

L' intrinseca purezza delle oscurazioni: una visione Dzogchen

James Low

Novembre 2011

Tradotto in italiano da Rita Gastaldi

Samsara, il movimento senza fine degli esseri senzienti attraverso i sei reami dell'esistenza, gode in generale di cattiva stampa nel buddismo. Sorgendo dall'ignoranza e dall'attaccamento, è paragonato a una palude. Sprofondando nella vischiosità oscura delle nostre interpretazioni abituali noi agiamo secondo assunzioni che ci inducono in inganno e portano fuori strada con la loro pseudo chiarezza.

La pratica buddista è intesa a farci uscire da questa confusione. Essa cerca i sentieri per il nirvana, stato di pace libero da lotte e sofferenze. Naturalmente ci sono molti diversi stili di pratica, ognuno con la sua propria visione, meditazione, attività e risultato.

Al livello più generale, abbiamo metodi per evitare ciò che appare essere causa della sofferenza. Riuscire ad evitare la sofferenza dipende dalla nostra volontà di rinunciare al seducente richiamo, al quale tendiamo a soccombere, degli oggetti e dei modelli di comportamento. Questo significa che dobbiamo riformulare la nostra esperienza. Oggetti e situazioni che la nostra cultura ci dice essere buoni, ora devono essere visti come cattivi e pericolosi. Ad esempio, i rilassati costumi sessuali correntemente prevalenti nei paesi occidentali incoraggiano i giovani a catapultarsi nelle più diverse esperienze per cercare di scoprire e capire da soli, per sé stessi, ciò che amano e ciò che non amano, ciò che come individui considerano "buono" o ciò che per essi è "cattivo". Tuttavia, ora che stabiliamo ciò che per noi è OK, siamo ormai invischiati in potenti modelli di identificazione e reazione ripetitive.

Al fine di rinunciare a questi modelli culturali dobbiamo trovare un qualche altro luogo ove andare, un ambiente che supporti un diverso modo di vivere. Tradizionalmente questo luogo era una comunità monastica dove la semplicità della struttura giornaliera promuoveva uno stato d'animo di calma introspezione, ottimizzando la possibilità di vedere ciò che ci sta succedendo, da cui siamo assorbiti. Sfortunatamente questo modo di vivere sembra essere un ponte troppo lontano per la maggior parte dei buddisti che vivono in occidente.

Se non possiamo o non vogliamo tagliarci fuori dalla turbolenza giornaliera della vita nel mondo, come possiamo procedere con la pratica di Dharma, quando siamo così vulnerabili al potere delle oscurazioni? Il termine "oscurazione" si riferisce a quelle tendenze facilmente attivate che coprono, mascherano e nascondono la nostra natura di Buddha, o il nostro potenziale di risveglio dal sogno dell'ignoranza.

Le oscurazioni possono essere classificate in due categorie, quelle che sorgono dagli stati d'animo afflittivi, da emozioni e impulsi, e quelle che sorgono dalla dipendenza dalla falsa conoscenza, dalle molteplici abitudini di assumere che l'illusione sia "realtà". In particolare, essere sotto il potere delle oscurazioni significa che non vediamo la reale natura di tutto ciò che sperimentiamo e nemmeno vediamo la natura di colui che sta vivendo queste esperienze.

La maggior parte dei sentieri di Dharma si focalizzano sulla purificazione o rimozione delle oscurazioni che costruiscono o travisano ciò che ci sta accadendo. Il primo passo sta nel formulare un resoconto più accurato di ciò che sta di fatto accadendo. Ad esempio, assumiamo che i fenomeni siano autonomamente esistenti, agendo nei loro confronti come se essi fossero entità separate ciascuna con la propria autonoma natura inerentemente esistente. Grazie a questo orientamento noi sperimentiamo un mondo pieno di cose nel quale anche noi siamo cose. Noi definiamo le cose che incontriamo in base alle categorie che la nostra cultura ci fornisce al momento e descriviamo noi stessi, analogamente, nei termini degli attributi e delle qualità correntemente in voga.

La reificazione e oggettivazione che puntellano queste tendenze sono invisibili a coloro che credono che questo è come è, che la vita è così. Tuttavia, nel Dharma l'attenzione è focalizzata sulla sofferenza generata da questa immersione nel caso, negli eventi fortuiti. Analizzare la nostra esperienza dei fenomeni attraverso la struttura dei cinque skandas ci apre a una nuova prospettiva che ci aiuta a non essere catturati in essa. Diventare attenti all'impermanenza di tutti i fenomeni, e specialmente alla natura transeunte degli eventi mentali, apre i nostri occhi alla natura dinamica dell'esperienza come una rivelazione continuamente in atto, libera di entità fisse.

Tuttavia ci ritroviamo ancora catturati nella realtà apparente di ciò che sta succedendo. Sembra che ci sia una terribile quantità di lavoro da fare per sgomberare la via dalle oscurazioni e sviluppare le qualità di un essere illuminato. Milioni di vite si delineano minacciose davanti ai nostri occhi, nelle quali dovremo non allontanarci dal sentiero. Sviluppare l'intenzione del bodhisattva di salvare tutti gli esseri può fornire un senso di coraggio e di finalità. Questo è rafforzato dall'aver un senso funzionante di rifugio, il senso di non essere soli, il che fornisce una protezione dal cul-de-sac dell'eroe solitario immerso nella fantasia del "tutto dipende da me".

A questo possono essere aggiunte le potenti pratiche di purificazione che troviamo nel tantra buddista. Legare la nostra identità ai diversi esseri in un mandala consente una trasformazione del nostro familiare, abituale modo di porci nel confronto del vivere. Le instabili strutture karmiche sono dissolte in forme affidabili che emanano dal risveglio del Buddha. Noi leghiamo noi stessi a questi metodi illuminati attraverso la ripetizione di visualizzazioni, mantra, mudra, offerte e così via. Per mezzo di ciò siamo progressivamente liberati dal dominio samsarico dove le oscurazioni sono pervasive.

Tutti questi metodi utili sopra citati hanno una cosa in comune: essi si affidano allo sforzo individuale. Se la pratica non è fatta, il risultato non sarà raggiunto. Gli antidoti devono essere applicati altrimenti i veleni del samsara continueranno ad operare in noi, oscurando il nostro giudizio e promuovendo azioni impulsive, nelle quali ci impantiamo. Ogni giorno nuove situazioni ci pongono di fronte al limite della nostra pratica, alla nostra mancanza di chiarezza e alla nostra goffaggine nei metodi abili. L'albero del samsara continua a crescere, come le teste della Medusa, più rami tagliamo più rami ricrescono. È richiesta una vigilanza senza fine e così noi dobbiamo incoraggiare noi stessi a stare sul sentiero ed evitare ogni distrazione.

La tradizione dzogchen, tuttavia, offre una diversa lettura della situazione. Invece di focalizzarsi sull'evitare, gestire, o trasformare ciò che sta succedendo, essa ci indirizza verso l'essere presente, partecipare direttamente alla natura dello sperimentatore. Sia che ci sia o no un mondo "oggettivo", è chiaro che noi abbiamo accesso solo alla nostra esperienza. Ogni cosa che noi vediamo, udiamo, odoriamo, gustiamo, tocchiamo, pensiamo o proviamo è un'immagine, il prodotto della nostra immaginazione. La nostra mente si rivela attraverso questo manifestarsi senza fine di immagini che sorgono come il nostro senso degli oggetti esterni e delle opinioni interne, comprensioni, giudizi, ecc. Il flusso di esperienza è senza fine.

Nella cornice di riferimento dualistica sperimentiamo noi stessi come una coscienza impegnata con il mondo intorno a noi. La natura plurale di questa coscienza è ben descritta nella letteratura buddista

e in particolare il fatto che il soggetto, la nostra “mente cosciente”, prende sempre un oggetto. Ciò equivale a dire che noi siamo sempre coscienti di qualcosa; la coscienza e i suoi oggetti sorgono insieme e passano insieme. Con ciò possiamo vedere che ciò che noi prendiamo per noi stessi, la nostra particolare, individuale personale identità, è un flusso di esperienze apparentemente “interne” che sorgono in tandem con il flusso di esperienze apparentemente “esterne”. Di fatto queste non sono due domini separati. Soggetto e oggetto sono sempre in cambiamento. Non c’è un ego autosufficiente, fisso. E tuttavia c’è una continuità al nostro senso di essere vivi, di esistere, di sperimentare.

Se il contenuto della nostra esperienza cambia sempre continuamente, che cosa allora è stabile e affidabile? E’ la consapevolezza stessa, la nostra vera natura, che non è una cosa, non è una sostanza speciale, segreta o un’essenza. Inseparabile dalla vacuità, la consapevolezza è pura, libera da ogni macchia o contaminazione. Non avendo alcuna sostanza è inafferrabile e non può essere contaminata da niente altro. Quindi che cosa altro c’è? Quando nella pratica dell’essere semplicemente presente con qualsiasi cosa accada, noi siamo presenti a noi stessi, allo sperimentatore di ciascun momento, noi non troviamo nessun limite che la definisca o limiti. La nostra mente, la nostra natura, è nuda, non coperta da nessun concetto, memoria, abitudine o interpretazione. È fresca, aperta a ciascun momento come se fosse il primo momento. In questo stato non ci sono oscurazioni e non c’è niente da essere oscurato. Restando nella consapevolezza noi siamo infinita apertura non creata, il campo radioso dell’esperienza e i momenti unici del nostro essere co-emergenti nel mondo con gli altri. Questi tre aspetti sono naturalmente integrati: risvegliandosi ad essi, il nostro abituale senso di sé si rilassa nel suo proprio terreno ed è liberato del peso di responsabilità totale. Le difficoltà dell’esistenza sembrano molto differenti viste dal punto di vista, di vantaggio illimitabile, della consapevolezza.

Come può tutto ciò essere così semplice e tuttavia così difficile per noi da conseguire? Bene, questo è perché noi stiamo cercando qualcosa. Noi stiamo cercando di trovare la nostra natura di Buddha come se fosse una versione migliore dei nostri sé di ogni giorno. Questo è un grosso errore, una specie di illusione antropomorfa. Il terreno del nostro essere è l’aperta infinita consapevolezza sempre già presente. Non dobbiamo costruirla o trovarla o purificarla o svilupparla. Rilassando il nostro coinvolgimento sia nell’affaccendarsi del samsara che in quello dei molti sentieri al nirvana, troveremo noi stessi là dove abbiamo bisogno di essere, dove siamo sempre stati, in nessun luogo, in ogni luogo e proprio qui.