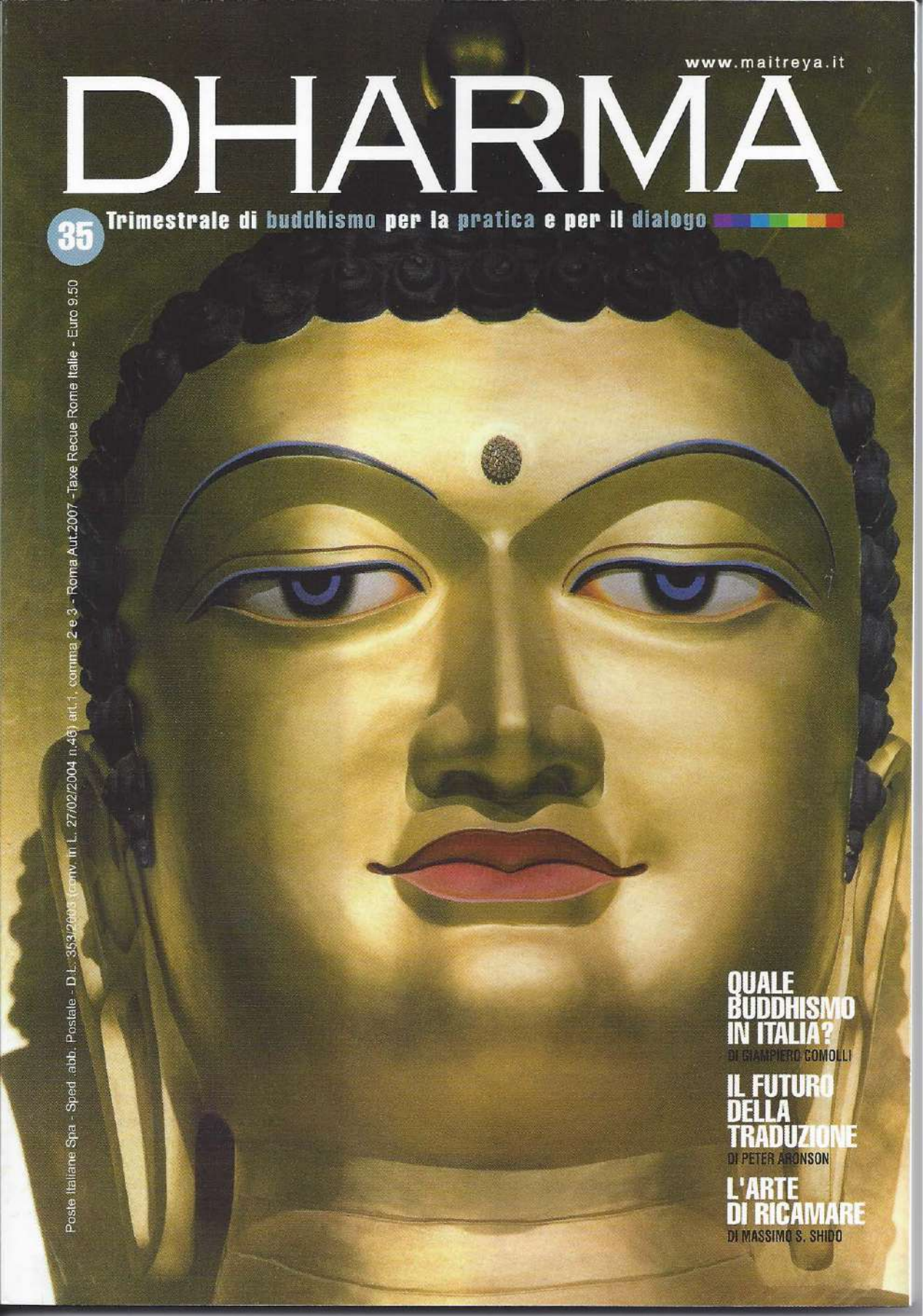
www.maitreya.it

DHARMA

35 Trimestrale di buddhismo per la pratica e per il dialogo

Poste Italiane Spa - Sped. abb. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 2 e 3 - Roma Aut.2007 -Taxe Recue Rome Italie - Euro 9.50



QUALE BUDDHISMO IN ITALIA?
DI GIAMPIERO COMOLLI

IL FUTURO DELLA TRADUZIONE
DI PETER ARONSON

L'ARTE DI RICAMARE
DI MASSIMO S. SHIDO

35
NOVEMBRE 2011

IN COPERTINA: Particolare della grande statua del Buddha Sakyamuni nel tempio del Monastero Lerab Ling, Francia.

SOMMARIO

EDITORIALE
3 Spazio Urbano Protetto DI MARIA ANGELA FALÀ

TESTI CANONICI
4 La spina nel piede
UDANA 6.6 NELLA VERSIONE DI THANISSARO BHIKKHU

LA VIA DELLA PRATICA
8 Scendere dalla ruota DI AHJAN AMARO
28 Zazen come Buddhadharma
DIALOGO CON *Uchiyama Kōshō rōshi* A CURA DI TAKAMINE DOYU
34 La natura di Buddha DI DILGO KHYENTSE RÌMPOCE
37 L'universo sulla punta dell'ago DI MASSIMO S. SHIDO
41 Uscire dal buio DI GEDUN THARCIN

LA VIA DEL DIALOGO
48 Vecchio e nuovo nel Buddhismo italiano
DI GIAMPIERO COMOLLI
60 Sesso & comunità DI MANU BAZZANO
66 Il futuro della traduzione DI PETER ARONSON
76 Il senso del domandare DI MARCO SIMIONATO
87 L'onda dello tsunami DI RICCARDO VENTURINI
90 Parliamo di Focusing DI RUTH G. HIRSCH

ATTUALITÀ
96 Non tutte le Intese sono uguali
98 La voce europea del buddhismo
99 Buddhisti Rom in Ungheria
100 Esperienza di incontro tra pellegrini credenti
101 Incamminarsi sulla via dell'illuminazione
102 Iniziative della Fondazione Maitreya in Italia

RECENSIONI
104 Letti e riletti per voi

LE POESIE
112 Parole dagli antichi DI SENECA E MARCO AURELIO

COLOPHON
DHARMA ANNO VII
NUMERO 35 - NOVEMBRE 2011

■ **Redazione:**
Via Euripide n.137
00125 Roma
■ **Direttore responsabile:**
Maria Angela Falà
■ **In redazione:**
Flavio Pelliconi
f.pelliconi@agora.it
■ **Progetto grafico:**
Daniela Lotti
danielal@fastwebnet.it
■ **Stampa:**
Poligrafica Laziale srl
■ **Registrazione:**
presso il tribunale di Roma
n. 436/99 del 19/10/1999
■ Questo numero è stato chiuso in tipografia il 12 novembre 2011.
■ Tutti gli articoli firmati rispecchiano le idee e le opinioni personali degli autori.

Abbonamenti 2011

ABBONAMENTO ANNUALE ALLA RIVISTA DHARMA
(quattro numeri)
- Abbonamento ordinario: 35 euro
- Per centri e biblioteche: 30 euro
- Abbonamento sostenitore: 60 euro
- Abbonamento benemerito: 70 euro

ABBONAMENTO ANNUALE DIGITALE: 15 euro
La rivista è leggibile on line su *www.maitreya.it*

E IN PIÙ… tutti gli abbonati potranno accedere all'archivio on line di DHARMA!

ABBONAMENTI ANNUALI CONGIUNTI
Dharma + Confronti: 70,00 euro invece di 85,00 euro
Dharma + Servitium: 60,00 euro invece di 75,00 euro

OFFERTE PER COLLEZIONI E ARRETRATI
Collezione completa (dal n.1 al n.34): 165,00 euro
Annata singola (4 numeri): 25,00 euro
Arretrati (una copia): 10,50 euro

COME CI SI ABBONA:
Se vuoi ricevere Dharma a casa e leggerlo per un anno puoi utilizzare:

- **il conto corrente postale**
n. 75607002 intestato a Fondazione Maitreya – Periodico Dharma

- **il bonifico bancario:**
Fondazione Maitreya
IBAN IT 73 C 0335901 6001 0000 0017426

- **internet**
sul nostro sito *www.maitreya.it*
con carta di credito e bancomat

… e ricordate sempre,
indipendentemente dal pagamento scelto, di indicare il vostro nome, cognome, indirizzo comprensivo di cap, città, indirizzo email.

DHARMA
Trimestrale di buddhismo per la pratica e per il dialogo

PER INFORMAZIONI
Telefono: 333 2328096 oppure 06 52351402
E-mail: *fond.maitreya@fastwebnet.it*
Internet: *http://www.maitreya.it*

Spazio Urbano Protetto

In una situazione locale, nazionale e internazionale difficile, segnata da una crescente crisi di significato sui fondamenti del diritto civile, della partecipazione alla res publica, *vista come lontana e sorda alle istanze del singolo, forse un solo sogno ci può salvare.*

❖ ❖ ❖

In questa situazione in cui tutto sembra più in crisi, a livello sociale, politico ed economico, come Fondazione Maitreya abbiamo formulato una sfida: aprire nel cuore della vecchia Roma, in una via tranquilla e silenziosa del rione Monti, via Clementina 7, un luogo che possa divenire uno spazio/laboratorio per le idee a venire: Paema, uno spazio urbano protetto, che sia un incubatore di riflessioni, proposte, visioni che trovano nel Dharma la loro linfa profonda, tramutando i principi dell'insegnamento in pratica vita quotidiana. Una visione per ridare ossigeno a una realtà che si sta soffocando, che sta sprecando la preziosità della vita umana che ci è dato vivere.

❖ ❖ ❖

Con la nozione «protetto» abbiamo inteso dare vita a un campo–sistema armonico, capace di generare una fabbrica di «senso» per produrre ed accrescere conoscenze, esperienze ed emozioni, un format *che darà «protezione» alle vecchie e nuove creatività che ciascun vorrà apportare, dove Silenzio, Opportunità e Senso (S.O.S.) si interscambino e creino condizioni protette di* «armonia».

❖ ❖ ❖

Il Dharma del Buddha non è un insegnamento esoterico per pochi, né una moda, né un ripetere automaticamente modelli estranei alla nostra vita. Il Dharma è vivo quando diventa vita vissuta, centro della nostra esperienza e ci apre a una visione panoramica, attenta ai meccanismi che governano le nostre azioni.

❖ ❖ ❖

Lo spazio urbano protetto di Paema è in questo senso lo spazio privilegiato per usare il Dharma come mezzo per vivere degnamente con noi stessi e gli altri. Per dialogare con il mondo che ci circonda, per essere attenti a come *facciamo le cose e trasmettere la nostra cura e attenzione compassionevole all'ambiente umano e non, che condivide con noi la presenza «qui e ora».*

La spina nel piede

Usare le parole, i discorsi e i ragionamenti per affermare verità su temi metafisici ci fa perdere di vista la via.

Nella raccolta dei discorsi brevi c'è un piccolo testo, Udāna, *formato da brevi discorsi in prosa che descrivono un avvenimento vissuto dal Buddha e si concludono con versi ispirati dall'esperienza. In questo caso* (*Udāna 6.6 nella versione di Thanissaro Bhikkhu tradotta nel sito* www.canonepali.it*) alcuni monaci, andati al villaggio a raccogliere elemosine, si imbatterono in un gruppo di bramani e di asceti di varie sette, che discutevano tra loro su temi metafisici. Ognuno aveva una propria tesi e cercava di convincere gli altri della validità delle proprie idee con molte parole, elucubrazioni mentali, argomentazioni sottili. Colpiti da tanta confusione, i monaci, tornati dal Buddha, gli riferirono quest'esperienza. Il Beato disse che quegli uomini erano ciechi, ovvero non sapevano vedere; e addirittura erano senza occhi, non avevano quindi neanche la potenzialità di vedere e si limitavano solo a far uso della mente per giocare con essa. Non vedono la spina che hanno nel piede, non vedono la realtà che stanno vivendo, ma vedono tutto con gli occhi della mente. Ciò molto spesso accade anche durante gli insegnamenti, quando siamo lì a voler comprendere a tutti i costi con il ragionamento, le argomentazioni, e tante tante parole e il Maestro gentilmente sorride. Levarsi la spina è la cosa più importante per stare meglio e camminare sulla via, pensare di levarsi la spina non ci fa andare lontano. Siamo molto presuntuosi, pensiamo che con la mente possiamo afferrare tutto, ma con la spina ancora nel piede facciamo solo pochi passi.*

Così ho sentito. In una certa occasione il Beato soggiornava presso Sāvatthī, nel boschetto di Jeta, al monastero di Anāthapiṇḍika. Ora a quel tempo c'erano molti bramani, asceti, e asceti erranti di varie sette che vivevano intorno a Sāvatthī con diverse opinioni, diverse teorie, diversi credi, con una fede salda alle loro diverse dottrine. Alcuni bramani ed asceti sostenevano questa teoria, questa dottrina: «Il sé e il cosmo sono eterni. Solo questo è vero; qualsiasi altra cosa è senza valore».

Altri bramani ed asceti sostenevano questa teoria, questa dottrina:
«Il sé e il cosmo non sono eterni»...
«Il sé e il cosmo sono sia eterni sia non eterni»...
«Il sé e il cosmo no sono eterni né non eterni» ...

«Il sé e il cosmo sono autocreati»...
«Il sé e il cosmo sono creati da altro» ...
«Il sé e il cosmo sono sia autocreati sia creati da altro» ...
«Il sé e il cosmo non sono autocreati né creati da altro: sono nati spontaneamente»

«Felicità e dolore, il sé e il cosmo sono autocreati»... «creati da altro»...
«sia autocreati sia creati da altro» ...
«Felicità e dolore, il sé e il cosmo non sono autocreati né creati da un altro, sono nati spontaneamente. Solo questo è vero; qualsiasi altra cosa è senza valore».

Vivevano discutendo, litigando, e disputando, offendendosi l'un l'altro con armi verbali, dicendo: «Il Dhamma è così, non è così. Il Dhamma non è così, è così». Quindi, di mattina presto, un gran numero di monaci, si vestirono e dopo aver preso mantello e scodella, andarono a Sāvatthī in cerca d'elemosina. Dopo aver cercato l'elemosina a Sāvatthī, dopo il pasto, ritornando dal loro giro d'elemosina, andarono dal Beato e, dopo averlo salutato, si sedettero ad un lato. Appena seduti, dissero al Beato: «Signore, ci sono molti bramani, asceti, ed asceti erranti di varie sette che vivono

La spina nel piede

intorno a Sāvatthī con diverse opinioni, diverse teorie, diversi credi, con una fede salda alle loro diverse dottrine... e vivono discutendo, litigando, e disputando, offendendosi l'un l'altro con armi verbali, dicendo: "Il Dhamma è così, non è così. Il Dhamma non è così, è così"»

«Monaci, gli asceti erranti di altre sette sono ciechi e senza occhi. Essi non sanno ciò che è salutare e ciò che è dannoso. Essi non sanno cos'è il Dhamma e cosa non è il Dhamma. Non conoscendo ciò che è salutare e ciò che è dannoso, non conoscendo che cos'è il Dhamma e cosa non è il Dhamma, essi vivono discutendo, litigando, e disputando, offendendosi l'un l'altro con armi verbali, dicendo: «Il Dhamma è così, non è così. Il Dhamma non è così, è così».

Allora il Beato, in quella occasione, declamò questi solenni versi ispirati:
«La gente è convinta dell'idea
"dell'autocreazione"
e attaccata all'idea della
"creazione da parte di un altro."
Non capisce,
né vede la spina.
Ma colui che vede,
dopo aver estratto questa spina,
[il pensiero] "Io agisco," non avviene;
[il pensiero] "Un altro agisce ," non avviene.
Gli uomini sono
dominati dalla presunzione
legati alla presunzione,
incatenati dalla presunzione.
Discutendo in modo offensivo delle proprie dottrine
Non vanno al di là
della trasmigrazione — errando senza meta».

SCENDERE *dalla* RUOTA

di Ahjan Amaro

Tratto da PICCOLA BARCA, GRANDE MONTAGNA pubblicato dal *Monastero Santacittarama, Frasso Sabino 2011* e disponibile presso il Monastero.

Nel mondo buddhista occidentale non pensiamo generalmente in termini di nascita e di morte: **possiamo avere una vaga idea che dopo la morte qualcosa potrebbe accadere, ma non siamo sicuri di che cosa e non sembra che la maggior parte di noi se ne curi un granché.**

Nella tradizione buddhista theravāda, il *Sutta sulla gentilezza amorevole* è uno dei più conosciuti, amati e recitati fra i discorsi del Buddha. Conoscevo la versione pāḷi già da molto tempo, ma quando nella mia comunità fu tradotto in inglese e cominciammo a recitarlo regolarmente, mi colpì il fatto che solo il novanta per cento degli insegnamenti è sulla gentilezza nei confronti di tutti gli esseri. La prima parte è una chiara descrizione di come inviare questa qualità di amore puro. Ad esempio:

Augurando: in gioia e in sicurezza, che tutti gli esseri siano felici. Qualsiasi essere vivente, debole o forte, nessuno escluso, il grande o il potente, medio, corto o piccolo, il visibile e l'invisibile, quelli che vivono vicino e quelli che vivono lontano, quelli nati e quelli che stanno per rinascere, che tutti gli esseri siano in pace!

Però poi le ultime quattro righe del sutta presentano un messaggio molto diverso:

Non aggrappandosi a opinioni rigide, colui che ha il cuore puro e visione chiara, liberato da tutti i desideri sensoriali, non più nascerà in questo mondo [1]

Fino a queste ultime quattro righe si ha un flusso ininterrotto di idee, un sentimento di profonda ispirazione che il Buddha incoraggia in ciascuno di noi. Diventa sempre più esaltante e luminoso, ma alla fine arriva la battuta chiave: «Non più nascerà in questo mondo». Si tratta di un cambiamento non da poco che ci coglie di sorpresa. Che cosa è successo all'amore per tutti gli esseri? Qualcos'altro è entrato in gioco, ma che cos'è?

Queste ultime righe ci rammentano qualcosa che molti di noi preferirebbero dimenticare: il concetto di non rinascita. Questo concetto non ha

[1] Mettāsutta, SN 145-152.

veramente messo radici come ideale culturale in Occidente. Al contrario, sono molto diffuse cose come i rassicuranti fondi-pensione e una buona assistenza sanitaria. Non c'è nulla di male, ma non rappresentano lo scopo della nostra vita.

Specialmente nel mondo buddhista occidentale, non pensiamo veramente in termini di nascita e di morte. Possiamo avere una vaga idea che dopo la morte qualcosa potrebbe accadere, ma non siamo sicuri di che cosa e non sembra che la maggior parte di noi se ne curi un granché. La nostra principale preoccupazione è andare avanti con la pratica, il che va benissimo, ma neppure questo obiettivo importantissimo è il culmine. Sarà quindi utile fare un passo indietro e considerare il nostro condizionamento culturale e come abbia influenzato la nostra comprensione di ciò che significa «non rinascere».

AFFERMAZIONE E NEGAZIONE DELLA VITA

Quella occidentale è una cultura che dà molto valore alla vita. Teniamo in considerazione le nostre vite e il mondo e vogliamo rispettare tutti gli esseri viventi, vogliamo sviluppare un senso di amore, di unità ed essere tutt'uno con la natura. Vogliamo provare compassione e gentilezza per il nostro corpo ed essere sani e felici. Avere una «vita piena» significa fare un sacco di cose, divertirci e sentirci soddisfatti. Sto generalizzando, naturalmente. Ciononostante, queste cose riflettono la cultura che ci circonda. Così, quando si allude al fatto che il completamento del cammino è il non rinascere, le persone spesso dicono: «Va bene, ma veramente io preferirei ritornare. Adesso che ho capito e mi sono abituato a questa faccenda dell'essere umano, perché dovrei rinunciarvi?». Con questo tipo di approccio mentale si può rimanere delusi e risentiti per il fatto che questi insegnamenti vanno contro l'idea che la vita sia buona. Alcune persone protestano dicendo: «C'è da occuparsi del movimento ecologista, l'aspirazione ad amare questo pianeta e prendersi cura della natura. Perché dovrei desiderare di lasciarlo per sempre?».

Queste reazioni possono essere in parte giustificate. Alcune traduzioni degli insegnamenti theravāda, specialmente i commentarî, danno l'impressione che tutto il mondo materiale sia un esperimento malriuscito. Se mettete insieme la vostra roba e vi tirate fuori da questo posto, non vi guardate indietro: «Addio, ci siamo visti. Buona fortuna a tutti voi che siete rimasti indietro». È un modo un po' grossolano per dirlo, ma c'è anche questo aspetto. Quando la mettiamo in questi termini, le persone dicono: «Però è strano. Che significa tutto ciò?».

Generazioni di praticanti hanno seguito gli insegnamenti theravāda e si sono innamorati della meditazione e di molti dei principî, eppure, quando sentono parlare della non rinascita molti diventano dubbiosi. Le cose assumono una sfumatura negativa: «Mah, non ne sono poi così sicuro. Forse il Buddha sotto sotto non era altro che un tipo incavolato che non vedeva l'ora di tirarsi fuori da tutto questo, che non gli andava di preoccuparsi».

La critica che il buddhismo sia nichilista non è solo di questi tempi. Il Buddha veniva regolarmente accusato di essere un nichilista, di avere una visione negativa della vita e del mondo. Egli rispondeva spiegando che questo era un fraintendimento degli insegnamenti: «Coloro che dicono che io insegno l'annichilimento di un essere vivente mi travisano, mi equivocano. Essi non insegnano quello che io insegno. Essi non dicono quello che io dico». (M 22.37).

La metafora del serpente e della corda, usata dal Buddha, è molto appropriata a questo riguardo. Supponete di camminare in mezzo all'erba allorché, improvvisamente, vedete una forma circolare sul sentiero. Sembra un serpente e rimanete paralizzati dalla paura. Ma guardando meglio vedete che non si tratta affatto di un serpente, è soltanto una corda arrotolata. Vi sentite sollevati in tutto il corpo e la paura scompare. Tutto è di nuovo a posto. Dopo aver illustrato questa metafora il Buddha faceva questa domanda: «Cosa ne è stato del serpente dopo che la corda arrotolata è stata riconosciuta?». La risposta è: nulla. Non è successo nulla al serpente perché non ce n'è mai stato uno.

Così, allo stesso modo, quando le persone chiedono «cosa ne è dell'io quando il corpo muore?», la risposta è sostanzialmente la stessa. Tutto il concetto di io si basa su un equivoco, per cui la domanda non è pertinente. Il modo in cui vediamo il nostro «io» è un equivoco di fondo che va corretto. La pratica ci insegna a vedere con chiarezza, a risvegliarci a ciò che c'è veramente.

C'è un personaggio, di nome Vacchagotta, ben noto negli insegnamenti theravāda. Egli era stato dapprima membro di un'altra scuola, ma era uno di quegli yogi erranti che spesso si presentavano agli insegnamenti del Buddha. In varie occasioni arrivava e faceva domande al Buddha. Una volta si avvicinò al Buddha e gli chiese: «Cosa succede agli esseri illuminati dopo che il loro corpo muore?».

Vacchagotta sondò quella che pensava potesse essere la risposta: «Ricompaiono in un'altra sfera?». Il Buddha disse: «Non è corretto dire "ricompaiono"».

Ahjan Amaro (Jeremy Horner), **inglese, monaco theravada della tradizione della foresta, è stato uno dei primi discepoli occidentali di** Ajahn Chah **in Thailandia, alla fine degli anni '70. In seguito soggiornò al monastero *Amaravati*, in Inghilterra, con** Ajahn Sumedho, **per poi diventare abate del monastero *Aruna Ratanagiri* ad Harnham, in Scozia. Da qualche anno è abate del monastero *Abhayagiri*, in California.**

Vacchagotta tentò di nuovo e chiese: «Bene, *non* ricompaiono da qualche altra parte?». Il Buddha disse: «Non è corretto dire "non ricompaiono"».

Vacchagotta, che non si arrendeva, tentò di nuovo: «Allora *sia* ricompaiono *sia* non ricompaiono?». Il Buddha disse: «Non è corretto dire "sia ricompaiono sia non ricompaiono"».

Vacchagotta chiese ancora: «*Né* ricompaiono e *né* non ricompaiono?». E il Buddha disse: «Non è corretto dire "né ricompaiono e né non ricompaiono"». Questa volta Vacchagotta si arrese: «Sono veramente confuso. Come può essere? Per lo meno uno di questi quattro casi deve andare bene».

«Non è così, Vacchagotta», disse il Buddha, «lascia che ti faccia un esempio. Supponiamo che qui stia ardendo un focherello di paglia e sterpi e io ti chiedessi: "C'è qui un focherello?". Tu risponderesti: "Sì, qui c'è un fuoco". Se spegnessimo il fuoco e poi io ti chiedessi: "Dove è andato il fuoco? È andato a nord, a sud, a est o a ovest?", cosa risponderesti?». Vacchagotta disse: «Ma la domanda non è corretta. Non è andato da nessuna *parte*, si è semplicemente spento». E il Buddha disse: «Esattamente, Vacchagotta. Il modo in cui hai posto la domanda presume una realtà che non esiste. Quindi, così come è stata posta, la tua domanda non ha una risposta. Non è corretto dire "ricompaiono"; non è corretto dire "non ricompaiono"…» (M 72.16-20).

Questo è un aspetto su cui il Buddha fu eccezionalmente chiaro. Per quanto gli si facesse pressione, o a prescindere dalla situazione in cui si trovava, non cercò mai di descrivere com'è. Le persone gli chiedevano: «Allora, fai tutta questa pratica, lavorando sodo per anni e anni, facendo meditazione seduta e camminata, osservando tutte queste regole. Alla fine scendi dalla ruota e poi, e poi…». E il Buddha rispondeva: «Di nulla si è parlato; a questo non ci si è riferiti» (ad es. in M 63, s 44 e A 10.95). A quel punto era solito incoraggiare le persone perché continuassero nella pratica di meditazione. Non ottenere una risposta alla domanda di cosa succede può essere molto frustante e può far arrovellare la mente.

IL NON RIVELATO

Quando mi avvicinai per la prima volta a questi insegnamenti in Thailandia, credevo che ci fosse una qualche trasmissione orale segreta che era stata tramandata durante i secoli. Magari Ajahn Chah era uno di quelli che aveva ricevuto questo insegnamento segreto e lo teneva nascosto. Naturalmente era una cosa non adatta a essere divulgata, ma diretta solo ai meditanti veramente impegnati ed evoluti. Pensavo che se fossi rimasto abbastanza a lungo forse avrei fatto lo scoop. Come potete vedere, avevo le idee piuttosto confuse su ciò che insegnava il Buddha.

Poiché il Buddha fu sempre risoluto nel rifiutarsi di rispondere a certe domande, molti pensavano che in realtà egli non sapesse le risposte. Di nuovo, sembra che gli insegnamenti contengano una sfumatura di nichilismo: l'estinzione dell'io, la non rinascita e neppure l'ombra di beatitudine eterna. Potremmo reagire a questa faccenda dello scendere dalla ruota con un po' di disappunto. A questo proposito i maestri theravāda si sono pronunciati molte volte. Alle persone piace l'idea di andare in paradiso, ma hanno paura di meditare troppo perché si potrebbero ritrovare negli elevati regni di Brahmā e sentire la mancanza della famiglia, della moglie, del marito e dei figli. E chissà cosa succede quando si realizza il nibbāna? Allora sei veramente andato. Per lo meno, nei regni dei deva ritrovi la famiglia e gli amici e te ne puoi stare in beatitudine per qualche migliaio di eoni. Il nibbāna però, è una cosa seria. È come se suonasse la campanella e tu dicessi addio a tutto.

Alle persone piace l'idea di andare in paradiso, ma hanno paura di meditare troppo perché si potrebbero ritrovare negli elevati regni di Brahmâ e sentire la mancanza della famiglia, della moglie, del marito e dei figli.

Anche nelle culture asiatiche è una cosa molto diffusa, spesso le persone hanno paura del nibbāna. Sappiamo di discussioni esilaranti fra i praticanti e i loro maestri: «Pensate che il Buddha ti avrebbe promesso qualcosa o ti avrebbe incoraggiato a fare qualcosa che fosse veramente orrendo?». E i praticanti rispondono: «No, certo che non l'avrebbe fatto». «Allora, volete raggiungere il nibbāna?» e la risposta è: «No. Preferiamo prima andare in paradiso, grazie». È come se morissero dalla voglia di trascorrere un po' di tempo in uno di questi ospizi di lusso dove poter giocar a golf, nuotare in un lago, passeggiare fra giardini di aiole bellissime, fra bella gente e bei panorami. Poi, una volta che si siano stancati di tutto questo, forse il nibbāna sembrerà più attraente.

Di recente ho finito di rivedere un romanzo buddhista scritto nel 1906. A quell'epoca, le istituzioni cristiane erano molto critiche nei confronti del buddhismo. Era visto come un insegnamento negativo, nichilista, e il nibbāna era considerato come una specie di estinzione gloriosa. L'autore fa un buon lavoro nel correggere questo malinteso.

Uno dei personaggi principali della storia è l'eroe Kāmanīta che, senza saperlo, incontra il Buddha. Ancora prima di incontrarlo, Kāmanīta ha

preso la risoluzione di diventare un discepolo del Buddha. Sapendo che è il più grande maestro in circolazione e certo che il Buddha ha promesso una vita eterna di beatitudine dopo la morte, Kāmanīta si mette in viaggio alla sua ricerca. Dopo alcuni anni di ricerca, l'eroe trascorre una notte in un piccolo *dharmasālā*, un ricovero per pellegrini, nella casa di un vasaio. Si dà il caso che il Buddha stesse viaggiando nella stessa città e che si fermasse presso lo stesso ricovero.

Il suo compagno inizia a parlare e il Buddha gli chiede: «Chi sei e da dove vieni?».

Il giovanotto risponde: «Il mio nome è Kāmanīta. Sono un discepolo del Buddha Gotama».

«Ah», dice il Buddha, «l'hai mai incontrato?».

«No», dice Kāmanīta, «sfortunatamente non l'ho mai incontrato».

«Se lo incontrassi, lo riconosceresti?».

«Non credo».

«Allora perché sei un discepolo del Buddha?».

«Egli insegna la beatitudine all'inizio, la beatitudine nel mezzo e la beatitudine alla fine. E dopo una vita di sincera devozione, si può aspirare a una vita beata ed eterna dopo la morte».

«Davvero», dice il Buddha e, con il suo senso dell'umorismo, il Buddha non si rivela. Lascia che Kāmanīta continui a parlare. Alla fine il Buddha dice: «Beh, se vuoi posso riferirti gli insegnamenti del Buddha».

«Davvero? Sarebbe stupendo», dice Kāmanīta entusiasta. (Questa prima parte della storia è tratta dal Sutta M 140).

Prima il Buddha dà un insegnamento sulle Quattro Nobili Verità, poi insegna le tre caratteristiche: anicca, dukkha e anattā. Alla fine, insegna l'origine dipendente.

Nel frattempo Kāmanīta si fa irrequieto e pensa: «Non mi sembra proprio che abbia ragione. Tutto questo non mi piace per niente». Continua a insistere con il Buddha: «Cosa succede dopo la morte? Magari la vita è anche insoddisfacente; ma che accade *dopo* la morte?».

Il Buddha semplicemente risponde: «Il Maestro non ha rivelato nulla a questo proposito».

«Ma è impossibile», dice Kāmanīta, «deve avere detto qualcosa. Come puoi andare avanti se non puoi aspirare a una vita di beatitudine eterna?».

Il Buddha racconta una metafora per avvalorare la sua tesi: se una casa andasse a fuoco e il servo accorresse per avvisare il padrone che devono tutti allontanarsi immediatamente, sarebbe ridicolo se il padrone reagisse all'emergenza chiedendo: «C'è una tempesta fuori o è una bella notte di luna piena?», intendendo che, in caso di tempesta, non sarebbe disposto a uscire. Si dovrebbe dedurre che il padrone di casa non si rende conto della gravità della situazione. Altrimenti non darebbe una risposta così insensata; non ignorerebbe la realtà. A questo proposito il Buddha dice a Kāmanīta: «Allo stesso modo anche tu dovresti comportarti come se il tuo capo fosse circondato dalle fiamme, come se la tua casa stesse bruciando. Quale fuoco? Il mondo! E quale fiamma ha appiccato il fuoco? La fiamma del desiderio, la fiamma dell'odio, la fiamma dell'illusione».

Inoltre spiegò che se il Tathāgata avesse parlato in termini di «una vita eterna e beata», molti suoi discepoli sarebbero stati conquistati dall'idea, ma avrebbero avuto la tentazione di aggrapparvisi con un desiderio appassionato che sarebbe stato d'ostacolo alla vera pace e alla libertà, e si sarebbero pertanto impantanati nella rete vischiosa della brama di esistenza. E, aggrappati all'idea di un aldilà, per il quale necessariamente avrebbero dovuto prendere a prestito le immagini da questa vita, non si sarebbero afferrati forse ancora più saldamente al presente, quanto più cercassero di rincorrere quell'aldilà immaginario?

Kāmanīta si risentì di quello che gli veniva insegnato e si rifiutò di credervi. Si convinse che i *veri* insegnamenti del Buddha portassero a una vita eterna, piena di gioia suprema. È una storia molto lunga, ma la sostanza è che Kāmanīta fa la stessa esperienza comune a molte altre persone. Egli si imbatte in questa presunta espressione negativa e non vuole rinunciare all'idea di beatitudine eterna. Solo molto più avanti nel libro, Kāmanīta si rende conto che di fatto aveva condiviso il riparo con il Buddha e aveva ricevuto direttamente da lui i veri insegnamenti.

Discussioni di questo tipo e altre simili mi avevano lasciato perplesso per alcuni anni. Perché il Buddha non ha detto qualcosa? Qualunque tradizione religiosa ha un modo per esprimere qual è la destinazione del cammino. Ciò nonostante, a noi buddhisti theravāda tutto quello che ci viene dato è che dobbiamo capire cosa significhi rinascere e smettere di farlo.

L'INCOMPRENSIBILE

In realtà, in un altro paio di occasioni, al Buddha vengono rivolte domande simili riguardo la natura di un essere illuminato dopo la morte ed egli ci dà qualcosa in più con cui divertirci. Dice: «Un tale essere, dopo la disgregazione del corpo che segue la morte, oltrepassa l'ambito della conoscenza di dei e esseri umani» (D i.3.73). Questo ci dà

qualche informazione. In un'altra occasione, un giovane di nome Upasiva gli chiede: «Coloro che hanno raggiunto la fine, non esistono più? O sono resi immortali, perfettamente liberi?».

Il Buddha risponde: «Coloro che hanno raggiunto la fine esulano da qualunque criterio con cui possano essere misurati. Colui di cui sarebbe possibile parlare non c'è più. Non si può dire "essi non esistono". Ma quando tutte le modalità dell'essere, tutti i fenomeni, sono stati rimossi, anche tutti i modi per parlarne si sono esauriti». (SN 1076).

Questo è ciò cui noi ci riferiamo come *parinibbāna*; è quando si esauriscono le parole e i pensieri. È la dimensione del *rigpa*. Ogni linguaggio si basa su concezioni dualistiche. Per questo il Buddha è molto fermo nel dire: «Anche tutti i modi per parlarne si sono esauriti». Oltre quel punto gli autobus non vanno. È la fine, il limite. Il linguaggio e i concetti possono essere applicati fino a questo punto, ma non oltre.

Dopo aver contemplato questo principio per anni, un po' alla volta ha cominciato a sembrarmi sempre più chiaro. Adesso provo un profondo rispetto per il fatto che il Buddha non ha detto assolutamente niente. Credo anche che il suo essere così risoluto quando diceva: «No, nulla può essere detto. Qualunque immagine, qualunque forma, qualunque descrizione va oltre la parola. Non può rappresentare la realtà» dipendesse da un'autentica fedeltà alla realtà.

In un'altra circostanza, a uno dei discepoli del Buddha fu posta questa domanda: «Che cosa dice il tuo insegnante a proposito di ciò che accade a un essere illuminato quando muore?». Il discepolo risponde: «Il Tathāgata non ha rivelato nulla a questo proposito». Allora i suoi interlocutori dicono: «Devi essere stato ordinato da poco o, se sei uno degli anziani, devi essere uno sciocco incompetente»; e con questo si alzano e se ne vanno. Il discepolo torna dal Buddha per vedere se ha dato la risposta giusta e il Buddha allora gli fa un sacco di domande.

Gli chiede: «Qui e ora, Anurādha, con il Tathāgata seduto di fronte a te, puoi dire veramente che il Tathāgata *è* i cinque khandha (corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza)?».

«No, veramente questo non è possibile dirlo».

«Puoi dire che il Tathāgata è *nei* cinque khandha?».

«No, veramente questo non è possibile dirlo».

«Puoi dire che il Tathāgata è *separato* dai cinque khandha?».

«No, veramente questo non è possibile dirlo».

«Puoi dire che egli *possiede* i cinque khandha?».

«No, questo non è possibile dirlo».

«Puoi dire che egli *non possiede* i cinque khandha? Che egli non ha i cinque khandha?».

«No, neanche questo è possibile dirlo».

Il Buddha allora dice: «Se il Tathāgata non è veramente comprensibile quando è seduto di fronte a te qui e ora, allora, dopo la disgregazione del corpo che segue la morte, a maggior ragione, come può dirsi alcunché?» (S 22.86).

Il Buddha cerca di scoraggiare l'abitudine di riempire i vuoti con idee o con qualche tipo di credenza o di forma. Invece incoraggia una comprensione diretta della verità, così che ognuno sappia in prima persona qual è quella qualità trascendente. Egli ci incoraggia a rendere solida quella qualità del conoscere, del *rigpa*. Piuttosto che creare un'idea su qualcosa, o una sua immagine o un ricordo, oppure un piano per ottenerla, dobbiamo continuamente risvegliarci ad essa, ritornare sempre ad essa. Ed essa è di per sé indescrivibile. Possiamo parlare di temi come il conoscere, la vacuità, la lucidità, la chiarezza e così via, ma quando la mente è completamente sveglia alla sua stessa natura, le parole vengono a mancare. Si tratta dell'effetto «parinibbāna»; è un evento che marca il confine con ciò che sta al di là della sfera delle parole.

Quando la mente è veramente sveglia c'è anche una completa assenza di definizione. In quel momento non siamo maschi, non siamo femmine, non siamo in alcun luogo, non c'è il tempo. È «essere», ma senza proprietario, né tempo. Questo è il risultato della fine delle rinascite.

Quando la mente è veramente sveglia, evaporiamo? Ci congeliamo? No. Di fatto siamo più vivi di quanto non siamo mai stati prima. C'è una qualità dell'essere totalmente vivi. Eppure, c'è anche una completa assenza di definizione. In quel momento non siamo maschi, non siamo femmine, non siamo vecchi, non siamo giovani, non siamo in alcun luogo, non c'è il tempo. È «essere», ma senza proprietario, né tempo. Sperimentando questo, ci si sente bene? A me fa sentire bene, molto bene. Questo è il risultato della fine delle rinascite.

IL PROCESSO DELLA RINASCITA

Quando parliamo della rinascita, parliamo di quel momento in cui l'attaccamento colpisce e il cuore viene afferrato e trascinato via. Il verso che chiude il *Mettā Sutta* ci incoraggia a lasciar andare l'attaccamento in modo da non rinascere. Non rinascere è come la realizzazione dell'amore puro, o *rigpa*. Non ci identifichiamo con alcun

aspetto interno, esterno, psicologico, né con i mondi materiali del nostro corpo, pensieri, sensazioni, emozioni, sfere del Buddha, o qualsiasi altra cosa. Non appena avviene quella formulazione, quella cristallizzazione, c'è la nascita.

I quattro tipi di attaccamento sono:

kāmupādāna: attaccamento ai piaceri sensoriali;
diṭṭhupādāna: attaccamento alle opinioni e ai punti di vista;
sīlabbatupādāna: attaccamento alle convenzioni, ai guru, alle tecniche di meditazione, a un'etica, a determinate forme religiose; e
attavādupādāna: attaccamento all'idea dell'io.

Gli ultimi quattro versi del *Mettā Sutta* riguardano la fine dell'attaccamento:

Non aggrappandosi a opinioni rigide (diṭṭhupādāna),
colui che ha il cuore puro (sīlabbatupādāna, attaccamento alle virtù, all'etica, alle regole, alle forme),
e visione chiara (questo ha a che fare con l'attaccamento all'io, attavādupādāna),
liberato da tutti i desideri sensoriali (kāmupādāna),
non più nascerà in questo mondo (come cessa l'attaccamento, così cessa il rinascere).

Non c'è perdita di *rigpa*. Se avijjā, l'ignoranza, non sorge, non c'è ignoranza. Non appena avijjā si intrufola, si innesca il processo della rinascita. La rinascita non può avvenire senza l'ignoranza e l'attaccamento.

Il Buddha scoprì un modo per individuare la via verso la libertà. Questa intuizione, che ebbe al momento dell'illuminazione, fu formulata in termini del processo dell'origine dipendente. Durante la prima settimana dopo l'illuminazione, egli trascorse tutto il tempo seduto sotto l'albero della bodhi studiando la modalità con cui sorge dukkha, la sofferenza.

All'inizio, quando c'è avijjā, i saṅkhārā (le formazioni mentali della volontà, la separatezza) vengono in essere. I saṅkhārā condizionano la coscienza. La coscienza condiziona nāma-rūpa (corpo-mente, nome-forma, soggetto-oggetto). Nāma-rūpa condiziona i sei sensi.

Quando ci sono un corpo e una mente sono presenti i sei sensi. A causa dei sei sensi, c'è il contatto sensoriale: udito, sensazione, odorato, gusto, e tatto. A causa del contatto sensoriale, sorge la sensazione: sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre. E quando si intrufola una sensazione, se c'è abbastanza ignoranza in questo cocktail, la sensazione condiziona la brama: «Questo mi piace, questo è proprio carino, di quello ne voglio di più». Oppure: «Quello non mi piace, come si è permesso?». Le sensazioni di malessere condizionano l'avversione.

La brama (*taṇhā*) condiziona l'attaccamento (*upādāna*). L'attaccamento condiziona il divenire. C'è un'esperienza sensoriale: «Cos'è questo? È buono. Chissà a chi appartiene? Lo posso tenere?». Proviamo un'attrazione verso un determinato oggetto. Poi ne veniamo risucchiati: «Oh, è proprio buono. Bene, ne devo avere di più. Chissà se ce n'è in frigorifero. Vado a prendermene un po'». Questo è divenire.

Contatto, sensazione, brama, attaccamento, divenire. Quindi il divenire porta alla nascita.

Al momento della nascita, non si torna indietro. Il neonato non può tornare nel ventre materno. Nel momento del divenire è già quasi troppo tardi per spezzare il ciclo. Una volta che c'è la nascita è fatta, ne consegue inevitabilmente il corso della vita, e durante questo corso della vita ci saranno dispiaceri, pianto, dolore, perdita, disperazione, invecchiamento, malattia e morte. Dukkha. Seppure ci sarà sicuramente anche qualcosa di piacevole.

Una volta che c'è la nascita, una volta che a tentoni abbiamo acchiappato la condizione, una volta che abbiamo seguito qualcosa, abbiamo ceduto i nostri cuori, siamo presi all'amo. Il momento del divenire è quello della massima gratificazione; è quando otteniamo quello che vogliamo, la dolcezza dell'esca. Tutta la cultura consumistica si basa sul successo di bhava, del divenire, su quel momento positivo: «Sì, mi piace, ce l'ho ed è mio». Tutto è finalizzato a quel piacere, quella scarica di adrenalina. Una volta che si è avviato questo processo, ci sono anche le scariche sulla carta di credito: «Ohi, ohi, come ho fatto a spendere tanto? Chi me l'ha manomessa? Chi mi ha preso il bancomat?».

Il Buddha trascorse tutta la prima settimana osservando il modo in cui funziona il processo di rinascita. Trascorse la seconda settimana osservando il modo in cui il processo *non* si innesca. Se la mente dimora in vijjā, nel conoscere, in *rigpa*, allora non c'è ignoranza. Se non c'è ignoranza, non c'è saṅkhārā. Se non c'è il saṅkhārā, non c'è nāma-rūpa, e così via. Il processo non si mette in moto.

Egli trascorse tutta la seconda settimana esplorando la modalità con cui il cuore si libera da questo ciclo. Contemplò che quando non c'è ignoranza, non c'è problema. Non sorge l'alienazione, la separazione, la confusione del sentirsi strattonati dai pensieri, dalle sensazioni o dagli oggetti sensoriali. Nella terza settimana trascorsa sotto l'albero della bodhi, investigò contemporaneamente sia il sorgere sia la cessazione

di dukkha, contemplando sia il processo «con la corrente» (*anuloma*), sia «contro corrente» (*patiloma*).

Così egli trascorse tre settimane stando semplicemente seduto e riflettendo su questo processo. Il nocciolo delle Quattro Nobili Verità è descritto qui: come sorge dukkha, come cessa, e ciò che dobbiamo fare perché cessi. In termini di Buddha-Dharma, questo è il seme, il cuore del seme, il nocciolo, la quintessenza.

In termini molto pratici, il problema non è la natura della realtà ultima, che si sostiene da sé, il problema è che il cuore perde di vista la realtà a causa della dipendenza dall'attaccamento.

Dopo l'illuminazione il Buddha diede il suo primo insegnamento a un asceta incontrato per strada. Il Buddha era particolarmente alto, incredibilmente bello e aveva il portamento di un nobile principe guerriero quale era stato. Inoltre era radioso, risplendente della sua recente esperienza dell'illuminazione. Era sicuramente una figura che colpiva e, mentre stava camminando, questo personaggio di nome Upaka lo fermò dicendo: «Perdonami, sei così raggiante e luminoso. Il tuo viso è così trasparente. Di certo devi avere avuto una qualche realizzazione meravigliosa. Che tipo di pratica fai? Come sei arrivato a questo? Chi sei? Chi è il tuo maestro?».

Il Buddha rispose: «Non ho un maestro. Sono completamente autoilluminato. In effetti, io sono l'unico essere illuminato in tutto il mondo. Non c'è nessuno che io possa considerare mio maestro o mio superiore. Soltanto io sono pienamente risvegliato».

Upaka disse: «Buon per te, amico mio». Poi, scuotendo la testa, si allontanò rapidamente in un'altra direzione. (M 1.6).

Il Buddha si rese conto che questo tipo di risposta non funzionava. Se, incontrando qualcuno che gli chiedeva «sembri felice, come ci sei arrivato?» avesse risposto «io sono la realtà ultima», ovviamente non sarebbe stato il modo migliore per comunicare la propria scoperta.

Così il Buddha cambiò il proprio modo di porsi. Comprese che «forse esordire bruscamente con la realtà ultima non funziona. Forse, se cominciassi a raccontare la storia dall'inizio… cominciamo con *marigpa*, l'ignoranza; cominciamo dicendo come si sperimenta abitualmente la vita». Noi non proviamo una beatitudine incessante, no? Se intuiamo che c'è una realtà ultima, pura, perfetta e beata, perché non la sperimentiamo di continuo? Che cosa si frappone? Ecco perché il Buddha iniziò con dukkha. Se intuiamo la perfezione e la purezza della nostra stessa natura, è ragionevole voler sapere perché non è sempre in cartellone. Il motivo risiede in avijjā e taṇhā, l'ignoranza e la brama.

Noi andiamo in cerca dell'analisi come fosse una diagnosi medica. Il problema è che «c'è dukkha»; la causa è un attaccamento auto-centrato; la prognosi è che «può essere risolta, la fine di dukkha è possibile»; la medicina è il Nobile Ottuplice Sentiero.

LE VIE DI FUGA DAL CICLO

Per molte persone il problema è se questi insegnamenti sull'origine dipendente sono pratici o meno. Però non abbiamo bisogno di andare a cercare molto lontano per vedere questo schema nella nostra vita di tutti i giorni. Possiamo vedere come il ciclo dell'origine dipendente si svolge ripetutamente nel nostro essere un istante dopo l'altro, un'ora dopo l'altra, un giorno dopo l'altro. Rimaniamo intrappolati nelle cose che amiamo, le cose che odiamo, le cose su cui abbiamo un'opinione, nei sentimenti verso noi stessi, nei sentimenti verso il prossimo, in ciò che ci piace, ciò che non ci piace, nella speranza e nella paura. Va avanti all'infinito. La buona notizia è che ci sono vari punti in cui possiamo interrompere questo ciclo e alla fine liberare il cuore.

Uno degli insegnamenti più belli del Buddha è che l'esperienza della sofferenza può generare abbattimento ma può anche maturare nella ricerca. Abbiamo una scelta. La ricerca entra in gioco per scoprire dove è che ci attacchiamo e perché cerchiamo la felicità dove non c'è.

Si potrebbe fare un seminario di un mese sull'origine dipendente senza esaurire il tema. Per cui qui vorrei darvi giusto alcuni punti chiave.

Diciamo che il peggio è già avvenuto. Qualcosa di molto doloroso ha già avuto luogo. Siamo circondati dai cocci di vetro. Abbiamo litigato con qualcuno. Ci siamo appropriati di qualcosa che non ci appartiene. Siamo stati egoisti o avidi. Qualcuno ci ha fatto del male. Come ci siamo ficcati in questo pasticcio? Così è la vita. Stiamo sperimentando le sofferenze di dukkha, ma non c'è bisogno di sentirsi una vittima e rifugiarsi nella solita solfa «perché io?».

Uno degli insegnamenti più belli del Buddha è che l'esperienza della sofferenza può andare in due direzioni. Da una parte, può generare abbattimento e confusione. Dall'altra, può maturare nella ricerca. Quando tutto va storto, abbiamo una scelta. Ci limitiamo a crogiolarci in questi pensieri oppure diciamo: «Perché è così? Cosa sto facendo per farne un problema?». La ricerca entra in gioco per scoprire dove è

che ci attacchiamo e perché cerchiamo la felicità dove non c'è (A 6.63).

Anche alla fine del ciclo (nascita, invecchiamento, malattia, morte, sofferenza, pianto, dolore, perdita e disperazione) possiamo usare quel dolore come leva per risvegliarci. Di fatto, il Buddha sottolinea in alcuni insegnamenti che è proprio l'esperienza di dukkha che può far sorgere la fede (S 12.23). Il dolore ci dice: «Questo fa veramente male. Eppure, in qualche modo so che questa non è la realtà ultima». Sappiamo anche che «io *posso* fare qualcosa a questo riguardo; dipende da me». Così nasce la fede che qualcosa si può fare e la fede è ciò che ci proietta verso il cammino della trascendenza.

Un'altra area di investigazione è il legame fra sensazione e attaccamento, fra *vedanā* e taṇhā. Taṇhā alla lettera significa «sete». Spesso viene tradotta con «desiderio», ma ci sono desideri sani e desideri non sani. Ecco perché attaccamento è una parola decisamente migliore. Contiene un elemento intrinsecamente agitato, frenetico, «io, io, io». La sensazione è un mondo di innocenza. Possiamo avere una sensazione di intensa beatitudine, eccitante e piacevole. Possiamo avere una sensazione estremamente dolorosa. Possiamo avere una sensazione vaga e neutra sia nel corpo sia nella mente. La sensazione di per sé è assolutamente innocente, non possiede affatto una qualità intrinsecamente positiva o negativa. Se c'è sufficiente consapevolezza, tutti i fenomeni mentali e sensoriali, così come tutte le sensazioni piacevoli, spiacevoli o dolorose ad essi associate possono essere conosciute, senza attaccamento, come apparenze. Non appena l'ignoranza, marigpa, si affaccia, il cuore comincia a bramare. Se è bello: «Lo voglio». Se è brutto: «Vattene. Fa schifo». Da qualche parte in mezzo a questi due estremi in genere ci creiamo un'opinione al riguardo. In meditazione possiamo chiaramente spezzare il ciclo in questo punto in cui possiamo impedire di rinascere, in cui possiamo stare con la qualità dell'integrità del Dharma. C'è la sensazione, la vista, l'odore, il gusto e il tatto, e noi riconosciamo le emozioni che vi si accompagnano, ma è solo il mondo delle sensazioni, puro e innocente.

Spesso incoraggio le persone a fare esercizi sull'attaccamento, così che possano veramente arrivare a capire la qualità di questa esperienza in modo diretto. Bramate o attaccatevi a qualcosa deliberatamente, fino a quando arrivate a comprenderne la struttura così chiaramente che non appena si affaccia, anche nelle forme più banali, ne siete consapevoli. È come prendere un oggetto e trattenerlo [*solleva il batacchio della campana e lo tiene saldamente*]. Questo è l'attaccamento. C'è l'attaccamento ma, se lo mantenete con consapevolezza, lentamente l'attaccamento cessa [*rilassa la mano*]. Non lo gettiamo via, non lo rompiamo. Allentiamo la presa. Facciamo questi piccoli esercizi in modo che ci possiamo rendere conto quando una sensazione si trasforma in «lo voglio», o «devo», o «non dovrebbero» o «di più», «di meno» o «fatemi uscire di qui», o «ahia», la riconosciamo come brama e attaccamento. Anche nei suoi aspetti più sottili siamo in grado di vedere che «c'è l'attaccamento».

Gli insegnamenti Dzogchen offrono una stupenda analisi dell'anatomia dell'attaccamento. Ne descrivono tutti gli aspetti e le forme più sottili. È molto utile farlo coincidere in maniera così sottile con la nostra esperienza diretta, come fare la mappatura dei minimi particolari dei tessuti di cui siamo fatti fisicamente. Arrivando a conoscere la qualità dell'attaccamento, possiamo riconoscere che, non appena lo lasciamo andare, il problema è risolto. Va tutto perfettamente bene così com'è. Il ciclo della rinascita si interrompe proprio qui.

C'è una storia raccontata da Ajahn Sumedho che fa al caso nostro. È una delle sue storie che mi si è scolpita nella mente. Ebbe luogo molti anni fa quando era un giovane monaco nel monastero di Ajahn Chah, un monastero estremamente rigoroso dove la vita era particolarmente austera. Non accadevano cose emozionanti; c'era sempre un'atmosfera di desolazione e di calma piatta per i sensi. Non solo, al Wat Pah Pong si serviva il cibo peggiore al mondo. Se i cuochi cercavano di renderlo più saporito, Ajahn Chah andava in cucina e li redarguiva. Occasionalmente c'era una tazza di tè una o due volte a settimana. Altre volte c'era un succo di frutta bollente o una bevanda fermentata locale chiamata *borupet*. Il borupet è una sorta di vite amara di cui è impossibile descrivere il sapore. Se togliete la corteccia a un vecchio albero e assaggiate la linfa, quello è il sapore. È veramente disgustoso e ti lega la bocca. Pare che faccia molto bene, ma è una roba orribile da bere o mangiare.

Ogni settimana c'era una veglia che durava tutta la notte e i novizi portavano grosse caraffe fumanti. Una volta Ajahn Chah chiese al nuovo arrivato Ajahn Sumedho, che aveva una grossa tazza: «Ne vuoi un po'?». Ajahn Sumedho, non sapendo che cosa contenesse la caraffa, disse: «Riempila», o qualcosa di simile. Gli riempirono la tazza di borupet. Ne bevve un sorso e reagì con un sonoro «Puaaaaaaà!». Ajahn Chah sorrise e disse: «Bevila tutta, Sumedho». Sì, attaccarsi al desiderio è dukkha.

«MI PIACE, MA NON LO VOGLIO»

Ecco un'altra storia che racconta spesso Ajahn Sumedho. A volte Ajahn Chah lo invitava ad accogliere i visitatori che arrivavano al monastero. Un giorno arrivò al Wat Pah Pong un gruppo di giovani donne attraenti. Credo che studiassero da infermiere presso la locale università di Ubon Ratchathani. Alcune decine di loro erano sedute con un atteggiamento molto rispettoso, nelle loro belle divise bianche e turchesi. Ajahn Chah tenne per loro un discorso di Dharma e chiacchierò con i loro insegnanti, con i professori e così via. Ajahn Sumedho rimase seduto al suo fianco durante le svariate ore per cui si prolungò la riunione. Sedere in compagnia di così tante belle ragazze in così stretta intimità non era qualcosa che accadesse di frequente al giovane bhikkhu Sumedho.

Ad Ajahn Chah piaceva mettere ogni tanto alla prova i suoi discepoli per vedere a che punto fossero e così, dopo che il gruppo di studentesse fu partito, Ajahn Chah si volse e disse: «Allora, Sumedho, come ti senti? Che effetto ha avuto sulla tua mente?» Tenete presente che nel Sudest Asiatico il rapporto con la sessualità in generale è molto più diretto; e Ajahn Sumedho disse in thailandese «*chorp, daer my ao*», che vuol dire «mi piace, ma non lo voglio». Ajahn Chah fu molto soddisfatto della risposta. Di fatto, ne fu così colpito che nelle due o tre settimane che seguirono la citava: «Questa è la pratica essenziale del Dharma. C'è il riconoscimento che qualcosa è attraente, che è bello, ma poi c'è anche l'arbitrio: lo voglio *veramente*? Ho bisogno di possederlo? Ho bisogno di corrergli dietro? No, non ne ho bisogno. Senza timore, repressione o avversione c'è un allontanamento».

Se Ajahn Sumedho avesse bofonchiato: «Sono rimasto lì seduto trasformandole tutte in cadaveri», allora Ajahn Chah avrebbe forse pensato: «Molto bene. Ma dà l'idea che sia un tipo incline all'avversione, spaventato dall'attrazione sessuale o dalla sfera della sessualità. Come monaco fa il suo dovere cercando di frenare le passioni, ma forse non è consapevole del Dharma più profondo». Oppure se avesse detto: «Tutto quello che sono riuscito a fare è inchiodarmi al pavimento» Ajahn Chah avrebbe pensato: «Giusta osservazione. È il tipo avido; dovremo convogliare con cura questa tendenza col tempo». Ma Ajahn Chah vide che Ajahn Sumedho aveva veramente trovato la via di mezzo. «È così com'è: è molto attraente, bello e delizioso, ma io non desidero possederlo. Non lo sto rigettando, ma nemmeno ne ho bisogno. È così com'è».

ALL'INIZIO

L'ultima parte di questo argomento di cui voglio parlare, in realtà sta all'inizio della storia, di fatto è il punto di partenza del ciclo dell'origine: *Avijjā paccayā saṅkhārā*, l'ignoranza condiziona le formazioni. Ho partecipato a ritiri in cui Ajahn Sumedho si soffermava anche per tre settimane su questa singola frase: «L'ignoranza condiziona le formazioni». C'erano letteralmente due o tre discorsi di Dharma al giorno su «L'ignoranza condiziona le formazioni». Riassumeva questo insegnamento di Dharma in una frase e la ripeteva all'inifinito; «L'ignoranza complica ogni cosa». Cosa significa?

Saṅkhārā è un termine dall'accezione ampia che in sostanza significa: «ciò che è composto», e viene tradotto in molti modi: formazioni karmiche, miscugli, fabbricazioni, formazioni volontarie, dualismo soggetto/oggetto; c'è un'ampia costellazione di significati.

Questa è la pratica essenziale del Dharma. C'è il riconoscimento che qualcosa è attraente, che è bello, ma poi c'è anche l'arbitrio: lo voglio veramente? Ho bisogno di possederlo? Ho bisogno di corrergli dietro? No, non ne ho bisogno. Senza timore, repressione o avversione c'è un allontanamento.

Ciò che la frase «L'ignoranza complica ogni cosa» indica è che non appena cessa vijjā, non appena si perde *rigpa*, istantaneamente i semi del dualismo cominciano a formarsi e germogliare. C'è un osservatore e un osservato, c'è questo e quello; un qui e un lì; un io e un mondo. Anche a livello più sottile ed embrionale sta parlando di questo. Non appena c'è avijjā, ci sono i presupposti per il saṅkhārā. Poi diventa un vortice; basta un movimento infinitesimale e inizia a crescere in maniera esponenziale. *Saṅkhārā paccayā viññāṇaṃ*: il saṅkhārā condiziona la coscienza. La coscienza condiziona la mente-corpo. La mente-corpo condiziona i sei sensi. I sei sensi condizionano la sensazione, la brama e così via.

Quando arriviamo ai sei sensi c'è il corpo qui e il mondo lì, che sperimentiamo come realtà apparentemente solide.

Se il processo è appena avviato, si tratta di bloccarlo in fretta. Possiamo fare un passo indietro e vedere dove sono stati creati un osservatore e un osservato. Si dice che «saṅkhārā fa capolino» come una tartaruga; intendendo che una qualche forma sta cercando di infilare la testa dentro *rigpa*. Ma se l'80% di *rigpa*, il conoscere, è presente, facciamo ancora in tempo ad acchiapparla e tornare a rilassarci nella consapevolezza aperta.

Stiamo parlando dell'area sottile di movimento in cui, non appena c'è un cedimento della presenza mentale o la più tenue colorazione o distorsione di quella consapevolezza, si insinua il dualismo. Questo è il seme di tutta la faccenda. Se lo si vede a questo punto senza assecondarlo, quel seme, quel movimento primordiale, non crescerà ulteriormente, si interromperà proprio lì. Se non lo si vede, il vortice si rafforzerà fino a che c'è un «io qui, il mondo là fuori». E allora: «Lo voglio, non lo sopporto, devo averlo. È meraviglioso, stupendo, sto conquistando qualcosa»: dolore, pianto, sofferenza, perdita e disperazione.

FAME INSAZIABILE

Cosa accade a quell'estremità del ciclo, quando dukkha non è maturato nella ricerca della verità e abbiamo lasciato che la nostra sofferenza diventasse composta? Ci sentiamo incompleti. Ci sono «io» che mi sento infelice, derelitto, insicuro, incompleto, alienato. Poi, non appena c'è un'idea o una sensazione o un'emozione o un oggetto sensoriale che potrebbe farci sentire nuovamente completi, gli saltiamo addosso. «Questo mi sembra interessante. Forse questo farà al caso mio».

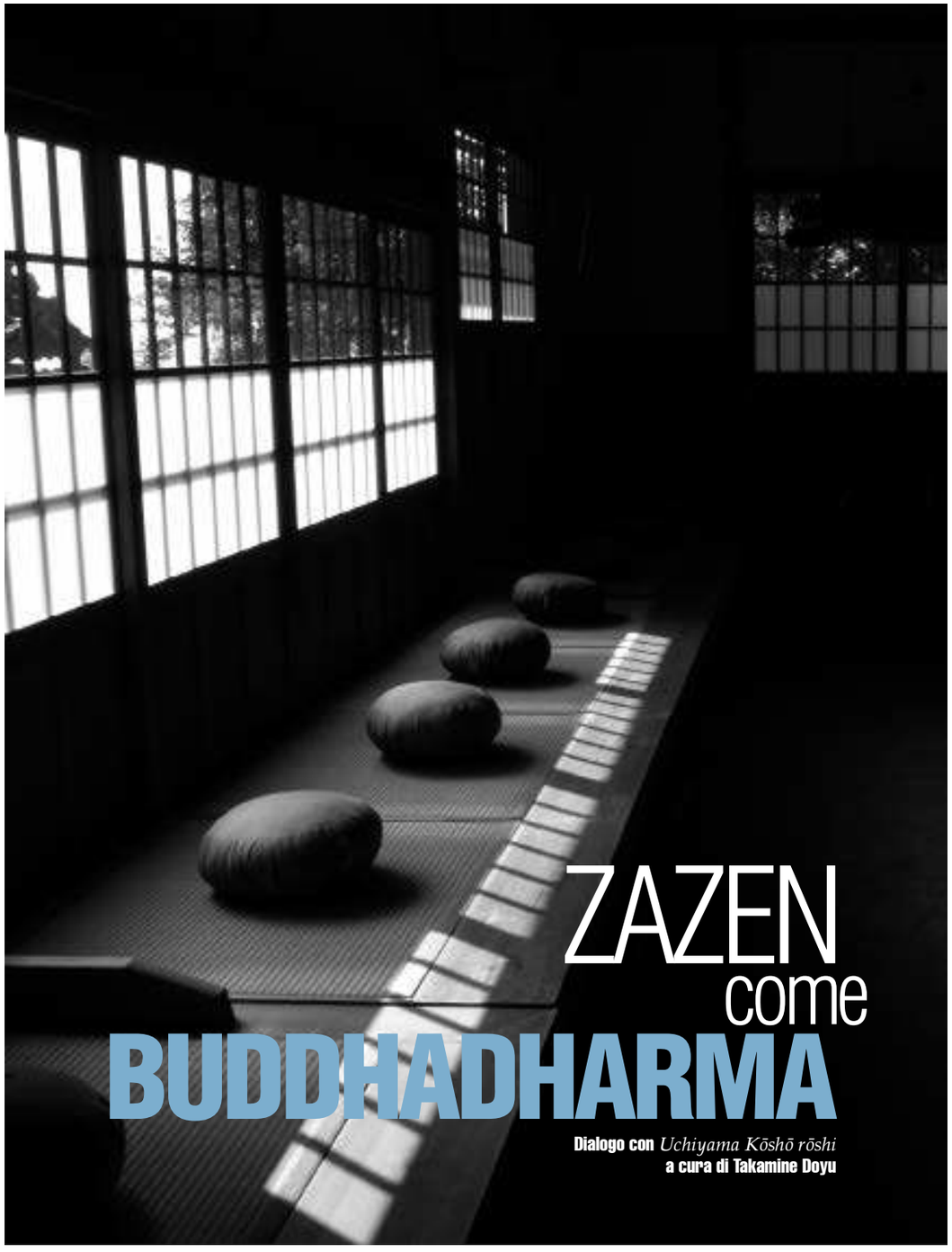
C'è una sensazione di fame, un vuoto, un desiderio che deriva dall'esperienza della sofferenza. Se non siamo svegli a quello che sta accadendo, pensiamo che ciò che ci manca sia qualche *cosa*, un nuovo lavoro, una nuova auto, un nuovo partner. Oppure ci manca la salute perfetta. Ci manca un'accettabile pratica di meditazione. Non dovremmo frequentare i lama tibetani; dovremmo unirci ai Theravādin ad Abhayagiri. Dovremmo riavvicinarci al cristianesimo. Dovremmo trasferirci alle Hawaii. E così all'infinito. Andiamo appresso a ogni tipo di oggetto esterno o di programma interiore per trovare il pezzo mancante.

Questo è il ciclo della dipendenza, e si tratta di una esperienza molto comune. Sono sicuro che tutti avete provato esperienze simili. Nonostante le nostre migliori intenzioni, ci ritroviamo nei pasticci. Scopriamo di aver tentato di soddisfare un qualche desiderio, di un lavoro, di un partner, di una tecnica di meditazione, un insegnante, un'auto, qualcosa che ci soddisfi. Poi lo otteniamo e pensiamo: «Adesso sì». Ma è veramente così?

Un po' di tempo fa, al monastero arrivarono due nuove auto. Una era un furgone scoperto. Una Ford F250 V8 da 5,7 litri con le sponde di legno. Il primo giorno che l'avevamo notai che qualcuno aveva ammaccato la targa posteriore. Avevamo questo furgone solo da un giorno e c'era già l'attaccamento. Ero indispettito e volevo sapere: «Chi è stato? Chi è andato a sbattere contro il nostro furgone?» Questo è dukkha.

Era stato così facile cedere alla sensazione che quel nuovo furgone Ford F250 V8 da 5,7 litri bianco ci avrebbe fatto felici e reso le cose molto più semplici. E in un certo senso è vero, non c'è dubbio. Per un po' è gratificante. Quella sensazione c'è davvero, è reale. La mente si contrae intorno alla sensazione e in quel momento di «sì» noi ci sentiamo assolutamente gratificati. L'universo si è ridotto a quel punto infinitesimale: «Io sono felice. Ho una bella cosa». Il problema è che l'universo in realtà non è così piccolo. Riusciamo a tenerli insieme solo fin tanto che dura l'eccitazione. Assaporiamo un cibo delizioso, facciamo un ritiro che ci ispira, vediamo un film emozionante, ci gustiamo l'odore di un'auto nuova, e poi finisce. Questi oggetti non ci soddisfano più. Il posto dove mancava quel dato oggetto è di nuovo vacante e c'è di nuovo dukkha. Se non ci rendiamo conto di quello che sta avvenendo, cercheremo un altro oggetto per riempire quel vuoto e il ciclo della rinascita si perpetua all'infinito. Accade migliaia di volte al giorno. Osservate il processo voi stessi, prendete nota. Scoprirete che avviene molto rapidamente. Ajahn Chah era solito dire che seguire l'origine dipendente è come lasciarsi cadere da un albero e tentare di contare i rami durante la caduta. È così veloce. L'intero processo può svolgersi dall'inizio alla fine nell'arco di un secondo e mezzo. *Wow!* Quasi non riusciamo a vedere che sta avvenendo e, bum, sappiamo quanto fa male quando atterriamo. In ogni momento possiamo vedere l'urgenza di afferrarci. Quando lo vediamo chiaramente; quando ci è diventato veramente familiare, possiamo interrompere il processo e lasciar andare il ciclo di nascita e morte.

Per favorire questa familiarità e il lasciar andare è importante sperimentare e riconoscere gli svantaggi dell'esistenza ciclica. Innanzi tutto fa male. Tanto l'eccitazione è autentica, così è il dolore. Non c'è l'eccitazione senza il dolore. Sarebbe bello, no? Quando il dolore arriva ci rendiamo conto che è vuoto. Quando l'eccitazione arriva, la sperimentiamo come assolutamente reale. Bisogna reagire veramente in fretta per scacciarla. Quello che è certo è che ci sono un sacco di persone che ci provano. Mentre sorge il piacere noi ci sentiamo «reali, reali, felici, felici, felici, felici». Quando le sensazioni piacevoli si affievoliscono cerchiamo di vedere che il dolore e la delusione sono «vuoti, vuoti, vuoti, vuoti». Come diciamo noi in California: «Continua a sognare». La vita non è così.



ZAZEN come BUDDHADHARMA

Dialogo con *Uchiyama Kōshō rōshi*
a cura di Takamine Doyu

Il 6 gennaio del 1998, nella sua residenza di Noke-in, il Maestro Uchiyama **fu intervistato per l'ultima volta sulla pratica. Il 13 marzo seguente, infatti, all'età di 86 anni, morì nella sua casa, poco dopo aver finito la poesia** Tada Ogamu **– Solo inchinarsi.**

Dalla rivista
THE OPEN GATE,
aprile 1998 Kyoto

Doyu: Rōshi, quale deve essere la nostra maggiore attenzione per ciò che riguarda lo zazen come Buddhadharma? Per esempio, come dobbiamo considerare il satori?

Rōshi: Sedersi in zazen per raggiungere una qualche esperienza tipo satori è questione di umana voracità. Solo quando andiamo al di là delle ambizioni e degli affanni umani, iniziamo a indirizzarci verso il Buddhadharma. Andando oltre questi appetiti, ci chiediamo naturalmente verso dove stiamo andando… dentro la profondità della vita. Sedere in zazen significa sedere al cospetto della profondità della vita. Sappi che lo zazen non è un'attività che si trova nel regno dei valori semplicistici, monodimensionali; cioè i valori di guadagnare anziché di perdere, di vivere anziché di morire. Al contrario, lo zazen è il fatto di sedersi al cospetto della profondità della propria vita, che è una profondità pluridimensionale.

Lo zazen inteso come insegnamento non è un argomento che concerne gli esseri umani in genere o come categoria particolare. Questo pare essere un punto difficile da comprendere per molti europei e americani, troppo abituati a pensare soltanto in termini di bianco o nero, questo o quello. Solo andando oltre la discriminazione inizia il discorso dello zazen come Buddhadharma. Non è un trasparente criterio di giudizio per decidere fra questo e quello. Praticare zazen come Buddhadharma significa stare realmente di fronte alla profondità della vita stessa.

Doyu: Numerosi stranieri sono venuti nuovamente a sedersi con noi a Seitai-an. So che si siedono con molta serietà, ma è realmente difficile comprendere ciò che stai dicendo. È davvero un errore sedersi con qualche proposito in mente?

Rōshi: Proprio per questo io dico sempre che lo zazen non è un tipo di disciplina. Fintantoché ti siedi cercando di disciplinare la mente o qualsiasi altra cosa, ci sarà sempre un risultato atteso dalla disciplina, che vedi e di cui ti senti bellamente soddisfatto. Invece, fare zazen significa solamente sedersi al cospetto di una profondità insondabile, è un sé totalmente contenuto, non vi è una scala esterna di misurazione. Sedersi come disciplina, invece, implica l'assunzione di un metro di fronte a sé con cui misurarsi, provando soddisfazione nel vedere quanto sono «progredito» rispetto a prima, o valutando quanto sono avanti rispetto a qualcun altro. Con lo zazen, invece, non c'è metro. Siccome stiamo parlando di un sé che è completo in sé, ciò di cui parliamo è solamente sedersi. Attualmente, si sente molto parlare di *yoga* o di concentrazione dell'energia e di come ci faccia star bene o come abbia reso possibile la nostra guarigione da una malattia, ma lo zazen non ha nulla a che fare neanche con questo.

Doyu: Quindi, da come lo descrivi, lo zazen appare identico allo *shikantaza* di Dōgen Zenji – stare semplicemente seduti. Sembra che in Europa o negli Stati Uniti lo Zen sia presentato assieme a queste discipline o terapie il cui stile pare simile allo Zen; per esempio, lo *yoga*, così che molte persone credono che lo Zen sia solo una sua diramazione.

Rōshi: Nell'antichità, i brahmani o altri praticanti l'ascesi facevano zazen; si sedevano nella posizione del loto. Lo fecero molto prima della venuta dello Śākyamuni. E anche lo Śākyamuni si sedette e praticò zazen, ma quando divenne il Risvegliato, guardando la stella del mattino, si intende che si risvegliò al fatto che era seduto in se stesso. Non dipese dal fatto che assunse un metro di misura esterno a sé. Quando semplicemente si sedette in se stesso senza misurare, i suoi occhi si aprirono e, con grande fatica, passò il resto della vita a spiegarlo. Questo è ciò che è tanto difficile.

È una cosa di questo genere: le persone passano tutta la vita desiderando questo o quello, o cercando di sfuggire da qualcosa di doloroso. Ciò condusse alla spiegazione dello Śākyamuni delle Quattro Nobili Verità (la vita è piena di sofferenza, causa della sofferenza sono l'avidità e le passioni cieche, la liberazione dalla sofferenza viene dalla rescissione dell'attaccamento, la base del satori) in modo da raggiungere la condizione ideale necessaria a seguire l'Ottuplice Sentiero. Queste quattro verità sono abbreviate in Giapponese come *ku* (sofferenza), *shū* (origine), *metsu* (estinzione), *dō* (via).

Le spiegazioni circa le Quattro Nobili Verità predominano nelle prime Scritture. Gli Āgama Sūtra tornano più e più e più volte sulle Quattro Nobili Verità. Alla fine di questi sūtra se ne trova uno breve chiamato in giapponese Yugyokyo (*Mahāparinibbāna-suttanta,* ndr) il discorso finale del Buddha. È qui che io credo si trovi l'essenza complessiva del sūtra. È il racconto della morte del Buddha Śākyamuni. Solo questo è importante nell'intero sūtra.

Doyu: Cioè le ultime parole di Buddha appena prima di morire.

Rōshi: Sì, questa è la sola cosa importante che vi è scritta. «Prendi ri-

Uchiyama rōshi

Uchiyama Kōshō rōshi* (quest'ultimo è un termine di rispetto che significa anziano maestro), nacque a *Tōkyō* nel 1912 e morì a Kohata il 13 marzo 1998. Fu un monaco zen giapponese che dedicò la vita alla pratica, allo studio e alla trasmissione dell'insegnamento del Buddha. Il suo stile di vita molto sobrio e il suo rapporto molto concreto con il Dharma buddhista hanno attirato, fin dagli anni Settanta, l'attenzione di numerosi giapponesi e occidentali, alcuni dei quali si sono recati nel piccolo monastero di Antaiji, a *Kyōto,* per condividere con lui la pratica religiosa e per ascoltare la sua esposizione dell'insegnamento buddhista. *Uchiyama rōshi* rifuggiva da qualunque forma di imposizione della propria personalità, tentazione latente del rapporto maestro-discepolo — che pure è parte non accessoria della via buddhista — e proponeva come capisaldi dell'esperienza religiosa una pratica costante e intensa e un rapporto diretto e non settario con lo studio dei testi religiosi. Autore di numerosi libri, ha sempre dedicato un'attenzione instancabile a far sì che la dottrina venisse ascoltata in modo non condizionato da pregiudizi e riconsiderata alla luce della propria effettiva esperienza di vita. Ne deriva un'esposizione semplice in termini di linguaggio e profonda in termini di significato. Dove, per semplicità, non si intende riduzionismo ma intelligibilità, perché rifugge dalla terminologia tecnica e stereotipata, che spesso è un alibi per celare la mancanza di comprensione di chi la usa; e per profondità non si intende indeterminatezza e oscurità, ma spessore e pluralità di livelli, perché così è la vita, che nell'apparente similarità dei casi che produce ha una ricchezza inesauribile che si svela solo vivendola con attenta adesione. Lungi dal voler fare un'apologia della persona, che non sarebbe che un estremo torto, dico però con convinzione che *Uchiyama rōshi* è stato, per molti di coloro che hanno avuto l'occasione di conoscerlo e di frequentarlo anche solo un po' come è il mio caso, uno stimolo che continua a operare a non sprecare la propria vita e, anzi, a onorarla fino in fondo. Con questo spirito, di essere veicolo, anche attraverso le parole scritte, dello stesso rispetto verso la totalità dell'esperienza di esistere cui *Uchiyama rōshi* ha dedicato la sua vita, proponiamo la lettura delle sue parole, nella speranza che il loro vero significato riecheggi nel cuore di chi legge. In traduzione italiana è possibile leggere di Uchiyama: ***Istruzioni a un cuoco zen (un commento al Tenzo Kyōkun *di Dōgen*), pubblicato da Ubaldini (Roma, 1986) e ***La realtà della vita*** (Bologna, EDB, 1993).** (Jiso Forzani)

fugio nel *jiko*, prendi rifugio nel dharma, prendi rifugio in null'altro». E un'altra espressione che ci urge a non essere negligenti con la nostra vita: *fuhoitsu*. «Prendi rifugio nel *jiko* – la nostra identità universale, prendi rifugio nel dharma – l'universale forza vitale». I preti buddhisti oggigiorno parlano molto di dharma, ma prova a domandargli di spiegartelo. Pochissimi di loro sono in grado di definirlo chiaramente.

All'inizio dell'*Abhidharma-kośa* troviamo la definizione di dharma. «Poiché tutte le cose conservano un'identità propria, sono chiamate dharma». Qui, identità propria significa *jiko* o un'identità che tutto abbraccia. Così la definizione di dharma deriva dal fatto di custodire un'identità propria.

Prendere rifugio nel dharma, nel passo citato sopra, significa che il dharma è in te – è la forza vitale vera e propria che è connessa a tutte le cose. Questo è ciò che *dharma* e *jiko* significano qui.

Così per il Buddha dire, «Con sé al cospetto di sé, non essere autoindulgente», non è qualcosa che produce un effetto. Ciò di cui qui si tratta è il nostro atteggiamento di fronte alla vita. A mio avviso, Dōgen Zenji lo insegna nel modo più diretto. Con le espressioni «pratica al di là della realizzazione» – *shojo no shu* – e «pratica e realizzazione non differiscono» – *shusho ichinyo*, Dōgen esprime chiaramente l'essenza dell'insegnamento dello Śākyamuni. Se così non fosse, e se egli avesse semplicemente parlato di fare zazen per conseguire un'esperienza di qualche tipo di satori, il suo insegnamento non sarebbe diverso da ogni altro discorso ordinario incentrato su perdita o guadagno materiale. Le persone che fondano la loro comprensione della vita sul razionalismo dualistico non lo capiranno mai. La sola cosa che continuerò a dire finché avrò fiato, è che nessuna spiegazione del Buddhadharma può mai essere un discorso che tratta di discriminazione e di distinzione. Io penso che pochissime persone lo capiscano.

Doyu: Tu spesso citi i passi della Bibbia dove è detto: «Pentitevi, poiché il Regno dei Cieli è vicino» e «il regno di Dio è con voi». Il senso di questi passi non è forse simile a quello che stai dicendo?

Rōshi: Sì, certamente, il punto in comune è che Gesù non dice che noi stiamo vivendo nel Regno dei Cieli; tu non puoi dire che il Regno dei Cieli è qui. La Bibbia dice, «Il Regno dei Cieli è vicino». Questo «è vicino» rappresenta qualcosa cui Gesù dedica, in modo evidente, molta attenzione.

Doyu: Sarebbe corretto dire che «il Regno dei Cieli è vicino» ha lo stesso significato dell'espressione di Dōgen Zenji *shikantaza* (stare semplicemente seduti)?

Rōshi: Sì, il nostro star seduti proprio così è identico a «il Regno dei Cieli è vicino». Consulta la Bibbia, leggila da cima a fondo. Più di ogni altra cosa, essa riguarda il Regno dei Cieli che è vicino. Queste sono fra le più importanti parole di Gesù, «Il Regno dei Cieli è vicino». Se leggi la Bibbia con l'intenzione di cogliere la sostanza dell'insegnamento di Gesù, leggila con quelle parole nella mente e giungerai a comprendere quanto siano importanti. Esse compaiono anche all'inizio del Vangelo di Marco, appena dopo il digiuno di quaranta giorni nel deserto, nel periodo in cui viveva vicino al fiume Giordano.

Doyu: Sì, ho letto anch'io quel passaggio. Dice proprio che il Regno dei Cieli è vicino.

Rōshi: Queste furono le prime parole di Gesù dopo aver interrotto il digiuno appena uscito dal deserto. È il suo primo sermone, l'essenza del suo insegnamento. Se analizziamo questo brano, esso si rivela equivalente al messaggio di Dōgen Zenji che la pratica si basa sull'essere fondamentalmente illuminati e sull'identità di pratica ed illuminazione.

Doyu: Quando diciamo che qualcosa si sta avvicinando o (a seconda della diverse traduzioni) che è vicino, ciò sembra implicare un movimento da qui a lì o viceversa. Ma, in questo caso, tu affermi che ciò che veramente significa è un approfondimento o un'intensificazione di *jiko* – l'identità universale, ovvero nello stabilizzarsi nella realtà vera della vita.

Rōshi: «Dio» non è qualcosa unidimensionale, Dio è tutte le cose. Non c'è nulla che non sia Dio. Ecco che cosa è vicino. Perciò, dire che il Regno dei Cieli è vicino è un altro modo per dire che *jiko* si stabilizza in *jiko*, ovvero che la nostra identità universale si stabilizza in se stessa. Per definire la nostra identità universale, posso dire che proprio perché io esisto, tutte le cose esistono in me.

Vediamo in che altro modo posso spiegare *jiko*? Siccome io sono vivo, c'è un mondo che appare dinanzi a me, giusto? Questo vale per te, per lui, per tutti. Ogni singolo essere umano ha il suo proprio mondo che gli sta di fronte. Ogni *jiko* ha il suo proprio mondo e quando noi cerchiamo di comunicare con qualcun altro, in realtà stiamo solo parlando di questo o di quello usando parole astratte. In realtà, ogni cosa concreta è solo nostra. Con le parole non comunichiamo realmente.

(Traduzione di Emiliano Ferrari e Jiso Forzani)

LA NATURA di BUDDHA

«È corretto il mio modo di meditare? Farò mai qualche progresso? Raggiungerò mai il livello del mio maestro spirituale?» Combattuta tra la speranza **ed il** dubbio**, la nostra mente non è mai in** pace.

di Dilgo Khyentse Rìmpoce

A seconda del nostro umore, pratichiamo un giorno intensamente e il successivo non facciamo nulla. Siamo attaccati alle esperienze piacevoli che emergono dallo stato di calma mentale e poi abbandoniamo la meditazione quando non riusciamo più a rallentare il flusso dei pensieri. Non è questo il modo giusto di praticare.

Quale che sia lo stato dei nostri pensieri, dobbiamo applicarci con volontà alla pratica regolare, giorno dopo giorno, osservando il movimento dei pensieri e rintracciando la loro sorgente. Non dobbiamo pretendere d'essere immediatamente in grado, giorno e notte, di mantenere il flusso della nostra concentrazione. Quando cominciamo a meditare sulla natura della mente, è preferibile fare brevi sessioni di meditazione più volte al giorno. Con la perseveranza, progressivamente capiremo la natura della nostra mente e tale comprensione diventerà sempre più stabile. A questo punto i pensieri non avranno più potere di disturbarci e di sottometterci.

Il vuoto, natura ultima del Dharmakāya, corpo assoluto, non è un semplice nulla. Esso possiede intrinsecamente la facoltà di conoscere tutti i fenomeni. Tale facoltà costituisce l'aspetto luminoso e cognitivo del Dharmakāya, la cui espressione è spontanea. Il Dharmakāya non è il prodotto di cause e di condizioni, ma è la natura originale della mente.

Il riconoscimento di questa natura primordiale assomiglia al sorgere del sole della saggezza nella notte dell'ignoranza: il buio è istantaneamente cancellato. La chiarezza del Dharmakāya non sorge per poi calare come la luna, ma è come una luce immutabile che risplende dal centro del sole.

Quantunque le nuvole si raccolgano in cielo, la natura del cielo non ne viene corrotta; e quando le nubi si disperdono il cielo non ne viene migliorato; il cielo non diviene più piccolo o più vasto; esso non cambia mai. Lo stesso vale per la natura della mente: non è viziata dall'arrivo dei pensieri né è migliorata dalla loro sparizione. La natura della mente è il vuoto; la sua espressione è la chiarezza. Questi due aspetti sono essenzialmente semplici immagini designate per indicare le diverse modalità della mente. Sarebbe inutile attaccarsi alla nozione di vuoto e poi a quella della chiarezza, come se fossero identità indipendenti. La natura ultima della mente va al di là dei concetti, al di là delle definizioni e di qualsiasi frammentazione.

«*Potrei camminare sulle nuvole!*» dice un bimbo. Ma se potesse veramente raggiungerle non saprebbe più dove poggiare i piedi. Allo stesso modo, se i pensieri non sono esaminati, sembrano avere un'apparenza solida; ma, una volta esaminatili, si scopre che non c'è nulla. È ciò che si dice vuoto e apparenza nello stesso tempo. Il vuoto della mente non è il nulla, né è uno stato di torpore, perché esso possiede, per sua propria natura, una facoltà luminosa di conoscenza che chiamiamo Consapevolezza. Questi due aspetti, vuoto e Consapevolezza, non possono essere separati. Sono essenzialmente uno, una cosa sola, come la superficie dello specchio e l'immagine che in esso si riflette.

I pensieri si manifestano nel vuoto e sono riassorbiti in esso come un viso appare e scompare dinanzi a uno specchio; il viso non è mai stato nello specchio, e quando non c'è più il riflesso non ha certamente cessato

Dilgo Khyentse è uno dei più grandi maestri Dzogchen odierni. Successe a Dujom Rìmpoce **alla guida dei Nyngmapa. È stato uno dei maestri più importanti del Dalai Lama, cui trasmise tutti i lignaggi dello Dzogchen e maestro-radice di** Trungpa Rìmpoce.

di esistere. Lo specchio stesso non è mai cambiato. Quindi, prima d'intraprendere il nostro percorso spirituale, rimaniamo nel cosiddetto stato «impuro» del *saṃsāra*, che è in apparenza governato dall'ignoranza. Allorquando ci avviamo sul sentiero spirituale, oltrepassiamo uno stato in cui ignoranza e saggezza si confondono. Alla fine, nel momento dell'Illuminazione, esiste solo la pura saggezza. Ma per tutta la durata del nostro viaggio spirituale, sebbene ci sia un'apparenza di trasformazione, la natura della mente non è mai cambiata. Non è stata corrotta all'inizio del nostro cammino e non è migliorata nel momento della realizzazione.

❖ ❖ ❖

Le qualità infinite ed inesprimibili della saggezza primordiale «il vero nirvāṇa» sono parte integrante della nostra mente. Non è necessario crearle, non è necessario fabbricare qualcosa di nuovo. La realizzazione spirituale serve solo a rivelarle tramite la purificazione, che è la via. In ultima analisi queste qualità, se le si considera dal punto di vista assoluto, sono anch'esse puro vuoto. Allora il *saṃsāra* è vuoto, il *nirvāṇa* è vuoto, e di conseguenza nessuno è «cattivo» e nessuno è «buono». Colui che realizza la natura della mente è libero dall'impulso di rigettare il *saṃsāra* e di ottenere il *nirvāṇa*. È come un bimbo, che contempla il mondo con innocente semplicità, senza concetti di bellezza o di bruttezza, di buono o di cattivo. Non è più preda di tendenze conflittuali, che sono la sorgente dei desideri e delle avversioni.

Non serve a niente preoccuparsi delle disavventure della vita quotidiana, come un bambino che si diverte a costruire un castello di sabbia e poi piange quando il castello collassa. Osserva come gli esseri puerili si precipitano nelle difficoltà, come la farfalla che si cala nella fiamma di una lampada come se volesse appropriarsi ciò che desidera e liberarsi di ciò che aborre. È meglio abbandonare il fardello che tutti questi attaccamenti immaginarî ci fanno portare sulle spalle.

Lo stato di Buddha contiene in sé cinque «corpi» o aspetti della Buddhità: il Corpo Manifesto, il Corpo di Perfetto Godimento, il Corpo Assoluto, il Corpo Essenziale e il Corpo Immutabile di Diamante. Tali corpi non vanno cercati al di fuori di noi: essi sono inseparabili dal nostro essere, dalla nostra mente. Non appena riconosciamo questa presenza, la confusione termina. Non abbiamo più bisogno di cercare l'Illuminazione al di fuori di noi. Il pellegrino che approda su un'isola fatta interamente d'oro fine, non troverà una singola pepita, per quanto possa cercarla. Dobbiamo capire che tutte le qualità del Buddha sono sempre esistite di per sé nel nostro essere.

L'UNIVERSO sulla punta DELL'AGO

di Massimo S. Shido

Seguire con consapevolezza **punto dopo punto il disegno che nasce dalla tela bianca non solo è un'**arte raffinata**, ma un'incomparabile occasione di** pratica spirituale **che produce meraviglia.**

C'è stato un momento, temporalmente insituabile, in cui il *Nihon no shishū*, il ricamo giapponese tradizionale, ha passato "la porta senza porta" [1]**, cadendo così nelle braccia dello Zen e diventando *Nuidō*, la Via del Filo.**

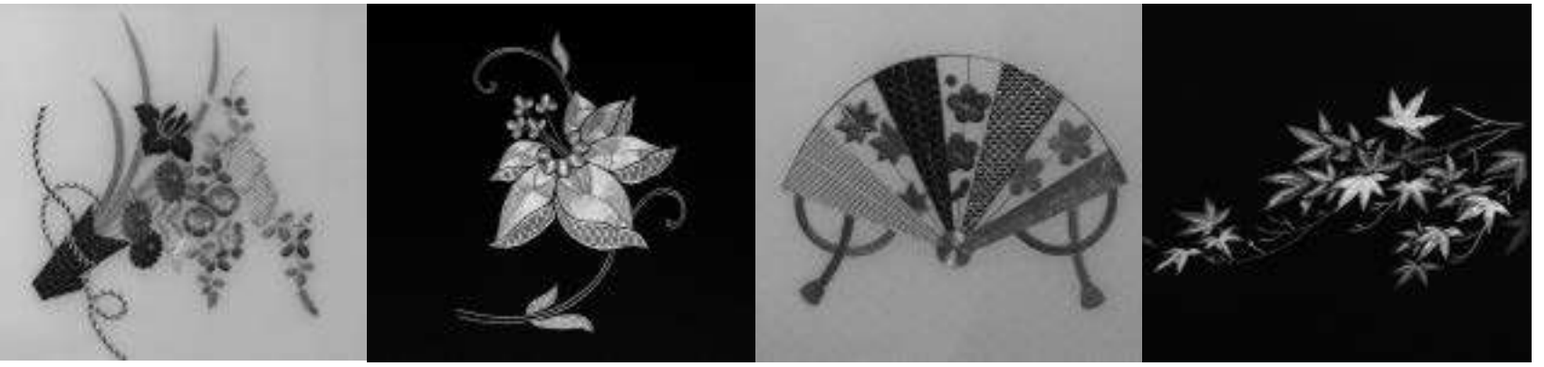
La straordinaria forma di decorazione degli oggetti del mondo esterno, ornamento degli abiti dei nobili della Corte Imperiale, dei potenti signori feudali e degli attori del teatro *Nō*, e, più tardi, dei ricchi commercianti e del mondo delle geishe, ancor oggi presente nei momenti importanti della vita nipponica, abbellendo *kimono* e *obi* da cerimonia, subisce da questo «passaggio» una mutazione nel suo stesso

[1] il *Mumonkan (La porta senza porta)*, pubblicato originariamente in Cina verso la fine della dinastia Sung del Sud (XIII secolo d.C.), è una celebre collezione di kôan utilizzata da secoli per incoraggiare la ricerca e l'addestramento dei praticanti Zen. >>

«*La porta senza porta*» è un'espressione paradossale che vuol indicare che la non-porta è la porta del Dharma: passando questa «barriera non-barriera» si aprono gli occhi alla Verità dello Zen, all'Assoluto.

essere, divenendo un sentiero che può portare alla conoscenza di sé, del Sé. L'artista del ricamo tradizionale diventa anche un ricercatore spirituale.

Nulla sembra cambiato: i temi rimangono quelli tipici della sensibilità giapponese: animali, alberi, piante, fiori, acqua, montagne; lo stesso per i materiali: la tela è di seta pura, tessuto tradizionale di kimono e obi, semplice o decorata a pennello, o anche realizzata con filo d'oro o d'argento; le tecniche sono ormai un patrimonio comune e consolidato; l'ago vola infinite volte attraverso la tela con movimenti sempre estremamente precisi, eleganti e leggeri.



[**2**] cit. in T. Izutsu, *Toward a philosophy of Zen Buddhism*, 1977, Imperial Iranian of Philosophy (trad. it. 1984 Astrolabio Ubaldini Roma); al testo di Izutsu si potrà far riferimento per un'approfondita disamina dell'influenza che ha avuto lo Zen sulle arti di matrice orientale (calligrafia, cerimonia del tè o dell'incenso, arti marziali, tiro con l'arco, *ikebana*).

In realtà, assolutamente tutto può essere mutato: fondamentalmente la visione del mondo, e quindi anche la visione di quello che viene rappresentato sulla tela.

All'osservazione attenta e minuziosa dell'oggetto, comunque *altro* rispetto all'artista del *Nihon no shishū* che lo indaga, segue un processo ben più complesso e dinamico: il ricercatore del *Nuidō* concentra la propria energia spirituale per percepire la natura profonda di ciò che intende rappresentare, armonizza il respiro al movimento dell'ago, fonde il proprio spirito con lo spirito della cosa, e così, alla fine, il tessuto si «anima».

È un processo di penetrazione reciproca, di fusione dell'esteriore e dell'interiore, che può portare al risultato espresso splendidamente da un grande studioso dell'arte cinese, Xie He, del quinto secolo, che ha individuato nel «Tono Spirituale Pulsante di Vita» uno dei (sei) requisiti fondamentali di un'opera d'arte [**2**]; e quando il Tono Spirituale si manifesta, la composizione svela il significato metafisico che sta dietro ogni oggetto rappresentato.

In altre parole, sulla tela di un'opera di *Nuidō* non troviamo l'immagine esteriore di un albero, di una pianta, di una montagna, bensì il precipitato di un'esperienza d'immedesimazione attraverso la quale, l'energia, il ritmo vitale che pervade l'intero universo e permea la natura, si «imprime» sulla tela; l'ago «attira» questa forza dinamica nel Relativo, sul tessuto, dove resta una vibrazione dell'Eterno.

Gli innumerevoli movimenti dell'ago che strutturano un'opera di *Nuidō* sono, dal punto di vista dello Zen, riconducibili, in ultima analisi, a un atto singolo e unico, articolabile, come un respiro (inspirazione, pausa, espirazione), in tre momenti che corrispondono a tre stati mentali/spirituali del ricercatore: *l'ago vola verso la seta, l'ago tocca la seta, l'ago lascia la seta*.

Lo stato «*l'ago vola verso la seta*» è il livello dell'esperienza empirica, quella nella quale siamo immersi nella realtà di tutti i giorni e che si caratterizza per la convinzione che la totalità degli enti (dall'atomo, all'ago, al fiore, alla galassia, all'intero universo) abbia una propria essenza ontologica immutabile, e ciò vale anche per ognuno di noi; è lo stadio di avvio della ricerca, di avvicinamento all'arte spirituale, durante il quale si può avvertire un'indefinibile impressione che la vera realtà di se stessi e delle cose che sono presenti nel reale abbia una natura assolutamente diversa. Il ricercatore si avvicina al Maestro, ne avverte l'autorevolezza, gode della sua protezione e del suo insegnamento, si educa alla concentrazione, sperimenta che, per comprendere l'oggetto che vuol rappresentare sul tessuto, deve «diventare l'oggetto». L'opera che l'artista esprime in questa fase può essere tecnicamente perfetta, mancando però ancora del «respiro spirituale».

❖ ❖ ❖

Lo stato «*l'ago tocca la seta*» testimonia l'avvenuta comprensione della natura illusoria della realtà così come viene percepita nello stato precedente. Il processo d'immedesimazione svela improvvisamente che non vi sono essenze ontologiche stabili e permanenti, e che quel fiore, quell'animale, quella cascata d'acqua, nel mo-

Massimo Squilloni Shid (***masqui@alice.it***) **è, dal 1987, un discepolo del Maestro Zen** Engaku Taino, **che ha fondato (nel 1973) e dirige il** Tempio Buddista Zenshinji, **Scuola Linchi di Chán (*http://www.zenshinji.org/*).**

mento in cui viene «vissuto» abbandona tutte le proprie determinazioni e i limiti individuali diventando… un Assoluto, diventando l'intero universo; un grande Maestro zen ha detto «… quando si apre *quel* fiore, la primavera è in tutto il mondo». In questo stato, l'opera non potrebbe che essere uno spazio bianco in cui non è raffigurato assolutamente nulla: «La cosa più difficile nella pittura», secondo Ike-no Taiga (1723-1776), un grande pittore giapponese del Periodo Edo.

Lo stato «*l'ago lascia la seta*» esprime, infine, la corretta comprensione della natura della realtà, che ritorna simultaneamente distinta e unificata; l'opera rappresenta meravigliosamente l'oggetto nelle sue determinazioni e specificità ma che, però, ha in sé l'energia cosmica onnipervadente.

Nel senso sopra detto, vi può essere, davvero, sulla punta dell'ago del *Nuidō*, l'intero universo che, dall'abisso metafisico del Nulla, trova sulla seta una manifestazione ontologica, per poi scomparire immediatamente.

È una Via veramente complessa, il *Nuidō*, perché il ricercatore deve tenere costantemente attiva, per lunghi periodi, un'alta sensibilità spirituale (diversamente da altre arti, pensiamo alla calligrafia, nelle quali la manifestazione artistica si esprime in atti rapidissimi e improvvisi); un ruolo cruciale riveste la consapevolezza che lo spazio all'interno del quale si *manifesta* il *Nuidō*, è uno spazio, a suo modo, sacro, aspaziale e atemporale, il cui ordine formale è lo specchio dell'ordine spirituale di chi vi accede, nel quale dovrà essere posta la massima cura alla postura, alla concentrazione, all'immedesimazione nell'atto.

Si potrà, così, vivere «l'emozione del ricamare», lasciando il mondo del molteplice e accedendo al mondo dell'unità, al mondo dello Zen.

Quando l'opera *è Nuidō*, sul tessuto rimane un'espressione di assoluta semplicità, il mistero di una manifestazione originaria ed eterna.

Il sole brilla
Il fiore sboccia

Foto tratta da http://eacreations.deviantart.com/art/Red-Buddha-186303490

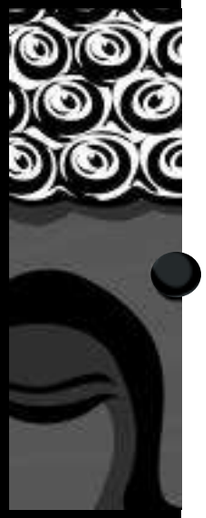
USCIRE *dal* BUIO

di Gedun Tharcin

La vita è complessa, estremamente difficile e certamente non possiamo trasformarla in un giorno, ma è importante riconoscere le difficoltà presenti**, averne piena coscienza e quindi contrapporsi alla negatività imperante coltivando la** positività interiore.

Le pause che frammentano la meditazione, le letture, lo studio, l'insegnamento hanno un particolare significato, sono una festa, rappresentano il tempo in cui sentire la gioia della pratica, della vera pace interiore, esteriore, universale. Oggi si parla in modo indiscriminato di pace, tutti la sbandierano come il proprio vessillo per promuovere sé stessi, i propri interessi, politici o religiosi, ma in questa strumentalizzazione non vi è nulla che assomigli alla pace; la pace è esclusivamente nel cuore umano, mai all'esterno.

Il pranzo, la cena, l'ora del té, sono importanti



momenti di pausa dal lavoro, dagli affanni quotidiani, in cui riflettere, elaborare consapevolmente, nutrire la pace nel proprio cuore. Se non si percepisce questo aspetto la nostra meditazione sarà sterile, per questo è bene frammentarla con tante piccole pause in cui godere della gioia della meditazione stessa, assaporare ogni istante con concentrazione. Se non sappiamo cogliere questa essenziale fonte di pace continuiamo ad agitarci come pazzi da mattina a sera, rincorrendo non si sa bene che cosa in modo distratto, con il pensiero sempre rivolto altrove e mai centrato su ciò che stiamo facendo. Persino nei sogni trasferiamo questo superficiale spreco di tempo.

Dobbiamo dunque imparare a rilassarci e sentire la pace nel nostro cuore perché, come è detto nei Tre Aspetti principali del Sentiero: *"Le circostanze favorevoli e la fortuna sono difficili da ottenere e la vita non è lunga"*. Dunque i momenti in cui godere pace e serenità sono rarissimi, non si possono comprare al mercato o averli in prestito dalle banche, siamo sempre oppressi dalle preoccupazioni e dall'angoscia, quando incontriamo una circostanza favorevole dobbiamo saperla cogliere e farla fruttare nella pace interiore, diventando così autentici esseri umani. Nei molteplici impegni quotidiani ci muoviamo come robot privi di umanità, qualità che ritroviamo invece nella meditazione, nella contemplazione.

Nei *Tre Aspetti principali del Sentiero* è detto: "Le circostanze favorevoli e la fortuna sono difficili da ottenere e la vita non è lunga"

Gli uomini sanno progredire notevolmente nella scienza, nelle più complesse invenzioni, ma nessuno può inventare ciò che esiste, dall'inizio alla fine, nel cuore di ognuno: la vera naturale umanità. Questo è il valore più prezioso, eppure la società cosiddetta evoluta lo sta negando, oggi è perduto, non conta più nulla, le nuove generazioni sono private della sua conoscenza e non ne hanno nemmeno memoria, eppure l'umanità è intangibile e intrinseco patrimonio della cultura umana. Il materialismo tecnologico pretende di riempire il vuoto interiore degli individui, ma ne scava un baratro ancora più fondo, come le montagne di Carrara, ferite, svuotate, annientate.

L'unico elemento che può riempire il cuore umano è la spiritualità che produce contentezza, pienezza dell'umanità che ognuno deve coltivare con cura in se stesso. E' impossibile risolvere tutti i problemi del mondo non c'è riuscito Gesù Cristo, né Buddha, né Gandhi, ma ognuno deve cominciare da sé, riempire il proprio vuoto con tranquillità.

L'epoca in cui stiamo vivendo appartiene ai "residui del tempo", anche conosciuto come "età oscura", in lingua indiana *Kali-Yuga*, in cui ogni spazio è stato occupato dalla negatività, mentre il periodo precedente, dell' "epoca bianca", era pieno di positività che poco alla volta è stata consumata dalla dissennatezza degli esseri e ha svuotato spazi sempre più ampi, immediatamente riempiti dall'energia negativa che ora pervade tutto.

Abbiamo infiniti esempi di questa degenerazione nelle incredibili violenze suscitate dai motivi più futili e insignificanti, l'infelicità aggressiva pronta ad esplodere al primo soffio, i volti contratti dalle tensioni, la desolazione personale, sociale, ambientale pervade ogni ambito, abbiamo solo l'imbarazzo della scelta, dai minimi ma devastanti conflitti, alle guerre, ai crimini più efferati contro gli esseri e contro l'ambiente, tutto sta decadendo.

Domande e risposte

D: Quindi il tempo residuo di quest'era corrisponde ai tempi degenerati?

R: Si, Kali-Yuga significa epoca nera, tutta la positività è stata consumata ora ne restano solo residui, per il resto è riempita dalla negatività. La speranza è che una volta toccato il fondo più fondo si potrà risalire, però è un evento ancora lontano e per questo è così difficile ottenere le circostanze favorevoli e la fortuna.

Oggi siamo nei tempi degenerati in cui tutto deve essere rigidamente imposto dall'esterno, i ritmi e le modalità dell'apprendimento, quelli del lavoro che a volte pur occupando tutto il giorno non garantisce nemmeno il minimo vitale. Non c'è più spazio per la naturale crescita umana, tutto è una rincorsa per poter vegetare in una non vita.

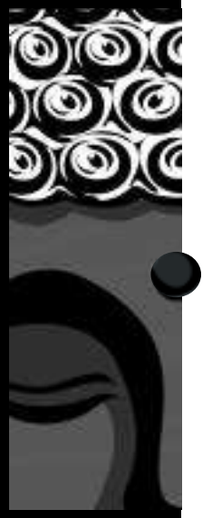
Dov'è il tempo necessario per meditare, per coltivare la pace interiore, per assaporarne la gioia? Dov'é? Questo spazio non esiste più, è stato annientato.

La vita è complessa, estremamente difficile a causa di questi tempi di Kali-Yuga che certamente non possiamo trasformare in un giorno, ma è importante riconoscerli, averne piena coscienza e quindi contrapporsi alla negatività imperante coltivando la positività interiore, dobbiamo avere fiducia nella legge di causa-effetto, nel karma, o in Dio, è la stessa cosa, ricordare che siamo responsabili di ogni evento della nostra vita.

La fiducia nel karma, riconoscerlo, accoglierlo consapevolmente e agire di conseguenza è una grande purificazione, il motore più potente

Venerabile Gedun Tharchin

Il Venerabile Gedun Tharchin è un Geshe Lharampa **dello Jangtse College dell'*Università Monastica Ganden* del Tibet, in India. Risiede a Roma e insegna in Italia e all'estero. Il suo primo libro, in italiano,** La via del Nirvana, **è stato pubblicato nel maggio 2003 dall'editore Ellin Salae.**



per avanzare, è anche più importante della fede nel Buddha, in Dio, a cui ci rivolgiamo chiedendo aiuto. Ma l'aiuto più immediato e certo viene da noi stessi, lo costruiamo noi momento per momento nel karma, non possiamo delegare a nessuno questa responsabilità, nemmeno al Buddha o a Dio.

D: Come nelle guerre entrambi gli eserciti avversari pregano dicendo "Dio è con noi ci proteggerà e vinceremo" e il povero Dio con chi dovrebbe schierarsi?...

R: Si, questo è veramente un aspetto ridicolo, soprattutto quando si parla di guerra santa, a Roma ho visto diversi quadri in cui sono raffigurati Papi e vescovi che benedicono i crociati. Lo stesso è avvenuto in Tibet e in tantissime parti del mondo, questi sono gli errori che hanno causato la degenerazione di quest' era.

Dobbiamo dunque chiedere aiuto a noi stessi avendo fiducia nel karma, potremo così far fruttare le rare e preziose circostanze favorevoli e la fortuna. Certamente questi sono tempi negativi, ma il fatto di vivere in questo paese è già una gran fortuna, il livello di vita è elevato, tutti hanno accesso all'istruzione, ad una certa agiatezza, l'unica cosa che manca è la disponibilità mentale, il tempo per fermarsi a riflettere a meditare. Per una vita proficua e completa dobbiamo imparare ad unire i due aspetti, materiale e spirituale, coltivando pace e tranquillità perché solo questo tesoro ci è di aiuto, dall'inizio alla fine di questa stessa esistenza.

Non ha senso vivere in tensione, preoccupati per ciò che avverrà nelle vite future, si sprecano opportunità preziose che invece devono nutrire la positività di questa stessa vita, dobbiamo coltivare qui e ora la pace, la gioia, altrimenti viviamo male il presente senza nemmeno sapere se e come ci saranno altre esistenze.

Le circostanze favorevoli possono produrre frutti solo se sono accompagnate dalla fortuna, che è il risultato dell'accumulazione di meriti. La preghiera che accumula meriti non è la richiesta disperata di chissà quale miracolo, ma è mirata a generare le buone intenzioni, è una forma di meditazione, la pratica dell'offerta nella generosità.

Le circostanze favorevoli e la fortuna insieme ci permettono di nutrire il nostro cuore, di coltivare l'autentica felicità, la pace la tranquillità. Non esiste per questi tesori il mercato nero come per gli organi umani, li possiamo trovare e alimentare soltanto in noi stessi.

In questi tempi degenerati di assoluta Kali-Yuga in cui il materialismo è la nuova religione, si uccidono esseri umani per prelevare organi da vendere ad altri esseri affinché possano prolungare la loro esistenza. Simili azioni corrompono irrimediabilmente l'energia dell'universo, lo affondano nell'oscurità, eppure una piccola meditazione, un'attitudine diversa nella buona motivazione, apre nell'universo uno spiraglio di luce, contribuisce a rischiarare, a rompere la cortina nera che lo avvolge. Questo è il nostro compito, anche se abbiamo la sensazione che la nostra missione sia impossibile, è comunque l'unica via che possiamo percorrere.

Dobbiamo contrapporre all'oscurità del Kali-Yuga la luce del cuore, della serenità, della pace, del sorriso. Mi capita spesso, camminando nel mio quartiere a Roma di salutare le persone che incontro, ma la maggior parte non risponde e mi guardano in modo strano, sembra che scappino velocemente a testa bassa come tanti automi.

Noi apparteniamo ad un'unica famiglia umana e ognuno deve consapevolmente assumersi la responsabilità del proprio ruolo, della propria missione, non è tanto importante quanto si realizza, ciò che è fon-

OTTO VERSI DELLA TRASFORMAZIONE DELLA MENTE

Questi versi appartengono a un importantissimo testo scritto da Kadampa Geshe Langri Tangpa (XII secolo) e fanno parte degli insegnamenti di Lo Jong.

Considerando tutti gli esseri senzienti più importanti della gemma che esaudisce i desideri, possa io costantemente prendermeli a cuore per realizzare il fine supremo.

Quando sarò con gli altri, considererò me stesso il meno importante e mi prenderò cura di loro fin nel profondo del cuore, come se ognuno fosse il migliore degli esseri.

Vigile, ogniqualvolta sorga in me un'emozione negativa che possa nuocere a me o ad altri, l'affronterò ed eliminerò senza indugi.

Alla vista di creature preda della malvagità, intente a commettere violente azioni negative, sopraffatti dalle sofferenze, avrò sempre cura di tali creature assai rare, come se trovassi un tesoro prezioso.

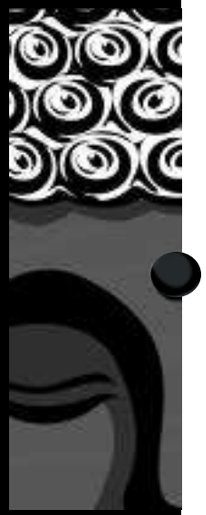
Quando gli altri, per invidia, mi maltratteranno, mi insulteranno o faranno cose simili, accetterò la sconfitta e offrirò la vittoria.

Quando qualcuno, cui ho fatto del bene e in cui ho riposto grandi speranze, mi infliggerà un danno terribile, lo considererò come un santo amico spirituale.

In breve, direttamente e indirettamente, offro ogni beneficio e felicità a tutti gli esseri senzienti, mie madri; possa io segretamente farmi carico di tutte le loro azioni negative e sofferenze.

Possa la pratica non essere mai contaminata da idee causate dalle otto preoccupazioni mondane, e, consapevole che tutte le cose sono illusorie, possa io, privo di attaccamenti, liberarmi dal samsâra.

Traduzione italiana a cura dell'Istituto Lam Rim di Roma



damentale è la volontà, l'intenzione, l'impegno verso l'obiettivo.

Le circostanze favorevoli e la fortuna potenziano le buone intenzioni che, praticate giorno dopo giorno, ci permettono di godere consapevolmente della gioia e della pace che riempie il nostro cuore e porta luce a noi stessi e agli altri.

Ogni giorno è necessario meditare sugli Otto versi di Trasformazione della Mente sono una preghiera fondamentale per lo sviluppo e il consolidamento della pratica perché hanno la capacità di penetrare sempre più nella profondità della mente-cuore espandendola, trasformandola poco alla volta in modo naturale ed estremamente potente. Questo amore puro è la forza, unica e incontenibile, che sgorga spontaneamente dai grandi esseri della storia, Gesù, Buddha, i Bodhisattva, i Santi. Un cuore pieno d'amore non lascia spazio libero al dolore, è completamente riempito dalla gioia.

Non dobbiamo cercare grandi realizzazioni, perché nelle piccole cose, nel lavoro quotidiano molto sottile di pacificazione e gioia del nostro cuore raggiungiamo gli obiettivi più elevati e raffinati.

In occidente si organizzano continuamente importanti conferenze sulla pace, ma se prestate attenzione potete notare come gli oratori siano sempre aggressivi, arrabbiati, questa è la prima cosa che mi ha colpito al mio arrivo dall'India e ne sono rimasto scioccato.

Gli argomenti in genere sono di rilevanza fondamentale, sui diritti umani, sull'ambiente, e anche le organizzazioni promotrici estremamente serie, Amnesty International, Green Peace, e tanti altri, eppure in questi meeting c'è tutto fuorché la pace, tutti urlano uno contro l'altro, è un controsenso.

I diritti umani devono essere rispettati nel cuore umano, altrimenti non esistono, sono solo parole vuote. Combattere contro gli altri è facile, basta poco per mettere dell'esplosivo e far saltare un palazzo, ma la vera costante faticosa battaglia è con sé stessi, è l'etica sottile che coltiva il rispetto per gli altri, la loro cura, nel ridimensionamento del proprio ego.

Non dobbiamo cercare grandi realizzazioni, perché nelle piccole cose, nel lavoro quotidiano molto sottile di pacificazione e gioia del proprio cuore raggiungiamo gli obiettivi più elevati e raffinati. Nel mondo materiale si rincorrono le carriere più importanti e remunerative, ma nella spiritualità è esattamente il contrario, nel minimo, nel nascosto, si ottengono le realizzazioni vere, durature, ricche di luce.

VECCHIO e NUOVO nel Buddhismo italiano

di Giampiero Comolli

A vent'anni dal riconoscimento dell'Unione Buddhista Italiana **come ente di culto, pensiamo sia importante promuovere un** dibattito **articolato sulle dinamiche che la trasmissione del Dharma ha sviluppato nel nostro paese e sulla** situazione **che oggi viviamo** come praticanti e come centri. **Partendo dalla riflessione di un uomo di fede non-buddhista, ma da tempo interessato al mondo spirituale di matrice orientale in Italia, vogliamo aprire uno** spazio di apertura critica e costruttiva **su alcuni punti di difficoltà da lui evidenziati. Lo specchio che l'altro ci offre può permetterci di conoscerci meglio e farci riflettere per creare nuove prospettive. Dharma sarà lieta di ospitare** altri interventi su questi temi, **aprendo anche uno** spazio di condivisione **sul suo sito internet.**

Tratto da *Riforma.it*

Centri di yoga e di meditazione buddhista, scuole di tai chi, monasteri tibetani e templi induisti, sparsi per le nostre città e le nostre colline, frequentati non solo da immigrati ma prima ancora da tanti italiani che hanno trovato nelle antiche tradizioni dell'Asia una nuova via di ricerca religiosa, un sostituto della fede cristiana, giudicata inadeguata o insufficiente di fronte alle ansie spirituali della nostra epoca. Come tutti sanno, negli anni Ottanta e Novanta del secolo appena trascorso le tradizioni spirituali dell'Oriente si sono propagate tra noi con grande rapidità: molti europei e molti italiani le hanno accolte come un'alternativa vincente rispetto alle proposte religiose delle chiese cristiane e alle proposte culturali dell'Occidente. Sono sorti così in Europa e in Italia nuovi movimenti spirituali di ispirazione orientale. E la loro diffusione è stata talmente rapida e incisiva da far credere, almeno ai più entusiasti, che fosse or-

mai imminente una nuova epoca, più pacifica, feconda e serena, proprio perché la via salvifica offerta dalla sapienza orientale sarebbe divenuta per noi cultura egemone e principale riferimento religioso.

Ma poi qualcosa deve essersi inceppato: negli ultimi anni, infatti, la grande fase espansiva della proposta orientale sembra essersi almeno in parte rallentata, la sua forza di attrazione non risulta più così preponderante, così vincente. Intendiamoci, non è che i gruppi o le scuole dove si pratica lo yoga o la meditazione zen siano in declino e in ripiegamento. Anzi, i centri di ispirazione asiatica risultano sempre più radicati nel nostro Paese come una presenza ormai stabile e feconda: tant'è che in essi sono state creativamente elaborate nuove forme di buddhismo o di induismo di tipo occidentale, adatte ai bisogni e alle aspettative degli adepti e dei praticanti nostrani. Prova di questo avvenuto radicamento è la giusta richiesta della stipula di intese con lo Stato da parte di induisti e di buddhisti italiani: richiesta cui colpevolmente le nostre istituzioni non hanno dato ancora piena e attuativa risposta. Eppure questa fase di consolidamento dell'Oriente italiano si direbbe oggi affetta anche da una certa stasi: i numeri dei praticanti non crescono più con la velocità di una volta, il discorso intorno alle religioni orientali risulta meno presente sui media e nel dibattito pubblico; capita meno di un tempo di incontrare nomadi dello spirito di ritorno da estatici viaggi in Asia.

I segni di una crisi in atto

Tutti piccoli, non vistosi ma in ogni caso significativi segni di una crisi in atto o perlomeno di una certa stanchezza che sembra affliggere il mondo dell'Oriente italiano. Tanto che vale la pena di chiedersi il perché. Ne vale tanto di più la pena se si tiene conto che alla lieve crisi della proposta orientale sembra fare riscontro, almeno in Italia, un nuovo, sia pur contenuto aumento di fiducia nei confronti delle chiese cristiane. È cresciuta infatti l'attenzione per il discorso (culturale, politico, oltre che di fede) da esse proposto, come se le chiese potessero costituire di nuovo un valido punto di riferimento di fronte alle sfide del nostro tempo. Quindici o venti anni fa non era esattamente così, se mai l'inverso: l'annuncio cristiano sembrava aver perso, almeno per i tanti che guardavano all'Asia, ogni attrattiva: veniva da loro giudicato un annuncio finito, morente, rispetto alla vitalità e alla validità della sapienza orientale. Ora invece ci troviamo di fronte a una situazione almeno in parte invertita: è l'alternativa orientale che

Giampiero Comolli, scrittore e giornalista, collabora a diverse riviste per le quali scrive resoconti di viaggio. Ha condotto varie inchieste sui fenomeni religiosi contemporanei, i cui risultati sono stati pubblicati in: *Buddisti d'Italia. Viaggio tra i nuovi movimenti spirituali*, Roma, Theoria, 1995; *I pellegrini dell'Assoluto. Storie di fede e spiritualità raccolte tra Oriente e Occidente*, Milano, Baldini Castoldi Dalai, 2002.
Fra gli altri suoi libri: *Il Picco di Adamo*, 1999; *Cineteca Eurasia. Ricordi di film visti in viaggio*, 2005; entrambi editi da Baldini Castoldi Dalai.

per qualche verso non pare più così adeguata come risposta ai problemi che ci affliggono. Si tratta dunque di capirne le ragioni. Ma per capirlo occorre innanzitutto esaminare i fattori che negli anni passati hanno determinato il grande successo della proposta orientale.

La fascinazione dell'Oriente

È bene ricordare che già a fine Ottocento (basti pensare alla nascita della Società teosofica) gruppi di intellettuali europei individuavano nella sapienza orientale una via di salvezza per il declino dell'Occidente. Ma è solo con gli ultimi decenni del secolo scorso che l'attenzione, o la fascinazione, nei confronti delle tradizioni spirituali asiatiche perde il suo carattere elitario per assumere dimensioni di massa. I nuovi movimenti spirituali che guardano a Oriente nascono infatti come ricerca di una diversa proposta salvifica e innovativa dopo la crisi delle ideologie politiche e rivoluzionarie che fino a tutti gli anni Settanta erano stati dominanti in Europa. Orfani del sogno di poter cambiare il mondo attraverso la politica, molti militanti si volgono a Oriente in cerca di una palingenesi alternativa, di una nuova rigenerazione. Ma perché proprio a Oriente? Perché il mondo occidentale — che si è rivelato immodificabile per via politica — appare loro affetto da una degenerazione rovinosa, da una crisi perniciosa, irrisolvibile sulla base delle sue sole risorse interne.

Contro un Occidente dualista e oppositivo

Fondato infatti su un paradigma dualista e oppositivo, che fa sorgere dolorose scissioni e devastanti conflitti fra mente e corpo, natura e cultura, individuo e società, razionalità e irrazionalità, l'Occidente — così si diceva allora — insegue il fine perverso di uno sfruttamento economico e di uno sviluppo tecnologico sempre

più accelerati e fini a se stessi, con il risultato di creare alienazione individuale, ingiustizia sociale e devastazione ambientale. Lungi dal migliorare la società, il progresso occidentale trascina il mondo intero verso la rovina: e il futuro si profila come uno scenario apocalittico, a meno di non invertire il corso della storia. Ma in che modo? Appunto mettendosi in «pellegrinaggio» verso la via salvifica della millenaria saggezza orientale. L'Oriente, infatti, non è dualista ma monista: insegna che mente e corpo, natura e cultura, eternità e storia, umanità e divinità costituiscono un Uno, un grande Tutto, dove i conflitti —– quelle contraddizioni che per l'Occidente paiono insuperabili —– possono invece ricomporsi in una superiore armonia cosmica.

Se l'Occidente sostiene che non vi può essere progresso sociale senza contesa politica —– col risultato di creare società sempre più repressive e conflittuali —– per contro i maestri induisti, buddhisti, taoisti insegnano che la sofferenza individuale e universale può essere dissolta con la pratica non certo della contesa ma, tutto all'opposto, dell'unificazione. Hanno così elaborato particolari tecniche psicofisiche —– la meditazione buddhista, la respirazione taoista, gli esercizi yoga —– che non solo creano pace interiore, ma diffondono pace nel mondo intorno, permettono di uscire dalle tensioni rovinose della storia per accedere a una condizione extrastorica di divina consapevolezza: una serenità suprema e luminosa che libera dal dolore non solo i singoli praticanti, ma il mondo intero, perché fra noi e il mondo, fra noi e la natura, fra noi e il Divino, non vi è divisione, ma appunto Unità, Totalità.

Un'alternativa per gli orfani della politica

Agli orfani dell'impegno politico, quindi, l'antica saggezza orientale si presenta non solo come un'alternativa al fallimento delle ideologie movimentiste che non erano riuscite a rivoluzionare il mondo: ma appare anche come la risposta adeguata, la soluzione giusta alle nuove ansie spirituali, alle nuove inquietudini religiose sorte in concomitanza con la crisi dell'impegno politico. Proprio la perdita della speranza di poter agire politicamente per una società migliore fa nascere infatti nuovi interrogativi, di carattere spirituale o religioso, prima semplicemente ignorati: chi sono io? Perché la sofferenza? Qual è il senso ultimo della vita e della morte? L'ex militante che si sente preso da simili ansie, il più delle volte non prende nemmeno in considerazione l'annuncio cristiano, guarda invece alle vie di salvezza offerte dall'Oriente, e lì crede di trovare la risposta alla sua ricerca di spiritualità. Non si volge verso la proposta delle chiese perché nei confronti del cristianesimo tutto ha già elaborato da tempo un giudizio irrimediabilmente negativo.

Ai suoi occhi infatti le chiese cristiane paiono centrare il loro messaggio sul senso di colpa e del peccato: chiedono pentimento e sottomissione, propongono una via religiosa che impone la mortificazione del corpo, la repressione dei desideri e della sessualità, la sottomissione dell'anima: «Tu sei già angosciato per i fatti tuoi, e la Chiesa, invece di aiutarti a esprimere i tuoi desideri, a liberare le tue potenzialità, ti dice che devi soffrire ancora di più e fare penitenza per i tuoi peccati». Non solo: il cristianesimo pretende anche una «fede cieca»: chiede infatti di credere a qualche cosa che non si vede, che non si può provare: l'esistenza di Dio, la risurrezione nell'aldilà. Propone di conseguenza una speranza vaga e astratta, rimandata a un futuro indimostrabile. Per contro la saggezza orientale non esige la fede, non chiede di credere: offre la possibilità di sperimentare qui e ora un rasserenamento e un'illuminazione che cominciano subito, i cui effetti benefici si possono avvertire già nell'immediato, grazie a una serie di esercizi concreti (la meditazione, la respirazione, lo yoga) che apportano al tempo stesso miglioramento fisico e consapevolezza spirituale.

È proprio questa unificazione fra pratiche corporee e pratiche mentali quella che permette all'adepto di percepire fin dal primo momento una trasformazione positiva del proprio sé, una palingenesi, che comincia con un lento dissolversi delle tensioni interiori, per poi dischiudere, al limite ultimo, le porte dell'Illuminazione suprema: quel Risveglio definitivo che permette l'identificazione beatifica con il Tutto, il raggiungimento di una Consapevolezza totale, di una Pace assoluta e incondizionata.

Le ragioni del successo della proposta orientale

Proprio questa impostazione pratica e unificante —– basata sull'insegnamento di una tecnica psicofisica che apporta benessere al tempo stesso corporeo e spirituale, senza bisogno di una confessione di fede —– costituisce il punto di forza vincente, la causa prima che ha determinato il rapido il diffondersi delle tradizioni orientali nel nostro paese. Tale punto di forza non è venuto meno fino a oggi, e su di esso si basa il radicamento, il consolidamento dei gruppi di ispirazione orientale, rinvigoriti anche dalla presenza di nuovi, più giovani praticanti, che per questioni anagrafiche non hanno vissuto la crisi del movimentismo politico. Ai delusi dell'impegno rivoluzionario, infatti, si è aggiunta negli anni successivi una nuova leva di adepti: per-

sone che — senza più il sogno di voler cambiare il mondo — avvertono su di sé tutto il disagio, il peso di una società, come la nostra, la quale pretende dagli individui prestazioni efficienti (sul piano sociale, lavorativo, sessuale) in un contesto di diffusa competizione e generalizzata conflittualità. Chi non riesce ad accettare le regole di questa contesa perenne — che esige molto dai singoli e che emargina i perdenti — comincia a soffrire, fisicamente, mentalmente e spiritualmente. Avverte un disagio crescente e almeno apparentemente irrisolvibile, che lo spinge a chiedersi dove mai stia andando la propria vita, che senso abbia tutto ciò per lui. Ed ecco che le pratiche dello yoga o della meditazione buddhista offrono un'inaspettata via d'uscita a tanto disagio personale: acquietano le contratture del corpo, placano la mente, rasserenano le emozioni, donano un nuova consapevolezza spirituale, dove tutte le tensioni si dissolvono, sia pure alla lunga, nella riconciliazione di una quiete beata e illimitata. Tali esercizi psicofisici fanno dunque accedere il praticante a un'inattesa dimensione di armonia cosmica, dove il conflitto con gli altri e con se stesso si placa, dove la propria solitudine si scioglie nell'unità del Tutto, e dove quindi trova finalmente risposta la domanda più difficile: chi sono io?

Ma se la capacità di rispondere a una domanda tanto ardua costituisce la ragione principale che spiega la persistenza e il radicamento in Occidente dei gruppi di ispirazione orientale, diventa allora inevitabile chiedersi: perché tali movimenti non hanno avuto ancora più successo? Che cosa ha rallentato il loro progressivo dilagare? Come mai oggi si avverte una sia pur contenuta perdita della loro forza attrattiva? La questione risulta talmente complessa che le ipotesi di spiegazione vanno cercate sicuramente su più piani.

La commercializzazione delle discipline orientali

La prima causa di crisi che ha colpito i gruppi di ispirazione orientale dipende proprio dal carattere specifico delle pratiche di rigenerazione al tempo stesso corporea e mentale da essi offerte. In quanto tecniche psicofisiche, infatti, tali pratiche hanno potuto facilmente, rapidamente essere assunte, copiate, manipolate e riproposte anche in ambiti che non avevano più direttamente a che fare con l'Oriente: palestre di ginnastica moderna, fitness club, alberghi termali, villaggi turistici, dove la meditazione zen e gli esercizi yoga vengono oggi insegnati insieme allo stretching, alle arti marziali, alla danza del ventre, alla ginnastica dolce. Questi nuovi centri benessere, di conseguenza, hanno tolto esclusività alle scuole di tradizione orientale, trasformando yoga, buddhismo e taoismo in un prodotto commerciale e di consumo che convive con altri metodi fisiodinamici elaborati invece in Occidente. In questo modo però le antiche dottrine dell'Asia hanno perso la loro purezza originaria, la loro dimensione più spirituale, oltre che il fascino della loro origine esotica, per ridursi a metodi di benessere utilizzabili insieme a tanti altri, contaminabili con altri metodi, da praticare e abbandonare a piacimento. Se una simile commercializzazione in chiave consumistica delle tradizioni orientali ha favorito la loro diffusione e conoscenza facendone pratiche alla moda, ha però al tempo stesso indebolito la loro identità di vie sapienziali, religiose, la loro natura di metodi difficili, esoterici, conoscibili solo attraverso l'insegnamento dei maestri più autentici, quelli che a loro volta si sono formati alla scuola di un maestro di antica tradizione.

L'inadeguata riflessione sul rapporto maestro-allievo

Proprio tale richiamo alla figura del maestro ci introduce a un secondo motivo di crisi, ancor più grave del primo. Occorre sottolineare che, appunto in quanto metodi complessi e di arduo apprendimento, le discipline orientali non possono essere praticate da soli, e nemmeno vagando a capriccio da un centro all'altro. È indispensabile ricevere l'insegnamento come un dono offerto dalle mani di un maestro, un *guru*, la cui funzione risulta fondamentale, imprescindibile, non solo perché conosce a fondo i segreti del metodo, ma prima ancora perché, con la sua stessa persona, ne dimostra l'efficacia. Il maestro delle tradizioni orientali, infatti, non può limitarsi a essere il bravo insegnante di una tecnica da apprendere. Se la disciplina che insegna porta alla Liberazione suprema, alla Rigenerazione totale, allora il maestro deve proporsi come immagine vivente di quella stessa liberazione: deve cioè presentarsi all'allievo ed essere da lui percepito come un liberato in vita, come un autentico illuminato, come la prova in carne e ossa che il risveglio alla Consapevolezza finale è possibile.

Il maestro come simbolo

Con la sua stessa presenza, il suo sguardo, il modo di muoversi, parlare, agire, il maestro mostra la Verità ultima sotto spoglie umane, ne diventa incarnazione e simbolo vivente. Il che però produce un effetto paradossale. Il discepolo che segue un maestro per raggiungere la

liberazione totale del proprio sé, finisce con ciò stesso per dipendere in modo onnipervasivo dal maestro. Se vuole intraprendere il cammino verso la liberazione, deve sottomettersi a lui, affidarsi totalmente a lui: non solo accogliere con piena fiducia il suo insegnamento ma anche offrirsi, addirittura abbandonarsi, alla sua persona intera. Solo grazie a tale abbandono, il discepolo potrà alla fine liberarsi anche dal maestro stesso e divenire a propria volta un maestro, un liberato in vita. Tale tensione contraddittoria —— tale dialettica paradossale fra dipendenza dal maestro e liberazione dal maestro ma solo grazie al maestro —— è ben conosciuta da tutte le tradizioni orientali, che hanno sempre messo in atto i dovuti accorgimenti perché il rapporto fra maestro e allievo non decada nel plagio, nella dipendenza da un cattivo maestro che, invece di portare i propri discepoli alla liberazione, li assoggetta per sempre.

I rischi possibili

Ebbene, sui rischi e le possibili degenerazioni determinate da questa difficilissima dinamica fra maestro e allievo, è probabile che nei centri di ispirazione orientale diffusi in Occidente non si sia riflettuto abbastanza. Non lo si è fatto perché molti di questi centri sono nati grazie alla presenza di un singolo maestro che troppe volte ha agito incontrastato e in solitudine, senza il continuo confronto, senza quella continua supervisione reciproca, che avviene invece in Oriente, grazie alla presenza di numerose scuole sempre in collegamento fra loro. Isolato, e al tempo stesso padrone assoluto della propria scuola, il maestro occidentale ha così finito troppe volte, anche suo malgrado, per trasformarsi in un nume onnipotente e oppressivo, vale a dire in cattivo maestro che non solo ha ostacolato il cammino di liberazione dei propri allievi (provocando in molti casi turbamenti e illusioni sfociate poi in dolorose disillusioni), ma ha anche impedito, più che favorito, la formazione di nuovi possibili maestri che ne potessero in futuro prendere il posto.

Sottomessi al carisma eccessivo di un unico maestro, molti centri (non tutti, ovviamente) sono entrati così in una dinamica involutiva, si sono ripiegati sulla ripetizione sempre identica degli stessi insegnamenti, sulla riproposizione continua del medesimo maestro fondatore, presentato quale unico e insostituibile guru. In questo modo però tali centri non sono stati in grado di rinnovarsi, di stabilire una dinamica di apertura verso il mondo esterno. Certo, questo processo degenerativo non ha colpito indistintamente tutte le scuole. Ma ciò che finora è mancato, probabilmente, è un dibattito condiviso ed efficace sulla natura del rapporto fra maestro e allievo. Non è stata elaborata di conseguenza una strategia adeguata per contrastarne i rischi. E tale assenza di strategia ha indebolito alla lunga la capacità propositiva, la forza attrattiva di tanti centri, impegnati più nella propria autoconservazione che non nell'impegno per fondarne di nuovi.

La riduzione a comunità di nicchia

Tale ripiegamento su di sé ha poi prodotto un'ulteriore trasformazione nell'identità di questi gruppi: da comunità in espansione, da nuclei allo stato nascente di mutamenti che avrebbero dovuto diffondersi in modo benefico nella società intera, i centri di ispirazione orientale si sono ridotti spesso a piccole nicchie dove trovare rifugio, sollievo, consolazione rispetto a un mondo esterno vissuto non solo come troppo ostile, ma anche come ineliminabile fonte di dolore. Fondati anni addietro sulla base del convincimento che per cambiare il mondo occorreva innanzitutto partire da sé, cambiare se stessi, molti centri avevano assunto un'identità di avanguardia: si presentavano come piccole comunità utopiche dove si sviluppavano nuove forme di consapevolezza, di convivenza armoniosa e pacifica che lentamente avrebbero influito sul resto del mondo, inaugurando una nuova era di pace universale. A poco a poco però queste pulsioni utopiche sembrano essersi spente per fare posto a una proposta più semplice e ristretta: offrire spazi protettivi dove dedicarsi alla cura di sé, dove i singoli possono trovare consolazione individuale rispetto a un ambiente troppo stressante, a un mondo troppo ostile. Ma tale metamorfosi in piccoli mondi paralleli di compensazione, conforto e rasserenamento per persone troppo stressate, ha finito col rendere i gruppi di ispirazione orientale relativamente marginali e ininfluenti rispetto ai nuovi problemi che agitano la nostra società.

La mancata risposta alle domande di identità

Questi problemi negli ultimi anni hanno sempre più assunto una connotazione sociale. Le dinamiche, le tensioni di una società multietnica, multiculturale, multireligiosa e globale, infatti, hanno fatto emergere in modo pressante interrogativi che riguardano non più solo la nostra identità individuale, ma prima ancora la nostra identità collettiva. Al posto della domanda sul «chi sono io» in quanto individuo, si è fatta avanti in modo dirompente una nuova domanda sul

«chi siamo noi» in quanto comunità. È diventato inevitabile cioè chiedersi che cosa significa oggi essere occidentali, europei, italiani; che cosa implica volersi definire cristiani o atei o laici, di sinistra o di destra, del Nord o del Sud; come ci si deve concepire in quanto società civile, comunità religiosa, nazione, etnia; come ci si deve rapportare, in quanto collettività, rispetto a chi è altro da noi, perché straniero, migrante, rifugiato, di altra etnia, di altra religione. Sempre più ineludibile e pervasiva, tale domanda di identità collettiva interpella non solo la politica, le istituzioni, i partiti, le associazioni, le chiese, ma agita anche le coscienze dei singoli, crea ansie, tensioni e incertezze in noi tutti. È una questione che, per essere affrontata e risolta, esige l'elaborazione di adeguate strategie di integrazione sociale, di convivenza civile, di reciproco riconoscimento fra comunità diverse presenti in un unico territorio.

Ma proprio perché centrata sulle nuove possibili prospettive con cui definire e progettare oggi una comunità, una società, un'unione di gruppi diversi, la questione dell'identità collettiva appartiene a una dimensione, a una logica, che non coincide con le dinamiche che regolano invece il piano individuale. È dunque una domanda che non può essere risolta riportandola semplicemente alla misura delle relazioni interpersonali. Implica un progetto politico, una visione di società che non può accontentarsi di delineare una comunità in pace in quanto costituita da un insieme armonioso di singole menti illuminate.

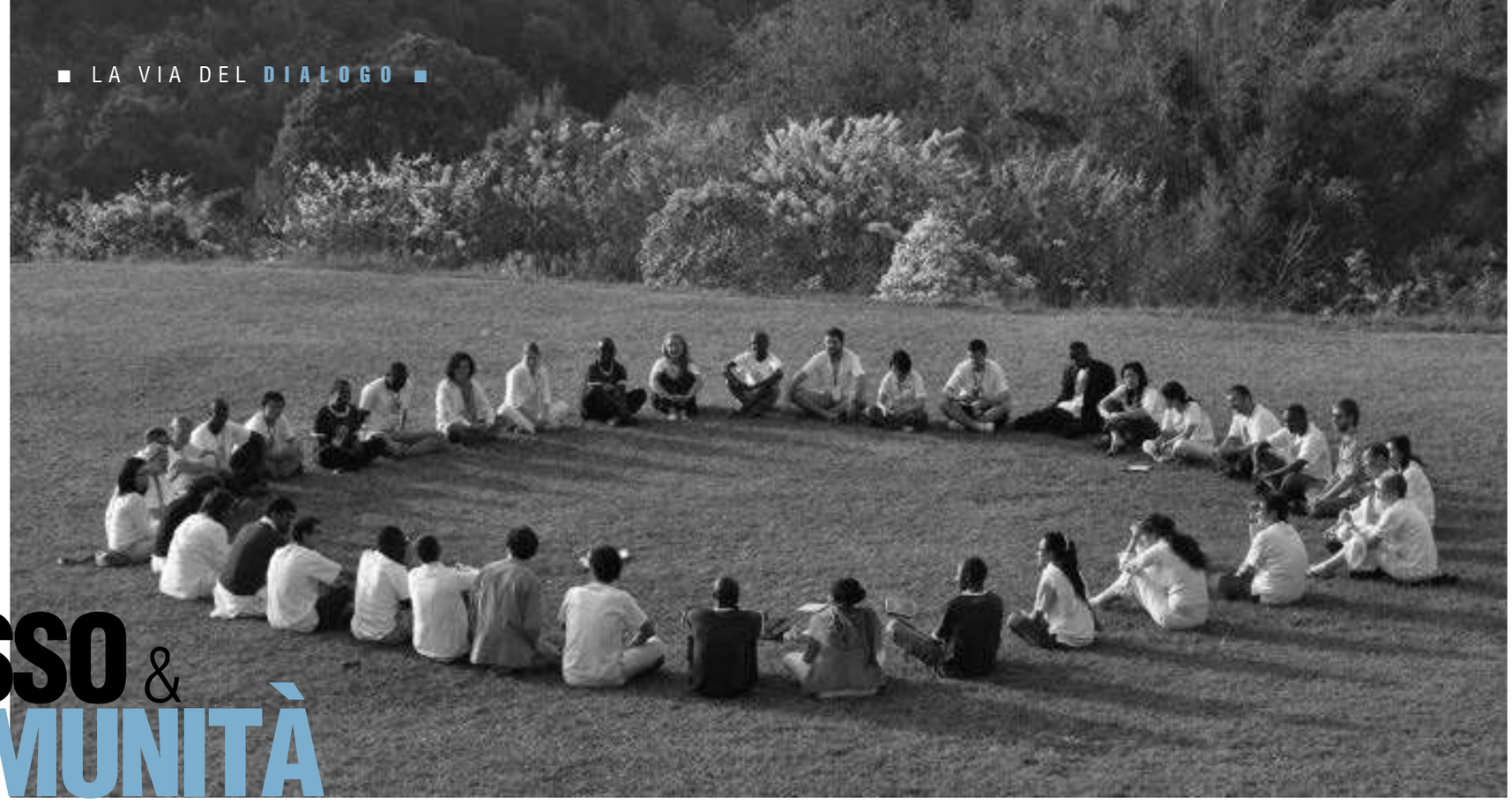
Ora, che i problemi del mondo non possano risolversi agendo solo sul piano della trasformazione individuale, le chiese cristiane lo hanno da sempre saputo e proclamato. E infatti hanno di volta in volta elaborato progetti (giusti o sbagliati che fossero) di liberazione, di giustizia, di pace per «le genti», per le comunità del mondo intero, e non solo per singole anime in ricerca. Li hanno potuti elaborare perché il loro riferimento primario è sempre stata la Scrittura, la quale ci mostra il Signore parlare a «tutto Israele», ci mostra Gesù proclamare l'Evangelo «alle folle», «alle moltitudini» dei poveri, dei malati, dei peccatori, e non solo a singole persone in affanno (a differenza degli antichi sapienti orientali, che trasmettevano i loro insegnamenti non a popoli, non a comunità intere, ma a discepoli solitari o a piccoli gruppi scelti di laici o a pochi monaci riuniti in una grotta, in un eremo della giungla). Ed è per questo che oggi le chiese sembrano avere la capacità di proporre progetti (adeguati o meno), per rispondere all'enorme questione dell'identità collettiva che ha investito il nostro mondo.

Chi sono io?

Ma è proprio tale capacità che sembra invece fare difetto ai gruppi di ispirazione orientale. E qui veniamo a un'ulteriore ragione di crisi, forse la più seria di tutte. Questi gruppi infatti hanno sempre elaborato le loro proposte a partire da una domanda di identità individuale, dal quel «chi sono io?» inteso come domanda totalizzante, capace di congiungere la dimensione del singolo con quella del Tutto. La strategia di convivenza civile proposta dal mondo dell'Oriente italiano si basa infatti sulla convinzione che per liberare gli altri occorre innanzitutto liberare se stessi, e quindi lavorare primariamente su di sé. Non per egoismo, ma perché solo partendo da se stessi si potrà esprimere autentica compassione, benevolenza, equanimità verso tutti gli altri esseri viventi, verso la totalità del mondo. Ma fra il singolo individuo che lavora su di sé e il Tutto cosmico, esiste appunto la dimensione intermedia, e irriducibile, delle «genti», le quali non costituiscono soltanto una somma di singoli. E le «genti» oggi cercano risposte in quanto «genti», in quanto collettività, non solo in quanto insieme di individui. Ebbene, proprio causa della loro impostazione di partenza, i gruppi di ispirazione orientale questa risposta non sembrano ancora in grado di elaborarla, a differenza delle chiese. E ciò li ha indeboliti.

Nuove prospettive per l'Oriente italiano?

Per questo dunque la fiducia nei confronti delle chiese è andata crescendo, mentre sembra essere diminuita quella nei confronti dell'Oriente italiano. Ciò non significa che l'area di ispirazione orientale sia costitutivamente incapace di elaborare una risposta alle nuove domande di identità collettiva. Qua e là, infatti, s'intravedono indizi che una presa di coscienza del problema è in atto. E nuove iniziative in tal senso cominciano a essere assunte: si fanno strada, ad esempio, riflessioni su «buddhismo e società civile»; mentre per promuovere la pace nel mondo si propongono «meditazioni camminate» in luoghi pubblici (e non più solo meditazioni sedute negli spazi chiusi di un centro). Tutti piccoli, ma non irrilevanti segni che il mondo dell'Oriente italiano rimane in movimento. E se ha perso parte del proprio fascino non è detto che in futuro non sappia trovare nuove forze propositive. Il che sarebbe un bene per la società intera, la quale sempre trae giovamento dall'apporto di una nuova, feconda prospettiva culturale. E sarebbe un bene anche per le chiese. Il dialogo interreligioso infatti ne risulterebbe intensificato. E in un dialogo ben condotto, come si sa, ci si arricchisce sempre vicendevolmente.



SESSO & COMUNITÀ

Il terzo precetto indica la necessità per un praticante di seguire un comportamento sessuale corretto **e si è sempre confrontato con le interpretazione legate ai valori dei luoghi e delle epoche, ed oggi?** **di Manu Bazzano**

L'impegno personale volontario noto come il terzo precetto buddhista afferma: "Mi impegno ad astenermi da una condotta sessuale sbagliata" (*Kāmesu-micchācāra veramanī sikkhāpadam samādiyāmi).* Il buddhismo classico si è limitato a una spiegazione delle circostanze che rendono permissibile la relazione sessuale, sottolineando il principio di *ahiṃsā* (non nuocere), cioè evitare di fare del male al proprio partner o a terzi. Ogni *saṅgha* buddhista ha dovuto perciò interpretare tale precetto in accordo con i valori di epoche diverse. Ciò spiega in parte come mai è pressoché impossibile decidere una volta per tutte che cosa costituisca esattamente una condotta sessuale sbagliata.

Allo stesso tempo, l'intera questione è inequivocabile: per Robert Aitken Roshi si tratta della pretesa menzognera di *dare* quando in realtà si *prende*. Ci sono molti altri modi, secondo Aitken, di fare cattivo uso della sessualità e che vanno aldilà dell'atto sessuale stesso: "Una relazione che comporta dominio, sfruttamento, e aggressione passiva costituisce anch'essa violazione di questo precetto. [E lo stesso vale per] l'impulso di voler distruggere l'altra persona...". La condotta sessuale sbagliata non si limita a violare il celibato o ad avere relazioni sessuali al di fuori del matrimonio, ma si estende necessariamente allo stupro nel matrimonio, all'incesto nella famiglia, alla pornografia misogina che crea, nell'espressione di Winton Higgins, "un ambiente ostile e pericoloso per le donne e induce stati mentali idioti ... comprese le illusioni sulla natura femminile e su ciò che le donne desiderino". Dobbiamo altresì estendere il precetto della condotta sessuale sbagliata all'intolleranza e al pregiudizio contro i gay, le lesbiche e le minoranze sessuali. Se si accetta tale idea, allora si riconoscerà che molta condotta sessuale sbagliata ha luogo proprio nel nome delle religioni integraliste.

Il buddhismo è una tradizione etica non-integralista che diventa viva nella sua relazione con il mondo. Le trappole convenzionali della religione sono del tutto assenti nel buddhismo: non vi sono manipolazioni so-

«Adesso che la vita spirituale è nelle mani dei laici invece che dei monaci, le esigenze del desiderio sono in primo piano e non più nascoste» [*Mark Epstein*].

ciali e ingiunzioni alla procreazione con il pregiudizio nei confronti del sesso non-procreativo. Sebbene non paragonabile al livello o al tipo di abusi perpetrati dal clero cattolico, gli "scandali sessuali" sono oramai abituali e perfino prevedibili nelle comunità buddhiste. In risposta, tendiamo verso due tipi di reazione: assumiamo o la visione *ortodossa,* o quella *permissiva*. Ma né diniego né condanna si sono dimostrati utili. Entrambi i punti di vista non riconoscono appieno il più vasto contesto; entrambi sminuiscono il ruolo centrale del *potere*; entrambi sottolineano, per via di spiegazioni contrastanti, la componente *sessuale* ed eludono, o non riescono a chiarire, l'elemento della *condotta sbagliata*.

FARE I CONTI CON LA REALTÀ

La storia dei *sangha* occidentali è stata punteggiata da "scandali sessuali" che periodicamente coinvolgono l'abuso di potere e l'uso sbagliato del sesso da parte di insegnanti buddhisti. Anche qui, l'enfasi sembra essere per lo più sul sesso invece che sull'abuso di potere, il che è comprensibile data la natura etica e religiosa delle comunità buddhiste. Mi chiedo anche se ciò abbia a che fare con due fattori importanti:

1) La *natura gerarchica della maggior parte dei saṅgha,* dove lo squilibrio di potere impedisce un incontro veramente orizzontale (la base stessa dell'etica), e genera invece la proliferazione di fantasie e proiezioni verticali verso l'insegnante e il maestro.

2) L'assenza di una struttura di sostegno, consiglio e feedback a disposizione sia dell'insegnante/maestro che dell'allievo.

Una paziente si innamorò di Freud nel corso dell'analisi e lui osservò ironicamente che ciò non era dovuto al suo fascino irresistibile di uomo ma era da attribuirsi invece all'intimità dell'incontro terapeutico. Nella psicoterapia sentimenti, fantasie e proiezioni che un paziente dirige verso il terapeuta vengono esplorati e a volte contribuiscono alla guarigione. È ugualmente importante a sua volta che il terapeuta riconosca i sentimenti che egli prova verso una paziente. Ma quest'ultimi non sono necessariamente espressi e tanto meno agiti, ma discussi ed esplorati con un supervisore. Una rete di sostegno, consiglio e *feedback* è disponibile al terapeuta, fornendogli ampie opportunità di sondare la realtà. Ciò aiuta il praticante a rimanere con i piedi per terra nella pratica, invece che rimanere incantato dalla visone illusoria della sua propria strabiliante e affascinante personalità.

La psicoterapia ha viaggiato per stadi diversi in risposta ai cambiamenti sociali, e lo stesso deve accadere al buddhismo se esso vuole rimanere attuale. Certo, il cambiamento non è mai indolore; per il terapeuta ha significato abbandonare la pretesa di saper discernere la realtà dalle distorsioni e accettare il fatto che le proprie percezioni non sono necessariamente più accurate di quelle del paziente.

Quali sono le possibilità reali che un maestro buddhista che ha raggiunto il rango più alto ed è considerato dai suoi discepoli un "essere realizzato" sia soggetto a un simile sondaggio della realtà? Scienziati, artisti o operatori nel campo della salute mentale naturalmente e volontariamente sottopongono il loro operato allo scrutinio dei propri colleghi che valutano, discutono riconoscono o criticano costruttivamente il contributo. Nella sfera della pratica spirituale e dei saṅgha buddhisti invece sembra che vengano usati criteri diversi; tali criteri sono forse il residuo di una comprensione feudale e pre-moderna dell'organizzazione di comunità, laddove il capo spirituale è signore e proprietario ed esige la sottomissione e l'obbedienza dei sudditi.

Stephen Batchelor è stato un pioniere di questa tesi all'interno del discorso buddhista —– uno scrittore e un insegnante che ha criticato con intelligenza sia l'aspetto gerarchico e istituzionale di alcuni manifestazioni del buddhismo così come pretese teistiche e trascendentali. Tale critica è vitale per lo sviluppo creativo del buddhismo in Occidente, e va esteso a quelle aree rispetto alle quali ci si sente normalmente un tantino schizzinosi, quali, per l'appunto, il sesso. Per quel che mi riguarda, mi sento abbastanza ottimista per due ragioni: prima di tutto, coinvolto in diversi saṅgha formali e informali per più di trent'anni, ho riscontrato cambiamenti e fatto esperienza di una sincerità, impegno e volontà di affrontare ogni nuova sfida. Mi sento poi incoraggiato dall'intuito di diversi insegnanti e scrittori buddhisti quali Epstein, Welwood, e Batchelor, per citarne solo alcuni —– scrittori che hanno seminato una comprensione compassionevole del desiderio, delle relazioni e degli ostacoli sul sentiero.

L'ARROGANZA E IL PUDORE

Se non motivato da mero disagio puritano verso il sesso, in che modo allora il fatto che un insegnante fa l'amore con le sue allieve (o allievi) costituisce condotta sessuale sbagliata? Anzitutto è abuso di potere; poi è un discredito della stessa pratica buddhista, così come una violazione dell'autorità clericale e della fiducia. Credo anche che la condotta sbagliata in questo caso abbia a che fare con la contravvenzione del *pudore*. Il pudore non va confuso con la vergogna, ma va visto come rico-

Manu Daishin Bazzano
vive a Londra. È psicoterapeuta esistenziale e praticante buddhista dal 1978. Nel 2004 ha ricevuto l'ordinazione nella tradizione Zen. Fra i suoi scritti: *Zen Poems* (2002); *Haiku for Lovers* (2004); *Buddha è morto: Nietzsche e l'aurora dello Zen europeo* (2009); *La velocitá degli angeli* (2009). *Chi ama uno straniero*, un libro sull'etica contemporanea, uscirá agli inizi del 2011. Sito web: *www.manubazzano.com*

«Uno dei luoghi migliori per individuare il narcisismo è purtroppo al vertice di una compagnia o organizzazione pubblica» [*Bruce Gregory*]

noscimento reciproco della sempre presente imprevedibilità e incertezza dell'incontro umano; è la risposta istintiva di persone sensibili, dettata dal decoro. Sono le persone sensibili a cadere sotto l'incantesimo del pudore, mentre gli insensibili sono preda dell'arroganza, dello spadroneggiare disinvolto di chi sfrutta la situazione per il proprio vantaggio celando la fondamentale incapacità di gestire le proprie pulsioni dietro lo scudo di una "crazy wisdom". La persona troppo sicura di sé che in una posizione di potere adesca l'allievo/a e ne sfrutta l'innocenza non è tanto colpevole di essere "sessuale", ma di essere arrogante e insensibile. C'è un paradosso evidente: nell'eludere il pudore, la persona arrogante non è in grado di fare esperienza di ciò che Mark Epstein chiama *apertura al desiderio*. Poiché il corteggiamento e l'anelito vengono aggirati, un incontro sessuale di questo tipo non appartiene propriamente all'erotismo ma alla gratificazione narcisista. È ovviamente ingenuo affermare un'interpretazione a senso unico; l'allieva avrà anch'essa i suoi disegni di manipolazione. Andare a letto con un insegnante è una scorciatoia verso un falso senso di realizzazione spirituale e l'elusione dei requisiti più rigorosi richiesti dalla pratica.

Vi sono poi paralleli suggestivi fra il comportamento di alcuni maestri spirituali e la leadership narcisista, documentata da alcuni ricerche, nell'ambito della sfera sociale più vasta, in particolare aziende e grandi compagnie d'affari. Una comunità buddhista nella quale il culto della personalità ha rimpiazzato la pratica condivisa del Dharma è destinato a smarrire la direzione, così come la sostenibilità di un'azienda viene sabotata da un leader narcisista le cui difese riflettono una paura fondamentale di affrontare la realtà. In entrambi i casi l'intera struttura organizzativa continua ad esistere non più per gli obiettivi prefissati ma allo scopo di mantenere in vita la vanità e il senso di privilegio del capo. Alcuni insegnanti spirituali sono carismatici, ma il carisma è "un dono come l'ipnosi", come dice Leonard Cohen in un'intervista, e non dimostra necessariamente "alcuna sollecitudine per gli altri né maturità d'animo. Rappresenta l'esercizio di una dote, di solito usata per scopi egoistici".

ANTI-SESSISMO O ANTI-SESSO?

Ci sono altresì similarità interessanti fra la condotta sessuale sbagliata nei saṅgha buddhisti e il problema delle molestie sessuali nella società. La seconda generazione di femministe negli Anni Settanta si è giustamente opposta alle molestie sessuali: la loro fu una posizione politica, centrata sui diritti umani e gli abusi di potere, affrontando coraggiosamente il cattivo uso dell'autorità di solito messo in atto da un maschio insegnante/datore di lavoro nei confronti di una impiegata/allieva più giovane. Fin dall'inizio, la lotta contro le molestie sessuali fu centrata sulle *molestie* invece che sulla sfera *sessuale*. Casi di molestia e discriminazione sessuale sono stati condannati a causa delle *molestie* e della *discriminazione*. All'inizio del ventunesimo secolo sembrerebbe che le attitudini siano mutate: nelle società permissive e liberalizzate dell'Occidente, la lotta contro le molestie sessuali è diventata paradossalmente *ostilità contro il sesso*. È sconcertante notare come la critica al sessismo, annunciata dal femminismo, si sia ora tramutata in denigrazione del sesso. Dall'inizio, il femminismo ha sfidato la separazione fra la sfera *personale* e quella professionale, ma l'enfasi corrente sulla creazione di confini e nette demarcazioni effettivamente separa il nesso fra le due dimensioni. A venire vilificata nel clima culturale presente è, per l'appunto, la sessualità.

Paura della dimensione sessuale in pedagogia cancella la dimensione personale, e una cultura che collettivamente tenta di evitare l'erotismo trascura anche la nostra presenza corporea (*embodied*) nel mondo. Una delle caratteristiche di Eros è l'ambivalenza, e ciò spiega in parte la confusione diffusa in materia erotica e sessuale. Riconoscere la natura ambigua e insoddisfacente del desiderio sessuale è un'attitudine, credo, più matura se paragonata agli eccessi denigratori di molte immagini religiose. Il monaco cristiano del dodicesimo secolo, Odone da Cluny, nel tentativo di suscitare la ripugnanza dei fedeli, dichiarò che abbracciare una donna equivale ad abbracciare un cumulo di spazzatura.

Un'attitudine più comprensiva e compassionevole verso il sesso riconosce invece come nel sesso si possa rimanere bloccati, ostacolati dalla smania come un bambino che tuffa le mani in un barattolo di miele. In questo caso non si tratta di condanna puritana del sesso, ma uno sforzo di vivere in modo più libero nel mondo. Gli insegnamenti del Buddha non sono dettati dalla condanna ascetica né dalla denigrazione della nostra condizione intrinsecamente imperfetta, ma indicano un percorso verso una maggiore libertà dagli ostacoli e dalle costrizioni che ci tengono imprigionati.

Bibliografia

Aitken, R. (1997) *The Practice of Perfection* Counterpoint: Washington D.C.

Brusq, A. (1997), *Mount Baldy* IMDb DVD

Batchelor, S. (2004) *Living with the Devil: a Meditation on Good and Evil* Riverhead: New York

Epstein, M. (2004) *Open to Desire: Embracing a Lust for Life Insights from Buddhism and Psychotherapy*. New York: Gotham

Gregory,B.*The Impact of Narcissism on Leadership and Sustainability* http://ceres.ca.gov/tcsf/pathways/chapter12.html

Higgins, W. *Buddhist Sexual Ethics* http://www.buddhanet.net/winton_s.htm

Welwood, J. (2006) *Perfect Love, Imperfect Relationships* Boston/London: Trumpeter

IL FUTURO della TRADUZIONE

Tratto da
Buddhadharma
autunno 2009

Nel marzo 2009, più di cinquanta importanti traduttori dal tibetano all'inglese **provenienti da tutto il mondo,** studiosi buddhisti e lama **si incontrarono a Bir, in India, per elaborare un piano per dar forma al futuro della traduzione dei testi di Dharma in Occidente.** **di Peter Aronson**

Stavo per alzarmi dal tavolo della colazione e presentarmi a Dzongsar Khyentse Rinpoche, quando Robert Thurman lo intercettò prima di me. Thurman parlava con entusiasmo di qualche progetto, ma non ne potei cogliere i dettagli.

Eravamo al Deer Park Institute, un centro di Dharma collegato a Dzongsar Khyentse Rinpoche, in un insediamento urbano tranquillo a Bir, ai piedi dell'Himalaya indiano. Era marzo, e più di cinquanta traduttori di rilievo, studiosi e lama vi erano riuniti per una conferenza di cinque giorni sul tema «Tradurre le parole del Buddha»

Thurman, poi, mi riferì ciò che aveva detto: ora che s'era semi-ritirato dal suo incarico di presidente dell'Istituto di studi buddhisti alla Columbia University, aveva l'intenzione di dedicare i prossimi anni a tradurre in inglese le centomila stanze del sūtra della Perfezione della saggezza. Molti di noi hanno letto il sūtra del Cuore, che è un breve riassunto, ma non hanno mai visto la versione completa.

Come buddhisti tibetani anglofoni, si legge così tanto su ciò che il Buddha ha insegnato, ma spesso non si arriva a leggere gli insegnamenti originali. Perché? Una ragione è che i tibetani, a differenza della maggior parte delle altre nazioni buddhiste, tendono a non enfatizzare i sūtra. Preferiscono affidarsi a sintesi, commenti e trattati di grandi maestri indiani e tibetani e di lama di alto lignaggio. La ragione più importante, però, è che i sūtra rimangono in gran parte non tradotti in inglese.

Ponlop Dzogchen Rinpoche, presidente del Congresso e fondatore e direttore del Nālandābodhi, disse che senza quei sūtra, la migrazione del buddhismo in Occidente sarebbe incompleta.

«Stiamo cercando di stabilire un lignaggio del Buddhismo occidentale», disse. «Ma senza le parole originali del Buddha, come possiamo pretendere di creare un ordine occidentale buddhista?». Egli si riferiva principalmente alla raccolta di testi in tibetano conosciuta come il *Kangyur* — più di cinquecento sūtra e, nella maggior parte delle edizioni, millecento tantra — la maggior parte dei quali tradotti dal sanscrito.

«Possiamo avere un sacco di insegnamenti di lama, roshi zen e monaci theravāda, ma questi sono tutti secondari» ha detto.

La conferenza è stata organizzata da Dzongsar Khyentse Rinpoche e sponsorizzata dalla sua fondazione. Dzongsar Khyentse — conosciuto anche come Khyentse Norbu regista, direttore dei film *La Coppa* e

Peter Aronson, giornalista americano, laureato in studi russi, ha insegnato inglese in Giappone e si è interessato del problemi di inclusione sociale e discriminazione razziale. Nel 2002 è stato in Messico come free lance e, successivamente, in India con una compagnia d'affari americana. Ritornato al giornalismo, vive nel nord dell'India da dove si muove per i suoi reportage.

Maghi e viaggiatori —, è un lama del Bhutan, riconosciuto all'età di sette anni come l'incarnazione di Jamyang Khyentse Wangmo, uno dei fondatori della scuola Rime del buddhismo tibetano.

L'obiettivo più ambizioso della conferenza è quello di gettare le basi per tradurre l'intero Kangyur. «Quando ho saputo che Dzogchen Ponlop Rinpoche voleva tradurre il Kangyur in inglese, mi ha molto incoraggiato», dice Dzongsar Khyentse nel suo discorso di apertura, aggiungendo: «È un compito enorme». Egli sottolinea che, anche se «non è il solo scopo di questa conferenza», è un bisogno fondamentale che non può più essere ignorato.

Tradurre il Kangyur è un'opera titanica che, anche secondo la stima più ottimista degli osservatori avrebbe bisogno di un team dedicato per almeno 25 anni. Molti dicono che ce ne vorrebbero almeno il doppio, se non di più. Ma Dzongsar Khyentse Rinpoche sottolinea l'urgenza di partire subito. «Quelli della comunità tibetana che sono ancora in grado di comprendere e comunicare i testi classici tibetani sono rari» ha detto. «Nell'arco di un centinaio di anni non ci saranno quasi più tibetani capaci di leggere le parole del Kangyur e comprenderne il significato, e molto presto sarà troppo tardi per fare qualcosa a riguardo».

Quindi, questi leader nel campo della traduzione buddhista tibetana si sono riuniti per confrontarsi su come eseguire il compito di tradurre la collezione completa. Alla fine, si vorrebbero progettare piani ambiziosi per i prossimi cinque, venticinque, cento anni che vanno oltre anche la traduzione del Kangyur.

DA QUALI TESTI TRADURRE

In primo luogo, però, il gruppo ha speso un sacco di tempo per affrontare questioni e grattacapi con cui i traduttori sono stati alle prese per anni. Una questione-chiave è la quantità di terminologia buddhista da tradurre in inglese, e quanto può essere lasciato in lingua originale. In un'accesa discussione, i traduttori hanno dibattuto se non si stiano lasciando troppe parole non tradotte, in particolare dal sanscrito.

Quando i tibetani hanno importato i sūtra, i tantra e i trattati filosofici dall'India, non hanno lasciato quasi nessuna parola sanscrita non tradotta. Pema Wangyal Rinpoche, un lama Nyingma che vive in Francia, ha detto che i traduttori inglesi dovrebbero imitare questo esempio. «Dobbiamo trovare davvero la parola giusta nella lingua di destinazione» ha detto. «Non dobbiamo lasciarla in sanscrito!». Lui vorrebbe vedere equivalenti in lingua inglese per tutti i termini tibetani e le parole in sanscrito, come *samsāra*, *bodhicitta*, e forse anche *Buddha* e *Dharma*. Wulstan Fletcher, che fa parte del gruppo di traduttori Padmakara Group, controllato da Pema Wangyal Rinpoche, ha replicato: «Credo che il genio della lingua inglese sia la sua capacità di assorbire nuove parole», tra cui quelle con radici straniere, come *microfono* e *video*. E ci vorrebbe forse meno tempo, ha detto, a spiegare il significato di «esistenza ciclica» di quanto non ce ne voglia per spiegare samsāra? Inoltre l'Oxford Dictionary inglese ha già inserito la voce *samsāra* e diverse altre parole buddhiste di origine sanscrita.

Thurman ha affermato che i nomi, almeno, devono essere lasciati in sanscrito. Teme infatti che la traduzione di alcuni nomi potrebbero sembrare un po' troppo frivoli in inglese, come «Bodhisattva piccolo-Fiore-nel campo».

Che dire dell'adozione di termini tibetani, piuttosto che sanscriti? Il sanscrito *vajra* è meglio del suo equivalente tibetano, *dorje*? Alcuni sostengono che può essere, perché l'inglese e il sanscrito hanno un antenato comune (l'inglese è una lingua indo-europea). Ecco perché è abbastanza facile per le persone di madrelingua inglese pronunciare *karma*, per esempio mentre il tibetano richiede competenze diverse che comportano una lunga educazione dell'orecchio e della bocca.

Poiché la maggior parte dei sutra sono stati tradotti in tibetano dal sanscrito, si dovrebbe tradurre dal sanscrito originale oppure dal tibetano finendo per fare una traduzione di una traduzione? Senza le parole originali del Buddha, come si può rivendicare un ordine buddhista occidentale?

Un altro punto critico: poiché la maggior parte dei sūtra sono stati tradotti in tibetano dal sanscrito, si dovrebbe tradurre dal sanscrito originale oppure dal tibetano finendo per fare una traduzione di una traduzione? Una complicazione è che non c'è più un canone sanscrito in quanto tale. Molti dei testi originali in sanscrito sono stati persi, mentre altri sono stati omessi o modificati nel corso degli anni e alcuni sono stati anche ricostruiti sulla base delle traduzioni tibetane.

C'è un senso di urgenza, perché chi sa capire questi testi stanno scomparendo proprio come il sanscrito.

Inoltre ci sono alcuni testi in sanscrito disponibili. Saranno quelli da tradurre direttamente dall'originale? Ho posto la domanda a Dzongsar Khyentse Rinpoche.

«Idealmente, dovremmo andare dai testi originali, in questo caso in

pāḷi o in sanscrito», ha detto. «Ma quanti buddhisti, che conoscono il sanscrito sono veramente bravi non solo in sanscrito o in pāḷi, ma anche nella pratica?», Ha aggiunto: «C'è un senso d'urgenza, perché l'infrastruttura è calante, i lama, i geshe, i khempo che possono comprendere alcuni di questi testi stanno scomparendo proprio come il sanscrito. Quindi, in pratica, si dovrà tradurre dal tibetano, credo».

I TRADUTTORI DEVONO ESSERE BUDDHISTI?

Con la domanda su quanti traduttori dal sanscrito siano buddhisti, Dzongsar Khyentse Rinpoche ha toccato un tema controverso: i traduttori dei testi buddhisti devono essere praticanti? Devono essere almeno buddhisti? Non è sufficiente conoscere semplicemente la lingua? Egli ha sollevato la questione nel suo discorso di apertura: «Chi fa il lavoro migliore, il traduttore studioso o il traduttore professionista?».

«Si è molto discusso durante questa conferenza sul fatto che un traduttore deve essere un praticante», ha detto Thomas Yarnall della Columbia University e dell'Istituto americano di studi buddhisti, «e penso che la questione non sia fondata. Non possiamo proporre un test per sapere se qualcuno è un buon praticante del Dharma. Non c'è un test neanche per la bodhicitta». Piuttosto lui considera la capacità critica di pensiero e la familiarità con la psicologia, la filosofia e la cultura dell'India e del Tibet come criteri-chiave.

La maggior parte delle persone con cui ho parlato, però, ha detto che sentiva che, quanto meno, la motivazione a tradurre — in particolare il desiderio di arrecare beneficio agli altri — è un fattore essenziale. Il parere di Dzongsar Khyentse Rinpoche è esemplare tra quelli che ho sentito: «Qualunque cosa stiano facendo, sia tradurre una parola, uno *shloka* (strofa), una pagina, ogni volta che prendono una penna o sono in procinto di premere un tasto del computer, è importante che inizino a pensare: "Possa questo gesto aiutare tutti gli esseri senzienti". Penso che ciò porti sempre a qualcosa di buono».

Il Dalai Lama, un paio di giorni dopo, parlando con i traduttori, ha sottolineato che la motivazione del traduttore è fondamentale. L'idea di lavorare su un progetto di enorme importanza per il buddhismo in Occidente ha creato un brusio tra i partecipanti e un entusiasmo senza precedenti per la collaborazione.

La maggior parte degli scambi è avvenuto informalmente al di fuori della sala principale. Eccitati dall'aver trovato altri appassionati di traduzione, gli uomini e le donne si scambiavano idee e indirizzi di posta elettronica tra uno strudel di mele e un *chai* indiano.

E poi ci sono le battute sulle traduzioni. Dopo che Caterina Dalton del Yeshe Rangjung Istitut si mi si è presentata, un uomo seduto dall'altra parte del tavolo ha aggiunto: «E io sono Christian Wedemeyer della Rangjung Namshe».

L'ho fissato con uno sguardo assente.

«*Rangjung Yeshe* significa "la saggezza sorta spontaneamente"», ha spiegato un sorridente Wedemeyer, che in realtà lavora presso l'Università di Chicago Divinity School. «*Rangjung Namshe* significa "la consapevolezza ordinaria sorta spontaneamente"». Beh ... Se solo avessi saputo parlare tibetano, sono sicuro che mi sarei messo a ridere. Chiaramente non ero nel mio elemento.

«Una volta che si inizia a scherzare in tibetano, si passa dall'altra parte», mi ha detto Dalton. L'atmosfera durante la conferenza era amichevole. L'ambiente di lavoro dei traduttori non è sempre stato così socievole. Storicamente sono stati dei solitari.

Qualunque cosa i traduttori stiano facendo, sia tradurre una parola, una pagina, ogni volta che prendono una penna o premono un tasto del computer, è importante che inizino a pensare: «Possa questo gesto aiutare tutti gli esseri senzienti»

Jeffrey Hopkins, impossibilitato a partecipare per problemi di salute, ha inviato un video. «Sono molto entusiasta di questo seminario di una settimana per i traduttori», ha detto nel messaggio. «È un grande passo avanti; come tanti di noi ho lavorato individualmente. Seminari e conferenze sono modi per stare insieme e imparare, scambiare i metodi e scoprire cosa fanno gli altri».

C'è la percezione generale che ai traduttori non piaccia lavorare insieme. Come faccio a saperlo? Perché i traduttori in occasione della conferenza lo hanno detto più volte. Una cosa che può aver contribuito a questa renitenza può risiedere nel fatto che si cerca di non dar credito a chi ha tradotto un testo in precedenza. Il gruppo ha riconosciuto il problema, e ha deciso, prima di vedere il video di Hopkins , che il credito dev'essere dato a tutti coloro che hanno lavorato su un testo, come fanno i tibetani. Hopkins ha sottolineato questo punto nel suo messaggio, dicendo: «Sto chiedendo ai più giovani, raccolti lì a Bir, di non farmi questo. Non vedete il vostro lavoro come una sostituzione di quello che ho fatto, ma come un'aggiunta… In altre parole, non mi

trattate come io ho trattato gli altri. Non confondete i poveri lettori».

Un'altra domanda che ha creato controversie è stata sulla necessità o meno di creare un glossario della terminologia-standard in inglese per questo progetto. La maggior parte dei traduttori ha sviluppato le proprie terminologie nel tempo, e alcuni più anziani nel lavoro hanno un proprio unico, ampio vocabolario. Senza arrivare a un consenso sulla scelta delle parole, però, i lettori troverebbero un singolo termine tibetano — Yeshe, per esempio — reso in forme diverse nel Kangyur: come «saggezza» in un volume o come «consapevolezza esaltata» in un altro, a seconda di chi traduce quella sezione.

Alcuni vogliono usare la loro propria terminologia, mentre altri sostengono la necessità di una uniformità — senza tener conto del lettore — che va oltre le preferenze individuali del traduttore. Si è raggiunto il consenso sull'utilizzazione di un insieme standardizzato di termini per il progetto Kangyur. Tuttavia, il gruppo ha riconosciuto che non ha alcun controllo su ciò che accade al di fuori di questo progetto. E Gene Smith, lo studioso che ha fondato il Tibetan Buddhist Resource Center (TBRC), scherzando, si è lamentato che non ci sia un dittatore a imporre l'uso della terminologia ufficiale!

Quando il Buddhadharma arrivò in Tibet, i traduttori tibetani dovevano camminare per mesi per trovare un testo. In questi giorni, grazie agli sforzi di persone come Smith, il ven. Matthieu Ricard, e molti altri, un vasto assortimento di testi in lingua tibetana, raccolti in biblioteche e monasteri, sono disponibili online. I più esperti di computer nel gruppo traboccavano di idee su come collaborare al meglio per un database on line utilizzando forse proprio siti di *social networking*.

Una delle idee che ha emozionato di più è stata quella di proporre un elenco principale di testi da tradurre, e un database per i traduttori per pubblicare gli elenchi dei testi su cui essi stanno lavorando o che hanno già tradotto, al fine di evitare la frustrante duplicazione del lavoro che accade perché qualcuno sta traducendo un testo senza sapere che un altro sta lavorando sulla stessa cosa.

«Mi vengono in mente due esempi in cui questo è successo, coinvolgendo qualcuno qui presente», ha detto Michelle Martin traduttrice del Tibetan Buddhist Resource Center e Shambhala Publications. Michelle si era ricordata di chiedere a un traduttore su che cosa stesse lavorando, parlando con lui si era resa conto che avevano cominciato a lavorare sullo stesso testo. «Ho detto: A*spetta un minuto!* E questo è accaduto per caso! Si tratta di anni di lavoro che vengono persi quando si potrebbe fare qualcosa di nuovo e più utile». Sebbene la maggior parte dei partecipanti traduca in inglese, essi sperano di creare una struttura che aiuterà le persone a tradurre in qualsiasi lingua. Se un traduttore di lingua inglese contatta un lama per chiarire specifici punti su un volume del Kangyur, per esempio, una registrazione di quella conversazione può essere inviata nel database. Poi qualcuno la può tradurre in polacco, portoghese, o in qualsiasi altra lingua, piuttosto che duplicare il lavoro.

SAREBBE A DIR POCO UNA RIVOLUZIONE.

«Noi traduttori tendiamo a essere una sorta di eremiti, sai?», ha detto Martin. «Devi sederti da solo con un testo e capirlo. Se potremo avere questa comunità virtuale, a cui ci si può collegare e condividere ciò che abbiamo, sarà davvero utile». La tecnologia rende anche più facile per i traduttori l'accesso ai testi. «Ho trascorso settimane e settimane alla ricerca di testi, ma in questi giorni li posso scaricare in pochi minuti dal sito TBRC», ha detto Martin. Un appassionato di tecnologia ha guidato il dibattito sulla collaborazione online. Elisabetta Nappo, co-direttrice del Progetto Tibetan Nuns, ha notato che non si tratta solo di accedere a strumenti online e testi, anche i forum di discussione sono importanti. «Si può discutere su tanti temi senza lasciare l'America o la Francia e venire in India o in Nepal per fare domande».

Una delle idee emerse è stata quella di proporre un elenco principale di testi da tradurre e un database per pubblicare gli elenchi dei testi su cui i traduttori stanno lavorando o che hanno già tradotto, al fine di evitare la frustrante duplicazione del lavoro.

Molte delle idee su come collaborare e sostenersi a vicenda sono nate lo scorso settembre, quando centotrenta traduttori si sono incontrati a Boulder, in Colorado, in una conferenza organizzata dalla Light of Berotsana Translation Group . È nata l'idea di formare una gilda internazionale di traduttori con traduttori senior in qualità di tutor per gli apprendisti. Storicamente, i traduttori tibetani che hanno valicato le montagne per andare India hanno lavorato in tandem con uno studioso di sanscrito dell'India. Allo stesso modo, i traduttori a Bir hanno fatto appello ai lama presenti per avere esperti tibetani per aiutarli. In definitiva, si spera che un partner tibetano sia disponibile per chiunque abbia dato la sua disponibilità alla traduzione.

TRADURRE LE PAROLE DEL BUDDHA O I COMMENTI?

Nei due giorni rimanenti prima della chiusura della conferenza, un importante problema distolse l'attenzione dall'obiettivo di tradurre il Kangyur: alcuni studiosi (presso la Columbia Univbersity per esempio) hanno già lavorato sul suo compagno, il Tengyur. Che contiene oltre 4.000 trattati e commentari dr maestri indiani e tibetani di filosofia, scienza, medicina, e altri argomenti. Insieme, il Kangyur e il Tengyur formano il canone buddhista tibetano completo.

Forse gli elementi più noti del Tengyur sono i commenti scritti da diciassette grandi saggi indiani di Nālandā, noti tra i maestri come i Sei Ornamenti — Nāgārjuna, Āryadeva, Dignāga, Dharmakīrti, Asaṅga e Vasubandhu —. Il lavoro di questi saggi è così importante per il buddhismo tibetano che il Dalai Lama spesso ha detto che il buddhismo tibetano è la tradizione di Nālandā.

Alla fine, i traduttori hanno scelto di unirsi con coloro che operano sul Tengyur sotto il nome provvisorio «The Buddhist Literary Heritage Project», condividendo i segunti punti di lavoro:

Obiettivo in cento anni: tradurre e rendere universalmente accessibile il patrimonio letterario buddhista. [Non usando la parola «tibetano», i traduttori volevano trasmettere l'obiettivo finale che comprende anche i testi buddhisti di altre tradizioni e lingue].

Obiettivo in venticinque anni: tradurre e rendere accessibili a tutti il Kangyur e il l Tengyur e molti volumi dei commenti in tibetano.

Obiettivo quinquennale: tradurre e pubblicare un campione rappresentativo del Kangyur, del Tengyur e dei commenti in tibetano e creare le infrastrutture e le risorse necessarie per realizzare la visione a lungo termine.

Alla fine, vorrebbero pubblicare sia il Kangyur che Tengyur sotto un unico cappello, con i testi disponibili in un formato simile a quello dell'Enciclopedia Britannica e ricercabile elettronicamente. E anche se a loro piacerebbe ricevere un credito per il loro lavoro, non vogliono pubblicare le parole del Buddha e di altri grandi maestri con un copyright restrittivo. Probabilmente le traduzioni saranno pubblicate con una licenza Creative Commons, che permetterà a chiunque di utilizzare il lavoro in futuro, purché sia citato chi ha fatto il lavoro originale.

I traduttori hanno eletto Dzongsar Khyentse Rinpoche come capo *ad interim* del gruppo. Una versione preliminare della risoluzione del gruppo, include il linguaggio: «Noi decidiamo che il direttore *ad interim* Khyentse Rinpoche avrà la facoltà di selezionare, in consultazione con i partecipanti al progetto, i dirigenti e i membri delle commissioni di lavoro».

Thurman ha rimproverato i suoi colleghi per la formulazione che lo ha messo a disagio, dicendo: «Noi non siamo realmente in grado offrirgli una facoltà…». Non appena quelle parole sono uscite dalla bocca di Thurman, un tuono tremendo ha scosso l'edificio. C'è stato un lampo, e le luci si sono spente. I traduttori sono scoppiati in applausi e risate. Ristabilita la calma, hanno modificato il testo : «Noi umilmente richiediamo a Dzongsar Khyentse Rinpoche di scegliere...»

La conferenza non va vista come un fine, ma come un inizio. Ciò che è certo è che nel corso della conferenza, la solidarietà di intenti ha aiutato i traduttori che lentamente ma inesorabilmente si coagulano in una squadra che può essere in grado di affrontare progetti di traduzione che prima erano impossibili.

Thomas Yarnall, di solito piuttosto sottotono, praticamente risplendeva per l'eccitazione. «Questa conferenza è stata veramente notevole, molto eccitante, un convegno storico», ha detto. «Ho fatto il traduttore per trenta, trentacinque anni, e posso veramente sentire che questo è un punto di svolta». Quella parola, «storico»- mi ha colpito. La conferenza era stata annunciata come «un incontro storico di traduttori», ma passerà davvero alla storia come un punto di svolta? Questa è una domanda in grassetto. I futuri storici del buddhismo guarderanno indietro a questo incontro e lo confronteranno con gli sforzi compiuti dal grande mecenate del Dharma in Tibet, il re Trisong Detsen, per portare il Buddhadharma al suo paese dall'India?

La conferenza non va vista come un fine, ma come un inizio. La solidarietà di intenti ha aiutato i traduttori, lentamente, ma inesorabilmente, a coagularsi in una squadra che potrà essere in grado di affrontare progetti di traduzione prima impossibili.

«Certo che è storico nella sua determinazione e nello scopo e, credo, nella qualità delle persone .. la qualità della motivazione», ha detto il ven. Matthieu Ricard. «Penso che probabilmente ci renderemo conto di quanto è storico tra cinque anni, quando il suo impatto può essere meglio valutato».

Un'entusiasta Elisabetta Nappo ha riassunto lo stato d'animo di tutti: «La bellezza è trovare un modo per le persone per lavorare insieme. È una visione estremamente ottimista, ma penso che il potenziale sia semplicemente enorme».

■■

IL SENSO del DOMANDARE

di Marco Simionato

Quando non
poniamo alcuna
domanda,
allora esiste
ciò che è (*immo*) [1]

Leftover forever, installazione di Yak Beow Seah - Foto tratta da http://emanuelesbardella.wordpress.com/page/2/

Una riflessione sulle specificità della filosofia occidentale **– la quale pone continuamente domande – e la** filosofia zen **che di fronte al disagio esistenziale anziché cercare ragioni, giustificazioni e fondamenti, offre una possibilità di risposta non-concettuale.**

La filosofia occidentale viene spesso considerata, in modo esplicito o meno, come esercizio del domandare, movimento del pensiero pressoché infinito e universale, se è vero che non sembrano esserci risposte assolute o definitive per nessuna cosa al mondo. In tal senso, ciascuno di noi potrebbe essere considerato filosofo: «tutti gli uomini» — scrive Aristotele — «tendono per natura alla conoscenza: all'inizio, come adesso, hanno preso lo spunto per filosofare dalla meraviglia»; una meraviglia [2] tale da indurre appunto alla domanda.

Tuttavia accanto a questa dinamica, certamente fondamentale per la nascita e lo sviluppo del pensiero filosofico, si dovrebbe menzionare una dimensione a mio avviso ancor più essenziale, quanto per certi versi apparentemente banale. Mi riferisco a *ciò che provoca la domanda*, ossia il piano delle cose, dell'*essere* [3]. *In primis* è l'essere che ci interpella, suscitando la meraviglia e le domande, che scaturiscono solo in un secondo momento, o meglio solo *a partire* da esso. Innanzitutto l'uomo si rapporta all'ente, al fatto che la cosa è: «*Id quod primo intellectus concipit et in quo omnes conceptiones resolvit est ens*» (Tommaso d'Aquino). Senza questo previo rapporto, non si darebbe nulla *su cui* e *di cui* interrogarsi (e non si darebbe nemmeno l'esserci della domanda, ovviamente). Il piano ontologico vale come condizione di possibilità di qualsiasi domanda, dunque.

Ne consegue che il piano dell'essere è immune da ogni interrogazione. Lo mostra molto bene Emanuele Severino sin dai primi scritti, in particolare ne *La struttura originaria*. Qui non riporto in modo completo ed esaustivo le argomentazioni severiniane, a cui rimando il lettore [4], bensì mi

limito ad indicare il nucleo centrale — semplificandolo per motivi di spazio — necessario per comprendere il prosieguo del discorso. In breve, una domanda che chieda ragione dell'essere, ossia che si proponga di cercare una giustificazione del fatto che l'essere è, si rivela insensata/inutile, «L'essere che è immediatamente presente […] è ciò che per essere affermato non richiede o non presuppone altro che la presenza di se stesso, o non presuppone altro che se stesso in quanto presente» [5]. Domandare ragione dell'essere è, dunque, insensato perché tale richiesta sussiste solo sul fondamento di ciò di cui si domanda; di conseguenza si metterebbe in discussione, come già accennavo prima, ciò che è la condizione di possibilità di qualsiasi discussione.

Quella che già Heidegger, e prima di lui Leibniz, indicava come la domanda metafisica più importante — «Perché vi è in generale l'essente e non il nulla?» — si rivela allora una questione da liquidare. Il suo implicito, infatti, è che *ciò che è sarebbe potuto o potrebbe non essere*, laddove invece per Severino ogni ente è e non può mai darsi che esso non sia (donde l'eternità di ogni cosa, che, però, non viene trattata nel presente articolo). La presenza dell'essere — ripeto — è immune alla richiesta di ragione, perché chiedere il fondamento, la giustificazione dell'ente (ciò per cui esso è anziché non essere) equivale ad inoculare la possibilità che esso avrebbe potuto non essere, ossia equivale ad ammettere la possibilità dell'impossibile: che l'essere appunto non sia [6].

La domanda metafisica primaria («Perché vi è in generale l'essente e non il nulla?») condiziona moltissimo la nostra vita, più di quanto ci si renda conto e non solo a proposito di indagini filosofiche, bensì anche a livello di esistenza quotidiana, come avremo modo di vedere.

Innanzitutto quella grande domanda giace sul fondo delle questioni esistenziali che più comunemente l'uomo si pone, a prescindere dalla sua familiarità col linguaggio della filosofia: «Da dove veniamo? Chi siamo? Dove andiamo?» (si ricordi l'omonimo quadro di Gauguin); e ancora: «Qual è il senso della vita?» «Perché esistiamo?»; e poi: «Perché c'è il dolore?», ecc. A ben guardare, tutte queste domande e molte altre analoghe si possono ricondurre alla questione fondamentale suddetta. Infatti ciascuna di esse in generale si chiede: «Perché *questa-cosa-qui* (quell'ente che di volta in volta è la vita nelle sue varie manifestazioni, la mia esistenza, il dolore, ecc.) c'è anziché non esserci?». Anche le domande relative all'origine della vita si interrogano sulle cause che hanno portato a questo insieme di esistenze, che altrimenti sarebbero state nulla; e le domande sullo scopo, sul senso della vita si chiedono ciò verso cui l'esistenza tende,

[1] Dōgen Zenji, *Shōbōgenzō. L'occhio e il tesoro della vera legge*, (a c. di S. Oriani), Pisani, Isola del Liri (Fr), 2006, p. 260.

[2] Cfr. Aristotele, *Metafisica*, 982b-983a.

[3] Uso questo termine nel senso indicato da E. Severino in *La struttura originaria*, Adelphi, Milano 2004, p. 144: «Il termine 'essere' indica una sintesi […] tra il significato 'essere' (*essere* formale) e i significati costituiti dalle *determinazioni* che, appunto, *sono*». In altri termini, l'essere è «la totalità delle differenze», ossia «l'intero del positivo» (cfr. ID, *Essenza del nichilismo*, Adelphi, Milano 1982, p. 27).

[4] Cfr in particolare i capp. I,II,III di quel testo.

[5] E. Severino, *La struttura originaria*, cit., p.143.

in modo da ravvisare in questa meta la ragione dell'esistenza attuale, quel *quid* che giustifica l'essere dell'ente piuttosto che il suo non-essere.

In secondo luogo, se facciamo un passo ulteriore, la domanda metafisica fondamentale si può ritrovare anche in tutte quelle forme di disagio in cui ci imbattiamo nella nostra quotidianità: rabbia, paura, dolore, sofferenza, insoddisfazione, e così via. Esse in effetti si possono sempre tradurre nel modo seguente: «Perché la vita (in generale o in un particolare momento, comunque sia: un ente) è così anziché essere diversamente?»; ossia: «Perché questo ente è anziché essere nulla?» [7] Ezra Bayda, insegnante di pratica zen presso il San Diego Zen Center in California, a mio avviso indica molto bene questo legame tra i disagi ordinari o straordinari della vita e la domanda metafisica fondamentale, pur non utilizzando terminologie filosofiche:

Quando si presenta una situazione difficile, una delle prime reazioni potrebbe essere chiedersi il perché. Analizziamo la situazione domandandoci: "Perché succede questo?; "Perché sono depresso?"; "Perché sono così stanco?"; "Perché sono ansioso?", e via dicendo. […] Vogliamo evitare il fremito ansioso del momento presente, il disagio di non avere terra sotto i piedi [8]

❖ ❖ ❖

Chiedersi il 'perché' di ciò che è, della realtà così com'è qui e ora, è un modo attraverso cui l'uomo cerca ragione dell'essere, un fondamento tale da sorreggerlo, la terra su cui appoggiare i piedi appunto. Di nuovo la domanda metafisica fondamentale, dunque: «perché l'essere anziché il nulla?».

La strada alternativa che propone Bayda (che poi è una delle strade in cui si articola la pratica zen) consiste nell'astenersi dal chiedere ragioni: «Dal punto di vista della pratica, la vera domanda non è 'perché', ma 'cosa': "Cos'è la mia vita, in questo momento?". O ancora meglio: "Che cos'è questo?"» [9] Ma – si badi – questa domanda non è tale per cui si possa rispondere concettualmente, dando una *definizione* di ciò che qui e ora appare. Si tratta infatti non di una domanda nel senso tradizionale, bensì di una sorta di monito o promemoria che ci induce a ritornare all'esperienza corporea di questo preciso momento ed è appunto in ciò che consiste la risposta:

Adesso provate a chiedervi: «Che cos'è questo?». In risposta, sentite semplicemente il respiro che entra ed esce. Sentite l'aria nella stanza.

[6] Per motivi di spazio sono costretto a sintetizzare e semplificare il più possibile le tesi severiniane, anche per non sviare il lettore dal senso complessivo dell'articolo. Per l'argomentazione di quelle tesi rimando ai seguenti scritti di E. Severino: *La struttura originaria* (cit.), *Essenza del nichilismo* (cit.), *Destino della necessità*, Adelphi, Milano 1980

[7] Sono passato dall'esser-diverso all'esser-nulla perché se una cosa (ad esempio una situazione che ci fa soffrire) avrebbe potuto o dovrebbe essere diversa, allora essa avrebbe potuto o dovrebbe non essere ciò che è; sicché 'ciò che è' avrebbe potuto o dovrebbe essere 'nulla'.

[8] E. Bayda, *Cuore zen. Consigli semplici per una vita di consapevolezza e compassione*, Ubaldini, Roma 2009, pp. 27-28.

[9] *Ibidem*, p.28

[10] *Ibidem*, p.29.

Sentite la tensione sul volto. […] Sentite «solo questo!», la semplice qualità percettiva del momento presente [**10**]

Di fronte al disagio esistenziale, anziché domandare ragioni, giustificazioni, fondamento, occorre astenersi dal domandare o perlomeno dal domandare di tipo concettuale e porsi un unico interrogativo a cui di fatto risponde il corpo (si badi: inteso non in senso contrapposto alla «mente» o all'«anima») situato in un determinato ambiente; si dà quindi una risposta non-concettuale. Qualsiasi domanda, che chiedesse ragione di ciò che è, presupponendo così la possibilità del non essere dell'ente, sarebbe infatti insensata, come ha ben rilevato Severino. L'unico rapporto corretto con la realtà consiste nell'accettare che l'essere è così com'è, per il semplice fatto che *è impossibile che l'essere non sia*. L'ente in quanto ente è necessariamente legato all'essere; cercare la ragione di questo legame, significa ammettere la possibilità che tale legame — innegabile, incontrovertibile — non sia.

Bayda considera le domande come una delle forme di deviazione dalla realtà, espressione della tendenza ad analizzare la situazione in cui ci troviamo di volta in volta, anziché semplicemente *viverla*. Si devia dalla realtà proprio nella misura in cui ci si rifugia nel discorso mentale, perdendo di vista ciò che è.

❖ ❖ ❖

L'espressione «deviazione dalla realtà» potrebbe risultare per certi versi ingenua agli occhi di quelle forme di pensiero occidentale, riconducibili in vari modi a gran parte dell'ermeneutica contemporanea, che tendenzialmente affermano l'intrascendibilità del linguaggio e di conseguenza l'universalità dell'interpretazione. In effetti, se la realtà non è un dato, un fatto che sta lì davanti a noi, ma è il provvisorio risultato di un processo interpretativo, che senso ha parlare di deviazione dalla *realtà*? Quale realtà? La probabile accusa di ingenuità alla formulazione di Bayda, che potrebbe provenire dal pensiero ermeneutico, può essere oltrepassata ricordando la dimensione non concettuale presso cui lo Zen ci invita a ritornare. Proprio tenendo conto dell'equazione tra pensiero e linguaggio tipica della filosofia occidentale contemporanea, si tratta di fare esperienza di una dimensione non-linguistica, appunto perché non-concettuale. Ritornare alla *realtà* del «questo, qui, ora» coincide, sotto molti aspetti, con una svolta extralinguistica (donde l'importanza del silenzio nella pratica zen).

[**11**] G.Pasqualotto, *Dieci lezioni sul Buddhismo*, Marsilio, Venezia 2008, pp. 12 e sgg.

[**12**] Rimando sempre il lettore agli scritti di Severino sopra menzionati.

[**13**] Istituto Italiano Zen Sōtō Shōbōzan Fudenji, *Guida allo Zen*, De vecchi, Milano 2006, p.52. Qui si chiede qual è l'essenza dello Zen; ma facilmente si possono sostituire a questa domanda altre tipiche invece della metafisica occidentale, visto che l'argomento in questione è il medesimo, ossia la richiesta sul senso dell'esistenza, sia essa vissuta come pratica zen, sia essa una ricerca filosofica o quant'altro.

[**14**] Tratto dall'insegnamento pubblico del maestro F. Taiten Guareschi, presso il dojo *Mushotoku* di Mestre (VE), 19 giugno 2010.

A proposito dell'insensatezza delle cosiddette «grandi domande» esistenziali, si racconta che i primi «discepoli» di Buddha avvisavano le genti dei villaggi, in cui si recava il loro maestro, di non porre una serie di domande. L'elenco esauriva di fatto tutte le grandi questioni metafisiche, sicché a loro non restava da domandare più niente! Nel suo saggio *Dieci lezioni sul Buddhismo*, l'autore G. Pasqualotto interpreta acutamente questo aspetto della vita del Buddha come una sorta di criticismo kantiano e antidogmatismo — o meglio *non*-dogmatismo — *ante litteram* [**11**]

Tuttavia, accanto al *non*-assolutismo del Buddha rilevato da Pasqualotto, credo si possa evidenziare anche un legame con l'insensatezza della domanda sull'essere. Se — come abbiamo visto in precedenza — le grandi questioni metafisiche sono in ultima istanza riconducibili alla domanda: "Perché (questo) essente è anziché non essere?"; allora esse sono insensate, perché il loro contenuto implicito, o comunque il presupposto cui alludono è insensato, ossia: contraddittorio (la contraddizione essendo qui l'identità di essere e nulla, cui ci si riferisce — implicitamente o meno — quando si ammette la possibilità che l'ente sia niente [**12**]). E se sono insensate non vanno nemmeno poste: il maestro non risponderebbe o comunque esorterebbe l'interlocutore a ritornare alla realtà del momento presente:

Un discepolo chiese al maestro Jōshū: «Che cos'è l'essenza dello Zen?»
«Hai finito di mangiare?» rispose Jōshū
«Sì…»
«Allora lava le tue ciotole!» [**13**]

❖ ❖ ❖

Non ci sono risposte alle grandi domande metafisiche, non tanto perché la conoscenza teoretica umana è limitata (criticismo kantiano), ma ancor prima perché quelle domande sono deviazioni dalla realtà e dunque l'interrogante deve essere ricondotto, in modo fulmineo, a ciò che è. Il maestro Taiten Guareschi, abate del tempio Fudenji di Salsomaggiore Terme, afferma che, a coloro che gli rivolgono domande «esistenziali» o — direi — «metafisiche», spesso risponde così: *«zitto!»*; oppure: *«zitto e siedi!»* [**14**] . Tale atteggiamento — ripeto — è, a mio avviso, giustificabile proprio in virtù dell'insensatezza del domandare ragione dell'essere. Quando chiediamo e cerchiamo il senso delle cose, molto spesso la nostra non è semplice curiosità, desiderio di conoscere, ma *volontà che la vita sia diversa da così com'è*. Soprattutto di fronte

Marco Simionato, **giovane laureato in filosofia a Venezia con Luigi Vero Tarca e dottorando di ricerca, ha pubblicato** Nulla e negazione. L'aporia del nulla dopo Emanuele Severino **(*Pisa University Press - Pisa, 2011*) e** Pensare la precarietà. Lettura filosofica della vita **(*Aracne Roma, 2009*). È Membro dell'associazione** Mushotoku **di Mestre (VE), associazione per la pratica, lo studio e la promozione del Buddhismo Zen.**

al dolore, esigiamo il senso per poter, in qualche modo, redimere una situazione inaccettabile, rendendola accettabile appunto alla luce di quel senso, ma accogliendo di conseguenza qualcosa che è diverso dal mero ciò che è, qui e ora. Il senso, infatti, aggiungendosi alla situazione dolorosa, la trasforma. Il dolore della malattia puro e semplice, ad esempio, è diverso dal dolore sotto la speranza di un riscatto futuro.

Ora, «volere che la vita sia diversa da così com'è» equivale, in termini ontologici, a «volere che l'essere non sia». Ma questo è appunto l'impossibile, l'insensato per eccellenza, come insegna Severino.

❖ ❖ ❖

La forma della domanda che domina la tradizione del pensiero occidentale è quella del *tí esti* (τί έστι)*?* socratico: *«Che cos'è…?»* (che cos'è giusto?, che cos'è buono?, che cos'è …?). Senza addentrarci sull'effettivo valore del *tí esti* nelle intenzioni di Socrate, di certo tale forma interrogativa si è imposta nella storia dell'Occidente, grazie soprattutto a Platone e Aristotele, come mezzo di *definizione* e *discriminazione*, nella misura in cui alla domanda suddetta si risponde «partorendo» il *concetto*, ossia la determinazione di ciò che una cosa è, e che funge da spartiacque per definire l'insieme degli enti appartenenti ad esso, diviso da tutto il resto. Vediamo un esempio, tratto dal *Protagora* di Platone: «"E quando gli uomini agiscono rettamente e utilmente, ti sembra che, così agendo, siano temperanti o il contrario?" — "Mi sembra che siano temperanti, disse"» [**15**] ; donde il concetto di temperanza è dato dalla definizione per cui temperante è chi agisce rettamente e utilmente. Dato l'insieme delle azioni degli uomini, il concetto di temperanza — cioè la risposta alla domanda: *«che cos'è la temperanza?»* funge da discrimine tra le azioni che sono temperanti e quelle che non lo sono. La distinzione è possibile perché, di fronte ad una qualsiasi azione, basterà stabilire se essa è retta ed utile: se lo è, allora è temperante, altrimenti non lo è.

I concetti dunque scindono la realtà classificandola per coppie oppositive: bene/male, giusto/sbagliato, piacere/dolore, spirito/materia, temperante/intemperante, ricco/povero, ecc. Certo, nel corso della storia tali classificazioni hanno mostrato sempre più esplicitamente la loro provvisorietà e parzialità, fino all'imporsi nell'età contemporanea del relativismo, o pluralismo che dir si voglia, universale. Ma questo non è il punto che qui ci interessa; ciò che vorrei far notare è come la pratica zen sposti in modo radicale il senso del *«che cos'è?»*, che da concettuale (ossia fonte di concetti, definizioni, determinazioni) diventa non concettuale. L'abbiamo visto prima: quando nella pratica meditativa ci si chiede *«che cos'è questo?»*, la risposta è semplicemente l'essere così com'è *hic et nunc*; di conseguenza non si tratta di porre una barriera, un confine (provvisorio o definitivo non ci importa) tra ciò che questo è e ciò che non è (ad esempio io sono povero mentre l'altro è ricco), ma solo di osservare se stessi quale parte e — insieme — orizzonte di un tutto *che non lascia nulla fuori di sé* e che — in qualche modo — ricomprende ogni apparente contraddizione, ogni distinzione, ogni scissione. Ciò non significa che lo Zen si risolva nell'assoluta indistinzione o indifferenza (nella notte in cui — direbbe Hegel — tutte le vacche sono nere!); anzi la pratica zen ci permette di entrare in contatto con la realtà delle differenze, con la varietà dell'essere, *a prescindere* — ecco il punto — *dai dualismi concettuali* che ci offuscano la vista. Scrive K. Uchiyama:

Se tocchiamo il fuoco, ci bruciamo certamente. Ma se pronunciamo soltanto la parola *fuoco* senza toccarlo, non ci bruceremo. Così, se pensiamo soltanto la parola *fuoco*, la testa non ci andrà in fiamme. Dunque, la definizione di *fuoco*, la cui natura è quella di bruciare tutto, non può esserne la *realtà*. Il fuoco esiste a prescindere dalla sua definizione. Nello zen si dice che una persona conosce le cose fredde e le cose calde soltanto quando ne fa esperienza [**16**]

❖ ❖ ❖

Non è sufficiente definire una cosa per poterla esperire realmente. Fin qui ci si trova d'accordo con facilità: un conto è toccare il fuoco, un conto è definirlo in modo astratto. Si tratta insomma di fare esperienza «*sospendendo (mettendo tra parentesi) le discriminazioni concettuali*». Gli esempi della vita quotidiana in cui invece ci lasciamo trascinare dai dualismi dei concetti (bene/male, brutto/bello, piacere/dolore, giusto/ingiusto, ecc.) sono innumerevoli, ma spesso difficili da individuare. Si pensi a quante volte evitiamo una situazione perché *a priori* l'abbiamo *definita* «spiacevole». Qui è proprio il concetto (la parola, il pensiero analitico) a impedirci di toccare con mano la realtà: cosa sappiamo noi di quella situazione, se la evitiamo? E quante occasioni perdiamo perché abbiamo fatto i conti a tavolino e tirato le somme senza volgere lo sguardo alle cose?

Tengo a precisare, poi, che la distinzione tra concettuale e non concettuale non deve essere intesa come l'ennesima coppia antitetica che ricon-

[**15**] Platone, *Protagora*, 331E, in *Tutti gli scritti*, a.c. d. G. Reale, Bompiani, Milano 2000.

[**16**] K. Uchiyama, *Aprire la mano del pensiero. I fondamenti della pratica zen*, Ubaldini, Roma 2006, p.52.

fermerebbe il primato-dominio della logica dualistica. L'espressione 'non-concettuale' ha senso solo se rimaniamo all'interno del punto di vista concettuale che introduce ovunque l'opposizione negativa. Dal punto di vista dello Zen, la realtà va esperita al di là delle distinzioni di concettuale e non concettuale, o, in altri termini, al di là delle parole:

La realtà della vita che *trascende definizioni, linguaggio e pensiero* è forse un mondo mistico, esoterico, profondamente nascosto da qualche parte, qualcosa di cui non possiamo parlare o che non possiamo neanche immaginare? Naturalmente no, dal momento che di fatto viviamo sempre la realtà della vita [**17**]

❖ ❖ ❖

Non si tratta, insomma, di ricercare un'altra realtà rispetto a quella che è sotto il nostro naso qui e ora e di cui occorra giustificarne o in qualche modo postularne o supporne l'esistenza (si pensi ad esempio a tutta l'annosa questione della filosofia moderna, da Cartesio a Kant, sulla distinzione tra l'essere in sé e l'essere per noi). — Attenzione però: ciò non significa smettere di pensare, o cadere nell'irrazionale, o negare l'attività concettuale. Significa, al contrario, accettare tutto ciò che è, così come si dà, compresa appunto la dimensione concettuale, andando, come abbiamo visto, al di là dell'opposizione tra razionale e irrazionale. Attraverso la meditazione zen si concretizza questo.

Tra i filosofi che hanno denunciato la necessità di procedere oltre la gabbia del pensiero concettuale spicca, com'è noto, F. Nietzsche, secondo cui la razionalità occidentale, basata sul principio di non contraddizione, sarebbe un'*esigenza* antropologica, un bisogno umano di ordinare il divenire, per cercare di controllarne la minacciosa imprevedibilità [**18**]. Il fondamento della realtà non sarebbe logico, razionale, concettuale, ma puro caos e movimento della/e volontà di potenza. C'è dunque una contrapposizione in Nietzsche tra il mondo della logica e il mondo del caos? Tra l'ordine razionale e il disordine irrazionale? Direi proprio di no; vi è invece la convinzione che il primo sia semplicemente conseguenza del secondo. Nessun dualismo dunque, né in Nietzsche, né nello Zen, dove la realtà della vita non si oppone ad una realtà concettuale separata, bensì quest'ultima è una delle tante espressioni della vita stessa.

Eppure la grande lezione di Nietzsche spesso è stata recepita in Occidente in un modo tale da non scardinare il primato-dominio del pensiero concettuale e delle sue definizioni. È pur vero che il modello

[**17**] K. Uchiyama, *Aprire la mano del pensiero*, cit. pp. 53-54, corsivo mio.

[**18**] Sarebbe comunque molto interessante prendere in esame anche l'interpretazione severiniana di Nietzsche. Rimando quindi il lettore a E. Severino, *L'anello del ritorno*, Adelphi, Milano 1999.

[**19**] F. Nietzsche, *Aurora*, in *Opere*, Adelphi, Milano, 1964, vol. V, 1, fr. 123, p. 93.

platonico-aristotelico della determinazione delle essenze delle cose (il metodo del *tí esti* che abbiamo visto in precedenza) ha dovuto lasciare spazio ad altre forme, che per molti aspetti ne hanno svelato la natura nascosta. Da un lato infatti è stato rimpiazzato dal metodo genealogico di matrice appunto nietzscheana, che consiste nel chiedersi non tanto il *«che cos'è»* di una cosa (con uno sguardo in qualche modo avulso dal tempo, si pensi alle idee eterne platoniche), quanto *che storia* ha una cosa, ricostruendone il percorso che ha portato a quella configurazione (con un approccio che riporta le cose nel tempo, in particolare nel loro provenire da un passato). Dall'altro lato — ed è il modello oggi imperante — si è affermato il criterio di giudizio dell'*utile* (non solo in senso finanziario-economico) come categoria a cui ricondurre la totalità dell'essere: non ci si chiede che cos'è una cosa, ma solo *a che cosa serve o può servire* (con uno sguardo rivolto all'immediato futuro), per poi considerare a sua volta anche lo scopo di essa quale puro strumento, *et sic in infinitum* (e tutto ciò che non può essere utilizzato funge da spazzatura non riciclabile, in-utile, dunque ancora pensata a partire dalla categoria dell'utilità).

Si noti che questi due modelli sono strettamente legati tra loro, nella misura in cui è attraverso l'approccio genealogico che si può rilevare come il modello utilitaristico-strumentale sia, di fatto, *la storia nascosta del grande sistema logico-razionale platonico-aristotelico*. Scrive Nietzsche: «Com'è venuta al mondo la ragione? Come è giusto che arrivasse, in un modo irrazionale, attraverso il caso» [**19**]. La genealogia della logica mostra che a fondamento del sistema concettuale delle definizioni (il *tí esti* socratico-platonico-aristotelico) vi è la pura e semplice necessità vitale di sopravvivere ai capricci del divenire, controllandolo il più possibile. Trattasi, dunque, di un motivo *utilitaristico*!

Eppure, dicevamo, questa sostituzione del modello interpretativo della realtà non ha intaccato il dominio del pensiero concettuale, per il semplice motivo che *la supremazia del pensiero logico si dà laddove permane una qualche forma di dualismo* (soggetto/oggetto, bene/male, razionale/irrazionale, mente/corpo, vero/falso, utile/inutile, ecc.). E il dualismo è tutt'oggi ben presente: si è sintetizzato nella coppia utile/inutile; sicché il grande concetto che funge da spartiacque tra ciò che rientra in esso e ciò che non vi rientra è appunto l'utilità. Poco interesse, insomma, per tutte le altre definizioni; rimane questa, o forse fin dall'inizio — come sembra sostenere Nietzsche — è stata solo questa, prima celata, ora manifesta, a dominare tutto.

Nella grande tradizione razionalistica occidentale credo tuttavia si possa rinvenire un seme davvero importante per un oltrepassamento del primato della domanda, di cui ho cercato di evidenziare nel paragrafo I il pericolo e l'insensatezza. Mi riferisco ad un filosofo tra i massimi esponenti del pensiero concettuale, ossia Cartesio. Quest'ultimo è già stato confrontato, peraltro con eccellente acume, in relazione al Buddhismo, da G. Pasqualotto, che in *Illuminismo e illuminazione* [**20**] instaura un parallelismo tra la meditazione del Buddha e quella cartesiana. Entrambe — *mutatis mutandis* — sono caratterizzate dall'«osservazione» della destabilizzazione di ogni contenuto: nessuno di essi può essere tenuto fermo come verità assoluta. Dunque: primato della domanda, sembrerebbe almeno, poiché l'universalità del dubbio (o l'impermanenza di qualsivoglia contenuto) fa tutt'uno col domandare che, appunto, lo mette in questione. Eppure la decisiva mossa cartesiana, com'è noto, consiste nell'arrivare, attraverso il dubbio iperbolico, ad un livello di cui è impossibile dubitare, o di cui è *insensato* dubitare. Trattasi, com'è noto, dell' 'io penso', fondamento e condizione di qualsiasi atto del pensiero dubitante. In ciò vi è inoltre una profonda differenza rispetto alla meditazione buddhista:

La meditazione cartesiana, dunque, usa il dubitare per giungere all'io come realtà indubitabile; quella del Buddha, invece, usa il dubitare per giungere a cogliere l'impermanenza e la non sostanzialità, oltre che di tutte le realtà, anche dell'io stesso [**21**]

Ora, credo che il punto di approdo di Cartesio — l'io innegabile — possa benissimo essere reinterpretato, di là anche dalle intenzioni del filosofo francese, in senso puramente ontologico, come piano dell'essere, lo stesso di cui abbiamo parlato all'inizio del capitolo. Non v'è necessità, insomma, di tener fermo quell'io (contrapposto al mondo magari) rispetto al quale la meditazione buddhista rileva l'illusorietà. L'unico fondamento che si è *costretti* a mantenere è il semplice fatto che la realtà è; e la costrizione vale in quanto chi mettesse in discussione l'essere dovrebbe presupporre proprio ciò di cui sta dubitando, come si è già visto. Sicché il primato della domanda e del dubbio, risonante nella tradizione occidentale e forse anche in quella orientale, è solo la parvenza di un primato, poiché l'essere rimane fuori da ogni discussione e vale — ripetiamo — quale condizione di possibilità del gioco del domandare: *«Vuolsi così colà dove si puote/ ciò che si vuole, e più non dimandare»* (Dante, *Inferno*).

[**20**] G. Pasqualotto, *Illuminismo e illuminazione*, Donzelli, Roma 1998, cap. X.

[**21**] *Ibidem*, p. 120.

L'ONDA *dello* TSUNAMI

Di fronte alla tragedia che da marzo ha vissuto e sta ancora vivendo il Giappone **a causa del** terremoto **e delle sue conseguenze a medio e lungo termine, sorprende il modo in cui TV, giornali, conversazioni private reagiscono alla visione dei** comportamenti dei giapponesi **di fronte alla catastrofe.** **di Riccardo Venturini**

Nei confronti dei giapponesi e del loro comportamento dopo terremoto, tsunami e catastrofe nucleare osservando le reazioni delle gente e dei media si passa dall'ammirazione della «dignità», della forza e dell'autocontrollo a un non del tutto espresso fastidio per la loro «calma disumana», l'indifferenza, l'insensibilità ecc. In realtà,

mancano in queste espressioni le categorie interpretative delle condotte di persone appartenenti a una cultura che, sotto la superficie della modernizzazione e della tecnologia, ha un'anima fortemente diversa da quella di noi occidentali, per cui si evidenzia — ancora una volta — la necessità della mediazione culturale (di junghiana memoria).

Provo a elencare qualche elemento che ritengo utile per una comprensione più aderente e rispettosa del comportamento del popolo nipponico dopo la tragedia vissuta, così come mi viene suggerito dalla mia esperienza e dalla mia (sia pur limitata) conoscenza di quella cultura.

Il punto che mi sembra fondamentale è rappresentato dalla diversa concezione del soggetto e del suo posto nel mondo, in gran parte dovuta all'influenza della visione del mondo buddhista, elemento fondamentale dell'identità giapponese, al di là dei confini stessi della tradizione religiosa:

l'individuo non si sente autosufficiente e questo determina il suo sentimento di dipendenza —— la parola *amae* esprime sia la dipendenza sia la tenerezza, mostrando, se si vuole, un certo coté infantile o conformista: «Il chiodo che sporge è quello che prende le martellate» ——; l'individuo conta poco e può chiedere poco, anzi quel che può chiedere è di partecipare a qualcosa che conta;

il sentimento del pudore (la cui area si è progressivamente ristretta in Occidente) conserva lì tutta la sua forza, per cui le emozioni non sono assenti, ma ne viene controllata l'espressione (ci si copre se si ride, si evita di piangere in pubblico, ecc.) e la comunicazione non verbale o silenziosa è considerata non meno intensa di quella parlata o mostrata. Una manifestazione emotiva scomposta mostra una inflazione egoica che contrasta con l'impegno a dedicare la propria vita incondizionatamente a un compito (per questo anche oggi si parla, più o meno appropriatamente, di *samurai* o *kamikaze*, ad es., per i lavoratori della Compagnia elettrica nella centrale nucleare di Fukushima). L'individuo avendo ricevuto inestimabili doni, ha contratto un debito di riconoscenza che andrà ripagato, nel corso della vita, con il massimo impegno e in tutti i campi, nei confronti dell'Imperatore, della Nazione, dei genitori, della famiglia, di tutti gli esseri senzienti, dei tre gioielli buddhisti (Buddha, Dharma e Sangha). Anche la solidarietà autorealizzativa rientra quindi nel «pagamento del debito» e la pietà filiale-lealtà fonda l'unità culturale del popolo;

non va dimenticato che quella che può apparire come indifferenza o rassegnazione può contenere dentro di sé una forma di contemplazione: di fronte all'ineluttabile, è inutile agitarsi o imprecare, ma occorre prendere atto di ciò che è accaduto o sta accadendo (*shikata-ga-nai*); contemplazione e riflessione che sono paragonabili, ad es., a quello che, solitamente, esprimiamo nel nostro atteggiamento di fronte a un defunto;

educazione è in gran parte imparare a seguire delle regole, delle vie (*-dō*: *judō, kyōdō, shodō, chadō…*); essere preparati è sapere cosa fare, sia nella vita pratica quotidiana (prevenzione per fronteggiare le situazioni rischiose) sia come concetto estetico (*keishiki-ka*, formalizzazione, per cui ogni azione viene regolata da norme), da cui l'eleganza tesa a raggiungere la bellezza della perfezione (*kanzen shugi*);

di matrice più direttamente buddhista è la consapevolezza dell'impermanenza: tutto quello che ha forma è destinato a scomparire («La forma è Vacuità»); il godimento e la commozione di fronte alla bellezza, dell'arte o della natura, non sono disgiunti dalla tristezza e dal rimpianto per la sua fugacità (*utsukushisa to kanashimi to*, bellezza e tristezza, secondo l'estetica del *mono no aware* o lo straziante delle cose); non meno doloroso è il fatto che la promessa di rinnovamento risieda nella precarietà delle cose e debba quindi passare attraverso la negazione, la morte e la distruzione;

il non-dualismo tra natura e cultura rende la natura né amica né nemica e l'uomo ne è parte indissolubile; il non-dualismo tra individuo e società non fa addossare le colpe agli «altri» perché l'individuo è parte della comunità e le responsabilità sono condivise da tutti;

la vita è meno importante della dignità e della lealtà, per cui di fronte a un conflitto di doveri la morte rituale (*seppuku*), non depressiva ma eroica, può divenire l'unica tragica via di uscita (come mostra la storia archetipica dei 47 samurai, *Chūshingura*).

Riccardo Venturini
Già ordinario di psicofisiologia clinica all'Università di Roma *La Sapienza*, guida da anni il Centro di Cultura Buddhista, **collabora con movimenti pacifisti e buddhisti giapponesi, ha fatto parte del gruppo di lavoro per la psichiatria e la salute mentale del** Comitato nazionale di bioetica. **È autore, fra l'altro, del volume** Coscienza e cambiamento, **II ed., Cittadella Editrice, Assisi 1998.**

PARLIAMO di FOCUSING

di Ruth G. Hirsch

Foto tratta da http://cameraobscura.busdraghi.net/it/category/tecnica/feed/

Tratto da
www.scuolaitaliana difocusing.it

Proposto dal filosofo psicologo Eugene Gendlin **questo processo, che porta ad** ascoltare se stessi consapevolmente **nel proprio corpo, di cui abbiamo già parlato in Dharma 21, è stato per molti un mezzo importante anche nel cammino spirituale offrendo un'esperienza oltre la mente logica.**

Molte persone, da quelle che sono state introdotte al Focusing con una sessione privata e/o con una classe introduttiva fino a quelle che sono state certificate come Trainer in Focusing, trovano difficile descrivere al meglio questo processo ai non iniziati. Una descrizione chiara e semplice è molto importante per poter convogliare l'essenza di cosa è questo processo ad amici e familiari nonché ai potenziali studenti di Focusing. Com'è possibile che questo processo, che è stato di così grande beneficio per la nostra vita, sia così arduo da descrivere? Questo saggio si rivolge al dilemma di come definire o descrivere al meglio il Focusing e comprenderà pensieri ed idee di vari focalizzatori. Prima di leggere quanto segue, potreste prendervi un momento per considerare come potreste descrivere il Focusing a qualcuno che non ha ancora avuto la buona sorte di sperimentarlo per sé.

Alcune descrizioni

Eugene Gendlin, lo scopritore del Focusing, nel libro Focusing Oriented Psychotherapy ne dà la seguente descrizione: «Il Focusing è una attenzione corporea interiore che non è ancora nota presso la maggior parte delle persone … Le descrizioni generali non trasmettono il Focusing. Esso differisce dalla consueta attenzione che prestiamo ai sentimenti in quanto inizia con il corpo e si verifica nella zona tra conscio ed inconscio. La maggior parte delle persone non sa che il significato corporeo di un qualsiasi argomento può essere invitato in questa zona e che è possibile avere un ingresso in questo significato».

Ann Weiser Cornell, nel suo libro The Power of Focusing definisce il Focusing come «Un modo di ascoltare se stessi con empatia, senza preconcetti. Il Focusing è un processo orientato al corpo di auto consapevolezza e di guarigione emotiva. È semplice quanto il notare come vi sentite — quindi avere una conversazione con i vostri sentimenti in cui voi eseguite la maggior parte dell'ascolto».

Kevin Flanagan in Everyday Genius presenta un'altra descrizione: «Su un primo livello il Focusing è un modo percepito nel corpo di conoscere e valutare una situazione o un problema, un modo che non è governato dall'intelletto o dalla ragione, ma dall'intuizione o dalle viscere. Il sentire viscerale è per lo più inconscio; conosce qualcosa, ma quel qualcosa può essere poco chiaro per la mente conscia, una specie di vago e scomodo sentire nel corpo. Ovvero fino a quando non si focalizza su di esso. Allora, ogni cosa inizia a diventare chiara».

Ancora un'altra descrizione di un altro formatore di Focusing: «Il Focusing vi aiuta a procedere nella vostra vita con la saggezza del vostro intero sé, non solo con la mente logica… Un modo per guidare la

GRUPPI DI FOCUSING A ROMA

Nel nuovo spazio Paema della Fondazione Maitreya in via Clementina 7 a Roma, quartiere Monti (Metro B: Cavour) saranno attivati dei gruppi di Focusing specifici per giovani e di counseling per la pratica condotti da Emmy Parisi, **focusing trainer and coordinator.**
Per informazioni consultate il sito *www.scuolaitalianadifocusing.it* e *www.maitreya.it*

vostra vita dall'interno, di sapere cosa va bene per voi senza guardare fuori verso un'altra autorità o verso le opinioni di altri… Un'abilità ad ampio spettro della consapevolezza interiore…».

E, infine, una descrizione di uno studente di Focusing relativamente recente: «Fare Focusing consiste nel lasciare che il corpo — le sensazioni interne al corpo — ti guidino verso sentimenti o intuizioni sempre più profondi in te stesso»

Il mio pensiero

In tutti questi anni di studio, di pratica e di insegnamento del Focusing ho continuato a cercare di mettere a punto il miglior modo di descrivere questo processo. Per evitare di suonare rigida spesso mi sorprendo a descriverlo in modi diversi. Ad esempio, in momenti diversi, in risposta alla domanda «Che cos'è il Focusing?» ho risposto:

Il Focusing è un modo di connettersi più profondamente con se stessi e con gli altri, di udire la saggezza del corpo e dello spirito.

Il Focusing è un modo di ascoltare quello che il nostro corpo vuole farci sapere di quello che gli accade, ad un livello più profondo di quello cui abbiamo di già accesso con la mente conscia.

Da queste descrizioni diviene chiaro che:

Il Focusing è un processo che implica un modo unico di prestare attenzione a se stessi, che è sia orientato all'interno sia che implica il corpo fisico.

Il Focusing, benché radicato nel corpo fisico, ha implicazioni su un più ampio spettro della vita.

L'attitudine tenuta dal sé osservante è essenziale per il processo di Focusing.

Usi del Focusing

Nel migliorare la consapevolezza interiore e promuovere accettazione ed empatia verso noi stessi e verso gli altri, il Focusing offre un approccio adatto a risolvere una molteplicità di difficoltà personali diverse, come, ad esempio:

- Il sentirsi bloccati o incapaci di fare qualcosa che è importante per noi, come scrivere, perdere peso, abbandonare una relazione che non va bene per noi, o cercare un nuovo lavoro.
- Sentirsi non capiti o non ascoltati in una relazione importante.
- Soffrire di malanni fisici cronici.
- Desiderare più pace e più gioia nella nostra vita.

Il Focusing è un processo, gentile eppure potente, che genera una comprensione di sé e degli altri più profonda, e pertanto facilita la guarigione e la crescita.

Il Focusing ha il vantaggio di essere un processo che può essere fatto da soli, con un partner o con un professionista, come un terapista o un operatore a mediazione corporea.

Il Focusing è un modo del tutto speciale di ascoltare se stessi e gli altri che si basa su una massiccia ricerca sui cambiamenti positivi ed efficaci e sulla crescita ed implica l'ascolto del modo in cui ogni cosa che sperimentiamo, incluse le singole persone, le relazioni, le situazioni e le idee, venga portata dentro al nostro corpo.

Il Focusing è stato descritto come un ascolto dato al corpo più che alla mente. Quello che sento è che questa definizione descrive solo in parte questo processo.

In effetti il Focusing implica l'ascolto del corpo, eppure implica anche ascoltare se stessi ad un livello ancora più profondo di quello fisico. Attraverso il corpo, il Focusing ci permette di ascoltare la psiche, l'anima e/o qualche «potere più alto» che sembra poter essere ascoltato più chiaramente attraverso questo processo di quanto non possa attraverso la sola mente. Quindi, il Focusing è un processo che ci mette in contatto, in modo gentile e diretto, con la saggezza che ciascuno di noi reca in sé.

Il Focusing ed altre pratiche interiori di consapevolezza

Il Focusing differisce in due modi importanti rispetto a molte altre tecniche che implicano il dare ascolto ad una «voce interiore». In primo luogo, è radicato nel corpo e, in secondo luogo, implica un processo pratico, specifico, che può essere imparato facilmente. Tre aspetti essenziali del processo includono i passi importanti di riconoscere, accettare ed avere cura di qualsiasi cosa sia presente. Il Focusing è un approccio profondo che onora e comprende aspetti della nostra esperienza interiore, che spesso sono nascosti alla consapevolezza conscia.

Normalmente ci muoviamo così velocemente che vediamo solo gli strati superficiali della realtà. Vi sono così tanti strati che sono importanti per noi, che ci condizionano in molti modi, ma dei quali non siamo consapevoli consciamente. Il processo del Focusing ci permette di «vedere», «udire» a livelli sempre più profondi e sottili. È simile all'usare un potente microscopio per osservare il cuore, l'anima nelle nostre profondità interiori.

Ruth G. Hirsch
è un Focusing trainer certificato, un operatore a mediazione corporea e un consulente che pratica e insegna molte e diverse discipline olistiche per il benessere da oltre 15 anni.

Focusing e crescita personale

Il cambiamento richiede auto-conoscenza. Tutti ne abbiamo, in certa misura. Eppure, molti tra noi sanno che vi è molto di più - molti di più cui non riusciamo ad accedere o di cui forse abbiamo timore. Il timore di cosa potremmo trovare può preoccuparci, o ferirci, o in qualche modo allontanarci dal corso che abbiamo previsto per noi stessi, molti trovano alquanto difficile aprire se stessi alla semplice realtà di quello che è vero per noi. Cambiare senza sapere, realmente sapere, con cosa abbiamo a che fare. Nel coltivare un giardino, sappiamo che non possiamo limitarci a piantare semi, o trapiantare piante e aspettare che fioriscano. Le piante vivono meglio se vengono poste in un terreno che sia stato preparato adeguatamente, concimando, rivoltando il terreno e quindi trattandolo in modo che abbia il pH corretto, i nutrienti appropriati e così via. È lo stesso con noi. Possiamo essere stati in terapia, aver letto molti libri di auto-aiuto, meditato, fatto esercizi differenti, perfino affermazioni; e questi possono averci aiutato, dato un certo sollievo, creato aperture nella nostra vita. Tuttavia, molti di noi hanno trovato che, nonostante in nostri sforzi per cambiare e crescere, la pace interiore continua ad eluderci. Per poter cambiare veramente e crescere è imperativo che noi per prima cosa esperiamo ciò che è vero per noi; vale a dire guardare il terreno con attenzione, così come è, prima di iniziare ad aggiungere integratori.

Carl Rogers, che molti considerano come il fondatore del movimento della Psicologia Umanistica, scoprì che un processo terapeutico infinitamente più profondo può avere luogo dalla interiorità di una persona se ci si limita ad ascoltare, senza aggiungere interpretazioni o consigli.

Il Focusing è un processo che è disponibile per noi tutti che ci mette in grado di ascoltare noi stessi, di iniziare a capire la nostra natura essenziale, a sapere davvero di più della composizione del terreno e delle necessità del nostro terreno personale, vale a dire la nostra psiche ed anima. Il Focusing ci permette inoltre di ascoltare più profondamente gli altri.

In conclusione, voglio offrire quella che attualmente è la mia descrizione favorita del Focusing: L'essenza del Focusing è essere presenti in modo empatico e spazioso a ciò che è vero nel corpo, nella mente e nello spirito in un momento dato. Benché il processo implichi passi specifici, ciò che è più importante non sta tanto nei passi, quanto nel mantenere un atteggiamento di gentilezza, curiosità, pazienza, spaziosità ed accettazione generale che portiamo a qualsiasi cosa sia presente in noi che voglia ricevere la nostra attenzione, per essere «data alla luce».

ATTUALITÁ
NEL MONDO DEL DHARMA

96 Non tutte le Intese sono uguali
Via libera alle intese cristiane, nulla per buddhisti e induisti

98 La voce europea del buddhismo
Esperienze e proposte per il nuovo triennio

99 Buddhisti Rom in Ungheria
L'opera del Jai Bhim Network per I giovani

100 Esperienza di incontro tra pellegrini credenti
Ad Assisi le religioni per la pace e la ripresa del dialogo

101 Incamminarsi sulla via dell'illuminazione
Esperienza di un praticante durante un insegnamento a Trieste

102 INIZIATIVE della Fondazione Maitreya in Italia

Non tutte le Intese sono uguali

VIA LIBERA ALLE INTESE CRISTIANE, NULLA PER BUDDHISTI E INDUISTI

Dopo anni di trattative, martedì 12 luglio la Commissione Affari Costituzionali del Senato ha approvato, in sede deliberante, due disegni di legge sulle Intese tra lo Stato e la Sacra Arcidiocesi Ortodossa d'Italia e quella con la Chiesa Apostolica in Italia, che sono poi passate all'approvazione della Camera. Successivamente in ottobre anche l'Intesa con la Chiesa dei Santi degli ultimi giorni, più conosciuti come Mormoni, è riuscita ad essere approvata in Senato e ad arrivare alla Camera. Siamo molto contenti per questi compagni di viaggio nella Coalizione per le Intese e grati ai senatori Malan e Ceccanti, che hanno ottenuto questo risultato. Tutte le Intese erano infatti ferme dal 2007, anno in cui erano state firmate con il governo Prodi .

La nostra soddisfazione, però, è molto attenuata da due considerazioni. L'Intesa buddhista assieme a quella con gli induisti e i testimoni di Geova, è stata fermata in Commissione e destinata a un iter più lento e certamente meno sicuro, vista la cattiva predisposizione di alcuni partiti nei nostri confronti. Per quale motivo questa frenata? Non vorremmo che qualcuno pensasse che le chiese cristiane, protestanti e ortodosse, abbiano più diritto delle altre minoranze a quella libertà di religione che la Costituzione e la Carta dei Diritti dell'Onu garantiscono a tutti.

Oggi, mentre la Chiesa cattolica gode di un Concordato con lo Stato che le assicura diritti e privilegi, solo l'Unione delle comunità ebraiche e cinque chiese protestanti sono tutelate da Intese. Tutte le altre confessioni religiose sono sottoposte alla legislazione fascista che risale al 1929 e al 1931 (Legge sui culti ammessi e Testo Unico di Pubblica Sicurezza). È vero che la Corte Costituzionale ha abrogato alcuni articoli di quelle leggi, ma si tratta di una legislazione restrittiva e resa più dura dalla lentezza burocratica con cui enti religiosi e ministri di culto ricevono le previste autorizzazioni.

La Lega dice che in fondo per buddhisti e induisti si tratta di sparute minoranze (per i dati Caritas i buddhisti sono oltre 200.000, per inciso gli Apostolici sono poche migliaia *ndr*), soprattutto di immigrati, e quindi poco italiani! Poi chissà, se si apre all'Oriente bisognerà fare intese anche con i musulmani, che certo pochi non sono!

È urgente che tutte le Intese, in attesa da anni, abbiano il riconoscimento di religioni di grande civiltà.

La democrazia non guarda alla quantità, ma comporta il rispetto dei diritti di tutti, indipendentemente dal numero.

Ci sembra che ormai sia tempo di agire. Le Intese erano previste nel 1948 e si è dovuto attendere il 1984 per avere la prima con la Chiesa valdese, che è stata seguita da altre sei tutte giudaico-cristiane. Non se ne sono aggiunte altre. È questo il motivo per cui non possiamo essere pienamente soddisfatti per le ultime tre Intese ed aspettiamo il perfezionamento delle altre per uscire dall'idea che solo i monoteismi biblici siano le religioni accettabili ufficialmente nel nostro Paese.

Un'ultima nota prima di chiudere il testo: a inizio novembre le due Intese che erano alla Camera sono ritornate al Senato — e così sarà anche per la terza con i mormoni — perché è stato cambiato un articolo sulla copertura finanziaria. Forse a questo punto si potrà riaprire il discorso per quelle che dal Senato non si sono ai mosse?

L'UBI e l'Unione Induista si faranno portavoce delle istanze dei praticanti, non solo tra i politici ma anche a livello dell'opinione pubblica, con una campagna di informazione e azioni pubbliche su un tema che, anche nelle turbolenze di questi giorni, non è di minore importanza, se si vuole creare un'Italia nuova, aperta e democratica in cui il diritto per un cittadino equivalga al diritto per tutti.

Se una confessione universale come la buddhista deve aspettare in Italia 25 anni per ottenere un'Intesa vuol dire che in questo paese i diritti costituzionali di libertà religiosa sono scritti sulla sabbia. Nell'anno in cui celebriamo i 150 dell'Unità nazionale, da italiani, è una considerazione amara.

La voce europea del buddhismo

ESPERIENZE E PROPOSTE PER IL NUOVO TRIENNIO

Come ogni anno, a fine settembre si è svolta l'assemblea dell'EBU — European Buddhist Union — ospite del monastero Lerab Ling nel sud della Francia della tradizione Rigpa.

L'unione buddhista europea vuole creare delle occasioni per cui giovani praticanti per diverse nazioni possano lavorare insieme su un progetto.

Quaranta rappresentanti di centri buddhisti e unioni nazionali provenienti da dodici paesi europei si sono incontrati per delineare insieme i programmi per il futuro. Sono state prese in esame le attività svolte dai comitati di lavorole e ciascuno ha offerto il suo contributo per immaginare una nuova fase, che riesca a rafforzare il ruolo dell'EBU e rendere la presenza buddhista più attiva a livello internazionale. I comitati delle Unioni nazionali e dei rapporti con le istituzioni europee hanno lavorato molto conoscendosi e scambiandosi informazioni su temi di interesse comune. Il comitato dei rapporti con le istituzioni dell'Unione Europea — l'EBU è presente come partecipante all'interno del Consiglio d'Europa — ha collaborato alla stesura di un dossier sulla realtà religiosa nel Vecchio Continente e, nello stesso tempo, ha cercato di avere rapporti più diretti con la commissione europea a Bruxelles. Gli altri comitati hanno svolto un lavoro di network tra gli associati mentre il comitato per i giovani ha avuto maggiori difficoltà nel proporre delle attività comuni. Questo è un punto molto delicato nella trasmissione del Dharma in Europa; lo si è visto anche dall'età media dei partecipanti a questa riunione, in cui i giovani erano pressoché assenti. Dall'esperienza di tutti, è un dato che accomuna gran parte dei centri europei ed è uno dei punti su cui l'azione dell'Unione buddhista europea vuole essere diretta.

Il nuovo consiglio direttivo eletto per i prossimi tre anni avrà molto da fare. Facciamo i nostri migliori auguri al nuovo presidente James Cresswell e alla sua équipe per un lavoro in comune basato sul rispetto, sull'armonia e sulla convinzione che nessun altro dono può superare il dono del Dharma.

Per info: www.e-b-u-.org.

Buddhisti Rom in Ungheria

L'OPERA DEL *JAI BHIM NETWORK* PER I GIOVANI

Un nuovo gruppo è entrato a far parte quest'anno dell'Unione Buddhista Europa. Si tratta degli ungheresi del Jai Bhim Network, che raccoglie quella parte di popolazione gitana rom in Ungheria che ha deciso di seguire la via del Buddha sulle orme dell'esperienza degli intoccabili o dalit in India, che negli anni 50 si sono convertiti alla tradizione buddhista, spinti da quella grande figura che fu il dottor Ambedkar, uno dei padri nell'unione Indiana.

Jai Bhim è il saluto proprio dei dalit, gli intoccabili, gli emarginati dalla società, che per vivere sono costretti a fare i lavori che nessuno vuole fare e non hanno possibilità di riscatto sociale. In Ungheria gli intoccabili sono i gitani, i rom, soprattutto oggi in cui le leggi del nuovo stato ungherese sono particolarmente restrittive nei confronti di questa popolazione. Non hanno grandi speranze nel proprio futuro. Jai Bhim cerca invece di dare loro speranze soprattutto lavorando nel campo dell'educazione, creando scuole, dalle scuole elementari al liceo, perché come anche diceva il dottor Ambedkar: «Solo l'educazione rende liberi».

Il fondatore di questa esperienza, Derdak Tibor, con una passione e un cuore grande, lavora incessantemente per tenere in piedi le scuole che sono spesso in strutture fatiscenti, ma che per i suoi studenti rappresentano un paradiso. Tutto si regge sul volontariato, pochi fondi vengono dallo stato e con la nuova legge del 12 luglio 2011 neanche quelli arriveranno più. Ja Bhim lavora per i rom dal 2007 e si prende cura di più di sei scuole (a Sajókaza, Ózd, Hegymeg, Alsózsolca, Sáta, and Mágocs ecc.) basate sull'esempio e i programmi di quelle create dal dottor Ambedkar in India. Volontari insegnano ai bambini e ai ragazzi, generalmente analfabeti, provvedono alla loro educazione e nello stesso tempo insegnano loro ciò che ha detto il Buddha, organizzando gruppi di meditazione, celebrando l'anniversario del dottor Ambedkar e le altre feste buddhiste. Con l'aiuto di questo network i rom sono riusciti a migliorare le loro condizioni, a confrontarsi con più consapevolezza con le difficoltà della vita quotidiana nei loro villaggi. Jai Bhim ha dato la speranza ai giovani che attraverso l'educazione e programmi di integrazione sociale si possa vivere meglio, misure che molti governi ignorano, non solo quello ungherese.

Per saperne di più di questa esperienza, consultate i siti *www.jaibhim.hu* e *www.ambedkar.eu*. Anche da lontano è possibile un aiuto.

Esperienza di incontro tra pellegrini credenti

AD ASSISI LE RELIGIONI PER LA PACE E LA RIPRESA DEL DIALOGO

A venticinque anni dalla prima preghiera «insieme» celebrata il 2 ottobre 1986, quest'anno il rito dell'Incontro Interreligioso di Assisi si è rinnovato. Assisi 2011 è stato un pellegrinaggio di uomini di fede da tutto il mondo e una rappresentanza di non credenti invitati dal Papa Benedetto XVI. Per i buddhisti sono stati invitati rappresentanti dalla Cina, Thailandia, Corea del Sud, Giappone, Taiwan, Cambogia, Myanmar, Sri Lanka e Australia e Svizzera, ma sempre «orientali», l'invito, infatti, non è stato rivolto a monaci e monache occidentali. «Noi ci rivolgiamo solo ai capi orientali», ha affermato il vice segretario del Consiglio per il dialogo Interreligioso, anche se in Assisi, forse, la presenza di buddhisti occidentali non sarebbe stata così fuori luogo. Ma, accanto al tappeto rosso ufficiale, ci sono stati anche momenti più vissuti di condivisione e speranza per il dialogo come quello del gruppo italiano del Dialogo Inter Monastico (DIM) che, dopo alcuni anni di silenzio, si sta ricostituendo sulla base dell'apporto che le varie tradizioni di fede possono portare sull'esperienza spirituale e cui sono stati chiamati a partecipare religiosi buddhisti e induisti occidentali.

Il DIM «è un organismo — spiega fratel Matteo della Comunità di Bose — che si interessa di dialogo interreligioso e promuove incontri, attività, scambi tra monaci delle differenti tradizioni religiose. Per noi Assisi è un segno di speranza, un segno di comunione tra noi e le religioni che rappresentiamo. Siamo venuti insieme in pellegrinaggio e ci uniamo al grande pellegrinaggio delle religioni per la pace». «È stato molto commovente», ha detto Raffaello Longo, membro del DIM e presidente UBI, uscendo dalla Basilica di Santa Maria degli Angeli. «Vediamo attorno a noi i disastri che ha lasciato un edonismo senza freni. In questo, come monaci, troviamo affinità profonde e più forti di quello che pensavamo e questa affinità ci rafforza».

Incamminarsi sulla via dell'illuminazione

ESPERIENZA DI UN PRATICANTE DURANTE UN INSEGNAMENTO A TRIESTE

I vostri peggiori nemici sorgono da debiti karmici contratti in questa o in una delle vostre vite precedenti. Nella strada che conduce all'illuminazione vanno perdonati, amati, e considerati come i nostri migliori maestri».

Questa affermazione del Ven. Khenchen Sherab Amipa Rimpoce, enunciata nella serata introduttiva al seminario su Tara Bianca svoltosi a Trieste il 23 e il 25 settembre 2011, pone problemi alle coscienze delle persone comuni. Risulta difficile accettare che chi ci ha derubato dei nostri affetti, dei nostri beni, della nostra cultura, della nostra libertà, della nostra vita, possa da noi venir considerato un maestro. Il Vangelo insegna ai cristiani ad amare i propri nemici, a porgere l'altra guancia, a pregare per chi fa loro del male, ma al fine che capisca e si converta, senza considerare il nemico come un maestro, bensì un soggetto cui alla fine dei tempi verrà chiesto conto del male che (ci) avrà fatto. Gesù Cristo chiede perdono per i suoi crocifissori, ma resta inteso che il vero Maestro è lui e non certo loro. Certo noi non abbiamo la levatura spirituale di Gesù Cristo o del Buddha Śākyamuni, però le nostre fedi ci insegnano a guardare a loro come modelli e maestri. Se poi non abbiamo fede (ma anche se l'abbiamo) sappiamo che, nella maggior parte degli stati esiste un sistema giudiziario che punisce chi si sia reso colpevole di qualche reato nei confronti degli altri. Senza dubbio, quindi, la prospettiva proposta dal Lama Sherab è molto interessante e necessita di approfondimento e riflessione, considerato anche il fatto che è inserita in un insegnamento che vede nell'esercizio dell'amore compassionevole la vera e unica religione dell'umanità.

La presa di rifugio è una pratica importante che ci permette di sottrarci al samsāra e progredire nella via che ci condurrà al raggiungimento della bodhi.

Lama Sherab ha proseguito approfondendo i temi sul rifugio in Tara come aiuto nel cammino verso lo sviluppo delle qualità positive per l'Illuminazione e la serata si è conclusa con la recitazione di una preghiera comune per lo sviluppo di *bodhicitta* e la condivisione dei meriti accumulati. **Tommaso Bianchi**

ROMA FONDAZIONE MAITREYA

Paema - Spazio Urbano Protetto
Via Clementina 7
00184 Roma (metro B - Cavour)
Tel. 333 2328096
Internet: www.maitreya.it
E-mail: fond.maitreya@gmail.com

La Fondazione Maitreya ha aperto un nuovo spazio Paema, Spazio Urbano Protetto per le sue attività nel centro della vecchia Roma, quartiere Monti a due passi da via Nazionale e vicino alla fermata della metropolitana linea B-Cavour. Paema si trova in via Clementina 7, una strada tranquilla ma centrale, uno Spazio Urbano Protetto, nel senso che ciascuno entrando possa sentirsi a casa, capace di esprimere se stesso, di stare con gli altri in armonia, di praticare la meditazione, di ascoltare, di riflettere e così anche cercare di creare un nuovo modo di vivere, da portare fuori uscendo dalla porta.

SPAZIO ORIENTI/OCCIDENTI in cui l'incontro tra la ricchezza delle esperienze che vengono dall'Oriente possono creare con l'Occidente un nuovo modello di vita. Per fare questo si organizzeranno attività di

- Informazione, storia e counseling sulle principali tradizioni di cultura e spirito
- Tecniche di crescita interiore ed ecologia della mente e del corpo
- Seminari con Maestri e testimoni del nostro tempo
- serate di incontro e di meditazione secondo le diverse tradizioni : theravada, tibetana, zen
- presentazione di libri e di letture
- incontri di introduzione alla storia del buddhismo e delle filosofie dell'oriente
- mini rassegne cinematografiche
- serate di musica
- corsi di tecniche psicofisiche: focusing e MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Riduzione dello Stress attraverso l'Esercizio della Consapevolezza secondo Kabat Zinn.

Potrete trovare i programmi e gli orari aggiornati nel nostro sito *www.maitreya.it*, sulla pagina facebook della Fondazione, o inviando una e mail a *fond.maitreya@gmail.com* o *spaziopaema@gmail.com*

MILANO FONDAZIONE MAITREYA

presso il Centro Mindfulness Project
via Cenisio, 5 (zona Monumentale)
Tel. 348 0089313
Internet: www.maitreya.tk
E-mail: info@maitreya.tk

Il Centro Maitreya Milano — le cui attività non sono in alcun modo finalizzate al lucro o al proselitismo — organizza eventi per promuovere la conoscenza del Buddhadharma in modo unitario, interreligioso e interdisciplinare. Le sue attività di pratica e meditazione sono aperti a tutti, praticanti e principianti, senza distinzione di religione, tradizione, etnia, colore, sesso, lingua, opinione politica o di altro genere, origine nazionale o sociale, censo, nascita, età o altra condizione.

Periodicamente si organizzano

- mini corsi di meditazione vipassanâ
- incontri e seminari con Maestri e testimoni del nostro tempo
- incontri tematici

Ogni lunedì sera, presso il Centro Mindfulness Project si tengono due sessioni di meditazione vipassanâ per tutti. Prima sessione dalle 19 alle 20.30; seconda sessione dalle 21 alle 22.30.

- Centro Mindfulness Project (vecchio citofono 2B) in via Cenisio, 5 (zona Monumentale)

Mezzi pubblici: tram 12 - 14 - 7 - 29/30 - 33; autobus 43, 164; FNM Stazione Domodossola

Ogni mercoledì sera, al Tempio Lankaramaya si tiene una sessione di meditazione vipassanâ con istruzioni in italiano, adatta anche ai principianti. I monaci residenti impartiscono i tradizionali cinque precetti e le benedizioni conclusive.

- Tempio Lankaramaya in via Privata Pienza, 8

Mezzi pubblici: MM2 Abbiategrasso + autobus 79 (scendere in via Chiesa Rossa di fronte al n. 169)

- **Potrete trovare i programmi e gli orari aggiornati** nel nostro sito *www.maitreya.it* o sulla pagina facebook del Centro Maitreya o inviando una e mail a *fond.maitreya@gmail.com*

Fondazione Maitreya *Con il patrocinio Unione Buddhista Italiana* *Con il patrocinio di Roma Capitale*

Le reliquie del Buddha a Roma

18 - 19 - 20 novembre 2011
con l'adesione del Presidente della Repubblica Italiana

Come è accaduto in oltre cento città dela mondo, per tre giorni verrà esposta al pubblico una preziosa collezione di reliquie del Buddha e di molti altri maestri buddhisti, trovate fra le ceneri della loro cremazione sotto forma di perle di cristallo, che materializzano le qualità spirituali di compassione e saggezza dei Maestri. Durante i giorni dell'esposizione le reliquie sono visibili in contenitori da esposizione, che circondano una statua dorata a grandezza naturale del Buddha Maitreya, il Buddha del futuro, e i visitatori possono partecipare ad una cerimonia di benedizione personale. La domenica alle 14.00 alle 16.00 sarà possibile far benedire i propri animali.
Alla fine del tour le reliquie saranno incastonate in una statua di bronzo del Buddha Maitreya che sarà costruita in Kushinagar, India del Nord, luogo in cui il Buddha storico è scomparso.

Fondazione Maitreya, Paema - Spazio Urbano Protetto
Via Clementina 7, Roma (metro B — Cavour)
Orari: venerdì ore 17.00 - 21.00; sabato e domenica ore 11.00 - 20.00
Benedizione degli animali: domenica 20 novembre ore 12.00-14.00
■ www.maitreya.it *oppure* www.maitreyaproject.org ■ E-mail: fond.maitreya@gmail.com ■

"Solo praticando la gentilezza amorevole si può raggiungere la libertà"

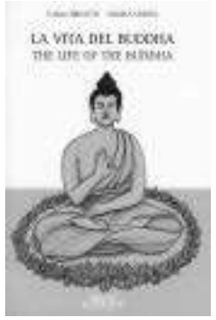
S.S. TENZIN GYATSO XIV DALAI LAMA E L. VAN DEN MUYZENBERG

La via del comando. Leadership, buddhismo e felicità.

Milano, Mondadori 2011
pp.188, €18,50

Nell'ambito della Babele delle fedi, per evitare il ricostituirsi di muri logici invalicabili oltre i quali ci si rapporta esclusivamente con incursioni aeree o a colpi di mortaio più o meno metaforici, assume una notevole importanza la pratica di un proficuo dialogo interreligioso.
I modi di questo dialogo possono essere molteplici ed interessare svariati livelli: incontri, dibattiti, conferenze, studio in comune di testi, corsi — anche universitari — sulle religioni, confronto delle visioni del mondo, realizzazione di comuni iniziative diplomatiche e di promozione sociale finalizzate al perseguimento di obiettivi e all'affermazione di valori condivisi, sviluppo di relazioni lavorative e di amicizia più o meno formalizzate tra appartenenti alle diverse fedi, ecc.
Per quanto riguarda il rapporto buddhismo-cristianesimo il dialogo è in corso da quando in Occidente si sono cominciati ad approfondire i contenuti dell'insegnamento del Buddha. Una frangia di dialoganti, a livello dottrinale, ha voluto calcare la facile (per la mente) strada dell'identità operando delle equazioni: *Samsāra*=Scena di questo mondo, *Māra*=Diavolo, Illuminazione=Redenzione, *Dharma*=Dottrina, *Bodhisattva*=Santo, *Nirvāna*=Paradiso, Buddha=Gesù Cristo (anatema!).
Successivamente, o contemporaneamente, si sono operati dei distinguo, senz'altro più impegnativi.
Un modo per approfondire una fede che ha esercitato ed esercita tutt'ora una forte influenza sulla civiltà occidentale, e quindi incamminarsi nella strada del dialogo, è dato senz'altro dalla conoscenza del pensiero di Tenzin Gyatso (1935-), quattordicesimo Dalai Lama. Premio Nobel per la pace nel 1989, l'11 marzo di quest'anno ha rinunciato alla carica di Capo di Stato all'interno del Governo tibetano in esilio, carica che ricopriva dal 1959, anno dell'occupazione cinese del Tibet; capo spirituale della scuola Gelug del Buddhismo tibetano Vajrayāna, è uno dei massimi esperti e divulgatori del buddhismo nel mondo occidentale.
In questo libro, scritto insieme a Laurens van den Muyzenberg, consulente internazionale nel campo del management, il Dalai Lama affronta il tema del delicato rapporto tra buddhismo e sistema economico capitalista. Per lungo tempo studioso e fautore di un sistema di tipo socialista o comunista, in cui vedeva una soluzione ai problemi di sopravvivenza dell'uomo, ne ha successivamente «scoperto» i limiti e si è volto di conseguenza ad approfondire l'altro grande sistema del mondo contemporaneo, sempre alla luce della dottrina buddhista. «La via del comando» è frutto di questo approfondimento e si pone come manuale, rivolto ai leader della vita economica (ma non solo), per la gestione delle realtà economiche, e quindi anche politiche, presenti nel mondo.
Per il Dalai Lama il denaro non è lo sterco del demonio ed il profitto non dev'essere l'altare su cui sacrificare le vite degli uomini, bensì lo strumento che, reinvestito, crei le basi per affrancare il più alto numero possibile di persone dallo stato di bisogno e le metta, perché no, nella condizioni di occuparsi del proprio sviluppo spirituale.
Per gestire le imprese deputate ad operare in tal senso, da quelle piccole locali alle grandi multinazionali, i loro leader possono trovare nella filosofia buddhista alcuni principi guida. La «giusta visione» dev'essere l'ideale cui tendere nella valutazione delle situazioni che si trovano a dover affrontare e «la giusta condotta» nella realizzazione delle scelte operate.
Tali principi implicano che chi si trova in posizioni di responsabilità economica sia quanto più scevro possibile da egoismi ed interessi particolari e si preoccupi dell'interesse generale (di tutti gli *stakeholders*, nel linguaggio aziendale), evitando, anche in momenti critici, di attuare soluzioni che possano nuocere a qualcuno, oppure almeno provvedendo a limitare il più possibile i danni.
Laurens van den Muyzenberg da parte sua testimonia che quando leader e capi d'azienda si sono attenuti a questi apparentemente semplici insegnamenti, preoccupandosi più dell'obiettivo della felicità generale (concetto di gran lunga più complesso di quanto a prima vista possa sembrare), si sono avute delle ricadute positive anche sui profitti, ridimensionati al loro giusto ruolo di indicatore della stato di salute economica di aziende ed organizzazioni.

Tommaso Bianchi



C. BRUATTO
A. CROSTA
La vita del Buddha

Neos Edizioni, Rivoli 2001
€14,00

Nel quadro dell'editoria italiana non esistono quasi libri sul Buddha e il buddhismo specificamente dedicati ai più piccoli. In questo libretto bilingue, italiano – inglese, illustrato da una bella serie di disegni colorati, viene raccontata la vita del Buddha con un linguaggio semplice e chiaro: *«Chi è il Buddha? La parola "Buddha" significa "l'illuminato". Egli fu così chiamato dopo che raggiunse la conoscenza suprema, ma fu un essere umano, come noi...»*
È la prova che è possibile rivolgersi ai bambini e raccontare loro la storia e gli insegnamenti fondamentali di del Buddha Śākyamuni, che vengono da tempi e da mondi lontani, mostrando loro la loro ricchezza spirituale apportatrice di pace e armonia.
Consigliato a ragazzi e ragazze tra i sette e gli undici anni, il libro con la sua duplice versione in italiano ed inglese permette anche la sua diffusione tra giovani che, pur abitando in Italia e provenendo da famiglie di tradizione buddhista, ancora non conoscono la nostra lingua. Oppure perché no, può anche essere un modo diverso per apprendere l'inglese, attraverso la lettura di una storia dal sapore antico, scritta in modo semplice, chiaro ma sempre preciso.
Le illustrazioni di Elena La Rovere, colorate e accattivanti, completano il libro e la sua magia, riprendendo i tradizionali costumi dell'India ai tempi del Buddha e introducono i giovani lettori in un ambiente diverso.
Come ogni libro attivo per i piccoli in fondo c'è un'appendice ricca di giochi ed attività per apprendere divertendosi, colorando e disegnando.
È importante avere testi di questo genere per i più piccoli in italiano, risponde a una richiesta che viene da molte famiglie di praticanti e questo utile libretto è un'offerta interessante nel panorama librario, pregevole per la cura, l'attenzione e l'amore con cui è stato concepito e prodotto.
Le autrici, Carla Bruatto, insegnante e Angela Crosta, psicologa e biologa, frequentano da parecchi anni un centro buddhista e praticano la meditazione.

PEMA CHÖDRÖN
Conserva sempre una mente gioiosa

Edizioni Urra, Milano 2011
€12,00

Spesso brevi e rapidi versi colpiscono nel cuore profondamente e incidono nelle nostre vite. Pema Chödrön, monaca americana ordinata nella tradizione tibetana e prima direttrice di un monastero dedicato a studenti occidentali, ci propone il cuore degli antichi insegnamenti di lojong in 59 aforismi provenienti da un'opera classica intitolata *Testo radice* sui sette punti dell'addestramento mentale di *Chekawa Yeshe Dorjie*, utilizzata per addestrare la mente a sviluppare la saggezza e la compassione, potenti promemoria che aiutano a risvegliare il cuore. Ogni breve verso di insegnamento viene commentato con rapide ed efficaci immagini e lascia il segno. Non c'è un filo conduttore, ogni giorno si può aprire il libro a caso e meditare sul verso che ci appare davanti. "Nella sequenza del dare e del ricevere comincia da te stesso" dice il verso antico e Pema Chödrön commenta: "Qualsiasi sia il dolore che provi, accoglilo e augura che tutti gli esseri possano esserne liberi. Qualsiasi sia il piacere che provi, invialo ad altri. In questo modo i nostri problemi e le nostre gioie personali diventano una porta per aprirci alla comprensione della sofferenza e della felicità degli altri."
Che si tratti di dolore o di piacere la pratica di lojong ci insegna ad accettare la nostra esperienza così com'è, senza cercare di manipolarla, respingerla, o afferrarla. Gli aspetti piacevoli della vita, non meno di quelli dolorosi, diventano una chiave per risvegliare bodhicitta. Gli insegnamenti lojong si susseguono pagina dopo pagina, da una parte il verso l'antico, dall'altra richiamandoci alla vita di ogni giorno. In appendice segue l'insegnamento, che viene praticato insieme a lojong: la pratica meditativa di tonglen (dare e ricevere) ovvero scambiare se stessi con l'altro. Pema Chödrön ci introduce a questa pratica che completa gli aforismi giornalieri e che aiuta a connetterci con quell'apertura del cuore e della mente che sola può farci rivivere. "Cambia atteggiamento, ma resta naturale" dice Pema Chödrön "Impegnati a capovolgere la tua attitudine tutta concentrata su di te restando rilassato. Invece di stare chiuso in una prigione di egocentrismo, guarda fuori e manifesta gentilezza verso tutte le cose. Poi semplicemente rilassati".

MANU BAZZANO
Il perpetuo principiante. Scritti sullo Zen e l'arte della psicoterapia esistenziale

Roma, Sensibili alle foglie, 2011, €13

Filosofo di formazione, allievo di Taizan Maezumi, monaco zen, facilitatore di gruppi di terapia e meditazione, psicoterapeuta e docente di Psicoterapia esistenziale alla *New School of Psychotherapy and Counseling* di Londra, Manu Bazzano ha pubblicato *Zen Poems* (2002) e *Haiku for Lovers* (2003); sono inoltre tradotti in italiano i suoi *Buddha è morto: Nietzsche e l'Aurora dello Zen europeo* (2009) e *La velocità degli angeli* (2009).
Il recente *Il perpetuo principiante. Scritti sullo Zen e l'arte della psicoterapia esistenziale* (Sensibili alle foglie, 2011) delimita un terreno comune tra psicologia umanistica rogersiana, psicologia individuale adleriana, Buddhismo zen e filosofia esistenziale.
Sarebbe difficile referenziare le esatte equidistanze, ma è probabile che lo Zen, così come tramandato da Dōgen zenji, possa costituire di tali equidistanze un centro, se non altro la centratura necessaria per chi nella vita abbia ricevuto l'avventura di essere al tempo stesso filosofo, psicoterapeuta e monaco zen.
Già dalla metà degli anni '70 nel mondo di lingua anglosassone, e un decennio dopo da noi, i principi e gli insegnamenti buddhisti hanno trovato accoglienza nella scienza psicologica occidentale, costituendo un ambito operativo della relazione d'aiuto e della pratica psicoterapeutica, soprattutto in aree tematiche come le modalità percettive, lo stress, la guarigione, il ruolo delle emozioni, il processo terapeutico, il potenziale umano, la coscienza.
L'illuminazione non è però il rimedio al disagio psichico, e questo anche negli ambiti in cui questo travaso del Dharma nel processo terapeutico viene compiuto in modo non ingenuo.
Resta sempre in piedi l'obiezione di Slavoj Zizek, secondo cui il segreto del successo del buddhismo (nella sua versione occidentale a dominanza nordamericana) può essere dovuto al fatto che, nella nostra epoca permissiva postmoderna, ci viene offerto un vago spiritualismo del «sentirsi bene», senza obblighi etici, né specifici, né forti.
Se il buddhismo è così inteso, ha allora ragione Zizek a dire che è diventato ideologia egemonica del capitalismo globale, un perfetto complemento ideologico alla tensione stressante della dinamica liberista e mercantilista, un modo efficiente di partecipare a quella dinamica e conservare un'apparenza di sanità mentale.
È il modello agrituristico del Dharma: fine settimana di meditazione in un centro di ritiri, rientro al *business as usual*, magone compreso, la domenica sera…
Il buddhismo diventa «scienza della felicità» e «oppio della classe media».
Per Bazzano, «la pratica meditativa disseziona, disfa e allenta la presa dell'ego, ma purtroppo è l'ego stesso, limitato e «auto-costretto» ad andare a caccia dello spirito: il risultato è lo svilupparsi di forme sofisticate, persino illuminate di egotismo che ora non si ferma più all'accumulazione di denaro e simboli di *status* ma corre dietro agli insegnamenti spirituali. E così l'ego ora possiede aura verniciata, aureola smerciabile, e profumo paradisiaco».
L'approccio di Bazzano è, giustamente, radicale: «Qual è stato il contributo del buddhismo alle società occidentali fino ad ora? Ha aggiunto un tocco di austerità ed esotismo all'industria della felicità». Bazzano propone una *exit strategy* dal «buddhismo da Disneyland» installatosi in Occidente, ristabilendo un'interpretazione laica e radicale degli insegnamenti del Buddha, con un appello a una ridefinizione della pratica meditativa in un linguaggio che faccia finalmente uso della migliore tradizione europea.
Il che equivale a dire che è necessario fare i conti con la tradizione filosofica europea: «Cruciale all'interpretazione degli insegnamenti del Buddha è l'abbandono del proprio posto (*ālaya*) e giungere ad un fondamento (*paṭṭhāna*) che non è solido, ma è invece l'imprevedibile, ambiguo, affascinante e spaventoso territorio che chiamiamo vita, o, usando l'espressione dello Zen, *shoji* (*vivere-e-morire*).
Il Buddha definì tale esperienza con il termine «entrare nella corrente», un'espressione che ricorda Eraclito, che in modo simile usò la metafora del fiume per descrivere l'essere al mondo.
L'esempio del

Buddha dimostra che è possibile abbandonare la presa sull'identità senza impazzire, ma di fatto accedendo ad una libertà/responsabilità maggiore.
Ugualmente cruciale è che tale risveglio sia un cambiamento di prospettiva piuttosto che l'acquisizione di una conoscenza elevata e di una verità trascendente».
La proposta dello Zen come pratica terapeutica non è nuova, a partire dal lavoro di David Brazier della fine degli anni '90.
Ma lo Zen, nella sua ineffabilità, sfugge sempre a una definizione, ed è davvero paradossale proporre la destabilizzazione come cura, anche se in fondo è proprio l'accettazione dell'instabilità, la rinuncia all'opera impossibile di definire la verità, la cura massima.
Non sappiamo cos'è la verità, cos'è l'uomo, anche se da un punto di vista psicologico abbiamo qualche idea sulla persona «*fully functional*».
Ma la funzionalità non basta, almeno se non ci accontentiamo di una «riparazione» behavioristica della personalità, una specie di «tagliando», da rifare a scadenza, e a prezzo possibilmente concordato. Come terapeuti e come uomini abbiamo bisogno di qualcos'altro.
Abbiamo bisogno di altro e dell'Altro; la «A» maiuscola marca il bisogno del sacro, oggi ridotto a vago spiritualismo; la minuscola ci rimanda al prossimo, che come indica la parola, è l'uomo vicino a noi, nella quotidianità non solo della relazione d'aiuto e della psicoterapia, ma della vita sociale e della vita *tout-court*.
La particolarità della proposta di Bazzano è quella di provenire da un'esperienza personale di formazione filosofica, e dall'aver spinto sino in fondo la parabola degli esotismi anni '70, e dall'essersi distaccato da un'illusoria visione tranquillante e pacificatoria.
Bazzano osa proporsi come un «perpetuo principiante».
Non si tratta solo della famosa *mente zen - mente di principiante* di Shunryu Suzuki-Roshi, di possedere la qualità in ogni momento senza cercare di trovarla, di «praticare senza alcuna meta, ossia concentrarsi su ciò che si sta facendo nel momento presente»;
anche questa proposta si è storicamente esposta al rischio di banalizzazione nel culto del «qui-e-ora», nella riduzione del tutto a una consapevolezza usa e getta, i cui tentativi di definizione ignorano lo spessore semantico e religioso del *satipaṭṭhāna*.

L'operazione di Bazzano è coraggiosa: andare al di là del «perfetto principiante», e rimanere «*perpetuo*»;
proporre un ambito terapeutico in cui il lato più debole è proprio quello del terapeuta. Il cultore di cose orientali, ma anche chi non è rimasto estraneo a quel nodo di pensiero che va da Heidegger (che però Bazzano non ammira molto) ai pensatori del postmoderno, intuisce che l'unica forza è proprio lì, e che proprio nel rispecchiarsi in quella *debolezza forte* il cliente del terapeuta può riconoscersi come persona. Come opportunamente fa notare Roberto Mander nella *Prefazione*, rimanere un perpetuo principiante è una sfida molto difficile, perché molte sono le sirene che si incontrano lungo il cammino: la sala di meditazione, o perfino un ritiro di strada con gli *homeless* (esperienza che Bazzano, forte della radicalità della sua storia personale, ha compiuto sui marciapiedi della capitale inglese) possono trasformarsi in «luoghi ovattati dove il senso di un sé separato, irriducibile soggetto, trova rifugio».
Un rifugio che si rivela sempre molto temporaneo.
Bazzano sta invece da tempo delineando il suo operato multidisciplinare e multimediale, destrutturato e orgogliosamente non sistematico, come una testimonianza alla vita nella sua integralità, affidandosi alla *mente che non sa*.
Quella mente che non mette più da parte il pensiero —— come recita la *vulgata* della «meditazione terapeutica» —— ma che rende possibile diventare (il che, spesso, è un ri-diventare) amici dei propri pensieri e della propria vita.
Andando al fondo stesso del pensiero: un fondo agitato dapprima, poi agito dalla nostra stessa vita emotiva.
Qualcosa, probabilmente, molto prossimo al quel «pensare senza pensieri» di cui parlava Dōgen zenji.
Commovente, infine, il brevissimo capitolo *Perché un monaco Zen di dubbia reputazione insiste nel chiamarsi tale*.
Come terapeuti, non è possibile fare altro che «preparare la stanza e sperare che l'ospite si faccia vivo»; il che, spesso, è un dover tenere pulita la stanza, lasciare aperta la porta, pulire la soglia, stare sulla soglia e aspettare.
Come monaci, ma come uomini, anche, non è possibile fare altro che continuare ad andare avanti, anche —— e soprattutto —— quando si è immobili.

Massimo Barbaro

Parole dagli antichi

Tutto quello che vedi,
che contiene il divino e l'umano,
è tutt'uno:
noi siamo membra di uno stesso gran corpo.
La natura ci generò parenti
dandoci una stessa origine e uno stesso fine.
Essa ci ispirò l'amore reciproco
e ci fece capaci di vivere insieme.

Seneca , Epistole 95,31

❖ ❖ ❖

La realtà è come un fiume che scorre perennemente,
le forze mutano,
le cause si trasformano vicendevolmente
e nulla rimane immobile.

Marco Aurelio, Ricordi IX 28