



## IL NIRVĀṆA.

Il termine sanscrito “nirvāṇa” significa ‘estinzione’, quello tibetano “mya-ñan las-‘das-pa”<sup>1</sup> vuol dire ‘stato al di là della sofferenza’: è l’estinzione di ogni causa di rinascita condizionata, la liberazione dai condizionamenti che portano a nascere e rinascere in condizioni di sofferenza fisica e psichica (saṃsāra). Questo stato di suprema libertà dalla sofferenza è realizzabile da parte di tutti gli esseri perché è la verità ultima della loro condizione.

L’estinzione dei kleśa (attaccamento, odio ed ignoranza) e quindi del karma negativo e della serie dei nessi causali (pratītyasamutpāda) che determinano il saṃsāra comporta la fine di qualsiasi ritorno alla reincarnazione coatta ed involontaria (con le sofferenze relative) e l’ingresso nella condizione trascendentale della vera permanenza, beatitudine, serenità e purezza assolute. È la pace che deriva dalla Cessazione (nirodha), è l’esperienza della Vacuità che trascende la contingenza dei dharma: stato che è al di là dell’esistenza e della non-esistenza.

Si tratta quindi di un ‘qualcosa’ di diverso dal mondo di processi fisici e mentali nel quale viviamo abitualmente, cioè non ha niente a che fare con nessun aspetto di tutta la concatenazione di relazioni, di cause e di effetti che configurano l’universo fisico e psichico in cui viviamo: il nirvāṇa è un altro ordine di realtà, è ciò che non può essere concettualizzato come esistenza o non-esistenza<sup>2</sup>, è al di là del mondo dell’intelletto dualistico e di ogni possibile definizione. È la scomparsa delle credenze dell’esistenza e della non-esistenza; è la consapevolezza della natura unitaria dell’intera realtà; è l’arresto dei processi intellettualistici: è vedere la realtà al di là dei concetti che ci creiamo nei suoi confronti. Pertanto, il nirvāṇa è non-personale.

A seconda dei Veicoli (hīnayāna e mahāyāna) abbiamo significati diversi del termine nirvāṇa:

### A) SECONDO L’HĪNAYĀNA

Nel mondo del divenire, tutti gli elementi dell’esistenza sottomessi al meccanismo dei kleśa e della legge del karma sono contemporaneamente cause ed effetti: si dice che sono “condizionati”. Da essi deriva il dolore: il dispiegarsi del dolore, che dura da sempre, sarebbe senza fine se non ci fosse - al di fuori dei condizionati - un Incondizionato libero dalla concatenazione della legge di causalità e, di conseguenza, dalla sofferenza. Questo Incondizionato è il nirvāṇa.

“Incondizionato” significa che il nirvāṇa è una situazione che sta al di là di tutte le categorie empiriche, che non dà origine ad alcun effetto e che non è - a sua volta - l’effetto di nient’altro. Il nirvāṇa è la simultaneità che sta alla base di ogni successione.

Pertanto, da un punto di vista oggettivo, è sbagliato pensare che esso sia il risultato naturale dell’estinzione dei kleśa. Il nirvāṇa non è il risultato di qualcosa: se fosse un risultato, sarebbe prodotto da una causa e sarebbe allora “condizionato”. Il nirvāṇa non è né la causa né l’effetto. La Verità non è un risultato né un effetto;

<sup>1</sup> Abbreviato anche in “mya-ñan ‘das” o in “myaṅ-‘das” (nei composti, “ñi”).

<sup>2</sup> Infatti, è *esistente* perché si oppone al saṃsāra; è *non esistente* perché - se lo fosse - sarebbe condizionato e, in quanto tale, sarebbe impermanente e quindi soggetto al dolore.

non è prodotta come uno stato mentale, come un dhyāna o un samādhi. La Verità è, il nirvāṇa è. La sola cosa che si può fare è vederlo, comprenderlo. C'è un sentiero che conduce alla comprensione del nirvāṇa, ma questo non è il risultato di quello : si può andare su in montagna per un sentiero, ma la montagna non è il risultato del sentiero (così come si può vedere una luce, ma la luce non è l'effetto della nostra visione).<sup>1</sup>

Il nirvāṇa è una condizione che trascende le relazioni di soggetto ed oggetto e nella quale non vi è traccia alcuna di autocoscienza. La coscienza individuale entra in una condizione nella quale ogni esistenza relativa viene dissolta. E' anche una condizione di attività che non è soggetta alla causalità, essendo libertà incondizionata ed assoluta.

Nirvāṇa è quindi lo stato al di là della sofferenza del saṃsāra, un modo d'essere, uno stato d'animo, il senso di esser tutt'uno con tutto ciò che è sempre stato e sempre sarà, il senso di essere in comunione con l'universo : l'orizzonte dell'individuo si estende fino ai limiti estremi della realtà. In questa condizione si gode una quiete assoluta non turbata da qualsiasi sensazione fisica e mentale : infatti, per raggiungere il nirvāṇa occorre astenersi dal fare il male e seguire le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero, per cui si tratta di un tranquillo stato di distacco dalla trafila delle reincarnazioni, derivato dall'estirpazione dei kleṣa (e precisamente dei kleṣāvaraṇa) che ci legano al saṃsāra (e quindi è una concezione etica più che metafisica - come lo è invece nel mahāyāna). Nirvāṇa è perciò uno stato o condizione oltre - e quindi fuori - del saṃsāra e contrapposto a questo. Saṃsāra è uno stato da abbandonare e il nirvāṇa è uno stato che si ambisce raggiungere.

Ogni essere senziente - dato che qualsiasi piano di esistenza è dovuto al karma e perciò di durata limitata - raggiungerà alla fine lo stato nirvanico.

Al nirvāṇa si può giungere da vivi qui in Terra, mentre si è tuttora incarnati ; oppure quando si muore, allorchè il karma cessa di proiettarsi nel futuro poiché è rimasto privo di qualsiasi alimento e si è esaurito. Nei due casi si ha rispettivamente :

#### 1) il «NIRVĀṆA CON RESIDUO» (sopadhi-śeṣa-nirvāṇa) :

è lo stato di Illuminazione (bodhi) conseguito mentre il soggetto è *ancora in vita* : egli cioè ha eliminato ogni causa per future rinascite condizionate, ma possiede ancora i propri skandha tuttora ordinari ed impuri - prodotti da anteriori azioni contaminate - e la conseguente infelicità. In questo stato vi è la completa estinzione dei kleṣa, ma rimane pur sempre un residuo : ossia i substrati (upadhi) o condizionamenti karmici acquisiti dalle esistenze precedenti (cioè la propensione ai kleṣa) e che l'arhat cerca di cancellare nella vita presente.

In altre parole, il "nirvāṇa con residuo" è il momento dell'Illuminazione, in cui c'è pur sempre la presenza del corpo fisico e pertanto un residuo di componente del dolore.

Si tratta dunque della 1ª fase del nirvāṇa, consistente nell'estinzione dei kleṣa e nell'acquisto della bodhi, senza però cancellare la "rimanenza dei substrati (upadhi-śeṣa)" karmici, che vengono invece sradicati nella seguente 2ª fase ;

#### 2) IL «NIRVĀṆA SENZA RESIDUO» (nir-upadhi-śeṣa-nirvāṇa) :

---

<sup>1</sup> La domanda "che cosa c'è dopo il nirvāṇa ?" non ha senso, perché il nirvāṇa è la Verità Ultima : se è l'ultima, non ci può essere nulla al di là. Se ci fosse qualcosa al di là del nirvāṇa, allora quella sarebbe l'Ultima Verità e non il nirvāṇa.

è la condizione che si avvera alla *morte fisica* di un Illuminato (in cui egli si spoglia dei 5 skandha), per cui estingue totalmente e completamente anche le propensioni karmiche dovute a skandha impuri e le propensioni di azioni meritorie che l'avevano condotto alla bodhi in vita. E' cioè un "nirvāṇa totale" (parinirvāṇa), ossia completato con la morte e l'estinzione della persona (in contrapposizione - come vedremo - al nirvāṇa mahāyāna che continua ad operare nel mondo): si tratta di un'interruzione del continuum di forma e coscienza (simile all'estinguersi della fiamma di una lampada).

Con la morte, dunque, l'arhat raggiunge una condizione in cui tutti gli skandha vengono annientati senza possibilità che ne sorgano di nuovi: il nirvāṇa perciò - dal punto di vista dell'uomo posto nel mondo - è il nulla. Ma, in realtà, è un nulla relativo, non assoluto, poiché da chi lo ha ottenuto viene sentito come gioia ineffabile e serenità suprema. Si tratta così di uno stato in cui è abolita ogni coscienza e sensazione (fisica e mentale) dal punto di vista samsarico, ma nel contempo vi è pienezza di beatitudine soprannaturale. Il parinirvāṇa è il passaggio all'assoluto incondizionato.

Per i Prasaṅgika invece, i due termini "nirvāṇa con residuo" e "nirvāṇa senza residuo" hanno un diverso significato:

- a) coltivando l'opinione della non-esistenza del sé un hinayanista supera i kleśāvaraṇa e dapprima ottiene il "nirvāṇa *senza* residuo" o equilibrio meditativo sulla vacuità, nel quale egli diventa alla fine un arhat, ossia una persona che ha cognizione diretta della vacuità ed è temporaneamente libero dal [residuo del]la falsa apparenza dell'esistenza intrinseca;
- b) quando si ridesta dall'equilibrio meditativo sulla vacuità, l'arhat possederà un "nirvāṇa *con* residuo" perché le cose sembreranno esistere intrinsecamente (anche se egli non acconsentirà mai più a tale falsa apparenza). Gradualmente egli entra poi nel mahāyāna (diventando un bodhisattva) e - dopo una grande accumulazione di merito - purifica anche la sua percezione della falsa apparenza dell'esistenza intrinseca: con ciò egli elimina gli "ostacoli all'onniscienza (jñeyāvaraṇa)" e diviene un buddha.

## B) SECONDO IL MAHĀYĀNA

Secondo il Mahāyāna, il nirvāṇa si distingue in:

### 1) "NIRVĀṆA PARZIALE":

è quello dell'Hīnayāna, cioè la semplice estinzione delle concezioni (mentre manca ancora la rimozione delle ostruzioni sottili che permetterà d'ottenere l'onniscienza). L'arhat raggiunge questo nirvāṇa e poi quando muore dimorerà in uno stato di pace e riposo mentale, di concentrazione beata ("l'estremo del nirvāṇa"), ma alla fine i buddha lo inciteranno a proseguire sul Sentiero fino ad ottenere la bodhicitta ed agire per il bene altrui<sup>1</sup>. Infatti, lo stato di liberazione personale ed individuale dalla sofferenza (la meta del praticante hīnayāna - che diventa arhat) è chiamato dai mahayanisti "nirvāṇa inferiore"; mentre "nirvāṇa superiore" è il supremo ottenimento dell'Illuminazione completa

---

<sup>1</sup> Secondo il vajrayāna, il "nirvāṇa dell'hīnayāna" dura solo 84.000 mahākālpa, trascorsi i quali il praticante - se non vi sono ulteriori meriti che ne prolunghino la durata - dovrà comunque ritornare nel saṃsāra.

della buddhità, che si riferisce alla liberazione di tutti gli esseri (è la meta del bodhisattva). Il nirvāṇa hīnayāna è sommamente beato ma di nessun aiuto agli altri, e l'arhat deve alla fine abbandonare questo stato di auto-assorbimento ed entrare nel mahāyāna ;

2) “NIRVĀṆA NON LOCALIZZATO o CHE NON DIMORA o CHE NON OFFRE UNA BASE o SENZA APPOGGIO” (apraṭiṣṭhita-nirvāṇa) :

è il nirvāṇa del mahāyāna nel quale il bodhisattva ha eliminato tutte le ostruzioni od ostacoli od impedimenti (āvaraṇa), e cioè

--pratici o karma-āvaraṇa : derivanti da azioni negative del passato che ci costringono a vivere in un ambiente sfavorevole e doloroso ;

--moralì o kleṣa-āvaraṇa : derivanti appunto dai kleṣa (odio, ecc.) ;

--conoscitivi o jñeya-āvaraṇa : derivanti dall'ignoranza, cioè dalla credenza nella reale esistenza di oggetti separati,

così da ottenere l'onniscienza e l'onnipotenza perfette.

Egli è anche libero dall'estremo dell'esistenza samsarica e dalla pace isolata del “nirvāṇa parziale” : la buddhità non è la condizione statica di un risultato finale, bensì uno stato dinamico in cui si realizza pienamente l'autentica partecipazione nel mondo.

Questo nirvāṇa raggiunto da un bodhisattva è la perfetta Illuminazione della buddhità, cioè è la vacuità mentale nel continuum di chi si è completamente e definitivamente liberato sia dai kleṣāvaraṇa sia dagli jñeyāvaraṇa. Non esistono più propensioni karmiche, ma esiste ancora la continuità sia della coscienza sia degli skandha incontaminati. Infatti, col nirvāṇa a cessare non è la vita ma la propria ignoranza e la propria inclinazione egocentrica.

Nel mahāyāna, nirvāṇa è - prima di tutto - l'estinzione di ogni concetto. I concetti sono dualistici perché si oppongono gli uni agli altri : così, nel mondo in cui viviamo parliamo di “permanenza” e “impermanenza”, di “piacere” e “dolore”, di “nirvāṇa” e “saṃsāra”, di “Buddha” e di “non-buddha”. I concetti portano discriminazione, incomprendimento, sofferenza : i neri non sono come i bianchi e questo è un concetto che crea delle differenze. Un bastone ha due estremità, la destra e la sinistra : senza destra non può esserci la sinistra, e viceversa ; non è possibile volere solo la sinistra, perché se si taglia via l'estremità sinistra del bastone e butta via il pezzo destro, la destra riappare intatta : fintanto che c'è la sinistra, c'è la destra. Destra e sinistra sono concetti e tutti i concetti vanno superati per rendere possibile la vera esperienza della realtà. Dobbiamo sbarazzarci di tutte le opinioni, i concetti, se vogliamo raggiungere l'Illuminazione. Se saliamo una scala e - arrivati al quinto gradino - crediamo che sia l'ultimo, non faremo mai il sesto : per arrivare al sesto gradino, dobbiamo abbandonare il quinto, ma molte persone non vogliono abbandonare ciò che hanno imparato.

Ora, il vero nirvāṇa non va visto come un concetto in contrapposizione al saṃsāra, ma come il mondo in cui tutti i concetti stanno in silenzio e vengono rimossi ; e in quel mondo si vive in pace, felici e senza paura. Nel nirvāṇa non c'è il Buddha e neanche il non-buddha, non esistono le coppie degli opposti.

Stando nel nirvāṇa non troviamo nulla di permanente, nessuna cosa in sé stabile. E non possiamo trovare alcunchè di sostanziale nemmeno dietro questo vedere nulla di sostanziale. Se ci voltassimo cercando il punto d'origine del nostro stesso cercare, nulla può esser visto come indipendente od oggettivo. Ma, sparito l'oggetto, come possono rimanere sostanziali i soggetti? soggettività ed oggettività scompaiono entrambe. Il nirvāṇa ci fa comprendere che la mancanza di un sé separato, permanente ed indipendente equivale ad una totale interrelazione di esseri e cose

attraverso l'eternità (del tempo) e l'infinità (dello spazio) : il che ci procura una felicità grande e duratura, una vitale e confortante beatitudine.

E questo nirvāṇa non è un mondo a parte, ma è proprio il mondo in cui ci troviamo : quando ci liberiamo dalle costruzioni mentali, entriamo nel nirvāṇa. E' come l'oceano, le cui onde - in superficie - vanno su e giù, si formano e si distruggono, sono grandi e piccole ; ma se si penetra nell'acqua, si nota che questa non va né in alto né in basso, è sempre uguale a se stessa. Il fatto è che, mentre siamo onde, siamo anche acqua : come onde, vediamo il dualismo di nascita e morte, di alto e basso, ma come acqua questo dualismo non esiste più.

Il nirvāṇa non è qualcosa che sta "là fuori", oltre il saṃsāra, ma è dovunque (o in nessun luogo in particolare). Esso c'è anche ora, solo che non ce ne rendiamo conto perché crediamo che sia da qualche altra parte.

Nel mahāyāna non è necessario fuggire dal mondo per raggiungere l'Illuminazione : essi non sono che due aspetti differenti della medesima cosa. Sia l'uno che l'altro trovano il loro posto nell'Inseità (o Talità : tathatā), dove il nirvāṇa è il saṃsāra e viceversa. Il nirvāṇa si identifica con la più alta verità o realtà, col Dharmakāya e quindi con l'Inseità e l'Illuminazione.

Qui dunque il nirvāṇa è lo stesso saṃsāra una volta che sono caduti i veli dell'illusione : è uno stato spirituale di esistenza oltre il dualismo. Esso sopraggiunge quando i kleśa e tutte le adesioni all'ego sono state vinte, negando l'individualità illusoria dell'essere. Nel nirvāṇa la mente continua ad esistere, ma tutte le illusioni karmiche sono dissipate. Raggiungere il nirvāṇa significa pervenire alla realtà ultima non distorta dalle nebbie di avidya (l'ignoranza).

Saṃsāra e nirvāṇa sono identici in tutto tranne che nell'apparenza : tutte le costituenti dell'universo (oggetti, stati di esistenza, concetti) nel loro aspetto molteplice, imperfetto e relativo sono saṃsāra, nel loro aspetto uniforme, assoluto e di vacuità sono nirvāṇa. Non dobbiamo quindi ripudiare il mondo per disgusto o cercare la Liberazione chiudendo occhi ed orecchie a ciò che ci circonda, perché dobbiamo considerare che ogni persona partecipa alla natura buddhica e che ogni cosa è una in essenza col nirvāṇa. Con la meditazione questo stato mentale diventa una realtà vivente e sperimentale, non solo intellettuale.

Dobbiamo lavorare senza aspettarci risultati, senza focalizzare la mente su nessuna meta di Illuminazione : pensiamo piuttosto all'azione, al "fare" con consapevolezza momento per momento. Se ci teniamo stretti all'idea di una meta, nasce il conflitto.

Non dobbiamo resistere né ci dobbiamo attaccare, ma solo servirci di ogni cosa : così come si usa una zattera per attraversare il fiume e poi la si abbandona una volta raggiunta l'altra sponda. Non dobbiamo rimanere invischiati nella speranza o nella paura, nel buono o nel cattivo, ma vivere la vita intensamente, fino in fondo. Angosciarsi per il futuro ci priva dell'energia con cui potremmo affrontarlo, ancorarsi al passato (che non esiste più) è una cosa sterile : due azioni che oltretutto impoveriscono il presente, che in realtà è la sola cosa che esiste davvero. Tutto ciò che ci serve c'è anche adesso, solo che non ce ne rendiamo conto perché crediamo che ci serva qualcosa d'altro.

La totale estinzione di ogni illusione può essere ottenuta solo mediante l'intuizione interiore circa la vera natura della realtà, ossia mediante una diretta percezione della vacuità in simbiosi con śamatha.

Solo quando si sarà spiritualmente maturi, le cose e le passioni verranno abbandonate come un ragazzo tralascia spontaneamente i giocattoli con cui da bambino si era divertito e che ora guarda con indulgenza. Non solo : ma allora si abbandonerà altresì la stessa zattera che ci ha consentito di passare all'altra sponda

del fiume del saṃsāra : perché in realtà arriviamo all'altra sponda solo quando - paradossalmente - ci rendiamo conto che non esiste e che c'eravamo da sempre.

Se il nirvāṇa non è diverso dal saṃsāra, ma è quest'ultimo visto in altro modo, ne consegue che tutti i vari aspetti del saṃsāra - anche quelli apparentemente più vili e meschini - possono essere visti come nirvāṇa. Uno yogi dovrebbe dunque scoprire questa nuova dimensione della realtà anche nelle cose e nei moti dell'animo che per l'opinione comune sono meno consoni a una vita spirituale. Anch'essi, correttamente dominati e perseguiti, riveleranno la loro sostanziale identità con la tathatā o dharmatā e potranno anzi essere efficace strumento per la sua realizzazione : le tendenze o gli istinti più ordinari - la gelosia, l'invidia, i desideri, la spinta sessuale, ecc. - possono essere utilizzati, con opportuni insegnamenti, come forze positive nei riguardi del progresso spirituale. Il nirvāṇa dev'essere ricercato nel saṃsāra.

Ad uno stadio (empirico e relativo) di autodisciplina è utile differenziare il nirvāṇa da questo mondo, ma ad un livello (superiore) di consapevolezza spirituale - cioè dal punto di vista della vacuità - il nirvāṇa si rivela la stessa cosa che questo mondo. L'assoluto, considerato attraverso le ordinarie forme di pensiero, è il mondo empirico ; a sua volta, l'assoluto è il mondo visto "sub specie aeternitatis", senza gli strumenti fuorvianti del pensiero. Tale è l'identità mistica degli opposti : il mondo viene cioè identificato con ciò che era definito come la sua negazione, ossia con la vacuità.

I termini "nirvāṇa" e "bodhi (Illuminazione)" sono quasi equivalenti, dato che esprimono lo stesso concetto ma da due punti di vista differenti, rispettivamente negativo e positivo :

- "nirvāṇa" è l'aver *estirpato* tutto il pensiero erroneo ed ogni impurità, l'annientamento di tutti i semi dell'ignoranza e della sofferenza samsarica ;

- "bodhi" è l'aver *acquisito* moltissime buone qualità, l'onniscienza e l'onnipotenza, e la presa di coscienza di ciò. La bodhi è contemporanea al raggiungimento del nirvāṇa.

Per quanto riguarda poi il "parinirvāṇa (totale o completa estinzione)", esso è - come si è visto - l'atto con cui un buddha abbandona la sua forma umana o il momento in cui un Illuminato lascia il proprio corpo : è la condizione che si verifica alla morte fisica di un buddha, cioè è il "nirvāṇa con residuo" quando viene a completarsi con la morte della persona.

Mentre, secondo l'hīnayāna, quest'ultima passa in uno stato di totale e permanente cessazione di ogni rinascita, per il mahāyāna il buddha continua a reincarnarsi volontariamente sino alla fine del saṃsāra, così da aiutare tutti gli esseri senzienti a conseguire l'Illuminazione : in altri termini, il parinirvāṇa non comporta la morte reale del buddha stesso, ma è solo la fine di una sua manifestazione particolare, ossia è lo stato in cui la sua forma si dissolve nel Dharmakāya.

Così, quando noi chiediamo ai buddha di non entrare nel nirvāṇa (o parinirvāṇa), essi (in quanto tali) ovviamente già vi si trovano e noi non facciamo altro che esprimere il desiderio che continuino a manifestarsi, anziché scomparire per sempre.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Nei testi si parla infine di "grande nirvāṇa" o "mahānirvāṇa della Mahāmudrā" : è il puro piacere dell'unione della compassione accuratamente orientata e della perfetta introspezione in un flusso di pura coscienza che libera tutti gli esseri senzienti dal saṃsāra.



Centro Buddhista Giang Chub  
Via Del Colletto, 7 24030 Paladina (Bergamo)  
Tel/fax 035.637.060; [www.jang-chub.it](http://www.jang-chub.it) ; [centrojangchub@gmail.com](mailto:centrojangchub@gmail.com)