficio per nessuno.

Quando questo accade, si è inevitabilmente nella sfera del relativo ed è per definizione impossibile accontentare tutti. In compenso, l'identità esteriore della Via diventa la sua più grande forza: forza di aggregazione, forza della trasmissione dell'Insegnamento, forza della fede che si può ispirare negli individui, forza delle scelte di vita concrete che il praticante può seguire, forza della formazione di nuove generazioni di insegnanti, forza del sostegno che si può offrire alla pratica, forza della Realizzazione spirituale che si può raggiungere.

La "personalità" della Via, da un certo livello di maturità in poi, non è più causa di "identificazione" egocentrica o senso di appartenenza nevrotico; diventa piuttosto potere di trasformazione, uno strumento grazie al quale la Vera Natura (della mente e di tutte le cose) può rivelare al praticante la Realtà non duale.

Come spiegano gli insegnamenti della Grande Perfezione (Dzogchen), non c'è "Assoluto" che non si manifesti come "Relativo"; e non c'è "Relativo" che non sia manifestazione dell'"Assoluto". Quando questi due vengono riconosciuti come **non solo inseparabili, ma coessenziali** (unità primordiale di samsara e nirvana) la "personalità" cessa di essere un problema e diventa essa stessa espressione dell'Illuminazione, al di là degli attaccamenti e delle identificazioni ordinarie.

L'azzeramento della personalità, in senso stretto, **non è obiettivo dell'Insegnamento**, e non è neppure cosa realizzabile dal praticante (almeno fin quando è vivo ☺); piuttosto, la "personalità" dell'essere realizzato si sposta dall'identificazione illusoria con le esperienze

individuali e i contenuti emotivi del passato, allo stato di unione con la Vera Natura non-duale: diventa il "luogo" di azione ed espressione dell'assoluto nel relativo, per il beneficio degli altri.

Chi ha avuto la fortuna di conoscere e frequentare grandi esseri realizzati (e io sono uno di questi fortunati) sa, per esperienza diretta, che non ne esistono due uguali e neppure somiglianti: le irriducibili predisposizioni, preferenze e inclinazioni personali, il profumo inconfondibile di una personalità unica, sono i meravigliosi ornamenti della Realizzazione non-duale; la Vera Natura (assoluta e libera dal riferimento al pensiero "io") si esprime attraverso una splendida fioritura dell'unicità "personale" (relativa e proprio per questo in grado di interagire col mondo, migliorandolo).

Un "assoluto" senza "relativo" (un "impersonale" senza "personale") non solo è impossibile, ma non è neppure desiderabile.

Ritornando alle sorti dell'Insegnamento di Liberazione in Occidente:

Chi ha paura che il Buddhismo occidentale assuma finalmente una personalità tutta sua?

Cosa aspettano i praticanti, individualmente e collettivamente, a contribuire a questo salto di qualità verso una identità riconoscibile dell'Insegnamento?

Quali ostacoli stanno ritardando la definita **visibilità** del Buddhismo nel nostro mondo?

La persona "nuova arrivata" entra in contatto con l'Insegnamento e si domanda: "Cosa propone concretamente il Buddhismo, come mettere in pratica il suo punto di vista nella realtà quotidiana?".

Dove sono e cosa fanno i buddhisti in Occidente?

Come si fa a raggiungerli, a unirsi a loro, a seguire il loro esempio?
In cosa consiste praticamente il Lavoro spirituale, come si segue la Via?

Nella maggior parte delle società orientali - in cui è nato e cresciuto - il Buddhismo ha avuto tre **identità** principali, corrispondenti alle funzioni che ha svolto appunto in Oriente; possiamo definirle:

- a) codice di condotta etica;**
- b) istruzione spirituale;**
- c) Via di Realizzazione.**

Adesso esamineremo queste tre possibili "identità" una per una, per vedere se possiamo trarne un'ispirazione nell'individuare quali potrebbero / dovrebbero essere i caratteri fondamentali dell'Insegnamento di Liberazione in Occidente.

a) l'**Insegnamento di Liberazione in quanto "codice di condotta etica"**

Il Buddhismo in quanto **codice di condotta etica** è l'identità dell'Insegnamento percepita e apprezzata dalla semplice popolazione locale. Le dettagliate spiegazioni sul karma - causa ed effetto dei comportamenti individuali - hanno ispirato negli orientali il senso della rettitudine, la consapevolezza di non danneggiare gli altri e l'ideale positivo dell'altruismo: l'avere a cuore la felicità degli altri tanto quanto si ha a cuore la propria.

In Paesi come il Tibet, l'Insegnamento è stato talmente assorbito dall'intera nazione da sostituirsi alle leggi ordinarie rendendole superflue (rendendo superflua perfino l'esistenza di polizia ed esercito fino all'invasione da parte della Repubblica Popolare Cinese).

Questa identità è stata ampiamente visibile - lo è adesso in misura ridottissima rispetto al passato - nelle continue testimonianze di fede del popolo tibetano: i pellegrinaggi, le prostrazioni, i rosari, le ruote di preghiera, la partecipazione alle cerimonie. In tutto l'Oriente, in generale, questo è stato - nella maggior parte dei casi - l'unico livello di pratica spirituale compreso dalla popolazione, spesso mescolato con rituali di natura più mondana (fecondità, fertilità della terra, condizioni meteorologiche, prosperità), con le visite al tempio per accendere incensi, con la preghiera o tutt'al più con la recitazione dei mantra.

Questa "identità" del Buddhismo potrebbe forse giocare qualche ruolo in Occidente, in futuro; gli insegnamenti sul karma potrebbero produrre chiarezza di idee e buon cuore in coloro che non condividono i

presupposti dogmatici del Cristianesimo e, in questo modo, si ritrovano senza alcuna base per la condotta etica, correndo il rischio di smarrire il senso di ciò che è "bene" e ciò che è "male".

Questo è in effetti il grande rischio corso dall'intera generazione del boom delle nascite (dal secondo dopoguerra alla metà degli Anni Sessanta), la generazione della "rivoluzione giovanile" degli scorsi decenni.

Nella visione buddhista è "bene" ciò che promuove la felicità a lungo termine degli esseri viventi (le azioni positive basate sull'altruismo) ed è "male" ciò che promuove a lungo termine la sofferenza degli esseri viventi (le azioni nocive basate sull'egoismo).

Questa visione, perfettamente logica e consequenziale, potrebbe essere di grande beneficio anche per le generazioni successive di giovani occidentali, sballottati tra un certo bigottismo "religioso" (sempre più in via di estinzione) e il completo nichilismo del non credere in nulla.

Tuttavia questo aspetto dell'Insegnamento ben difficilmente diventerà l'identità (o la personalità) dominante del Buddhismo in Occidente, per un semplice fatto: come gli orientali hanno avuto il loro Buddha, gli occidentali hanno avuto il loro Cristo.

Il Cristianesimo, nel corso della sua storia, purtroppo non ha fatto economia di guerre, crociate, roghi, massacri e inquisizioni.

Però il messaggio di Cristo, benché inascoltato, ha contribuito a rendere inaccettabile per le coscienze più evolute ciò che un tempo era accettabile (basta pensare che nell'antica Roma pre-cristiana era considerato "divertimento" guardare le persone ammazzarsi in uno stadio o essere sbranati dalle belve).

Pratiche barbariche come la pena di morte esistono ancora (anche in nazioni "civilissime"), ma l'insegnamento di Cristo ha contribuito a

diffondere, se non altro, un certo senso di disagio o di colpa nei loro confronti.

In un certo senso le nazioni cristiane hanno il vezzo di predicare bene e razzolare male; o di aver assorbito dall'insegnamento di Cristo soltanto una "religione" (nel senso peggiore del termine) di facciata.

Però ciò di cui c'è maggiormente bisogno è di mettere in pratica alcuni sani principi che in linea di massima (sono scritti nel Vangelo) si conoscono; e non tanto di una nuova, rivoluzionaria "legislazione etica", perchè quella (purtroppo, perchè inascoltata) in Occidente è già arrivata.

L'insegnamento buddhista delle dieci azioni non virtuose si sovrappone largamente a quello cristiano dei dieci comandamenti e, di certo, non rappresenterebbe più in Occidente una "rivelazione rivoluzionaria".

Il Buddhismo occidentale può senza dubbio contribuire a una rinascita dei valori etici fondamentali (e della loro effettiva messa in pratica); però non sarà fondamentale un "codice di condotta etica". O almeno non sarà questa la sua funzione / "identità" primaria.

Non sarà la sua caratterizzazione principale.

b) l'Insegnamento di Liberazione in quanto "istruzione spirituale"

Il Buddhismo in quanto **istruzione spirituale** è l'identità assunta dall'Insegnamento nella Via monastica, una delle istituzioni più fortemente caratterizzanti del Buddhismo in Oriente. Ai tempi del Buddha la stessa ordinazione monastica aveva una connotazione parecchio diversa da quella che ha assunto in seguito: pochi coraggiosi - i temerari ricercatori spirituali della sua epoca - abbandonavano tutto e si impegnavano con dedizione assoluta nella ricerca della liberazione, adottando uno stile di vita girovago privo di ogni certezza, che non fosse la guida illuminata del Buddha in persona.

Nei successivi secoli di Buddhismo orientale, invece, il significato della Via monastica si è trasformato e, in un certo senso, "istituzionalizzato"; così facendo, ha perso gran parte delle sue avventurose connotazioni iniziali.

I bambini, di solito fra i 4 e i 10 anni, venivano portati al monastero (un'istituzione consolidata) dalle famiglie di origine, affinché potessero godere: di una istruzione spirituale; di una istruzione mondana (il monastero sostituiva le odierne scuole pubbliche ed era l'unico luogo in cui si potesse imparare a leggere e a scrivere); di mezzi di sostentamento - vitto, alloggio e vestiario. Nella maggior parte dei casi, il monaco "cresce" tale come conseguenza dell'educazione che riceve, più che per vocazione in senso stretto.

Al tempo stesso, questo modello di istruzione spirituale si rivela tutto sommato efficace nel preservare l'Insegnamento, nell'addestrare nuove generazioni di insegnanti e nel proporre una **scelta concreta di vita**

alternativa al lavoro ordinario: infatti i sistemi di meditazione della Tradizione buddhista funzionano (obiettivamente) poco e male, se l'applicazione alla pratica è continuamente interrotta dalle preoccupazioni lavorative/economiche di ogni giorno. L'istituzione monastica consente quel coinvolgimento totale nella Via che resta il "grande assente" nel Buddhismo occidentale, in cui i praticanti (e la loro pratica) scompaiono fra gli impegni lavorativi e le preoccupazioni materiali/familiari quotidiane, con scarsa o nulla continuità nella loro applicazione alla Via.

La Via monastica potrebbe forse giocare qualche ruolo nel Buddhismo occidentale, consentendo il maggior coinvolgimento e l'adeguata istruzione spirituale di una "élite" di praticanti motivati.

Tuttavia questa istituzione ha numerose "altre facce della medaglia": la scelta radicale del celibato non può che riguardare una ristretta minoranza di individui, escludendo quelli già impegnati in una relazione (anche familiare) e quelli che non vedono una vera necessità del celibato ai fini della Realizzazione spirituale; c'è il rischio che la scelta monastica non riguardi una "coraggiosa élite di praticanti motivati", ma bensì una scelta di comodo dettata dall'incapacità di affrontare le sfide poste **a tutti** da una società fondamentalmente materialistica; inoltre l'istituzione si basa sull'antichissima usanza orientale, da parte della popolazione laica, di sostenere economicamente i praticanti spirituali, considerando questa forma di generosità altamente meritoria: mancando una simile tradizione - o base di sostegno - in Occidente (dove si storce il naso perfino quando si deve lasciare un'offerta in parrocchia per la celebrazione di un sacramento ☺), la diffusione e forse la sopravvivenza del monachesimo buddhista non sono altamente probabili. Di fatto, è altamente improbabile che questa possa diventare una "personalità" caratterizzante del Buddhismo in Occidente; forse non è neppure desiderabile che questo accada.

c) **L'Insegnamento di Liberazione in quanto "Via di Realizzazione"**

Il Buddhismo in quanto **Via di Realizzazione** è l'identità assunta dall'Insegnamento nel caso dei praticanti non celibi chiamati di volta in volta Yogi, mistici, asceti, Mantrika (tib. Ngakpa), Tantrika e così via.

Questa "personalità" del Buddhismo si è diffusa fino a diventare Tradizione consolidata soprattutto in Tibet (soprattutto in seno alla scuola antica, la Nyingma).

I Ngakpa ("Praticanti del Mantra", cioè del Vajrayana) vivevano come asceti dediti alla contemplazione in località isolate di montagna; oppure in gruppi familiari riuniti in comunità omogenee ed economicamente autosufficienti.

Milarepa e molti Maestri del lignaggio Longchen Nyingthig sono un esempio del primo tipo; "Adzom Gar", la comunità spirituale yogica sorta intorno ad Adzom Drukpa, è un esempio del secondo tipo.

In queste forme, il Buddhismo tibetano ha espresso i suoi vertici più sublimi di Realizzazione Spirituale, donando al mondo esempi di Illuminazione che lasciano ancora oggi a bocca aperta.

L'Insegnamento, in questa identità di **Via di Realizzazione**, mostra tutto il suo potere di concedere i doni più grandi che l'umanità possa immaginare: la più alta verità, la più alta ricchezza, la più alta gioia, la perfetta libertà, l'autentica pace della mente e del cuore.

In cambio, chiede al praticante **un elevato grado di impegno**, di amore e di dedizione; soprattutto, chiede di non essere considerata come un'occupazione secondaria o part-time, ma come il "progetto principale" di una vita, dotato di priorità rispetto a qualsiasi altra preoccupazione ordinaria.

Qui la Via di Realizzazione diventa la "identità" dell'Insegnamento e la "personalità" del praticante, entrambi visibili e immediatamente riconoscibili da una serie di "segni" esteriori (un sobrio stile di vita che non si compiace della mondanità, il modo di vestire dello yogi, la sua scelta di vita al di fuori dei meccanismi lavorativi ed economici ordinari).

Pur senza essere un monaco, il praticante non celibe è un Praticante con l'iniziale maiuscola, cioè un individuo dedito fundamentalmente alla pratica spirituale: per definizione, per stile di vita e nella realtà dei fatti.

Il Lavoro interiore è accompagnato da una "struttura di sostegno" esteriore: una **scelta di vita concreta** che da un lato corrisponde alle esigenze della pratica, dall'altro **la rende possibile**.

Questa scelta di vita concreta, nella Via seguita dagli yogi tibetani, diventa essa stessa Tradizione: cioè **viene trasmessa da maestro a discepolo come parte integrante dell'Insegnamento**.

Il Ngakpa non svolge un lavoro mondano, ma vive sostenuto dalla generosità della popolazione locale, oppure in comunità spirituali autosufficienti.

Come nel caso del monaco, la pratica "interiore" è accompagnata da un ben preciso stile di vita "esteriore", facente parte anch'esso della Tradizione.

In Oriente esiste anche la tradizione dello "yogi nascosto": colui che porta avanti la propria pratica spirituale in segreto, non ostenta mai i segni della propria esperienza, ma anzi li nasconde, e si mescola piuttosto con le "persone ordinarie" vivendo come una di loro (salvo poi mostrare, al momento della morte, segni di realizzazione straordinari).

Ma questa tradizione presuppone a monte l'esistenza di "strutture di sostegno" e comunità di praticanti (rispetto alle quali lo "yogi nascosto" si isola) e presuppone la capacità della popolazione locale di riconoscere e apprezzare (presto o tardi) il livello di realizzazione spirituale dello yogi, e la sua grandezza.

Quale "identità" per l'Insegnamento di Liberazione in Occidente?

L'esame delle opzioni tradizionalmente disponibili in Oriente per la pratica dell'Insegnamento (che hanno costituito l'identità sia dell'Insegnamento che dei suoi praticanti) è terminato.

Per quanto mi riguarda, è terminato con la conclusione che il codice di condotta etica della "religione popolare" e l'istruzione spirituale della scelta monastica possono ben difficilmente diventare le identità del Buddismo occidentale.

Che dire allora della terza possibilità, esemplificata dai praticanti tantrici, non celibi, del Tibet?

Qui c'è una contraddizione enorme:

da un lato, ciò che gli studenti occidentali (tutti con un elevato livello di cultura) sembrano desiderare dall'Insegnamento è precisamente questo: una Via di Realizzazione Spirituale autentica e "totale", che conduca il praticante all'esperienza diretta della Vera Natura, lo stato risvegliato non-duale che già ci appartiene, da un tempo senza inizio, pur senza essere riconosciuto.

Dall'altro lato, se osserviamo la condizione tipica del praticante occidentale di Buddismo, ci rendiamo conto che questa è diametralmente opposta al "coinvolgimento totale" che una vera Via di Realizzazione richiede:

lo studente occidentale è un praticante part-time, nella migliore delle ipotesi cerca di utilizzare i ritagli di tempo per fare un po' di meditazione e di studio, nella stragrande maggioranza dei casi è prevalentemente assorbito dalle necessità quotidiane del suo lavoro (o carriera) e dalle

preoccupazioni connesse al sostentamento materiale/economico suo e della sua famiglia.

In Occidente, le esigenze della pratica spirituale sono così drasticamente lontane dalle esigenze "normali" (e ben più pressanti) della vita di tutti i giorni, che lo slogan che più o meno ogni insegnante buddhista ha fatto proprio (fino alla monotonia) è quello di "conciliare la pratica con la vita quotidiana".

Allora, quando il praticante occidentale armato di tanta buona volontà cerca di "conciliare la pratica con la vita quotidiana", la prima cosa che salta all'occhio (se si hanno gli occhi aperti per guardare) è che sta cercando di farlo **senza alcun sostegno da parte di una specifica tradizione in materia.**

Non solo questo, la situazione è ben più paradossale: si seguono le pratiche spirituali appartenenti a una Tradizione (quella orientale) basata sul presupposto del totale coinvolgimento full-time dello studente, **anche se quel presupposto è venuto a mancare.**

In altre parole, lo studente è orfano di un pezzo della Tradizione, che è anche una parte integrante dell'Insegnamento: la **scelta di vita concreta** che sta a monte del coinvolgimento nella pratica e **la rende possibile.**

Così facendo, lo studente si trova a percorrere un sentiero del tutto inesplorato, senza poter fare affidamento su mappe o guide affidabili.

Nessun Maestro ha fatto questo prima di lui; e infatti, una volta interrogati in modo diretto, gli insegnanti orientali si dichiareranno onestamente incompetenti a entrare nel merito dei "dettagli" (lavorativi, economici, affettivi, familiari) che costituiscono il pane quotidiano dello stile di vita occidentale.

Lo studente finisce per perdersi in una giungla fatta di problemi, di dubbi e di assoluta "mancanza di tempo" (tempo per seguire le pratiche

spirituali, come la meditazione); quel che è peggio, ci si perde **da solo**, nella più completa assenza di una "struttura di sostegno" collettiva, o di un modello da poter semplicemente **seguire**.

Come precisamente conciliare la pratica con la vita quotidiana?

La nostra condizione è talmente diversa da quella dei luoghi e dei tempi in cui il Buddhismo si è sviluppato e diffuso, che questa domanda suscita un immediato senso di vuoto, di lacuna: in effetti, si tratta dello "spazio vuoto" creato dal fatto che seguiamo un pezzo dell'Insegnamento (il Lavoro interiore) senza seguire al tempo stesso "l'altra metà" (la scelta di vita concreta che sta a monte del Lavoro interiore). Così diventiamo orfani di un aspetto dell'Insegnamento e ci ritroviamo automaticamente al di fuori di una Tradizione; siamo in uno "spazio vuoto", una Terra di nessuno.

Si è creata un'interruzione nella trasmissione, un'interruzione del lignaggio che ha preservato e trasmesso gli Insegnamenti di Liberazione nei secoli, da maestro a discepolo.

Questa però non è una novità nella storia del Buddhismo (come abbiamo già visto): ogniqualvolta l'Insegnamento supera un certo confine etnico, linguistico, culturale e geografico, ed entra in un Paese nuovo, per sopravvivere deve iniziare a fare affidamento sulle "forze" interne di quel Paese:

insegnanti in grado di comunicare la "essenza" dell'Insegnamento (l'esperienza non-duale) con il linguaggio più adatto per quel luogo e quel tempo;

predisposizioni fondamentali e orientamenti culturali specifici;

sistemi di pratica "aggiuntivi" e/o particolari sfumature

dell'Insegnamento che siano in accordo con la mentalità della gente del luogo;

strutture di sostegno, in grado di favorire la pratica sia individuale che in gruppi.

L'Insegnamento di Liberazione in Occidente - per sua profonda vocazione - non può che essere una **Via di Realizzazione**; anche perché non c'è null'altro che possa attirare l'erudito/sofisticato studente (o aspirante tale) contemporaneo, sicuramente non una "religione popolare", né un nuovo tipo di clero o di chiesa.

Se però le cose stanno così, l'Insegnamento in Occidente deve definitivamente sciogliere alcuni nodi, risolvere gli ultimi dubbi, sanare le sue contraddizioni e produrre soluzioni coraggiose e sensate.

Fondamentalmente, **ha davanti a sé due compiti**:

a) integrare il punto di vista liberatorio e i sistemi di meditazione basati sulla Tradizione ("Realizzazione Spirituale") con **indicazioni e istruzioni esplicite** su come entrare in rapporto con il mondo:

- del denaro (benessere materiale);
- degli affetti (sane relazioni interpersonali e di coppia);
- dell'energia personale (benessere fisico ed emotivo);
- dell'attività (lavoro, gestione del tempo, realizzazione delle proprie aspirazioni);
- la quotidianità (livello di appagamento di fondo).

In altre parole, occorre integrare gli insegnamenti sublimi della "**Realizzazione Spirituale**", con indicazioni e istruzioni esplicite su come entrare in rapporto con il mondo della "**Realizzazione Personale**", che è in un certo senso:

- "a monte" della realizzazione spirituale;

- ignorata nell'insegnamento tradizionale perchè **data per scontata** nelle società orientali, in cui l'individuo trova la sua realizzazione personale non autonomamente (come accade nelle culture occidentali), ma bensì inserendosi orgogliosamente nel tessuto della famiglia ristretta, del clan, della tribù, della società a cui appartiene, senza dover fare grandi "scelte individuali" per tutto il corso della propria vita;
- **anello mancante fondamentale** nella costruzione di un Buddismo occidentale: se l'Insegnamento di Liberazione non fa i conti una volta per tutte con il problema della "Realizzazione personale", non diventerà mai una Via che gli Occidentali vorranno seguire, perchè la percepiranno come incompleta e inadeguata.

Se il praticante occidentale realizza lo stato assoluto non duale, senza sapere come integrarlo con i diversi aspetti della vita concreta di ogni giorno, finirà per diventare un disadattato anziché un illuminato. "Interiore" ed "esteriore" non possono essere separati, perché sono facce diverse della stessa medaglia.

Le esigenze della "Realizzazione Spirituale" non possono ignorare o pretendere di saltare a piè pari quelle della "Realizzazione Personale".

b) Il secondo compito essenziale che l'Insegnamento ha di fronte in Occidente, è quello di affiancare ai suoi sistemi di pratica "interiori" alcune scelte di vita concrete "esteriori" che rendano possibile un maggiore coinvolgimento nella Via (pratica dei metodi e realizzazione dell'esperienza non-duale) e che restituiscano un minimo di visibilità all'Insegnamento e di "identità" ai praticanti;

a titolo di esempio:

- strutture di vita comunitaria;
- organismi di solidarietà capaci di creare occasioni di lavoro per i praticanti, con la priorità di favorire un buon equilibrio fra i tempi dedicati al lavoro e quelli dedicati alla pratica spirituale;
- strutture per l'addestramento e la pratica intensiva a breve, medio e lungo termine (ritiri individuali di meditazione);
- sostegno economico per i praticanti in ritiro, a "rotazione" e a tempo determinato, in modo che più persone possano fare l'esperienza (essenziale per preservare il "lignaggio della realizzazione") e tornare a dare il loro contributo alla comunità;
- sostegno economico per i futuri Insegnanti occidentali;
- promuovere le occasioni di propagazione dell'Insegnamento e curare l'addestramento dei futuri Insegnanti.

I due compiti di cui ho appena parlato sono entrambi essenziali, a meno che non si voglia approdare a una versione estremamente annacquata dell'Insegnamento di Liberazione, fatta più di slogan e belle parole che non di realizzazioni concrete, e/o a meno che non si voglia prendere atto che il Buddhismo in Occidente non è altro che una "affascinante filosofia" slegata da una prassi vera e propria (e quindi destinata irrimediabilmente all'estinzione).

Le mie risposte/iniziative concrete a riguardo di questi due "compiti storici" che attendono l'Insegnamento di Liberazione in Occidente (cioè, nel nostro caso, in Italia), affinché possa veramente fiorire in **Via di Realizzazione** per i nostri tempi, sono:

a) La mia "Teoria del Campo Unificato" ☺ che contempla la continuità fra "Realizzazione Personale" e "Realizzazione Spirituale", che io chiamo: "Le Cinque Dimensioni della Realizzazione Completa".

b) La mia proposta di "struttura di sostegno" per l'edificazione di un'autentica comunità di praticanti, che io chiamo: "Progetto Realizzazione".

Abbozzo i punti essenziali delle due iniziative nel seguito di questo manoscritto, che non è nato con l'intenzione di approfondirle in modo esauriente, ma con quella di fornire un "quadro di riferimento" in grado di spiegarne lo spirito e le ragioni. L'approfondimento di entrambe le iniziative è lasciato alla mia futura attività di insegnante, e al contributo dei tanti amici e studenti che mi sono vicini.

Le Cinque Dimensioni della Realizzazione Completa

Sopra elencavo cinque aspetti, o dimensioni, dell'esperienza relativa; li ricapitolo qui di seguito:

- il denaro (benessere materiale);
- gli affetti (sane relazioni interpersonali e di coppia);
- l'energia personale (benessere fisico ed emotivo);
- l'attività (lavoro, gestione del proprio tempo, realizzazione delle aspirazioni fondamentali);
- la quotidianità (livello di appagamento complessivo).

Questi aspetti io li chiamo "le Cinque Dimensioni della Realizzazione Personale", e rappresentano i banchi di prova fondamentali su cui si decide l'integrazione - o meno - della "esperienza non duale" (assoluta) con l'esperienza (relativa) dell'essere vivi in un particolare corpo fisico in un particolare tempo in un particolare luogo.

Ho codificato l'insegnamento sulle "Cinque Dimensioni della Realizzazione Personale" basandomi totalmente sul sistema vajrayana delle "Cinque Saggezze" (noto anche come "Cinque Famiglie di Buddha").

È una mia creazione originale che, così come io la trasmetto, non viene spiegata né insegnata da nessun altro.

Al tempo stesso, rappresenta un Sistema "autentico", perchè basato sui principi e le distinzioni fondamentali del Buddhismo tantrico, come l'integrazione fra "assoluto" e "relativo", e l'inseparabilità di "vacuità" (Dharmakaya, privo di caratteristiche osservabili) e "manifestazione" (le Cinque Famiglie dei Buddha Sambhogakaya, "dotati di caratteristiche").

Cosa non meno importante, è un Sistema "per i nostri tempi", straordinariamente prezioso quando si considerano le differenze innumerevoli fra le società orientali (in cui il Buddhismo è nato) e la nostra società contemporanea.

Ho presentato pubblicamente per la prima volta il sistema delle "Cinque Dimensioni della Realizzazione Personale" durante il ritiro di meditazione di Bagno di Camugnano, nell'Aprile 2006.

L'accoglienza è stata entusiastica.

Questo è un sistema "vivo", non statico, che sta sempre più evolvendo nella direzione di "strumenti pratici" per accrescere la consapevolezza e la realizzazione in tutte e cinque le dimensioni. Continuerà a crescere e ad arricchirsi, e io continuerò a trasmetterlo nel corso degli incontri e ritiri che guido e, ben presto, anche in altre forme.

Esistono anche le "Cinque Dimensioni della Realizzazione Spirituale":

- il "valore intrinseco" (o "bontà fondamentale")
- la beatitudine
- la chiarezza
- l'attività trascendente
- la contemplazione

Queste costituiscono il corrispondente "Spirituale" delle Cinque Dimensioni della Realizzazione Personale, e rispecchiano più da vicino le qualità illuminate attribuite alle Cinque Famiglie di Buddha.

Queste sono le "cinque qualità dotate di caratteristiche" con cui si esprime/manifesta la Realizzazione non-duale, da cui sono inseparabili (allo stesso modo in cui i raggi di luce dai colori dell'arcobaleno sono

inseparabili dalla luminosità di una sfera di cristallo trasparente, quando questa venga colpita dai raggi del sole).

In altre parole l'esperienza non-duale (lo stato naturale della mente) può essere "riconosciuta" e sperimentata attraverso questi cinque "segni" o caratteristiche.

Cosa distingue le dimensioni della Realizzazione Spirituale da quelle della Realizzazione Personale?

Mentre queste ultime fioriscono e si sviluppano sempre all'interno della concezione illusoria di un "io", le Cinque Dimensioni della Realizzazione Spirituale si collocano oltre la mente ordinaria e sono una "manifestazione dinamica" dello stato risvegliato che corrisponde alla mente di tutti i Buddha (in cui la fissazione su un punto di riferimento interno chiamato "io" non appare più).

Al tempo stesso, come già suggerivo, il praticante che realizza lo stato assoluto non duale, senza sapere come integrarlo con i diversi aspetti della vita concreta di ogni giorno, finirà per diventare un disadattato anziché un illuminato. Questo è già successo, e continua a succedere. (La conseguenza naturale di questo è che perfino l'esperienza non duale finisce per affievolirsi fino a spegnersi, sopraffatta dallo stress del dover affrontare le sfide della vita quotidiana senza "le giuste armi").

Quindi la "Realizzazione Spirituale" non può fare a meno della "Realizzazione Personale".

Anche la "Realizzazione Personale" è illusoria, e può arrivare soltanto fino a un certo punto, senza la "Realizzazione Spirituale".

Messe insieme, queste due danno vita a quella che io chiamo la "Realizzazione Completa".

Normalmente, esiste una netta divisione di campo fra questi due ambiti: gli insegnanti di "sviluppo personale" (e questo include i campi dell'autostima, della motivazione, dell'espressione emozionale, delle terapie di gruppo, dell'energia personale, del successo finanziario e così via) non osano avventurarsi nei territori dello "spirituale", dichiarandosi implicitamente impreparati. E non potrebbe essere diversamente.

Viceversa, gli insegnanti spirituali non si "abbassano" a chiarificare il rapporto con gli aspetti più "normali" dell'esperienza di tutti i giorni. Gli insegnanti orientali possono addirittura dichiararsi esplicitamente impreparati, quando li si interroghi sui problemi economici, la sessualità, le difficoltà interpersonali, il mondo del lavoro, ecc.

La continuità e interdipendenza che propongo invece fra "Personale" e "Spirituale", costituisce una potente unificazione dei due campi fino ad ora distinti e separati. Anzi, considero l'insegnamento sulla "Realizzazione Completa" come un equivalente della "Teoria del Campo Unificato" ricercata dalla fisica contemporanea.

Un "punto di svolta", un insegnamento rivoluzionario e al tempo stesso straordinariamente semplice.

Soprattutto quando è accompagnato da esplicite istruzioni e metodi concreti per sviluppare la propria consapevolezza e realizzazione in tutte e cinque le dimensioni.

Infine un accenno: è mia totale convinzione che esista una "Forza Ottimizatrice" che spinge la "Realizzazione Personale" (la realizzazione di un "ego sano") nella direzione della "Realizzazione Spirituale" (la

realizzazione della Vera Natura non duale, libera dai limiti illusori dell'ego).

In virtù di questa Forza Ottimizatrice, il progresso spirituale non si basa affatto sulla soppressione delle caratteristiche "personali", sulla negazione della propria spontaneità naturale e sulla ricerca di qualità "impersonali" artificiali.

Né la meta spirituale rappresenta una "abolizione" della personalità. Al contrario, la Realizzazione Spirituale rappresenta una completa fioritura della personalità (unica e irripetibile), attraverso cui il praticante realizzato esprime nella dimensione relativa la propria esperienza dell'assoluto.

Qui mi sto spingendo avanti; di fatto, non vedo l'ora di condividere con i miei amici e studenti questo meraviglioso insegnamento, che non è sorto attraverso l'elaborazione di "teorie", ma proviene dall'esperienza personale diretta.

Da ciò che ho già avuto modo di osservare, l'insegnamento sulle Cinque Dimensioni della Realizzazione Completa ha solitamente un impatto straordinario nel percorso di crescita (personale e spirituale) di un praticante.

Questo insegnamento è un cardine fondamentale su cui edificare una Via di Realizzazione autentica per i nostri tempi, in grado di essere davvero di beneficio per tanti.

Il "Progetto Realizzazione"

L'altra iniziativa che mi propongo di mettere in atto, riguarda il secondo dei due "compiti storici": affiancare ai sistemi di pratica tradizionali "interiori" alcune scelte di vita concrete "esteriori", che rimpiazzino il vuoto creatosi in Occidente per l'assenza delle strutture comunitarie (monasteri, comunità yogiche, ecc.) usate nel Buddismo orientale.

Integrare l'Insegnamento nella vita di ogni giorno, compresi il lavoro, la carriera, il rapporto col denaro, gli affetti, le scelte di vita e così via, resta naturalmente una priorità assoluta. Nella stragrande maggioranza dei casi (e per la stragrande maggioranza del tempo) è all'interno delle circostanze "normali" della vita quotidiana che si giocherà la partita del nostro sviluppo spirituale.

Se non sappiamo come utilizzare le situazioni concrete di ogni giorno per progredire spiritualmente (e riempire la nostra vita di significato), e aspiriamo invece a una "fuga totale" impossibile in un "mondo spirituale perfetto", allora il nostro percorso sarà poco fruttuoso e pieno di infelicità: in alcuni casi si potrebbe dire che sarebbe meglio non iniziarlo neppure.

Però, una volta assodato il primato dell'integrazione dell'Insegnamento nella vita di ogni giorno, dobbiamo anche essere onesti verso noi stessi e verso lo spirito dell'Insegnamento, e riconoscere che:

l'esperienza non-duale, quella che io chiamo l'esperienza "assoluta", l'esperienza diretta dello stato naturale della mente e della nostra Vera

Natura, l'esperienza del Risveglio (nello Dzogchen lo chiamiamo "Rigpa", il sorgere della "consapevolezza intrinseca" in cui la coscienza dualistica ordinaria si dissolve, per lasciare spazio alla "Mente del Buddha"):

ebbene, questa "esperienza" (che è la quintessenza stessa dell'Insegnamento e la sua ragione di esistere) sorge, si intensifica, si chiarifica e diventa stabile NON nelle circostanze più ordinarie e nell'abituale routine della vita di ogni giorno (quando è più facile essere **distratti**, cioè assorbiti in se stessi e nel proprio ripetitivo discorso interiore), ma bensì in una situazione "favorevole" che tutti i grandi Maestri del passato definiscono come "ritiro" e "solitudine".

Il Buddha diceva che esiste una specialissima magia nell'abbandonare i luoghi in cui si vive normalmente (dove tutto sembra scontato e terribilmente "ordinario") e nel dirigersi verso un luogo di ritiro in cui si possa riflettere e meditare da soli. Il Buddha diceva che fare semplicemente dieci passi in questa direzione, crea una quantità di meriti e karma positivo di gran lunga superiore a qualsiasi altra virtù (ad esempio, è meglio del fare offerte a tutti gli Esseri Illuminati).

La prima cosa che accade, quando si è in ritiro da soli, è che il pensiero discorsivo interiore esplode fino a diventare assordante, quasi insopportabile.

Lasciato a se stesso senza fare nulla in particolare, con il sostegno della propria pratica di meditazione, il dialogo interiore va scemando sempre più, grazie al fatto che non incontra "pretesti" esterni a cui potersi appigliare o contro cui potersi scagliare.

Con il passare dei giorni, si quietava sempre più. A un certo punto i pensieri più grossolani e confusi smettono di sorgere, e si percepisce ogni cosa con incredibile chiarezza. È come essere stati sempre bendati con un cappuccio, assordati da una radiolina a tutto volume: ci si toglie il cappuccio, si spegne la radio e si è per la prima volta in contatto con

la Realtà: la sua luminosità mozzafiato, i suoi colori, i suoi veri suoni, i suoi silenzi, i suoi odori, la sua presenza che tocca direttamente il cuore senza passare per la testa. Ogni dettaglio viene percepito con chiarezza cristallina, con semplicità, senza traccia di distrazione e, al tempo stesso, senza traccia di fissazione.

Tutti dovrebbero fare questa esperienza, almeno una volta nella vita. Non esiste esperienza più profonda, rivelatrice e trasformatrice.

In questo spazio, può accadere di riconoscere il proprio vero volto, di FARE quell'esperienza in cui il pensiero "io" cessa di manifestarsi e ci si perde per poi ritrovarsi... senza più "io", senza più fissazioni né sofferenza; quella è la più grande delle benedizioni, il giorno in cui nasciamo a nuova vita è tutto diventa diverso da quello che era prima (ma non "speciale", bensì semplice e naturale).

Nella tradizione Dzogchen del Buddhismo tibetano, l'esperienza "non-duale" dello stato risvegliato viene direttamente "introdotta" (cioè suscitata) da un insegnante che l'abbia riconosciuta e assimilata.

L'esperienza del ritiro in solitudine serve a fortificarla e a chiarificarla.

Nelle altre tradizioni buddhiste, invece, è proprio la meditazione in solitudine a fare da catalizzatore per il sorgere dell'esperienza non-duale.

Qualsiasi tradizione spirituale si segua, dovremmo avere ben chiaro che la quintessenza della "spiritualità" non è il coltivare teorie o idee "illuminate", ipotesi sui destini dell'umanità, stati di benessere momentaneo, "poteri" particolari, dialoghi con gli "spiriti guida" o curiosità intellettuali di vario tipo: tutti questi sono interessi mondani dal valore complessivamente relativo e tutto sommato banale.

L'essenza della spiritualità è quello "stato naturale della mente" che nasce quando la coscienza dualistica ordinaria cessa: lo stato che

chiamo "assoluto" perchè non ha valore soltanto dal punto di vista di questa vita (come le preoccupazioni mondane), ma è la nostra Vera Natura, lo era prima che nascessimo in questo corpo e lo sarà quando lo avremo lasciato.

La ESPERIENZA dello stato non-duale non coincide affatto con la REALIZZAZIONE della liberazione. L'**esperienza**, per sua natura, viene perduta (ad esempio, quando finisce il ritiro di meditazione e si torna nelle circostanze "normali" della vita quotidiana). La **realizzazione** è invece stabile e, in un certo senso, permanente (questo piccolo particolare sfugge ai meditanti occidentali che si auto-proclamano "guru" dopo un'esperienza non-duale che è genuina, ma episodica).

In qualsiasi caso, mi preme arrivare a questa conclusione: se pensiamo che l'Insegnamento di Liberazione in Occidente debba ignorare l'importanza della pratica del ritiro solitario "perchè è difficile da realizzare e allora è meglio non parlarne", stiamo ingannando noi stessi.

E sbagliano quegli insegnanti occidentali (e orientali!) che per "addolcire la pillola" e rendere la pratica spirituale "di moda", affermano che bisogna "semplicemente integrare la pratica nella vita di ogni giorno" (il che equivale a poco più di uno slogan astratto).

Viceversa, una Via di Realizzazione autentica per i nostri tempi deve non solo riconoscere che l'esperienza del ritiro è essenziale per favorire una genuina esperienza spirituale, ma deve anche prevedere, prospettare e offrire ai suoi studenti delle possibilità concrete di effettuare questa esperienza con adeguate strutture di sostegno.

Inoltre l'aspetto della "fattibilità concreta" deve essere parte integrante dell'Insegnamento così come viene trasmesso, poiché in

Oriente è sempre stato così per millenni (la scelta di vita concreta del monaco o dello yogi è esplicitamente codificata e fa parte della Tradizione).

In Occidente occorrono "strutture di sostegno" (come i monasteri o le comunità yogiche in Oriente, e come pure la generosità con cui la gente ordinaria sostiene economicamente i praticanti in ritiro) che permettano a qualsiasi praticante volenteroso e motivato di intraprendere un ritiro di meditazione per un periodo di tempo determinato. Gli "insegnanti occidentali" del futuro sono praticanti che avranno fatto questa esperienza e saranno (anche per questo) in grado di guidare gli altri lungo la Via.

Di conseguenza queste "strutture di sostegno" sono priorità, per la stessa sopravvivenza dell'Insegnamento di Liberazione nel nostro mondo.

In un monastero orientale, il Maestro residente **mantiene** (nel senso più letterale del termine) i monaci ed è personalmente responsabile del loro vestiario, vitto, alloggio e libri di testo.

Questo da noi è irrealizzabile.

Ma in una "struttura di sostegno" occidentale, gli insegnanti dovrebbero come minimo poter **indicare, ispirare e sostenere** una possibilità concreta, per i propri studenti, di dedicare periodi di tempo determinati alla pratica del ritiro di meditazione. Senza di questo, l'Insegnamento sarebbe (ed è) incompleto.

Idealmente, la "struttura di sostegno" potrebbe addirittura fornire occasioni di **ridurre il gap fra la pratica spirituale e la vita quotidiana**, creando opportunità di lavoro "comunitario" o "concertato"

(per quegli studenti che non hanno una carriera o una professionalità ben definite e avviate) o sostenendo progetti di vita comunitaria (spazi abitativi condivisi) su base locale.

Questa "struttura di sostegno" dell'Insegnamento di Liberazione attualmente in Occidente non esiste; questo è esattamente ciò che mi prefiggo di costruire con una iniziativa concreta che io chiamo **"Progetto Realizzazione"**, su cui il sottoscritto e un gruppo di amici e studenti hanno già cominciato a lavorare.

Gli scopi del Progetto Realizzazione sono quelli descritti fino ad ora.

Il Progetto Realizzazione si avvale anche della collaborazione di sostenitori che apportano "idee imprenditoriali" poiché, per adempiere alla sua funzione, il Progetto ha anche (e soprattutto) bisogno di creare risorse economiche (incluse attività produttrici di reddito).

Al momento in cui questo manoscritto viene composto, sono già in fase di studio diverse iniziative, quindi mi preme sottolineare che il Progetto non è una mera aspirazione teorica, ma un'iniziativa concreta a cui è già possibile unirsi e portare ulteriori contributi.

Il Progetto Realizzazione si avvale anche della collaborazione di consulenti (sia interni che esterni) che hanno la funzione di "ottimizzare" le iniziative economiche intraprese per renderle effettivamente redditizie.

Per molte di queste attività, occorrerà avvalersi della collaborazione lavorativa di un certo numero di persone, e queste potrebbero essere scelte fra coloro che sono già praticanti spirituali e sostenitori del Progetto Realizzazione, in modo da creare l'effettiva possibilità di un ambiente di lavoro favorevole alla crescita degli individui che vi partecipano.

Praticanti e sostenitori con diversi livelli di professionalità e di reddito possono contribuire al Progetto Realizzazione con diverse risorse, mezzi, donazioni, idee imprenditoriali e così via.

Il Progetto prevede anche che gli ideatori/propositori di un'idea imprenditoriale (o coloro che conferiscono mezzi atti a produrre risorse) siano ricompensati con una quota importante degli utili realizzati, in modo da incentivare la cooperazione e lo scambio nell'interesse di tutti.

Praticanti e sostenitori con diversi livelli di reddito possono ottenere diverse forme di sostegno dal Progetto Realizzazione, fra cui la possibilità di assentarsi per un determinato periodo di tempo dal lavoro per coltivare la pratica spirituale, laddove occorra un sostegno di questo tipo.

Il Progetto Realizzazione si propone di fare da "interfaccia" fra le esigenze pressanti della vita quotidiana e le esigenze (altrettanto pressanti ☺) della pratica spirituale.

Fra gli obiettivi del Progetto Realizzazione, c'è certamente quello di acquisire luoghi idonei ("Centri di ritiro") alla pratica della meditazione in solitudine, in cui i praticanti in ritiro possano usufruire delle infrastrutture e del sostegno indispensabili per rendere questa esperienza spirituale concretamente possibile.

La formazione e il sostegno dei futuri insegnanti occidentali, la promozione delle occasioni di trasmissione dell'Insegnamento e il sostegno alla creazione di armoniose comunità locali, fanno anch'essi parte delle finalità del Progetto Realizzazione.

In questo modo il Progetto si propone di colmare il divario esistente in Occidente fra la pratica spirituale e le scelte di vita concrete che la rendono possibile (o la favoriscono), e riesce al tempo stesso ad offrire una distinta "visibilità" alla comunità dei praticanti, diventando forza di aggregazione, struttura di sostegno e "personalità" / manifestazione esteriore dell'Insegnamento.

Inoltre il Progetto crea solide fondamenta su cui è possibile poggiare la trasmissione dell'Insegnamento alle generazioni future, per il beneficio degli esseri fortunati che aspirano a cogliere il significato essenziale di una vita umana.

Anche in questo caso, non vedo l'ora di condividere gli sviluppi del Progetto Realizzazione con i tanti amici e studenti che hanno già espresso il loro interesse.

Mai come in questo caso, l'iniziativa è aperta ad accogliere il contributo di chiunque desideri rendersi utile alla sua realizzazione.

Questo manoscritto è terminato, ma la visione che vi è espressa continuerà a vivere "di vita propria", a diffondersi e a realizzarsi anche grazie ai semplici gesti di sostegno che ogni singolo lettore può fare.

Vediamo in che modo.

Una "Via di Realizzazione" autentica per i nostri tempi

Forse puoi aiutare anche tu a propagare questa visione!

Rivolgendo lo sguardo al passato, in questo manoscritto sono condensati due decenni di riflessioni, pratica, esperienza personale e insegnamento (con continui tentativi, errori e correzioni di rotta, sperimentati sempre "sul campo" in prima persona).

Rivolgendo lo sguardo al futuro, questo manoscritto potrebbe segnare il momento di un salto di qualità significativo per la pratica dell'Insegnamento di Liberazione nella nostra parte del mondo.

Se hai apprezzato i contenuti di questo manoscritto, ti assicuro che puoi personalmente offrire un grande contributo alla circolazione di questa visione e alla crescita di una "Via di Realizzazione per i nostri tempi".

Nel modo più semplice, ecco i "piccoli passi" che puoi intraprendere per sostenere questa visione, e che possono trasformarsi in un "grande beneficio" per tante altre persone e per l'Insegnamento di Liberazione; ti ringrazio se vorrai seguirli, anche a nome degli altri praticanti del presente e del futuro:

Passo Uno: Se non lo hai già fatto (cioè se questo documento ti è stato inoltrato da un amico), visita adesso il sito web www.vajrayana.it e inserisci il tuo nome (il cognome non occorre) e indirizzo e-mail nel box di sottoscrizione che vi troverai. In questo modo potremo monitorare la diffusione di questo manoscritto e avere una stima

approssimativa di quante persone sono state raggiunte da questa visione.

Si dice che la "quantità" abbia la caratteristica di trasformarsi in "qualità", cioè di tradursi in forza di realizzazione.

Inoltre, se inserisci il tuo indirizzo e-mail nell'apposito box (www.vajrayana.it) potrò avvisarti degli sviluppi concreti delle proposte/iniziative che qui ho lanciato, e tu potrai assistere "in prima fila" alla storia della costruzione di questi progetti, momento per momento.

Passo Due: Scrivi un commento "a caldo", anche brevissimo (anche due sole righe) su questo manoscritto, e sulle aspettative, speranze, impressioni che ha suscitato in te. Spediscilo all'indirizzo e-mail testimonianza@vajrayana.it : potrebbe essere pubblicato in una speciale pagina web destinata ad archivio per questo progetto, quindi per favore indica nel tuo messaggio quali riferimenti vorresti eventualmente vedere pubblicati.

Ad esempio: [commento anonimo], [solo nome], [nome e cognome], [nome, cognome e città], [nome, cognome, città e indirizzo web o titolo o professione o carica ricoperta in un certo organismo].

Il tuo contributo sarà molto benvenuto e, anche se adesso non lo credi, potrà essere di ispirazione per gli altri.

Passo Tre: Se dovessero esserti venute in mente proposte operative concrete, a sostegno del Progetto Realizzazione (risorse di cui sei a conoscenza o che potresti mettere a disposizione, idee capaci di produrre reddito che potrebbero inserirsi nel Progetto, o anche semplicemente la tua disponibilità a cooperare con il gruppo di lavoro che già si è formato) scrivile inviando una e-mail all'indirizzo: realizzazione@vajrayana.it ; saranno tutte benvenute.

Passo Quattro: Invita almeno tre amici che a tuo giudizio potrebbero essere interessati ad accostarsi a una "Via di Realizzazione autentica per i nostri tempi", e/o che hanno familiarità con la meditazione, il cammino spirituale o l'Insegnamento buddhista, e/o che sarebbero contenti di conoscere la visione di questo manoscritto, a visitare il sito www.vajrayana.it e a scaricare questo documento. Potresti dir loro: "Mi è capitato di leggere uno scritto molto interessante e credo che potrebbe interessare anche te, visita l'indirizzo (...)", o qualcosa del genere.

Ti sconsiglio di inoltrare questo documento via e-mail, perchè molte persone (e io sono fra queste ☺) hanno una cattiva considerazione di chi spedisce pesanti allegati, e/o messaggi non richiesti, e/o "catene di S. Antonio" direttamente nella casella di posta elettronica. L'esperimento di propagazione di questa visione dev'essere basato sulla buona educazione e sulla volontà di parteciparvi.

Inoltre gli allegati vengono spesso bloccati dai filtri dei principali Internet Provider, oppure dalle impostazioni di posta elettronica dei destinatari. Quindi la strada migliore è che gli amici interessati visitino il sito www.vajrayana.it, e decidano da se stessi se inserire il proprio nome e indirizzo e-mail nel box di sottoscrizione, e scaricare il manoscritto (sul sito esiste anche una breve presentazione).

Naturalmente puoi riprodurre (stampare o fotocopiare) questo documento e passarlo ad amici che non possiedono un computer, purché sia fatto nella sua integrità e senza alterarlo.

Passo Cinque: Aspettati di ricevere, di tanto in tanto (via e-mail) notizie relative agli sviluppi del "Progetto Realizzazione", alla trasmissione dell'Insegnamento sulle "Cinque Dimensioni della Realizzazione Completa", allo svolgimento di eventi e corsi che ti

permetteranno di conoscere altre persone interessate e coinvolte nella visione di questo manoscritto, a occasioni per seguire "a distanza" (computer, documenti scritti e/o registrazioni digitali) gli sviluppi della "Via di Realizzazione" che sta prendendo forma con il sostegno di tanti amici, studenti e praticanti.

Con i saluti più affettuosi,
auguri di ogni bene,
e "arrivederci" sulla Via della Realizzazione Completa,

Italo Choni Dorje

*Possano tutti gli esseri avere la felicità, e le cause della felicità
Possano tutti essere liberi dalla sofferenza, e dalle cause della sofferenza
Possano tutti non essere mai separati dalla più alta gioia
Possano tutti dimorare nell'equanimità, liberi dall'attaccamento e dall'avversione.*