

Il pensiero e la filosofia buddhista sono stati suddivisi, sin dai primi tempi dopo l'estinzione del Buddha, in un gran numero di comunità con orientamenti diversi tra di loro; sinteticamente li si può suddividere in tre grandi sistemi, detti Yana (veicoli per la realizzazione spirituale), che sono i seguenti:

- Hinayana, il veicolo della liberazione individuale
- Mahayana, il veicolo della salvezza universale
- Vajrayana, il veicolo del Tantra.

Tutti questi veicoli sono degni di rispetto, in quanto tutti hanno il potenziale per arrecare grande beneficio a chi si avvicina loro.

Il Centro Buddha della Medicina segue il sentiero Vajrayana, considerato il veicolo più diretto, in cui oltre alle pratiche meditative volte a potenziare la comprensione della vacuità e di Bodhicitta, ricomprende anche particolari tecniche avanzate per utilizzare i vari elementi del corpo fisico nella pratica meditativa. Sulla base di sofisticati yoga si coordinano mente e corpo in modo sottile e raffinato, al fine di arrivare alla radice dell'ignoranza e superare completamente i suoi condizionamenti, fino all'Illuminazione.

Il veicolo Vajrayana è quindi un approccio tantrico che attribuisce grande significato alle pratiche: utilizzando ogni aspetto dell'esperienza, nessuna azione praticata deve essere senza significato, ossia ogni atto quotidiano deve diventare una situazione virtuosa e carica di spiritualità.

Il praticante di questo sentiero cerca di condurre una vita che non arrechi danno agli altri (ossia non uccide, non ruba, non mente, etc.), sviluppa la fede e la devozione verso i tre gioielli (Buddha, Dharma e Sangha) ed effettua le pratiche tantriche trasmesse dal proprio Maestro.

Qui gentilezza amorevole e compassione diventano supreme: riconoscendo che gli altri esseri possono essere stati i propri genitori in vite precedenti, si diventa consapevoli dell'ignoranza che in questa vita crea disarmonia, confusione e separazione. Questo pensiero diventa così la base su cui sviluppare la compassione e lo sforzo entusiastico per essere il massimo di aiuto per gli altri. Con lo "strumento" della gentilezza amorevole si possono quindi trascendere le limitazioni di una visione egoica.

Essenziali in questo percorso saranno tre aspetti:

- la **corretta visione**, che è l'esperienza diretta della natura ultima della mente, essenzialmente luminosa e vuota. Attraverso questa esperienza è possibile così percepire la vacuità dei fenomeni.
- la **meditazione**, che è il processo di unificazione della mente nell'esperienza della vita quotidiana. Questo conduce a vivere la realtà convenzionale riconoscendone la natura simile ad un sogno.
- la **corretta condotta**, con la quale si può avere una prospettiva più ampia e di conseguenza essere meno attaccati a questa vita: allentando l'attaccamento alle cose percepite come solide e reali, si può arrivare ad avere un reale beneficio, la sofferenza ed i conflitti diminuiscono e le pratiche diventano più facili ed efficaci.

Tutti e tre questi punti sono racchiusi nella tradizione tibetana: l'importante non è differenziarli, ma cercare di integrarli nel contesto della propria esistenza.