www.maitreya.it

DHARMA

n. 19

Trimestrale di buddhismo per la pratica e per il dialogo

Sped. abb. Postale art.2 comma 20/c legge 662/96 Filiale di Roma - Taxe Recue Rome Italie - Euro 9.50

UN DOMANI PER LO SRI LANKA

MONACHE CH'AN

I NODI DEL KARMA

N. 19
GENNAIO
2005

SOMMARIO

IN COPERTINA:
Bodhisattva con una elaborata corona. Pittura su seta del X secolo d.C. proveniente dall'Asia Centrale. *Staatliche Museen*, Berlino.

EDITORIALE
- **Donare e ricevere** 3

TESTI CANONICI
- **Le tre radici** 4

LA VIA DELLA PRATICA
- **Sull'orlo di una crisi emotiva** 8
  DI AJAHN SUMEDHO
- **È bello accumulare buon Karma** 16
  DI GESHE GEDUN THARCHIN
- **I nodi che ci legano** 24
  DI VEN. YIFA
- **Il Ch'an e l'illuminazione al femminile** 32
  DI HENG-CHING SHIH
- **Non c'è nulla da capire** 44
  DI ALAN WATTS
- **Meditare nella piazza del mercato** 57
  DI GIANPIETRO SONO FAZION

LA VIA DEL DIALOGO
- **Violenza e responsabilità personale** 64
  DI GIUSEPPE JISO FORZANI
- **Le impurità della mente** 72
  DI JEAN YVES LELOUP
- **Anche i migliori praticanti hanno ferite da guarire** 78
  DI JACK KORNFIELD
- **Oltre la lettura di Dogen** 82
  DI GIANGIORGIO PASQUALOTTO

ATTUALITÀ
- **Far rinascere la speranza** 88
  DI MARIA ANGELA FALÀ
- **Lavorare insieme è l'unica possibilità** 89
  DI A. T. ARIYARATNE
- **Venezia invita alla lettura** 92
  DI M. A. F.
- **Passi in Pace** 93
  DI LEOPOLDO SENTINELLI
- **Brevi dal mondo del Dharma** 94

LA POESIA
- **Da "L'arte di vivere"** ... 96
  DI M.K.GANDHI

ABBONAMENTI 2005

OFFERTA COLLEZIONI

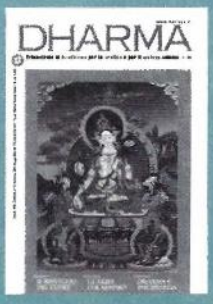
LA COLLEZIONE DI DHARMA (dal n.1 al n. 20) Euro 100,00
UN'ANNATA COMPLETA (4 numeri) Euro 25,00

DHARMA + CONFRONTI

IL TRIMESTRALE DI BUDDHISMO +
IL MENSILE DI FEDE POLITICA VITA QUOTIDIANA
Abbonamento annuale Euro 59,00 invece di 66,00

DHARMA + SERVITIUM

IL TRIMESTRALE DI BUDDHISMO +
I QUADERNI DI RICERCA SPIRITUALE
Abbonamento annuale Euro 54,00 invece di 66,00



TARIFFE

PER L'ANNO 2005
DAL N.21 AL N.24

- **Abbonamento annuale**
  Euro 30,00
- **Abbonamento sostenitore**
  Euro 60,00
- **Abbonamento benemerito**
  Euro 68,00
- **Singola copia**
  Euro 9,50
- **Arretrati**
  Euro 10,50
- **Abbonamento estero**
  Unione europea:
  Euro 38,00
  Altri paesi: Euro 48,00.
- **Abbonamenti a biblioteche o centri**
  Euro 27,00

I VERSAMENTI POSSONO ESSERE EFFETTUATI A MEZZO

❖ **C.C. POSTALE**
N. 75607002
intestato a
Fondazione Maitreya -
Periodico Dharma Roma

❖ **BONIFICO BANCARIO**
c.c. N. 640257
SanPaolo IMI
Filiale Roma 23
Viale Città d'Europa 847
ABI 1025 - CAB 03214

PER INFORMAZIONI

Telefono 333-2328096
oppure 06.52351402
E-mail:
fond.maitreya@fastwebnet.it
Internet:
http://www.maitreya.it

COLOPHON DHARMA ANNO IV - NUMERO 19 - GENNAIO 2005

- **REDAZIONE:** Via Euripide 137 - 00125 Roma.
- **DIRETTORE RESPONSABILE:** Maria Angela Falà.
- **IN REDAZIONE:** C. Di Folca, G.Giustarini, G. Vianello, P. Vicentini.
- **PROGETTO GRAFICO:** Daniela Lotti danielalotti@inwind.it
- **STAMPA:** Grafiche Editoriali srl
- **REGISTRAZIONE** presso il tribunale di Roma n. 436/99 del 19/10/1999
- **TUTTI GLI ARTICOLI** firmati rispecchiano le idee e le opinioni personali degli autori.
- **QUESTO NUMERO** è stato chiuso in tipografia a fine gennaio 2005.

EDITORIALE *di M.Angela Falà*

Donare e **ricevere**

Tranquilli e al sicuro nelle nostre case, abbiamo visto passare davanti a noi sugli schermi televisivi, per decine e decine di volte, le immagini immani della forza della natura, che ha sconvolto case, terre, strade, distrutto vite e speranze. Pochi minuti e tutto in terre lontane è cambiato. Quelle immagini ci hanno toccato, impaurito, rattristato, sconvolto. Nella ciclicità degli eventi della natura forse non sono nulla di così strabiliante, nella nostra vita colpiscono il segno. Poco si poteva fare a quel punto, se non pensare a come alleviare gli effetti sugli uomini e sull'ambiente. C'è stata una corsa di emulazione positiva nell'offerta, nel dono, un'ondata di compassione importante, mediata dalla comunicazione di massa, sostenuta dalla tecnologica dei telefonini. Alla chiamata c'è stata una risposta. Bene per chi speriamo la riceverà nei tempi e soprattutto nei modi necessari, meno bene se rimarrà un gioco, un bel gioco, ma che non ci ha cambiato veramente e non ci ha aperto gli occhi all'altro. Oltre a questa ci sono mille altre emergenze di cui non vogliamo fare elenchi, mille piccole e grandi catastrofi che ugualmente hanno bisogno. Fanno meno colpo, ma se questa desolazione che abbiamo visto ci ha "risvegliato", forse riusciremo a vedere anche le altre, più piccole, e continuare nel dono e nel sostegno a chi da anni, senza attendere catastrofi naturali, opera per alleviare sofferenze fisiche, psicologiche e materiali.

❖ ❖ ❖

Un pensiero va anche a chi nella diaspora dal proprio paese oggi non ha più una casa e una famiglia cui pensare di ritornare, riportando con sé quel benessere per cui è partito. Lontani da casa, non sapere che cosa è veramente accaduto ai propri cari, è difficile. Il maremoto ha colpito anche qui, nelle comunità srilankesi, thai e indonesiane che vivono in Italia e in altri paesi europei a cui va il nostro sostegno di cuore. Colpite dagli aiuti ricevuti, alcune comunità hanno sentito la necessità di ringraziare offrendo anch'esse qualcosa, non certo denaro ma il proprio sangue per salvare delle vite nel paese che li ospita e che li ha aiutati. Ricevere e dare, ci dovrebbe insegnare qualcosa, non siamo solo noi tanto buoni a dare. Qualcuno, certo più povero di noi e che vive in condizioni spesso difficili nel nostro paese, ci ringrazia e ci insegna qualcosa di molto importante: la forza della gratitudine e dell'amore.

NOTA PER GLI ABBONATI

Gentili abbonati, come vedete DHARMA è in ritardo sulle uscite, che spera in breve di poter recuperare. Questo è il penultimo numero dell'abbonamento 2004, che scadrà con il n.20 e ci auguriamo che possiate rinnovare il vostro sostegno anche per il 2005. In seguito a numerose comunicazioni da parte degli abbonati per la difficoltà nella consegna della rivista, spedita in abbonamento postale, ci scusiamo per i disguidi e i ritardi non dipendenti dalla nostra volontà. Ci sarebbe utile avere un riscontro del ricevimento della copia anche via e mail, in modo da poter avere un quadro attendibile della distribuzione postale. Grazie per la collaborazione e buon anno.

Le tre **radici**

**Su che cosa basiamo le azioni nella nostra giornata?
Quali sono le emozioni, le molle che ci spingono ad agire? E' possibile fermare il meccanismo di stimolo e reazione condizionata che ritroviamo nei nostri comportamenti in tante situazioni simili?**

Il Buddha ha insegnato che tre sono le radici che causano l'azione volontaria o karma: **il desiderio, l'odio e l'illusione.**
Il desiderio e l'odio, suo contrario, alimentati dall'illusione, sono le forze universali che muovono ogni forma di vita.
Sono queste radici che motivano le azioni degli esseri non illuminati, esse giacciono profondamente dentro di noi e sono 1e forze mentali che intervengono e motivano il nostro comportamento.
Il desiderio è legato al fatto che ci manca sempre qualcosa, *che non siamo mai soddisfatti da ciò che abbiamo, che vogliamo sempre qualcosa di più, in una ricerca continua e insaziabile.*
Il pozzo dei nostri desideri è senza fondo.
L'odio si manifesta come un'aggressività nei confronti dell'esterno *che ci depriva di qualcosa, ci sentiamo frustrati o offesi e reagiamo contro chi, a nostro avviso, è causa di ciò.*
Non ci rendiamo conto che, come il desiderio, anche l'odio è una nostra realtà mentale interiore e soggettiva, che include un gran numero di emozioni negative come l'ira, l'inimicizia, l'ansia.
L'illusione è come una nebbia, *difficile da afferrare ma ben presente; è uno stato di confusione e smarrimento per salvarci dal quale spesso ci irrigidiamo nelle nostre opinioni, diventiamo dogmatici e intolleranti sperando di trovare così rassicurazione e sicurezza.*
Nell'iconografia classica tibetana queste tre radici negative sono simboleggiate all'interno del mozzo della Ruota della vita ***come un gallo, un maiale e un serpente, che si rincorrono e si mordono le code.***
Esse infatti si producono e si sostengono a vicenda, sono al centro dell'asse e si riflettono su tutta la circonferenza.
Si desidera e si lotta contro gli altri per

avere ciò che si vuole, ci si sente circondati dai nemici, carichi di gelosie quando accade qualcosa che non si vuole.
Non ci rendiamo conto di quanto tutto questo causi **sofferenza a livello personale** *e di come si ripercuota anche nella società nel suo complesso.*
Il modello ampliato e amplificato ripercorre gli stessi schemi e si riproduce. Superare le tre radici negative permette di agire senza essere spinti e condizionati, si tratta di lavorare su se stessi e purificarsi attraverso la pratica del **Nobile Ottuplice Sentiero: sila, l'etica, samadhi, la contemplazione, prajna, la piena comprensione.** *Il lavoro comincia dal singolo per poi allargarsi.*
*Abbiamo scelto un passo dall'***Anguttara Nikaya, (III, 33)** *in cui sono mostrate le tre radici negative, come operano e quali sono i loro effetti che si ripercuotono nella vita presente e futura, senza possibilità di uscita se non attraverso la purificazione e il loro progressivo abbandono, attuato da chi pratica correttamente la via del Dharma.*

I monaci si recarono dal Beato che si trovava nel boschetto Jeta a meditare e gli posero la questione:

"Qual è l'origine del karma?
Che cosa ci spinge ad agire?
Come possiamo arrestare il flusso continuo delle azioni?"

E il Beato rispose:
" Ci sono tre cause all'origine dell'azione: il desiderio, l'odio e l'illusione.

Un'azione compiuta a causa del desiderio, sorta dal desiderio, motivata dal desiderio, che proviene dal desiderio; un'azione compiuta a causa dell'odio, sorta dall'odio, motivata dall'odio, che deriva dall'odio; un'azione compiuta a causa dell'illusione, sorta dall'illusione, motivata dall'illusione, che proviene dall'illusione.

Una simile azione darà i suoi frutti dovunque l'individuo si troverà a rinascere e, dovunque tale azione darà i suoi frutti, l'individuo ne subirà le conseguenze, in questa vita, nella prossima o in quelle future.
Supponete che alcuni semi non rovinati e non guasti, che non sono stati colpiti né dal vento né dal fuoco, in grado

Le tre **radici**

di germogliare, siano seminati
accuratamente in un buon campo,
piantati in un terreno ben preparato.
Se c'è pioggia in abbondanza, questi semi
germoglieranno, cresceranno
e giungeranno al pieno sviluppo.
Similmente, un'azione compiuta a causa
del desiderio, dell'odio
e dell'illusione darà i suoi frutti
dovunque l'individuo si trovi a rinascere,
e, dovunque l'azione darà i suoi frutti,
l'individuo ne subirà le conseguenze,
in questa vita, nella prossima o in quelle
future.

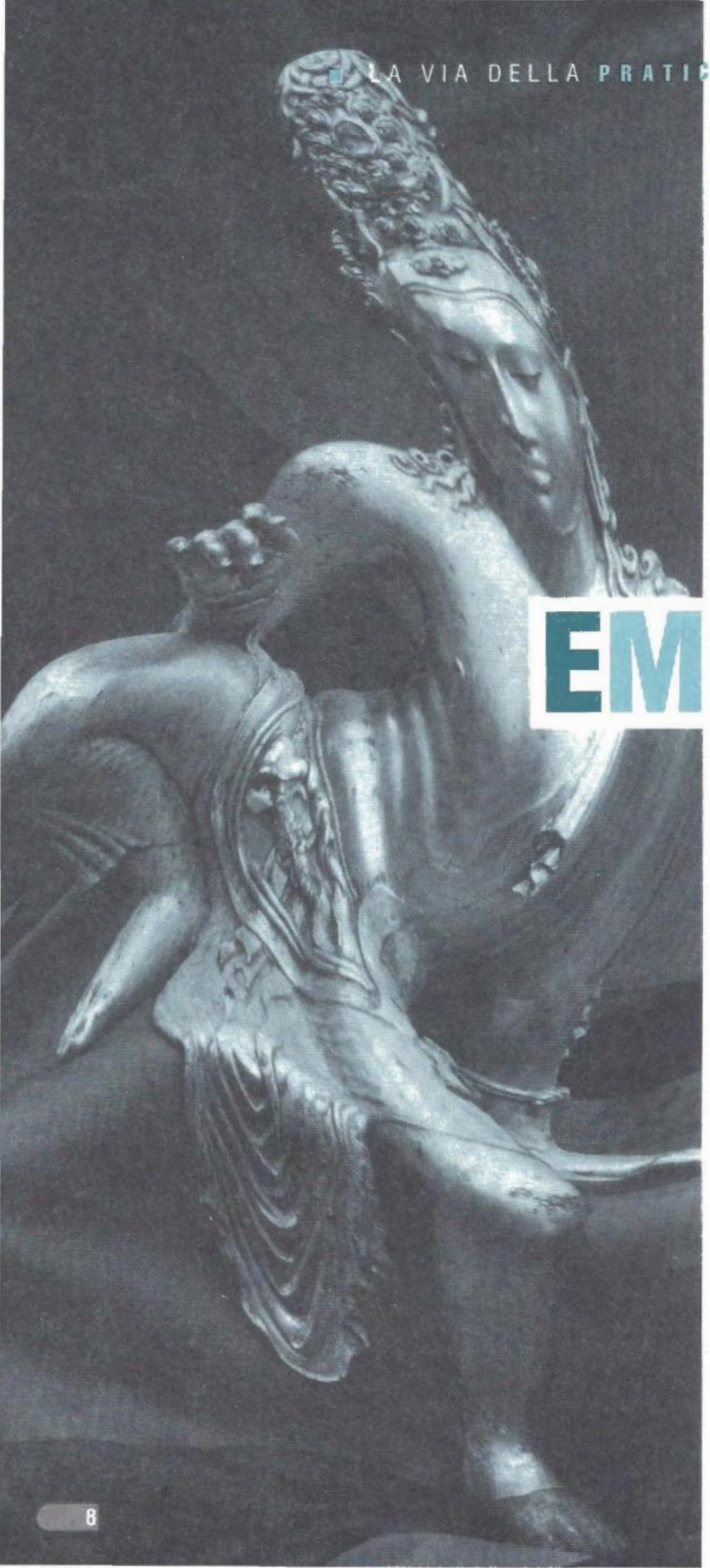
Ci sono altre tre cause all'origine
dell'azione: l'assenza di desiderio,
l'assenza di odio e l'assenza di illusione.

Se un'azione viene compiuta a causa
dell'assenza di desiderio, sorge
dall'assenza di desiderio,
è motivata dall'assenza di desiderio,
proviene dall'assenza di desiderio
e il desiderio è totalmente scomparso;
se viene compiuta a causa dell'assenza
di odio, sorge a causa dell'assenza di odio,
è motivata dall'assenza di odio, proviene
dall'assenza di odio e l'odio è totalmente
scomparso;
se viene compiuta a causa dell'assenza
di illusione, sorge a causa
dell'assenza di illusione, è motivata
dall'assenza di illusione,
proviene dall'assenza di illusione
e l'illusione è totalmente scomparsa:
un'azione simile viene abbandonata,
viene tagliata alla radice, viene fatta
divenire come un ceppo di palma che non
dà più frutti,
viene estinta e non può manifestarsi
di nuovo nel futuro.

Supponete che alcuni semi non rovinati
e non guasti, che non sono stati colpiti
né dal vento né dal fuoco, capaci
di germogliare, siano seminati con
attenzione in un campo fertile.
Se uno li bruciasse, li riducesse in cenere
e poi ne disperdesse le ceneri nel vento
o li gettasse nella corrente veloce
di un fiume che li porta via,
tali semi sarebbero stati del tutto distrutti
e non potrebbero più dare nuovi frutti.

Allo stesso modo, se un'azione viene
compiuta a causa dell'assenza di desiderio,
dell'assenza di odio e dell'assenza
di illusione e se desiderio, odio e illusione
sono scomparsi del tutto, un'azione simile
viene pertanto abbandonata,
viene tagliata alla radice, viene fatta
diventare come un ceppo di palma
che non dà più frutti, viene estinta
e non può manifestarsi più nel futuro.

LA VIA DELLA PRATICA



Sull'orlo di UNA CRISI EMOTIVA

di Ajahn Sumedho

Cerchiamo continuamente certezze **attaccandoci a tutto ciò che ci sembra vero e riteniamo che le nostre idee siano le migliori. Poi la situazione cambia e ci sentiamo perduti. Non abbiate paura di chiedere** aiuto.

Al momento ci troviamo in una situazione di ritiro perfetta dove tutto è sotto controllo e perfettamente adeguato alla nostra idea di un ritiro formale, con tutti i crismi. D'altro canto, però, la prossima settimana ci sarà un bel po' di andirivieni e una serie di cose che non possiamo controllare. Siate semplicemente consapevoli dell'aspettativa, dell'opinione su come dovrebbe essere un ritiro formale con tutti i crismi. Qualunque sia l'opinione o punto di vista che avete, limitatevi a riconoscere com'è. Qualunque forma di irritazione, frustrazione o avversione possiate provare, potete sempre usarla come oggetto di meditazione. Quello che conta è la consapevolezza che 'è così com'è', piuttosto che cercare di reprimere ciò che provate o ignorarlo, oppure prendervela a male perché le cose non vanno come volete e non prestare attenzione a questo, non cogliere l'occasione per osservare le cose come sono. Se ce la prendiamo per il modo in cui stanno le cose, usiamo anche questo, diventa parte della meditazione.

ANTICIPAZIONE
di un capitolo del libro
"CONSAPEVOLEZZA INTUITIVA"
di Ajahn Sumedho, in corso di pubblicazione presso Ubaldini Editore

Eventi indesiderabili accadono in ogni ritiro. Come la finestra del tempio: il motorino per aprire e chiudere non funziona. Alta tecnologia, no? Potremmo usare un bastone lungo, o appendere corde con nodi alle travi del soffitto e imparare a issarci su quelle per aprire e chiudere le finestre. Sarebbe un ottimo esercizio fisico! Poi si è fulminato il faretto. Per quanto mi riguarda, noto che quando le cose vanno storte - un oggetto si rompe o le circostanze si mettono in modo da farmi sentire frustrato o magari irritato - io scelgo di usare quelle situazioni. Se la finestra non si chiude e il faretto non si accende posso sentirmi in un certo modo. Sono consapevole di quella sensazione di non volere che il faretto sia rotto (la finestra, o quel che volete). La sensazione di volere che venga aggiustato immediatamente: "Potremmo chiamare qualcuno che lo ripari subito durante l'intervallo, così non interferisce con la mia pratica". Ma notate che qui il fattore che conta è la presenza mentale, perché la concentrazione può venire disturbata ma la presenza mentale, se le date fiducia, si apre al flusso della vita come esperienza, col suo piacere e il suo dolore.

Dunque *sati-sampajañña* (consapevolezza, appercezione o consapevolezza intuitiva): continuo a ripetervelo per darvi modo di apprezzare la differen-

za fra la consapevolezza intuitiva e il pensiero o l'analisi, un atteggiamento per cui si cerca di ottenere qualcosa o eliminare qualcosa con una mente controllante. Il processo del pensiero, se vi fate coinvolgere, vi porta sempre a dire: "Dovrebbe essere così, non dovrebbe essere colà", o: "Questo è giusto, quello è sbagliato", e perfino: "Il buddhismo è giusto, gli insegnamenti del Buddha sono giusti". Allora ci aggrappiamo all'idea che gli insegnamenti buddhisti sono giusti, con il risultato che, se in quel momento non abbiamo abbastanza *sati-sampajañña*, diventiamo buddhisti che pensano: "Noi siamo nel giusto, perché noi seguiamo i giusti insegnamenti". Così, in conseguenza dell'attaccamento e del nostro modo di percepire l'insegnamento del Buddha, rischiamo di diventare buddhisti rigoristi. Possiamo credere che ogni altra forma di buddhismo, che non rientra in quello che consideriamo giusto, sia sbagliata, o che le altre religioni siano sbagliate. E' il modo di pensare che sta dietro a una posizione rigorista, e notate quanto è limitante. Spesso si rimane bloccati in pensieri e percezioni di questo tipo e non di rado anche in percezioni molto avvilenti circa se stessi. Possiamo attaccarci a percezioni di noi stessi molto negative e pensare che siano giuste. 'Appercezione' significa essere consapevoli della percezione. La percezione che ho di me stesso o che il buddhismo sia giusto è così. "Gli insegnamenti del Buddha sono giusti": è qualcosa che sorge e cessa e quello che resta è questo. C'è ancora coscienza, consapevolezza, intelligenza. E' pura, ma non è la *mia* purezza in quanto conseguimento personale, è una purezza naturale.

La mia pratica abituale è quella di ascoltare il suono del silenzio, quella specie di ronzio sottile e continuo che fa da sfondo all'esperienza, perché ogni volta che apro la mente posso sentirlo.

Notate che questa include il corpo, le emozioni e l'intelletto. E' come il nobile ottuplice sentiero che include *sila, samadhi, pañña* (moralità, concentrazione e saggezza). *Sati-sampajañña* include tutto, perciò il corpo viene incluso adesso. Non rigetta la condizione fisica che abbiamo, include lo stato emotivo e lo stato in cui si trova il corpo, che sia sano o ammalato, forte o debole, femminile o maschile, giovane o vecchio, comunque sia. Il punto non è la qualità che ha, non stiamo dicendo come dovrebbe essere il corpo, ma che il corpo viene incluso in questo momento. L'appercezione è la capacità di abbracciare ciò che è, quindi il corpo è proprio adesso. Questa è la mia esperienza, il corpo è proprio qui: sicuramente posso sentirlo. La consapevolezza include gli stati mentali, comunque essi siano. Se sei felice o triste, euforico o depresso, confuso o lucido, convinto o dubbioso, geloso o spaventato, avido o lascivo, li include tutti, ma semplicemente notandoli senza criticare. Non stiamo dicendo: "Non dovresti avere emozioni lascive", o cose del genere. Non stiamo dando giudizi morali, perché usiamo *sati-sampajañña.* Se resti intrappolato nel cervello, nell'intelletto, quello dirà: "Oh! Stai avendo pensieri libidinosi nel tempio! Non sta bene. Non sei un monaco come

si deve se fai cose simili. Sei impuro!". Siamo molto attaccati a questi giudizi, a questa nostra funzione giudicante, critica; ma *sati-sampajañña* la include, include il giudizio. Non giudica il giudizio; semplicemente nota il super-io tirannico, rigorista, che dice: "Non dovresti essere come sei. Non dovresti essere egoista. Dovresti essere compassionevole e amorevole", e via di questo passo. "Il buddhismo ha ragione... la mia pratica è inconcludente": *sati-sampajañña* abbraccia anche questo. E' semplicemente notare come stanno le cose. Posso ascoltare il mio intelletto, il super-io ("Conosco questa storia, ti riconosco"), gli stati emotivi e il corpo. Si tratta di essere pazienti con tutto questo. Senza cercare di controllare o farcene un problema, via via che ci rilassiamo e ci apriamo a queste cose le lasciamo libere di cambiare spontaneamente. Hanno un loro potenziale karmico, noi consentiamo il cambiamento. Il nostro rifugio non sta nel pensiero, nelle emozioni o nel corpo fisico. Quindi considerate il rifugio come questa semplice capacità di ascoltare, di prestare attenzione al momento presente.

La mia pratica abituale è quella di ascoltare il suono del silenzio, quella specie di ronzio sottile e continuo che fa da sfondo all'esperienza, perché ogni volta che apro la mente posso sentirlo. La sua presenza contiene e abbraccia il corpo, la qualità emotiva e la mente pensante, tutti allo stesso tempo. Non come 'a, b, c', in fila o in sequenza, ma esattamente così com'è, come un tutt'uno, include e non ha preferenze: "Voglio questo, ma non voglio quello". Quindi notare, dare fiducia e valore a questa capacità che ognuno di noi possiede. E' qualcosa che va davvero valorizzato e coltivato.

❖ ❖ ❖

Si può riflettere sull'intuizione come il punto che include o abbraccia. Noi abbiamo sia questa capacità intuitiva sia la facoltà del pensiero che esclude, quel tipo di attenzione focalizzata che si ottiene concentrandosi su un oggetto. Quando ci si concentra su un unico punto si focalizza l'attenzione allo scopo di escludere le distrazioni, mentre la consapevolezza intuitiva include tutto quello che c'è. Il punto unico che si ottiene con la concentrazione è una percezione, vero? Preso alla lettera, significa che ovviamente tutto ciò che non rientra in quel punto resta escluso. Questo è il modo logico, razionale, di vedere la questione. Raccogliersi in un punto può essere visto come un unico punto che esclude tutto, dato che questa è la logica del pensiero. L'intuizione è non verbale e non discorsiva, quindi il punto è ovunque, include. La chiamiamo *sati-sampajañña* o *sati-pañña*, che sono i termini usati dal Buddha per descrivere la via al senza morte. Non è possibile coglierla con il pensiero o con l'analisi, tramite una definizione o assorbendo tutte le nozioni contenute nell'*Abhidhamma Pitaka*

Ajahn Sumedho, nato nel 1934 a Seattle (USA), laureatosi in medicina a Berkeley ha esercitato nella Marina e insegnato nei Peace Corps. **Per dieci anni ha studiato con il grande maestro della tradizione della foresta** Ajahn Chah **che lo nominò abate di un monastero Thailandese. In Inghilterra ha fondato il** Monastero Amaravati **e diversi altri monasteri in Europa e in Nuova Zelanda. Tra i suoi testi in italiano:** *Lasciar andare il fuoco, Così com'è, La mente e la via,* **editi da Ubaldini, Roma e altre pubblicazioni edite dal** Monastero Santacittarama (Frasso Sabino) **di cui è la guida di riferimento.**

[gli insegnamenti analitici del canone buddhista], i *sutta* [discorsi del Buddha], e via dicendo, diventando un esperto di buddhismo; magari arriverete a sapere molto sull'argomento, ma non saprete com'è. E' come sapere tutto sul miele senza mai assaggiarlo: la composizione chimica, le sue diverse varietà, quale di queste è ritenuta superiore, la migliore e la più dolce, e quale è ritenuta comune e volgare, miele di livello inferiore: si potrebbe conoscerle tutte senza conoscere il sapore di nessuna, vederle dipinte e in fotografia, quel che volete. Ma il sapore del miele, intuitivamente, è così. Se lo assaggiate, siete intuitivamente consapevoli che il miele ha questo sapore.

Paññā, la saggezza, nasce dall'intuizione, non dall'analisi. Si può sapere tutto sul buddhismo e vivere senza alcuna saggezza. Questa combinazione di parole, *sati-paññā, sati-sampajaññā* sono parole che mi piacciono molto, ve ne sarete accorti! *Sati-sampajaññā* non è qualcosa che si impara acquisendolo, ma è risvegliarsi, imparare a dare fiducia al risveglio, al prestare attenzione alla vita. Non si può acquisire *sati-sampajaññā* con lo studio o facendo conto sulla forza di volontà: è un intrinseco atto di fiducia nell'ignoto, perché non è afferrabile. La tendenza è dire: "Definiscila, descrivimela, dimmi se ce l'ho" Ma nessuno può dirvi: "Sì, credo che tu ce l'abbia, mi dai l'impressione di essere consapevole in questo momento". Molta gente che sembra consapevole non necessariamente lo è. Non serve che ve lo dica qualcuno, o trovare una definizione calzante, si tratta di prenderne atto e riconoscerla come una realtà, e poi darle fiducia.

Paññā, la saggezza, nasce dall'intuizione, non dall'analisi. Si può sapere tutto sul buddhismo e vivere senza alcuna saggezza.

In passato ho dovuto lavorarci un po', data la mia formazione. I molti anni di studio all'università mi avevano condizionato, per cui volevo definire e comprendere tutto sul piano intellettuale. Ero perennemente incerto, perché, più cercavo una spiegazione logica (cosa che mi riesce piuttosto bene) più mi veniva il dubbio di aver frainteso, dato che il processo del pensiero non dà alcuna certezza. E' nitido, preciso e ordinato ma di per sé non è liberante. Le emozioni hanno un che di caotico. Le emozioni ti fanno piangere, ti fanno sentire triste, dispiaciuto, arrabbiato, invidioso e tante altre cose caotiche, ma un bel modello intellettuale è così piacevole perché è ordinato e preciso. Non è caotico, non ti fa sentire confuso, imbelle e senza spina dorsale, ma in compenso non sa di niente. La fissazione intellettuale ti allontana dai sentimenti: se la tua vita emotiva non va, la reprimi in nome del pensiero, della ragione e della logica. Ha i suoi piaceri e i suoi meriti, ma d'altro canto ti rende insensibile. I pensieri non sono in grado di sentire nulla, vero? I pensieri non sono condizioni dotate di sensibilità.

Uno degli ideali di cui ci piace parlare è 'tutto è amore', oppure il concetto di compassione universale, ma le parole di per sé non sono in grado di pro-

vare quell'emozione, chiamiamola compassione o come altro volete. Quando ci attacchiamo agli ideali, fosse anche agli ideali più belli e perfetti, l'attaccamento ci rende ciechi comunque. Possiamo parlare di quanto sarebbe bello amarci a vicenda, provare compassione per tutti gli esseri viventi, ma non essere in grado all'atto pratico di provarla o notarla. E se entriamo nel cuore, che spesso è un territorio amorfo, che non è nitido, preciso e ordinato come l'intelletto, c'è una babele di emozioni. Allora l'intelletto dice: "Come sono caotiche le emozioni, non c'è da fidarsi!", e prova imbarazzo. E' imbarazzante! Non voglio essere giudicato un tipo emotivo. "Ajahn Sumedho è molto emotivo" Uh! Non voglio che si pensi questo di me. "Sono un uomo sensato". Questo sì. "Intelligente, sensato, garbato"; ma "Ajahn Sumedho è emotivo" mi fa apparire come uno debole e senza spina dorsale, vero? "Ajahn Sumedho è emotivo. Piange, si accora e non ha spina dorsale. Perde la testa. Puah!". O forse pensate che Ajahn Sumedho è consapevole. Così mi piace!

❖ ❖ ❖

Spesso perciò le emozioni vengono semplicemente ignorate o rifiutate, e per niente apprezzate. Non impariamo dalle emozioni perché non facciamo altro che rifiutarle o negarle. Io, se non altro, ho questa tendenza. Sotto questo aspetto, *sati-sampajañña* significa aprirsi e accettare di essere un disastro. Lasciate che il disastro sia tale: il disastro è così. Essere senza spina dorsale, debole, perdere la testa, comportarsi da sciocco, sentirsi un fesso, un idiota e via dicendo, è così. *Sati-sampajañña* abbraccia tutto questo, non giudica e non cerca di controllare, non ha preferenze, è semplicemente l'atto di notare che è così. Se questa è l'emozione che è presente, è quello che è, le cose stanno così.

Quindi il punto che include tutto notate che è il qui-e-ora (*paccuppannadhamma*): semplicemente accendere questa intrinseca forma di attenzione. E' un lieve cambio di marcia, niente di speciale, è semplicemente rilassarsi e aprirsi al momento presente, ascoltare, fare attenzione. Non ha niente a che vedere con l'immergersi in un *samadhi* strepitoso, è semplicemente così, non sembra niente di straordinario. Via via che vi rilassate, gli date fiducia e riposate in quello stato, scoprite che si sostiene da sé. E' naturale, non è creato da voi, non lo state creando. In questa apertura, in questo punto che include, potrete notare la presenza di emozioni a cui di solito non date importanza, come la solitudine o la tristezza, o di quelle sottili come il risentimento e la delusione. Quelle estreme sono piuttosto facili, perché si impongono all'attenzione, ma via via che vi aprite diventate consapevoli anche delle emozioni sottili. Senza giudicare, abbracciando e basta, per cui non vi fate problemi per come stanno le cose, ma le conoscete e basta. E'

così: in questo momento, *vedana-saññа-sankhara* (la sensazione, la percezione, le formazioni mentali) sono così, il corpo (*rupa*) è così.

❖ ❖ ❖

Notate com'è quando vi aprite all'emotività, agli stati d'animo, senza giudicare, senza creare problemi qualunque sia la qualità, emotiva o fisica, imparando ad abbracciarla, a conservare l'attenzione sostenendo quella sensazione senza cercare di eliminarla, farla cambiare o analizzarla. Accettate completamente lo stato d'animo che avete, l'emozione, o le sensazioni fisiche di dolore, di prurito o di tensione con questo senso di benessere, di abbracciare. Quando faccio questo, noto la mutevolezza. Quando siamo disposti a lasciarlo essere com'è, tutto cambia. Allora cominciamo a prendere atto, ad accorgerci, del non attaccamento. 'Abbracciare' è un modo per dire che *sati-sampajaññа* non si attacca (*upadana*) alle cose, ma le abbraccia. E' un senso di espansione, di inclusione. Non ha preferenze. Non dice: "Scelgo le cose buone, delle cattive non voglio saperne", prende il cattivo insieme al buono, tutto, il baco e la mela, il serpente e il giardino. Consente alle cose di essere come sono, non è che le approva. Non dice che dovresti amare il baco e volerlo nella mela, o che il baco dovrebbe piacerti quanto la mela. Non pretende l'assurdo, l'inverosimile o l'impossibile ma incoraggia a lasciare che le cose esistano, anche quelle che non vogliamo che esistano, perché se esistono esistono, questo è il fatto. Tutto ha il suo posto, il buono e il cattivo. *Sati-sampajaññа* è la nostra capacità di accorgerci di questo, di riconoscerlo per esperienza diretta; poi i processi si prendono cura di se stessi. Non è Ajahn Sumedho che cerca di mettersi in riga, ripulire la sua mente, liberarsi dagli inquinanti, imparare a gestire le sue emozioni immature, raddrizzare le sue opinioni errate e distorte, sforzarsi di migliorare come monaco e in futuro diventare illuminato. Non funziona così, ve lo assicuro, ci ho già provato!

Uno dei miei abili mezzi consisteva nell'ascoltare i miei pensieri come se fossero vicini di casa, che chiacchierano dall'altra parte dello steccato. Io sono un innocente spettatore, che ascolta mentre portano avanti queste conversazioni.

Da questa prospettiva si possono usare *upaya* (abili mezzi) adatti alle particolari condizioni che emergono. Si potrebbe dire: "Basta essere consapevoli di tutto"; è vero, non è sbagliato, ma certe cose ci ossessionano o ci spaventano in modo particolare, per cui conviene trattarle con certi abili mezzi. Io sono stato molto incoraggiato da Ajahn Chah a coltivare gli abili mezzi, e per far questo ci vuole *paññа*, vero? *Paññа* mi permetteva di accorgermi di come affrontavo le cose, in particolare le emozioni, le abitudini emotive difficili. Sperimentate, non abbiate timore di fare esperimenti. Vedete che effetto ha su di voi l'approccio catartico, o parlarne apertamente con qualcuno che vi ascolta, o rifletterci a fondo deliberatamente.

Uno dei miei abili mezzi consisteva nell'ascoltare i miei pensieri come se fossero vicini di casa, che chiacchierano dall'altra parte dello steccato. Io sono un innocente spettatore, che ascolta mentre portano avanti queste conversazioni. Quei pettegolezzi, opinioni e punti di vista li sto producendo sempre nella mia mente, ma li sto ascoltando. Non sono coinvolto, non sono interessato all'argomento della discussione, sto solo ascoltando la voce che sciorina tutti i mi piace e non mi piace, i difetti di tizio e quelli di caio, perché preferisco questo invece di quello, e se vuoi sapere cosa ne penso. Continuavo semplicemente ad ascoltare queste voci interne, queste voci supponenti, arroganti, presuntuose e sciocche mentre parlavano. Consapevole di ciò che è consapevole; notando, prendendo nota di ciò che è consapevole. La consapevolezza è il mio rifugio, non i pettegolezzi, le voci arroganti, le opinioni e i punti di vista. Questo, ho scoperto, è un abile mezzo.

❖❖❖

Possiamo imparare ad aiutarci l'un l'altro semplicemento ascoltando. Imparare ad ascoltare qualcuno richiede di instaurare un rapporto, invece di predicare e pretendere di dire all'altro come praticare e cosa deve fare. A volte c'è solo bisogno di imparare ad ascoltare l'altro usando *sati-sampajañña,* per dargli l'opportunità di esprimere le proprie paure e i propri desideri senza essere condannato o ricevere una serie di consigli. Possono essere abili mezzi validissimi. Certe forme di terapia si possono considerare abili mezzi che ci aiutano ad affrontare ciò che di solito si presenta come un problema emotivo. L'area dove tendiamo a essere più ciechi e sottosviluppati è quella delle emozioni.

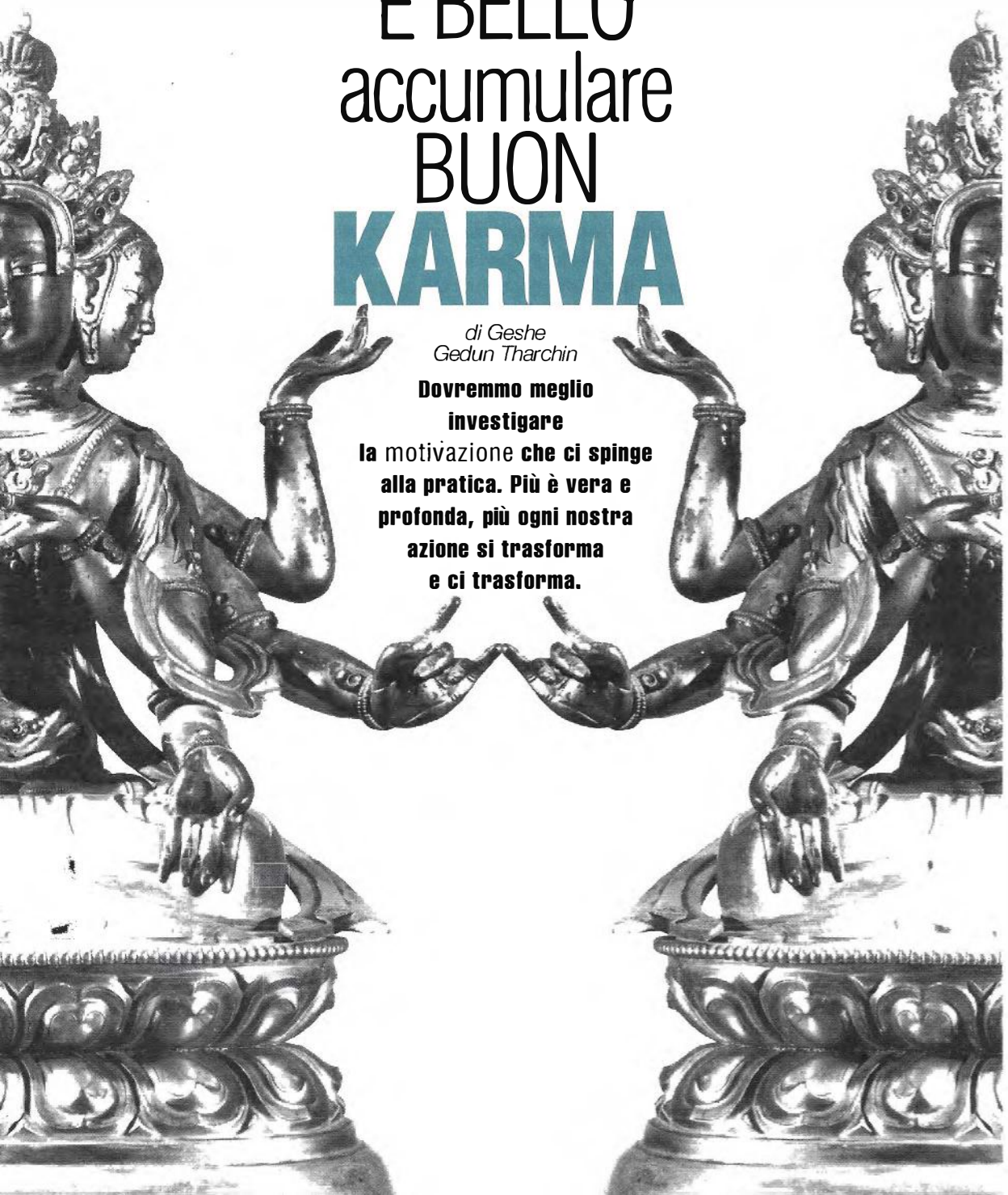
Upaya è imparare che abbiamo davvero la saggezza per farlo. Se pensate: "Non sono abbastanza saggio per fare questo", non credeteci! Ma al tempo stesso non abbiate paura di chiedere aiuto. Non è che uno sia migliore di un altro, fatevi guidare dalla vostra esperienza della sofferenza. Se siete ossessionati, se a un tratto qualcosa emerge ossessivamente alla coscienza, affiorano ricordi, vi sentite perseguitati da certe emozioni o da cose assolutamente ridicole, pensieri stupidi, e cose del genere. Magari diciamo: "Non voglio perdere tempo con queste stupidaggini, il mio scopo è ottenere il *samadhi*, essere colmo di gentilezza amorevole e fare tutte le cose giuste", e non ci accorgiamo di cosa stiamo facendo. Stiamo cercando di divenire, stiamo cercando di adeguarci a un'immagine che è irreale, immaginaria, un'immagine idealizzata. Di certo il Buddha non voleva questo da noi. Sia come sia, è così com'è, ecco da cosa impariamo, ecco dove sta l'illuminazione, proprio là, nel bel mezzo di una crisi emotiva.

(trad. dall'inglese di Letizia Baglioni)

È BELLO accumulare BUON KARMA

di Geshe Gedun Tharchin

Dovremmo meglio investigare la motivazione **che ci spinge alla pratica. Più è vera e profonda, più ogni nostra azione si trasforma e ci trasforma.**



INSEGNAMENTO
tenuto alla scuola estiva di Leicester nell'agosto 2003

Nelle pratiche vajrayana di addestramento o di trasformazione della mente (*lojong*) si insegna che si dovrebbero fare due cose: sviluppare la motivazione appropriata e dedicare il merito, che deriva dalle pratiche, al beneficio di tutti gli esseri. Ad esempio, prima di giungere a questa scuola estiva avremmo dovuto produrre una buona motivazione mentre dovremo fare la dedica alla sua conclusione. Dunque per il buddhismo tibetano sono molto importanti la motivazione e la dedica.

La motivazione è una sorta di alchimia che tramuta le azioni in qualcosa di positivo o di negativo. Ogni cosa che facciamo, una colazione, una dormita, qualsiasi altra cosa, può essere tramutata in un'azione [pura, religiosa o spirituale] di dharma. Il fattore importante è la motivazione. Magari siamo intenti a qualche azione che non riteniamo sia dharma, ad esempio cucinare, eppure il cucinare può essere trasformato in dharma. Come? Tramite la motivazione. Il tipo giusto di motivazione è in grado di trasformare in dharma qualsiasi azione.

Per sviluppare e mantenere una simile motivazione abbiamo bisogno della presenza mentale o della consapevolezza. In senso generale, la consapevolezza è una tecnica. Il vero spirito del dharma non è semplicemente la presenza mentale o la consapevolezza, bensì è la motivazione positiva, quel tenersi sulla via, mantenersi nel risveglio. Lo possiamo chiamare anche karma.

Di solito si parla di karma come di una sorta di destino, ma non è così. Karma è azione: questa è la sua traduzione letterale. Significa semplicemente "opera". Spostare il cuscino da qui a lì è karma. Il karma non è tanto complicato. Non è qualcosa compiuto nel passato: è il presente. Lo stiamo facendo. Nel buddhismo si sente sempre ripetere "karma, karma, karma", ma dove sta il karma? Nella motivazione. Quel che cerco di fare è darvi un'idea di come operi il karma: il processo di accumulazione delle azioni karmiche, le impronte karmiche.

La motivazione ha due livelli: uno causale e un altro risultante, traducendo grossomodo dal tibetano.

La motivazione causale è quella fondamentale, mentre la risultante è

quella presente al momento dell'azione. Qui ci ritroviamo alla scuola estiva di Leicester. Che tipo di motivazione avevamo prima di giungere qui? Qualsiasi fosse, è comunque la motivazione causale riferita a questa scuola estiva. L'intenzione è molto importante, molto potente: è la chiave per tramutare questo corso di cinque giorni in cosa? Quanto sarà potente l'azione dharmica? Che sorta di azione dharmica ne risulterà? Ormai la motivazione causale o intenzione si è già verificata e adesso siamo nel processo, nel suo viverla istante dopo istante. Con quale intenzione stamani abbiamo fatto colazione? La meditazione del mattino, l'incontro, la pausa per il tè, il pranzo: si sono tutti verificati uno dopo l'altro. Quale intenzione abbiamo avuto prima di ciascuno di questi atti? Potremmo analizzarla.

A volte è facile calcolare quanto karma buono o cattivo abbiamo accumulato. L'intenzione fondamentale che abbiamo prima di qualsiasi attività trasformerà quell'ora, o anche più; tanto per dire, in dharma o in non-dharma. Dunque questa è l'intenzione causale.

Segue l'intenzione risultante o momentanea. Prima di questo incontro avremmo potuto avere una buona intenzione, ma in queste ore ci è venuto alla mente qualche tumulto o una qualche intenzione sbagliata. Però non importa così tanto. Fra le due, quella causale e la risultante, è più importante la causale perché ha la maggiore forza di trasformazione. Per il potere dell'intenzione causale il karma positivo viene tuttora accumulato. Dunque le intenzioni momentanee sono secondarie.

❖ ❖ ❖

Nel *Bodhicharyavatara* Shantideva sottolinea che la radice della pratica di dharma sta nell'intenzione: il suo spirito è l'intenzione positiva. Vorrei mettere in rilievo che non necessariamente importa ciò che si sta facendo quanto come lo si sta facendo e con quale tipo di motivazione. Questo è il punto. E la consapevolezza è la chiave per mantenere in vita le intenzioni positive. *Etica per un nuovo millennio*, un saggio di Sua Santità il Dalai Lama, contiene un capitolo intitolato "Nessuna magia, nessun mistero". Ecco una cosa proprio nello stile di Sua Santità: niente di magico o di misterioso. Il saggio presenta un'analisi dettagliata della motivazione o intenzione. Ritengo che questo sia un elemento molto importante nella pratica buddhista: uno stato della mente e del cuore che non riguarda solo l'inizio ma che perdura anche nel mentre. La motivazione iniziale determina ciò che segue, sia che esso divenga positivo, negativo o neutro. Determina la creazione di karma sia positivo che negativo.

Le persone vogliono sapere che cosa sia il karma e chiedono: "Il

karma è il destino?". No, non è il destino, e non è neanche un concetto complesso. In effetti è piuttosto semplice. Un tempo visse un famoso yogi tibetano che era stato un ladro nella prima parte della sua vita. Si era sistemato su una montagna e derubava i viaggiatori che passavano per di lì. Un giorno, un poveretto lo incrociò e gli chiese chi fosse. In risposta il ladro disse il suo nome e il viandante ne rimase così terrorizzato da cadere a terra morto stecchito. Il fatto addolorò oltremodo il ladro perchè bastava solo il suo nome per uccidere le persone. Nella sua vita questo diventò un punto di svolta e il risultato fu che lui divenne un meditante, uno yogi. Difatti, quest'uomo, un tempo famoso ladro, divenne uno yogi straordinario, che utilizzava un metodo particolare che implicava l'uso di sassolini bianchi e neri. Ogni sera rifletteva su quanto karma negativo e su quanto positivo avesse prodotto in quella giornata: "Ho avuto quest'intenzione e ne è conseguita quell'azione. Questa era positiva, quella era negativa". All'inizio riusciva a cogliere soltanto pochi sassolini bianchi, ma in seguito venivano usati sempre più sassolini bianchi piuttosto che neri.

E' interessante che finché era un ladro aveva grande difficoltà a procurarsi abbastanza cibo, mentre una volta divenuto uno yogi non riusciva a smaltirlo tutto perché i devoti gliene portavano anche troppo. Il detto tibetano dice "la bocca non arriva al cibo e ora è il cibo a non arrivare alla bocca" [in italiano si direbbe: "chi ha denti non ha pane e chi ha pane non ha denti"]. In questo caso il karma è evidente: quand'era un ladro era intento al karma cattivo, per quanto si desse da fare gli era immensamente difficile trovare il cibo, anche quello necessario al solo sostentamento. In seguito aveva cominciato ad accumulare karma buono e d'un tratto non soltanto ha avuto da mangiare in abbondanza, ma addirittura troppo. Nella sua pratica si preoccupava dell'intenzione: quante intenzioni positive oggi? Quante negative?

Queste sono pratiche che riguardano ogni attività che si svolge durante la giornata. Non è una faccenda del tipo: "Adesso pratico il dharma per un'ora e adesso invece mi riposo". Non è possibile. A volte ci capita di pensare in modo simile: "Adesso sto praticando. Adesso non pratico, leggo". Ma questo è dualistico. Non c'è alcuna differenza tra la pratica del dharma e la nostra vita quotidiana, sia che stiamo preparando la colazione, andando al lavoro, guidando o altro: tutte queste cose dovrebbero essere portate a termine con una motivazione dharmica.

Si può praticare il dharma con tre diversi livelli di motivazione: con lo scopo di ottenere buone condizioni nelle vite future, con lo scopo di realizzare il nirvana oppure con lo scopo di dedicare la propria vita alle cause della Buddhità, alla piena illuminazione, allo stato del risveglio.

A causa di queste tre motivazioni ogni azione può diventare una

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.

pratica di dharma. D'altra parte, però, restarsene seduti come una raffigurazione del Buddha non è una pratica di dharma, né la pratica del dharma è intesa a rilassarsi o a far passare un mal di testa: "Oh, che mal di testa: ho bisogno di meditare". Non c'è necessità di meditare per una faccenda del genere, ci sono modi migliori per liberarsi di un mal di testa. Usare il dharma con una simile intenzione è davvero poca cosa. Sentirsi rilassati o calmare un mal di testa magari, naturalmente, sono conseguenze della meditazione. Quando compriamo una Coca-Cola, ci danno anche la lattina: la nostra intenzione è comprare la bevanda e non la lattina, ma ce la danno comunque. Non c'è alcun bisogno di meditare per far passare un mal di testa: è meglio meditare per ottenere il nirvana. Se la pratica ha la capacità di curarvi il mal di testa, allora lo farà, e lo farà anche se non volete che vi passi il mal di testa. Ma praticare il dharma a questo fine, per me, e forse per i tibetani, è una faccenda di mera immaginazione.

❖ ❖ ❖

Nel buddhismo abbiamo inoltre i tre gioielli, Buddha, Dharma, Sangha, che sono ritenuti i protettori di tutti coloro che desiderano raggiungere la liberazione, il nirvana. Ma Buddha, Dharma, Sangha non esistono per risolvere il problema di un mal di testa, non sono i protettori di cose futili.

Ritengo che per i praticanti buddhisti sia molto importante cogliere l'essenza della pratica senza perder tempo dietro a questioni marginali. Buddha, Dharma, Sangha sono i protettori di tutti coloro che sono alla ricerca della liberazione. Se si usano i tre gioielli, Buddha, Dharma, Sangha, per risolvere problemucoli in realtà si abusa del dharma, cosa che fra l'altro produce un karma negativo: non è il karma giusto. Permettetemi di chiarire. Il karma non è una cosa che piantiamo e che accade senza che lo sappiamo. E' piuttosto evidente che il karma dipende principalmente dalla motivazione. La motivazione è la causa fondamentale di come ci sentiremo: ciò che sperimentiamo è il risultato di precedenti intenzioni. Se abbiamo abbastanza presenza mentale riusciamo a capirlo chiaramente dalla nostra stessa esperienza. Le cose non accadono senza che lo sappiamo. Felicità e infelicità sono esperienze nostre. Cominciamo a capire che questo stato mentale buono o quello spiacevole è stato causato da questa o quella intenzione. Questo è come controllare se il karma funziona o meno.

Il buddhismo insegna che con la forza della mente siamo in grado di superare qualsiasi problema fisico. Problemi fisici, piccoli problemi non sono niente per un vero praticante: costituiscono le condizioni per ampliare il potenziale della propria pratica. Per caso pratichiamo il

dharma per risolvere un piccolo mal di testa? No! Se un praticante serio ha mal di testa o qualche altro dolore o difficoltà, questi divengono condizioni per ampliare la propria forza spirituale di dharma, per la realizzazione. Questa forza, questa qualità interiore, ha il potere di superare qualsiasi problema esterno o relativo alla fisicità. Questa è una particolare caratteristica della pratica del dharma. Per utilizzare questa qualità dobbiamo però sapere come esattamente operi il dharma, quale sia il processo, per cosa sia designato e come influisca su di noi.

❖ ❖ ❖

L'inizio della pratica del dharma è la realizzazione dell'impermanenza. I grandi maestri parlano spesso della chiara luce dell'impermanenza, non della vacuità. Parlare in termini di vacuità sarebbe troppo difficile per chi come noi è agli inizi. Riflettere sull'impermanenza, comunque, mostra il tragitto verso il dharma. Nel momento in cui riflettiamo sull'impermanenza iniziamo a praticare, è qualcosa che spalanca l'azione di dharma: ci chiarifica gli scopi della pratica. Altrimenti ci dirigeremmo verso altre direzioni: obiettivi minuscoli che interrompono quello reale. Riflettere sull'impermanenza perciò dischiuderà il chiaro tragitto verso il nirvana, non verso queste piccolezze. L'impermanenza e la legge di causa-effetto sono l'inizio della pratica.

Non dobbiamo perdere di vista questi scopi della pratica. Il che non significa che nella vita quotidiana si debba evitare ogni cosa. Tutto ciò che occorre per cambiare è la motivazione. Se qualcos'altro deve essere cambiato, cambia da solo. Non c'è alcuna necessità che siamo noi a pensarci. Tutto cambia se cambia qui, nella intenzione.

E' molto importante non tralasciare le nostre attività quotidiane mentre pratichiamo il dharma. Le due cose si aiutano vicendevolmente. Siamo nel samsara, viviamo in una società così ipertecnologica. Non riesci ad essere Buddha se non hai un cellulare, non riesci a combinar nulla! Di recente ho condotto un breve seminario ad Assisi. C'erano alcuni praticanti che volevano seguire la vita dei rinuncianti. Ho detto loro che avrebbero dovuto diventare dei mendicanti, che la vita del mendicante è quella migliore per la pratica del dharma. Una signora ha esclamato: "No, no, io non posso. Sarebbe troppo". Ho replicato: "Dovresti essere un mendicante moderno, non di quel genere che vive in strada. Il mendicante moderno taglia i ponti con il computer e il cellulare. In questa società ormai sono cose ritenute dei prerequisiti indispensabili a vivere, anzi a sopravvivere, a meno che, è ovvio, non si abbia un ottimo segretario che cura ogni cosa per te". La signora è rimasta molto colpita e ha detto: "Oh, non ci avevo mai pensato!".

Ai nostri giorni, in questa società, avere un cellulare è normale. Ogni anno se ne buttano tanti solo per acquistare un modello più avanzato. E per i computer è lo stesso, e costano poco.

Se abbiamo un vero senso del dharma e sufficiente consapevolezza, presenza mentale, allora non perdiamo nulla. Il ladro che diventò yogi, nonostante tutti gli sforzi compiuti nelle sue ruberie, non aveva cibo a sufficienza, mentre, quando meditava e quotidianamente contava i sassolini bianchi e neri, aveva fin troppo da nutrirsi. Qualcuno potrebbe chiedersi come potesse riuscire ad avere tanto cibo solo contando quotidianamente i suoi sassolini. La maggior parte delle persone, infatti, fa un calcolo per tutto: "Se faccio questo, allora avrò questo". Per quanto si provi a pianificare, ci si può sempre trovare a pensare: "Ma non avrò abbastanza per i prossimi cinque anni!". Ma il karma non funziona così: non si può programmare il futuro. Basta accumulare del buon karma e le cose arrivano in modo misterioso, in modo naturale.

A volte dico agli amici: "Niente programmi. Niente progetti. Provate solo ad accumulare un buon karma". Penso che sia bello: ci libera da tanto stress e da tanti problemi.

❖ ❖ ❖

Quindi ecco come il karma, la motivazione, il dharma e la vita quotidiana interagiscono. Se non sappiamo come operano unitamente, vediamo contraddizioni e siamo indotti alla confusione. Finchè vedremo la pratica del dharma e la vita quotidiana come una contraddizione, non comprenderemo cosa significhi il dharma. Il dharma non può mai contraddire alcunchè. Riesce ad andare liscio perfino con uno come Bin Laden, non c'è problema. Si può anche pensare che Bin Laden sia una persona cattiva, però il dharma è sempre in grado di accompagnarlo. Nulla contraddice il dharma. Finchè si dice: "questo è in contraddizione con il dharma", ancora non si è compreso come si pratichi. Tutto ciò dipende semplicemente dalla nostra comprensione, dalla nostra capacità di cogliere l'essenza del dharma. In quel momento si riesce a praticare il dharma con gran facilità.

E' altresì importante sapere cosa sia il samsara. Noi pratichiamo nel samsara, non al di fuori di esso, e il dharma non è in contraddizione. In effetti il dharma aiuta il samsara, lo purifica, lo trasforma. Nel buddhismo si insegna la non-dualità di samsara e nirvana. Non abbiamo bisogno di aver raggiunto un alto livello di comprensione rispetto a questa non-dualità di samsara e nirvana: È questione unicamente di essere qui, capendo come integrare il dharma nelle condizioni samsariche.

Chiunque è in grado di operare pienamente nel dharma, qualsiasi

cosa stia facendo. Come proseguire la nostra vita usuale e integrarla con il dharma in modo complementare? Questo può risultare difficile, soprattutto se si è molto occupati; eppure è importante che non si pensi in termini di tempo dedicato alla pratica in opposizione al tempo restante della giornata in cui non si pratica. Ecco il maggior problema. Non esiste un tempo in cui non si possa praticare il dharma. Ed ecco dove interviene l'intenzione.

❖ ❖ ❖

L'intenzione o motivazione più alta è il Bodhicitta e vi sono quattro livelli preliminari di lojong o pratica dell'addestramento al Bodhicitta.

La prima cosa da riconoscere è il potenziale umano capace di produrre bontà per gli altri. La seconda è capire che le cose sono impermanenti: sono impermanenti sia le cose buone che le cattive; i corpi sono impermanenti; non c'è assolutamente nulla che duri per sempre. Quindi per noi è importante non perdere tempo. C'è chi dice che il tempo è denaro: il praticante dice che il tempo è dharma. La cosa successiva da comprendere è il processo karmico: quale sia la risultanza di un'azione. Questo avviene nei termini della propria esperienza e del proprio comportamento. Infine bisogna comprendere il samsara: le sue caratteristiche, le sue condizioni e cosa sia. Se non conosciamo il samsara, ne siamo confusi. Siamo nel samsara e dobbiamo saperlo. Il dharma è praticato nel samsara e, durante la meditazione, siamo ancora nel samsara.

Questi costituiscono i quattro preliminari per chi vuole addestrarsi ad essere un praticante della mente del risveglio (bodhicitta). Molti dicono che avere la mente risvegliata (bodhicitta) è molto difficile, molto ideale, complicato, come fosse qualcosa di impossibile. Certo che è impossibile, se mancano le pratiche preliminari. Ma, se pratichiamo piuttosto bene i preliminari, non ci saranno problemi: non sarà difficile ottenere il risultato che desideriamo. Il bodhicitta ci giungerà letteralmente come raggi di sole.

I NODI che ci LEGANO

di Ven. Yifa

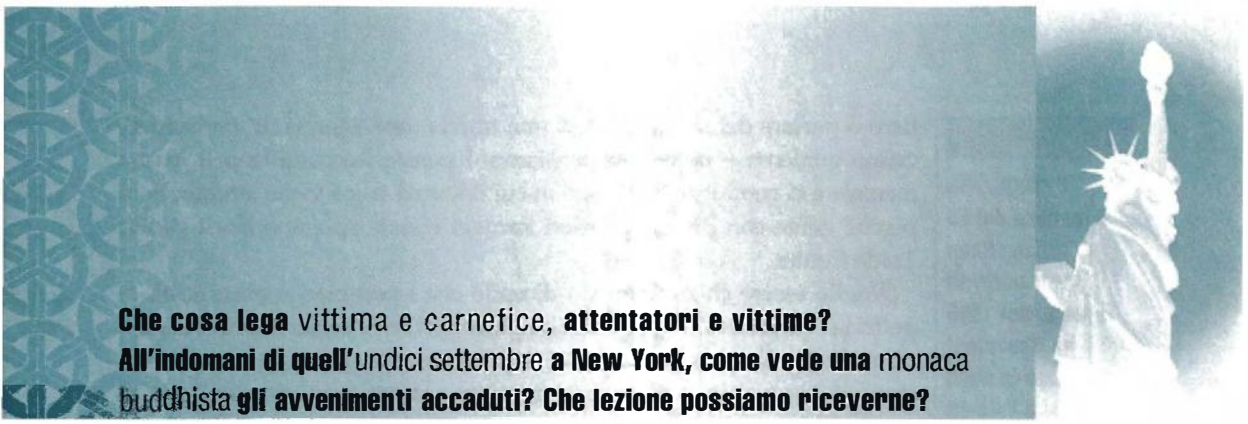
Da SAFEGUARD THE HEART, *Lantern Books New York 2002*

Sappiamo che secondo l'insegnamento buddhista siamo tutti interconnessi e viviamo in modo interdipendente. La domanda che ora si pone è: qual è il fattore che ci unisce insieme e rivela la nostra interconnessione? I buddhisti comprendono questo fenomeno attraverso il concetto di karma. Poiché viviamo in modo interdipendente o interconnesso condividiamo i risultati del karma collettivo. Qualunque sia il nostro sentire su ciò che è accaduto l'11 settembre, la comprensione buddhista di questo evento è che c'era una qualche sorta di connessione karmica collettiva o karma condiviso e di karma individuale. Allo stesso modo tutti abbiamo sperimentato e siamo stati testimoni dell'attacco dell'11 settembre, anche se in modi diversi tutti siamo stati toccati da questo attacco direttamente o indirettamente. C'è una connessione karmica tra tutti noi. Per esempio ora dobbiamo sottostare a maggiori controlli negli aeroporti quando passiamo ai varchi di entrata.

Tutte le persone che sono morte – le persone nell'aereo, i dirottatori, i pompieri, i poliziotti e quelli che lavoravano nei palazzi – sono connessi. Può sembrare una strana affermazione, ma a una riflessione approfondita, sarà più chiara. I dirottatori avevano nella mente i palazzi. Le persone che lavoravano in questi palazzi – simboli del mondo capitalista, del prestigio e del potere – anche esse avevano nella mente in un qualche modo questi palazzi.

Un giovane che conosco, che sta finendo il suo dottorato ad Harvard in biochimica, mi ha detto che stava per andare a lavorare in una compagnia del World Trade Center – un simbolo prestigioso anche nel suo campo. Ma ora non può neanche immaginare di lavorare a New York.

Il posto ha significati diversi per queste diverse persone, ma in ogni caso c'è qualcosa che le ha unite insieme. I terroristi si sono concentrati sul



Che cosa lega vittima e carnefice, **attentatori e vittime?**
All'indomani di quell'undici settembre **a New York, come vede una** monaca buddhista **gli avvenimenti accaduti? Che lezione possiamo riceverne?**

World Trade Center e sul Pentagono non perché fossero dei palazzi ma perché li hanno investiti dell'idea di potere ed importanza. Ugualmente l'orrore che si è sentito in tutto il mondo per l'attacco non è stato soltanto legato al fatto che vite innocenti erano state perdute e in che modo. E' stato perché questi edifici per tutti rappresentano la fiducia e la forza degli Stati Uniti. I terroristi sapevano che stavano distruggendo molto più di un edificio e la nostra risposta all'attacco lo ha confermato. Questa è una dimensione del karma.

Questa concezione di karma è difficile da comprendere – specialmente se, come molti di noi, siamo intrappolati nel dolore della perdita e cerchiamo di comprendere perché la tragedia sia capitata proprio a noi e come possiamo catturare chi ha perpetrato un atto così ingiusto. Il buddhismo può sembrare, in tempi come questi, un po' semplicistico nel suo onesto tentativo di rispondere alle più dure esperienze della vita. Credo che una vera comprensione del karma offra una via verso la giustizia così come verso la guarigione.

CAUSA ED EFFETTO DEL KARMA

Karma originariamente significa "atto" o "volizione". Il karma ha sempre una causa e ha sempre un effetto. Ci sono tre aspetti nel karma: il processo del pensiero che ci porta all'azione, il karma attuativo che porta a compimento l'azione e il modo in cui parlate dell'azione. Ricordo di aver visto una volta un annuncio in televisione che aveva lo slogan: " Qualsiasi sentiero voi percorriate, lascerete sempre una traccia". Questo va molto d'accordo con il significato di karma, eccetto che io dico sempre che non è solo il sentiero che percorriamo che ha le nostre impronte, anche pensare il sen-

Ven. Yifa
è monaca del Fo Guang Shan Monastery **di Taiwan. Nel 1996 ha ricevuto il dottorato in studi religiosi a Yale ed è stata prevosto del *Fo Guang Shan Buddhist College* e preside della *Hsi Lai University* in California. Ha scritto numerosi testi. Oggi vive a Cambridge nel Massachusetts ed è molto attiva nel dialogo interreligioso.**

tiero o parlare del sentiero lascia una traccia, una energia. E' perché facciamo qualcosa – perché lo pensiamo. I pensieri accumulano il karma mentale e ci conducono al luogo in cui il karma fisico viene attuato. Ecco perché gente con diversi pensieri karmici è stata spinta verso il World Trade Center.

Voglio essere chiara: non sto dicendo che i pompieri o gli ufficiali di polizia o i lavoratori del palazzo o i passeggeri nell'aereo che non erano i dirottatori, volevano morire. Non sto dicendo che erano stati condotti da pensieri karmici in quel particolare giorno in un perverso desiderio di morte. Non sto dicendo che tutti avevano gli stessi pensieri degli attentatori. Quello che insegna il buddhismo è che è importante guardare ad ogni incidente, inclusi gli eventi tragici, non solo come avvenimenti singoli, isolati. Come ho suggerito, il buddhismo ci domanda di espandere il tempo e lo spazio e di seguire le cause e gli effetti.

Gli attentatori, che hanno preso gli aerei e li hanno scagliati contro le Twin Towers e il Pentagono, non hanno agito in base a un semplice impulso. Avevano delle ragioni, avevano qualcosa in mente. Negli anni questi uomini sono cresciuti in un determinato ambiente e in una cultura, all'interno di una certa fede con certe visioni del mondo, che li ha condotti a quel posto in quel momento.

Inoltre le visioni del mondo e le culture e gli ambienti in cui sono cresciuti non sono isolati. Sono in contatto con altre visioni del mondo, culture e ambienti, che a loro volta cono in contatto con altre, forse di altro tipo ancora. I pensieri distruttivi che hanno invaso le menti degli attentatori erano un'accumulazione di molti pensieri – forse pensieri conflittuali, contraddittori e confusi – su ciò che significa Islam, su che cosa sia l'occidente, su quale sia il valore della vita e che cosa conduce alla morte. Anche noi possiamo condividere alcune di queste credenze. Di conseguenza, gli attentatori e le vittime sono uniti attraverso l'accumulazione di tutti i pensieri condizionati che hanno condotto a questo particolare momento. Il fatto che i terroristi abbiano usato come arma un aereo costruito negli Stati Uniti da lavoratori americani e lo hanno usato per uccidere persone che lavoravano anch'esse, cittadine americane o legate agli Stati Uniti in un qualche modo, rivela quanto siamo legati nel karma di questo evento. Quando guardiamo all'evento in questo modo, vediamo come l'evento non è stato semplicemente una tragedia americana o una tragedia della relazione tra Islam e cristianesimo ma una tragedia mondiale.

Nonostante le connessioni fatte tra quelli che hanno commesso l'assassinio e quelli che sono stati assassinati, la questione fondamentale che ci poniamo sempre quando siamo confrontati con una tragedia rimane un grande mistero: " Perché tanta brava gente deve morire in un modo così orribile o in una situazione così terribile?" Per cercare di for-

nire almeno una risposta a questo, possiamo guardare le morti dei poliziotti e dei pompieri così come quelle delle persone che cercavano di salvare, in un altro modo.

BODHISATTVA CONTEMPORANEI

Il buddhismo venera gli individui che lavorano nelle loro vite a cercare di rimuovere le cause della sofferenza e il karma attraverso la loro presenza e le loro azioni, così che tutti gli esseri possano essere liberati dalla sofferenza. Sono chiamati bodhisattva e fanno voto di aiutare la gente, non solo sulla terra e nei cieli ma anche all'inferno. La maggior parte degli esseri che sono rinati in condizioni infernali sono là a causa dell'accumulazione di karma negativo. Tuttavia ci sono degli esseri che rinascono nell'inferno per loro voto. Questi esseri sono conosciuti come bodhisattva Ksitigarbha e sono esseri che hanno fatto voto di salvare tutti gli esseri senzienti che stanno in condizioni infernali.

Una storia buddhista racconta di un discepolo che andò dal suo maestro per fargli una domanda. "Maestro, dopo la sua morte, dove rinascerà?" "All'inferno" replicò il maestro. Il discepolo fu sconvolto. "Perché un uomo così spiritualmente realizzato come lei vuole nascere all'inferno?" "Se non rinascessi all'inferno – replicò il maestro – allora chi ti salverebbe?"

Ricordo di aver letto un articolo di una dei sopravissuti delle Twin Towers che descriveva le scene nella tromba delle scale quando cercava di uscire dall'edificio. Diceva che mentre lei ed altri stavano scendendo verso il basso hanno visto i pompieri "con asce nelle mani, polvere sul viso, che salivano. Questa scena ha lasciato un'impronta indelebile nella mia mente". Immaginando la scena, credo che i pompieri e i poliziotti erano Ksitigarbha bodhisattva, che avevano dedicato loro stessi a salvare le persone nel mezzo dell'inferno. Questa era la loro connessione karmica.

Qualcuno potrebbe dire che il karma in qualche modo assolve chi compie tali atti violenti perché ci coinvolge tutti - a noi tutti piace credere che possiamo evitare di fare qualcosa di male se possiamo. Secondo il buddhismo tuttavia se si fa qualcosa di buono o di cattivo c'è sempre una reazione. Questa sarà registrata con il vostro karma o forza karmica. Dobbiamo essere attenti a ciò che stiamo dicendo ogni volta perché la forza karmica si accumulerà nelle nostre coscienze e ci condurrà alla reincarnazione o alla rinascita. In tal modo il buddhismo, sebbene parli di impermanenza del sé, non assolve l'individuo dalle sue azioni. Lungi da ciò! Poiché siamo interdipendenti, tutte le nostre azioni hanno delle conseguenze. Il Buddhismo quindi insegna il più alto rispetto per gli altri, proprio perché siamo quegli altri. Conseguentemente il serial killer riceverà la

Qualcuno potrebbe dire che il karma in qualche modo assolve chi compie atti violenti perché ci coinvolge tutti: a noi tutti piace credere che possiamo evitare di fare qualcosa di male se possiamo. Secondo il buddhismo tuttavia se si fa qualcosa di buono o di cattivo c'è sempre una reazione.

punizione nella prossima vita attraverso il karma che ha accumulato in questa. Una volta ho incontrato un uomo che mi ha detto che non credeva a una vita dopo la morte. Credeva che il corpo fisco semplicemente scomparisse senza lasciarsi niente dietro. Gli ho chiesto se credeva nella giustizia e nella verità universale. Se un serial killer, che ha ucciso molte persone, scappa dalla legge, conduce una lunga vita e muore in pace non punito per il suo crimine, vorresti accettare questo? Non aveva una risposta, ma credo che non avrebbe accettato la risposta che il bene non è considerato e il male non è punito nell'universo.

LE INSONDABILI RAGIONI DEL KARMA

Inoltre può sembrare scioccante che le leggi del karma hanno fatto sì che alcune persone nel World Trade Center siano sopravvissute mentre altre sono morte. Tuttavia, non conosciamo le ragioni karmiche per cui sono dovute morire, dal momento che il karma opera nel tempo – nel passato, nel presente e nel futuro. Il karma funziona come una pianta. Una pianta può fiorire una volta l'anno o può vivere per soli due anni o essere solo annuale. Ogni pianta fiorisce in tempi diversi e in diverse condizioni, le piante che sembrano morte possono rinascere alla vita mentre altre possono fiorire solo sul punto di morte. Le persone che compiono atti negativi in questa vita possono non ricevere la retribuzione in questa vita ma sperimenteranno la sofferenza nella prossima. Le persone che compiono buone azioni possono soffrire a causa di ciò che hanno compiuto nelle vite precedenti. Come le leggi di causa ed effetto sono immutabili così è immutabile la legge naturale della giustizia. Le buone azioni creano buon karma, le cattive azioni cattivo karma.

Se agiamo in ogni situazione come nazioni o come individui spinti solo dalla vendetta e con violenza creeremo un'altra generazione di giovani disperati che vorranno offrire le loro vite a causa di ciò che gli abbiamo fatto.

Come ho detto prima, una conseguenza probabilmente non prevista dei terribili eventi dell'undici settembre è stata che noi nel mondo sviluppato abbiamo dovuto volgere lo sguardo verso quelli che non hanno niente. Il fatto che si è concentrato su tre edifici e su quattro aerei negli Stati Uniti ha forzato questo paese a guardare al grande oceano di sofferenza, che colpisce miliardi di persone in tutto il mondo. Forse questi terribili eventi non sono stati solo la fruizione di una karma cattivo – il culmine di molti atti individuali negativi che si sono conclusi con il dirottamento di questi aerei – ma il maturare di un buon karma, una mobilizzazione del mondo per la compassione e la giustizia, per sradicare le cause della sofferenza che hanno creato i dirottatori.

Da un grande male può nascere un grande bene e quelli che desideravano distruggere l'umanità e dividere i popoli possono vedere completamente sconvolti i loro desideri, permettendo all'umanità di ricostruire e riunirsi – se agiamo senza vendetta. Abbiamo visto le foto dei bambini

dell'Afghanistan, orfani, sporchi, senza pace né sicurezza. Sono loro i nostri nemici? Sono stati loro a guidare gli aerei contro le due torri del World Trade Center e il Pentagono?

Certo che no. Sono innocenti, come ogni bambino. Quello che dobbiamo proteggere è che non diventino vittime inconsapevoli delle nostre azioni karmiche. Se agiamo in ogni situazione come nazioni o come individui spinti solo dalla vendetta e con violenza creeremo un'altra generazione di giovani disperati che vorranno offrire le loro vite a causa di ciò che gli abbiamo fatto. Allora i dirottatori dell'undici settembre avranno vinto. Siamo tutti vittime potenziali o reali e siamo tutti terroristi potenziali o reali. La sfida del buddhismo è di convertire il karma cattivo in karma buono.

SULLA GIUSTIZIA

Ho parlato di giustizia e forse vi chiederete come il buddhismo concepisca la giustizia. La giustizia è una funzione di una legge naturale e come il karma opera nel passato, nel presente e nel futuro. Detto semplicemente, se un'azione proviene da buone intenzioni, allora ci sarà una buona reazione. Se l'azione proviene da cattive intenzioni allora ci sarà una cattiva reazione. L'universo agisce come la stessa giustizia e l'universo non è mai compromesso. Per esempio se danneggiamo la terra, la terra sarà distrutta e anche noi. Alcune persone possono arricchirsi in questo processo, ma i loro discendenti soffriranno le conseguenze delle loro azioni. La buona intenzione nel caso della tragedia del World Trade Center potrebbe significare lavorare per la pace piuttosto che per la vendetta; la cattiva intenzione potrebbe significare lavorare per la vendetta e per un ritorno all'isolazionismo e all'ignoranza. Il karma cattivo dei terroristi può essere diminuito dalle buone azioni di portare aiuto e conforto ai poveri e ai disperati e così seminare un'associazione positiva nelle menti delle persone. Il karma cattivo dei terroristi sarà esacerbato se il ciclo di violenza è perpetuato, aumentando il dolore e distruggendo la speranza.

Se un'azione proviene da buone intenzioni, allora ci sarà una buona reazione. Se l'azione proviene da cattive intenzioni allora ci sarà una cattiva reazione.

A questo proposito, l'opera del mondo è l'opera della giustizia. Non è una funzione della giustizia umana, perché la giustizia umana è condizionata, legata al contesto del nostro background, della società, delle idee culturali ecc. Ecco perché la giustizia deve essere pensata separata da ogni forma di punizione. La punizione è qualcosa che gli attentatori desideravano dare all'America: punire gli Stati Uniti per le loro precedenti aggressioni. Credere nella punizione come atto di giustizia perpetua un ciclo di altre punizioni come atti di giustizia. Ma la vera giustizia non ha niente a che fare con la punizione, significa essere consapevoli della causa e dell'effetto.

L'IMPARZIALITÀ DELLA GIUSTIZIA

La giustizia è assolutamente imparziale: è solo la somma delle azioni buone e cattive che operano all'interno dell'universo. Tuttavia possiamo modellare le leggi umane in modo che possa essere generato più bene che male. Ecco perché una delle idee principali del buddhismo è la non violenza. Non violenza significa non fare nulla che renda le situazioni negative peggiori e non creare situazioni negative. Creare leggi che esacerbano il bene piuttosto che creare leggi che spingano la gente a fare cose cattive, genera situazioni in cui è necessaria meno violenza, perché ci sono meno situazioni in cui la violenza è generata. Ma le leggi karmiche sono complicate e la vita non è mai facile e le nostre scelte non sono sempre sì o no. Dobbiamo costantemente soppesare le nostre opzioni, avendo sempre in mente il bisogno di sostenere il bene e limitare il male.

Le leggi dovrebbero essere create per nutrire il benessere degli umani.

Le leggi dovrebbero essere create per nutrire il benessere degli umani. Sfortunatamente alcune persone hanno fatto leggi per punire o distruggere altri esseri umani piuttosto che per sostenere la giustizia. Penso che questo sia l'opposto dell'intento della legge naturale. La legge dovrebbe aiutare la gente a rimuovere le condizioni di sofferenza e le azioni negative e creare le condizioni per la giustizia. Ma siamo tutti catturati dal legalismo, le cose ci sopraffanno e perdiamo la prospettiva di ciò che è vero ed ha un significato.

GIUSTIZIA OLISTICA

Come la nostra risposta alla sofferenza, l'applicazione della giustizia ha bisogno di essere vista olisticamente. Abbiamo bisogno di cercare di vedere la situazione da molti punti di vista prima di dare un giudizio. Solo in questo modo possiamo dare un senso al fatto che una persona possa ucciderne delle altre e non essere punita in questa vita. I buddhisti sanno che quella persona pagherà un pesante debito karmico nelle vite future. Inoltre possiamo cercare di comprendere le azioni di chi fa del male guardando alle condizioni che lo hanno condotto a uccidere un'altra persona e quindi non pensare soltanto a un atto punitivo nei confronti di quella sola persona ma anche cercare di assicurare che simili condizioni non maturino per altri così da portarli ugualmente ad uccidere. Una domanda che potrebbe essere posta a questo punto è: come possiamo giudicare che una cosa è sbagliata? Come portiamo la gente che compie cattive azioni davanti alla giustizia? Che cosa è la giustizia quando tutto è condizionato?

Giustizia significa riconoscere i nostri pregiudizi, comprendere la nostra motivazione e lavorare per il bene di tutti gli esseri.

Il buddhismo riconosce che abbiamo una mente e che la mente giudica. I giudizi di per se stessi possono non essere cattivi o buoni. Come ogni azione, hanno una causa ed un effetto e così possono creare buoni

o cattivi effetti. Il giudizio è necessario per la sopravvivenza. Diciamo ai bambini di non toccare il fuoco perché ci si scotta. O diciamo di non andare a nuotare nell'acqua alta perché possono affogare o che non devono mangiare la carne per i cani perché non è adatta all'uomo. I giudizi qui sono basati sulla nostra conoscenza dell'effetto che mettere la mano sul fuoco potrebbe avere e sull'ignoranza dei bambini riguardo a questo. Proiettiamo un effetto nel futuro perché comprendiamo la causa del pericolo.

Questi giudizi però, anche se sensibili, sono ancora condizionati, un risultato di una forma di esperienza o di comprensione culturale. Non c'è niente di inerente in questi giudizi che li separa da un giudizio, per esempio, che i neri sono criminali o i gialli sono materialisti o le donne sono deboli. Questi sono pregiudizi che dipendono dalle nostre proiezioni. Sono giudizi condizionati dal retroterra culturale, dai costumi familiari, dal senso che abbiamo di noi stessi.

Il buddhismo considera che tutti siamo uguali – tutti esseri condizionati, interdipendenti – non importa chi siamo, il genere, il colore, la religione, l'orientamento sessuale o lo stato mentale. Durante il corso della vita siamo esposti a diverse condizioni, ognuna delle quali ha cause e ognuna delle quali ha delle conseguenze. Abbiamo bisogno di essere attenti affinché il nostro senso di protezione per i figli e il dire loro di stare attenti agli stranieri non provenga dal condizionamento culturale, che essi devono osservare con attenzione gli stranieri con la pelle di colore diverso o di diversa visione religiosa. Più fatti o conoscenze non ci possono garantire che diventeremo consapevoli del nostro condizionamento. Solo la saggezza può fare questo.

Così giustizia significa riconoscere i nostri pregiudizi, comprendere la nostra motivazione e lavorare per il bene di tutti gli esseri. E' una grande sfida, specialmente quando è confrontata con l'orrore dell'undici settembre. Se vogliamo fermare la violenza e perpetuare la pace, dovremo affrontare dure sfide.

@ *Tratto da www.geocities.com/zennun*

IL **CH'AN** e l'illuminazione al **FEMMINILE**

di Heng-Ching Shih

Continuiamo il nostro viaggio nell'universo buddhista femminile **e la posizione della donna nelle varie tradizioni. Il Dharma non fa distinzione tra** uomini e donne **nel cammino spirituale, anche se** essere uomo **è meglio secondo molte tradizioni. Ma ci sono voci diverse.**

Lo spirito delle dottrine essenziali del Buddhismo Mahayana presuppone l'uguaglianza tra uomini e donne, anche se, nel mondo secolare, la posizione delle donne buddhiste è più bassa di quella degli uomini buddhisti. La tradizione buddhista cinese, seguendo in ciò l'insegnamento ugualitario dello Spirito di Risveglio, difende una buddhità universale, non-discriminante, accessibile ad ogni essere senziente, maschio o femmina che sia.

Nondimeno, lo stato della donna e le sue capacità spirituali non sono state tenute in grande stima dalla storia del Buddhismo in generale quanto lo sono state da parte nella scuola del Ch'an cinese. Benché il Buddha ammetta che "le donne, che hanno lasciato il domicilio per il senza domicilio nel Dharma e la disciplina proclamata da *Quello-che-ha-trovato-la-Verità*, possono realizzare il frutto del *Raggiungere-la-corrente* o quello del *Non-ritornare-più-di-una-volta*, o quello di *Non-tornare-più* o della perfezione"[1], le donne non sono state considerate uguali nello sviluppo spirituale nella letteratura buddhista.

Le donne che agli inizi del Buddhismo godevano di una posizione più elevata delle loro più tarde consorelle, in parecchi testi buddhisti vengono dipinte come gelose, stupide, appassionate, e piene di odio. I prototipi di quest'immagine negativa della donna sono le figlie di *Mara*, personificazioni del Desiderio, dell'Avidità e dell'Invidia. Ai praticanti maschili, che hanno messo il corpo e la mente sulla Via della Liberazione, è consigliato di tenere le donne a distanza. [2]

Si dice delle donne che hanno cinque ostacoli, cioè che sono incapaci di diventare un re *Brahma*, uno *Shakra*, un re *Mara*, un *Çakravartin* o Buddha. Il corpo della donna viene considerato impuro e vergognoso. Nella letteratura mahayanica, si verifica un'evoluzione graduale verso un concetto positivo delle donne, in termini di saggezza e di pratica.

Questo cambiamento si basa sulla dottrina e la filosofia del Buddhismo Mahayana. Mentre la letteratura pre-Mahayana rappresenta il concetto tradizionale di un'istituzione monastica dominata dai monaci, il Mahayana difende la figura del Bodhisattva, che incarna il

Heng-Ching Shih, monaca di Taiwan, è una studiosa importante del buddhismo Ch'an **e dei suoi rapporti con la tradizione della** Terra Pura. **E' stata una delle prime monache cinesi a conseguire il Dottorato in filosofia ed insegna all'**Università Nazionale di Taiwan **presso il** Center of Buddhist Studies.

massimo stato di saggezza e di compassione in cui ogni discriminazione sessuale e sociale non esiste più. Tutti, maschi e femmine, monaci o laici, vengono considerati un potenziale Buddha. Eppure, la letteratura mahayanica, anche se propone un concetto ugualitario, non sostiene l'uguaglianza della donna in modo unanime. Lo status spirituale delle donne viene presentato diversamente da sutra a sutra all'interno stesso della tradizione mahayanica [3].

In linea di massima, i sutra mahayana che dipingono il progresso spirituale delle donne possono venire classificati in quattro tipi, che illustrano il graduale miglioramento negli atteggiamenti rispetto alle donne [4].

1. I sutra che hanno un atteggiamento negativo rispetto alle donne.
In tali sutra, le donne sono descritte come rappresentanti del mondo secolare, il 'samsara' e sono quindi potenziali ostacoli per la crescita spirituale. Nell' *Udayanavatsaraja-parivartah* (Racconto del re Udayana di Vastasa), nel *Maharatnakuta*, leggiamo:

Le donne possono distruggere i puri precetti,
sviano dal compiere meriti ed onori
impedendo altri di rinascere in paradiso,
sono fonte dell'inferno [5].

Il Dazheng Zhouxiang kongde jing (*Mahayana Sutra sui meriti di fabbricare immagini del Buddha*) descrive le donne come sciocche, gelose e piene di odio. Non perdonano e non ricambiano la gentilezza. Anche se cercano l'Illuminazione, non sono perseveranti. E' vero che il Mahayana era più disponibile verso le donne, ma l'elemento misogino è persistito in parte nella sua letteratura. Eppure, quel pregiudizio estremo contro le donne non è più l'atteggiamento predominante.

2. I sutra che negano alla donna una presenza nella Terra del Buddha.
Le scritture della Terra Pura sono le più notevoli in merito a questo. Per esempio, il *Maha Sukhavâtivyuha-sutra* sostiene che:

"O Bhagavat, se, dopo l'aver ottenuto la Bodhi, le donne in incommensurabili, innumerevoli, ingenti Terre di Buddha, da tutte le parti, dopo aver sentito il mio nome, permettessero alla spensieratezza di sorgere, non voltassero i loro pensieri verso la Bodhi, non disprezzassero, una volta liberate dalla nascita, la loro natura femminile, e se rinascendo dovessero riprendere la natura femminile. Allora, che io non ottenga la conoscenza perfetta superiore [6]"

Anche il *Piccolo Sukhavativyuha* dichiara esplicitamente che non ci sono donne nella Terra Pura. Anche se la possibilità di rinascere nella Terra Pura non viene negata alle donne, è nettamente implicito che ci vuole una natura maschile per progredire nella Via del Bodhisattva, nella Terra Pura.

[1] I.B. Horner, Tr. *The Book of the Discipline*, Pali Text Society, London, 1975, vol.5, p.354
[2] Nel Sûtra in Quarantadue Sezioni, il Buddha dice ai monaci: "Siate attentissimi al non guardare le donne. Se vi capita di vederle, non le guardate. Siate attentissimi al non parlare con loro. Se parlate con loro, assicuratevi di preservare le vostri menti e il vostro comportamento".

3. I sutra che accettano le donne come bodhisattva di livello inferiore. La maggioranza dei sutra mahayana ricadono in questa categoria. Ciò include testi quali il *Saddharmapundarika*, il *Sumatidarikapariprccha*, l' *Astasaharikaprajna-paramita*, ecc. In questi sutra, le donne sono riconosciute come *buone consigliere*, o *buoni amici (kalyanamitra)* spirituali, ma vengono confinate ai livelli più bassi dei bodhisattva. Per rimanere coerenti col concetto ugualitario mahayana verso di tutti gli esseri senzienti, è stato introdotto nei sutra il motivo della trasformazione sessuale: se la virtù di una donna, il suo merito e la sua saggezza sono straordinari, ella può, con un cambio di sesso, diventare un bodhisattva o un Buddha nella vita presente o futura. Il cambio di sesso simbolizza una transizione dalla condizione imperfetta dell'essere umano, rappresentata dal corpo femminile, sino alla perfezione mentale di un bodhisattva e di un Buddha, rappresentata dal corpo maschile. Sicché, in risposta alla sfida di Sariputra, che rappresentava la tradizione negativa rispetto alle donne, la Ragazza-Dragone del Sutra del Loto, che viene descritta come intelligentissima avendo penetrato il più profondo Dharma, si trasforma in un bodhisattva maschile e diventa immediatamente un Buddha. [7]

Qui, la trasformazione dal genere femminile a quello maschile è un prerequisito affinché la Ragazza-Dragone possa realizzare la buddhità. Benché il caso della Ragazza-Dragone dimostri la possibilità per le donne di realizzare la buddhità, rimane la nozione di dicotomia, cioè persiste la nozione di maschile e femminile.

4. I sutra che accettano le donne in quanto bodhisattva avanzati e Buddha imminenti.
Il sutra di Vimalakirti e di Srimala appartengono a questa categoria. In ambedue, la posizione della donna giunge al suo culmine. La base dottrinale di questo culmine si trova nelle dottrine mahayana di *sunyata* (vacuità), di *Tathagatagarbha*, non-dualità, ecc. Invece di tentare d'identificare il maschile con lo status di bodhisattva e con la buddhità, i sutra di questa categoria asseriscono che le nozioni di dualità – maschio/femmina, soggetto o oggetto, ecc. - non sono altro che attaccamenti mentali che contraddicono l'insegnamento della vacuità. Le caratteristiche di "maschile" o di "femminile" non sono altro che illusorie e irrilevanti. Su queste basi, il bodhisattva femminile rifiuta di cambiare sesso. Quando Sâriputra le chiede di trasformarsi, la dea del Vimalakirti Nirdesa-sûtra risponde: *"Sto qui da dodici anni, ed ho ricercato le caratteristiche innate della femminilità, ma sono stata incapace di trovarle. Come le posso cambiare?"* [8] Allora la dea trasforma Sâriputra in donna, per rinforzare la sua asserzione che ognuno e ogni cosa trascende le distinzioni di sesso quando si concepisce il mondo come vuoto. Questo concetto viene illustrato dalla trasformazione di Sâriputra.

[3] Più studiosi hanno pubblicato i loro studi sulle donne buddiste in questi ultimi anni. Eccone taluni. Dianna Paul, *Women in Buddhism*, Lancaster-miller, 1980. Rita M. Gross, *Buddhism and Feminism: Toward their Mutual Thansformation*, Eastern Buddhist, no.1. (spring, 1986). *Changing the Female Body: Women and the Bodhisattva Career in Some 'Maharatnakutasutra*, Journal of the International Association of Buddhist Studies, 1981.
[4] Pual, *Women in Buddhism*, pp.169-171.
[5] T. 11, p.543.
[6] F. Max Muller, Tr. The *Bonso-waei Gappei Jodo Sunbukyo*, Taitong Press, 1961, p.390.
[7] Il *Miaofa lienhua jing* (Il Sûtra del Loto), T. 9, p.35.
[8] Il *Weimozhi jing* ('Vimalakirti-nirdesa sûtra'), T.14, p.574b.

LA SCUOLA CH'AN

La scuola del Ch'an appartiene alla tradizione del pensiero del *Tathagatagarbha* che difende l'illuminazione universale e la trascendenza delle differenze nel campo del *xiang* o caratteristiche esterne. Non ci stupiamo dunque se è nella scuola Ch'an del Buddhismo cinese che le monache hanno ricevuto i massimi riconoscimenti e rispetto. Quest'atteggiamento positivo verso le donne è assolutamente legato alle dottrine sulle quali si è fondata la scuola del Ch'an.

La maggioranza dei documenti di maestre bikkhuni del Ch'an si trovano nelle collezioni di biografie dei maestri Ch'an, come il *Zhengde quandeng lu*, *Xuquandeng lu* (Il seguito della Trasmissione della Lampada), il *Wudeng hueiyuan* (la Collezione delle Cinque Lampade), il *Wudeng quanshu* (la Collezione completa delle Cinque Lampade), e molti altri. Ci sono circa tre dozzine di bikkhuni riportate in questa letteratura storica Ch'an. La maggioranza di queste citazioni, tranne poche eccezioni, sono brevi. Non forniscono molte informazioni sulle vite di queste donne maestre Ch'an, ma contengono il loro discorso. Tra queste maestre Ch'an ricordate, si trovano soltanto Dzongzhi, Liaojan, Liao Tiemo, Yuanji, Shiji e la monaca anonima che ebbe un incontro con Tankong, che siano anteriori all'epoca Tang. Le altre appartengono alle cinque sottoscuole post-Tang della scuola del Ch'an, essenzialmente alla scuola di Linji, al tempo delle dinastie Ming e Qing.

Negl'insegnamenti del Primo Patriarca della scuola Ch'an, Bodhidharma, si trova la dottrina che ha fondato l'atteggiamento positivo del Ch'an rispetto alle donne. Gl'insegnamenti del Primo Patriarca sono contenuti nelle Due Entrate e Quattro Pratiche, riferite dal suo discepolo Tan Lin e citate nel *Lengzhia shizu zhi* (Verbali dei Maestri e Discepoli della Scuola Lanka). Secondo questo testo, Bodhidharma insegnava che, benché numerosi siano quelli che possono entrare nella Via, li si può raccogliere in due categorie, cioè l'Entrata per Principio, e l'Entrata per Pratica.

L'Entrata per Principio vuol dire realizzare il Principio tramite gl'insegnamenti *(zhiao)*, cioè, credere che tutti gli esseri senzienti possiedono la medesima vera natura, che però non si manifesta, perché oscurata dalle afflizioni. Se si arriva ad abbandonare il campo del falso, a ritornare alla verità, a dimorare nella "contemplazione del muro", a raggiungere uno stato di uguaglianza tra se stessi e gli altri, i grandi e gli ordinari, ci si troverà in accordo col Principio [9].

La pura natura innata del Risveglio posseduta da tutti gli esseri senzienti sta nel cuore dell'insegnamento Ch'an. Trascende tutte le dualità e caratteristiche distintive *(laksana)*, ivi comprese maschile e femminile. Come pure diceva il maestro di epoca Song, Dahui Zonggao (1089-1163) nelle sue istruzioni alla sua discepola Miaoyuan:

"Nelle specie, ognuno è uguale, senza riguardi per il fatto di essere maschio, femmina o nobile persona. Come mai? All'assemblea per la predicazione del Sutra del Loto, il Buddha aiuta a diventare Buddha solo una ragazza, e all'assemblea per la predicazione del Sutra del Nirvâna, aiuta a diventare Buddha solo un macellaio". [10]

Dice anche:

"Potresti dire che si tratta di una donna, e che le donne non hanno parte alcuna nel Risveglio? Devi credere che questa materia non ha nulla a che vedere con [il fatto di essere] maschio o femmina, giovane o vecchio. Il nostro Dharma è una porta del Dharma egalitaria, che ha un sapore solo". [11]

Non solo riconoscevano i maestri Ch'an le capacità spirituali delle donne, ma in alcuni casi avevano anche la mente sufficientemente aperta per richiedere delle istruzioni a delle bikkhuni. Questo atteggiamento liberale verso le donne è coerente con lo spirito anti-autoritario del Ch'an. La letteratura Ch'an menziona donne illuminate che hanno sfidato, confuso e portato monaci al Risveglio. Questi resoconti non indicano solo la fiducia in se stesse che hanno queste monache e il loro conseguimento spirituale, ma mostrano anche l'atteggiamento aperto del Ch'an nei confronti delle donne.

La prima bikkhuni menzionata nella letteratura Ch'an fu la discepola di Bodhidharma, Dzongzhi. Non conosciamo la storia della sua vita. Il *Zhengde quandeng lu* ci dice che prima di tornare in India, dopo numerosi anni d'insegnamento in Cina, Bodhidharma chiese ai suoi discepoli che gli raccontassero la loro realizzazione del Dharma.

Daofu disse: "Percepisco che la Via del Buddhismo consiste nel trascendere il linguaggio e le parole e di non distinguere tra la lingua e le parole". Bodhidharma rispose: "Hai avuto la mia pelle".

La bikkhuni Dzongzhi disse: "Quel che capisco io, è come vedere allegramente la Terra del Buddha *Aksobya.* Quando la si è vista una volta, non la si vede mai più". Bodhidharma rispose: "Hai avuto la mia carne".

Taoyu disse: "I quattro elementi sono sin dall'origine vuoti ed i cinque aggregati non esistono. Neanche una cosa di ciò che ho compreso si può ottenere". Bodhidharma rispose: "Hai avuto le mie ossa".

Finalmente, Huike si prosternò davanti al maestro e rimase seduto in silenzio. "Hai ottenuto il mio midollo", gli disse Bodhidharma. [12]

❖ ❖ ❖

Questa è la narrazione del modo in cui venne trasmesso il Dharma al Secondo Patriarca Huike. La bikkhuni Dzongzhi era una dei più avanzati allievi di Bodhidharma. Anche se non era il primo discepolo, il semplice fatto che abbia un ruolo in questa scena della trasmissione del Dharma è di per sé molto significativo. Potremmo dire che questo è un ottimo inizio per le bikkhuni nella tradizione Ch'an.

[9] T.85, pp.1283-1291.
[10] *Dahui puzhue Ch'anshi yulu*, zhuan 23, T.47, p.909b.
[11] *Dahui puzhue Ch'anshi yulu puzhuo*, Dainihon zokazokyo 1, 31, 5, p.455a. La traduzione proviene da Miriam L. Levering, *The Dragon Girl and the Abbess of Mo-shan: Gender and Status in the Ch'an Buddhist Tradition*, Journal of fthe International Association of Buddhist Studies, vol.5, no.1, 1982, p.20.
[12] Il *Zhengde quandeng lu* (vi appresso abbreviato in ZQL), T.51, p.219b-c.

La maestra del Ch'an più conosciuta è Moshan Liaojan. [13] La sua storia è molto rivelatrice. Infatti, è l'unica monaca di cui parla il *Zhengde quandeng lu*. La sua storia è la seguente:

Quando viaggiava il bikkhu Guanxi Zhixian [14] da una parte all'altra [in ricerca di un maestro], arrivò a Moshan. Prima d'incontrare Liaojan, la badessa di Moshan], disse a se stesso: "Se questo posto è buono, rimarrò. Se no, capovolgerò la piattaforma del Ch'an (cioè dimostrare l'ignoranza del maestro)". Ciò dicendo, entrò nella sala.

Liaojan mandò una monaca di servizio a chiedergli: "Lei è solo un visitatore, o è venuto per il Dharma del Buddha?"

Zhixian rispose: "Per il Dharma del Buddha".

Allora, Liaojan salì sulla sua sedia. Zhixian le chiese d'istruirlo. Liaojan domandò: "Da dove arrivi oggi?"

Zhixian rispose: "Dall'ingresso della strada" (lett. dalla bocca della Via).

Disse Liaojan: "Perché mai non ce l'hai chiusa?" Zhixian non seppe rispondere nulla. Allora, per la prima volta, si prosternò davanti a lei.

Chiese: "Cos'è Moshan (lett. la montagna vertice)?" Liaojan disse: "Il suo vertice non è visibile". Zhixian disse: "A che somiglia l'occupante di Moshan?" Liaojan rispose: "Non ha forma *(xiang)* né maschile né femminile". Zhixian gridò: "Perché mai non si trasforma?" Liaojan rispose: "Non è né una volpe né un fantasma. Cosa vorresti che diventasse?"

Davanti a questo, Zhixian non poteva che sottomettersi. Diventò giardiniere nel monastero e ci rimase tre anni. [15]

Più tardi, quando Zhixian diventò un maestro Ch'an, riconobbe l'insegnamento di Liaojan davanti ai suoi discepoli.: "Quando stavo da Linji, ho ricevuto mezzo mestolo, e quando stavo da Moshan, ho ricevuto un altro mezzo mestolo. Con questo mestolo intero, ho potuto soddisfare la mia fame sino ad oggi". [16]

L'incontro di Moshan e di Zhixian è molto significativo perché, primo, un monaco Ch'an, nella sua ricerca per il Risveglio, ha voluto rompere con la tradizione contraria al fatto che un monaco potesse imparare o prosternarsi davanti ad una monaca. Secondo, perché dopo aver ottenuto un insegnamento sul Risveglio, pubblicamente gli diede credito, e infine, perché la scuola del Ch'an nel suo assieme acconsentiva a riconoscere la superiorità spirituale della monaca documentando questo evento. [17]

❖ ❖ ❖

Secondo la tradizione, il Buddha aveva stabilito otto regole come condizioni per ammettere le donne nel Sangha. Queste regole mettevano il Sangha delle bikkhuni in una posizione subalterna a quello dei bikkhu.

Cinque tra queste regole specificano che le bikkhuni dovevano essere istruite o ricevere la certificazione dai bikkhu su questioni quali il

Vassa, la cerimonia dell'Uposatha, l'iniziazione Upasampa-da, e via dicendo.

In nessuna parte nelle scritture buddhiste si trova che un bikkhu debba chiedere l'insegnamento a una bikkhuni. La prosternazione del monaco davanti a una monaca era inaccettabile nella tradizione buddhista. Quel che fece Zhixian rappresentava dunque una radicale rottura con la mentalità maschile dominante.

Eppure, si può lo stesso sentire l'attaccamento al *xiang* tra maschi e femmine nella conversazione tra Liaojan e Zhixian. La risposta di Liaojan che "il suo vertice non è visibile", alla domanda di Zhixian "Cos'è Moshan?" implica l'invisibilità o la trascendenza di *xiang*. Eppure, Zhixian non capisce il messaggio. Chiede allora a cosa somiglia l'occupante di Moshan (lett. montagna-vertice). A mo' di risposta, Liajan gli mette i puntini sulle i, all'effetto che ella (Moshan) non ha forma né maschile né femminile. Eppure Zhixian non è soddisfatto dalla risposta e spinge sempre più affinché trasformi se stessa. L'implicazione è che per dimostrare la sua realizzazione deve trasformarsi in maschio prima di ottenere il risveglio, allo stesso modo della Ragazza-Dragone. Liaojan rigetta recisamente l'idea. Non si sa se aveva i poteri sovrannaturali per produrre una trasformazione sessuale. Ma non è questo il problema. Il suo rifiuto di accettare, fosse soltanto l'idea, indica che ha già capito l'irrilevanza del genere sessuale nella realizzazione della buddhità.

Un altro punto significativo, che Liaojan fa valere nell'incontro, è che lei non è interessata ai poteri sovrannaturali, poiché non hanno nulla a che vedere col Risveglio.

E' vero che il Buddhismo insegna che, dopo che un praticante ha raggiunto un certo livello di realizzazione, i suoi poteri spirituali *(siddhi)* si sviluppano. Si dice che un *arhat* possiede sei poteri sovrannaturali *(sadabhijna)*: 1. la capacità di vedere qualsiasi cosa in qualsiasi posto; 2. la capacità di udire qualsiasi suono in qualsiasi luogo; 3. la capacità di conoscere quel che c'è nella testa altrui; 4. la conoscenza di tutte le esistenze anteriori di sé e degli altri; 5. il potere di trovarsi in qualsiasi luogo o di fare qualsiasi cosa a volontà, e 6. la coscienza sovrannaturale del declino delle propensioni al vizio [18].

Ma anche così, Liaojan capiva che è tramite il Risveglio che si manifestano i poteri sovrannaturali, piuttosto che arrivare al Risveglio tramite i poteri sovrannaturali. Per di più i poteri sovrannaturali non sono esclusivi dei buddhisti. E' possibile per qualcuno che ha una cultura religiosa e spirituale profonda, di sviluppare poteri sovranormali. In alcuni casi, anche esseri non-umani, quali dei, spiriti-volpe o fantasmi hanno poteri sovrannaturali che non possiedono gli esseri umani ordinari. Perciò insiste sul fatto che non era né una volpe né un fantasma.

[13] Moshan è pure il nome della montagna dove viveva Liaojan. E' un costume buddhista cinese che i monaci e le monache vengano designati col nome del posto, ossia con quello del monastero, dove abitano.
[14] Per la biographie di Jinxien vedi ZQL, Quan 12.
[15] ZQL, T. 51, p.289a. La traduzione è stata tratta da *The Dragon Girl*, p.28.
[16] Hsu Ju-chi, comp., *Jiyue lu* (Taipei: *Jen Shanmei jupan she*, 1959), quan 13 (vol.2), pp. 932-933.
[17] Il celebre maestro giapponese Dôgen era molto liberale nel modo di rendere omaggio alle donne o bikkhuni. Diceva: "Quando fai ricerca di Dharma presso una monaca che trasmette il Tesoro dell'Occhio del Vero Dharma ... che ha raggiunto le ultime tappe del bodhisattva e le rendi omaggio, la monaca riceverà naturalmente il tuo omaggio". (Levering, p.30).
[18] William G. Soothill e Lewis Hodous, ed., *A Dictionary of Chinese Terms*, p.123, et p.138.

Come si è visto sopra, lo status delle donne culmina nell'apparizione trionfante di Srimala nello Srimala Sutra e della dea nel Vimalakirti-nirdesa Sûtra. Srimala, un bodhisattva femminile avanzato, non è soltanto il personaggio principale di un sutra buddhista, ma insegna anche l'importantissima dottrina del Tathagatagarbha che cercava di difendere l'esistenza della buddhità universale. La dea, una figura simbolica, rappresenta la "donna" che insegna la dottrina di *sunyata* a Sariputra, il rappresentante della tradizione conservatrice. Questa dottrina insegna che ogni distinzione convenzionale di mascolinità contro femminilità, di bene contro male, di samsâra contro nirvâna e via dicendo, sono semplicemente illusorie: Liaojan, pur vivendo in una società cinese dominata dagli uomini, aveva pienamente capito l'insegnamento buddhista di *sunyata* e lo spirito non-convenzionale del Ch'an. Dimostrava sinceramente che ella era dello stesso stampo, aveva la medesima visione e la medesima chiaroveggenza di Srimala e della dea.

Nella letteratura, la storia di Liaojan è spesso stata citata nell'insegnamento del Dharma dato dai maestri Ch'an. Per esempio, Hungzhi l'ha menzionata a più riprese nel *Hungzhi Qanshi kuanglu* [19] Tahui e Yuanwu pure loro hanno riportato la storia in quanto esemplare, quando davano il loro insegnamento. [20] Quest'atteggiamento liberale e aperto è caratteristico dello Ch'an, ed è chiaramente esemplificato nelle istruzioni del maestro Ch'an Wuxiang a una donna.

La figlia di un alto ufficiale di nome Mujung era molto interessata all'insegnamento del Buddhismo. Venne a vedere Wuxiang e disse: "In quanto donna, non sono libera perché ho gli ostacoli ed i cinque impedimenti. Sono ristretta dal corpo femminile. Vengo quindi a vederLa con lo scopo di esaurire la fonte della trasmigrazione [nel ciclo della vita e della morte]".

Allora Wuxiang disse: "Poiché aspiri [alla liberazione], sei già un grande *uomo* il non-pensiero è non-maschile, il non-pensiero è non-femminile." [21]

Come dimostra questa storia, la donna ha accettato l'immagine tradizionale della donna e l'idea dell'inferiorità del corpo femminile. Per contrastare questa idea erronea e stereotipata, Wuxiang le fa notare che non appena aveva avuto l'aspirazione al Risveglio, aveva già trasceso la limitazione di sesso. Il campo del risveglio, che Wuxiang interpretava come il non-pensiero, non è né maschio né femmina.

E' interessante vedere che una storia simile è riferita nel *Qingde quanding lu*. In quel caso però, la discriminazione nei riguardi delle bikkhuni è apparente, per lo meno esternamente. Quando una bikkhuni anonima volle fare una predica Ch'an formale, il monaco Tankong le disse: "Una bikkhuni, in quanto donna, non dovrebbe insegnare il Ch'an". La bikkhuni gli rispose:

"Cosa ha da dire sulla Ragazza-Dragone di otto anni che diviene un Buddha? - La Ragazza-Dragone può effettuare diciotto tipi di trasformazioni. Potrebbe Lei effettuare una sola trasformazione per questo vecchio monaco? - Anche se ci si trasforma, non si è niente di più che lo spirito di una volpe selvatica" [22] gli rispose la bikkhuni.

Allora Tankong la sbatté fuori. [23]

Da questo dialogo, possiamo vedere che Tankong, prima di tutto, sfida la capacità ed il diritto della bikkhuni ad insegnare, poi, quando essa gli risponde che anche una ragazzina di otto anni può conseguire la buddhità, Tankong riferisce i concetti tradizionali di trasformazione sessuale, che identificano la mascolinità col Risveglio. Come Liaojan, la bikkhuni nega semplicemente la validità, la pertinenza e la necessità di una tale trasformazione. Le due storie però si chiudono diversamente. La prima finisce coll'omaggio fatto dal monaco alla monaca, mentre l'altra finisce col monaco che sbatte la monaca fuori. Quando diciamo che la scuola del Ch'an ha un concetto più liberale e simpatetico al riguardo delle donne, non vuol necessariamente dire che tutti i monaci lo abbiano.

❖ ❖ ❖

Un' altra monaca che ha svolto un ruolo importante nel processo di ricerca del Risveglio di un monaco si chiamava Shiqi. La sua biografia non si ritrova nella letteratura buddhista, ma viene menzionata nella biografia del monaco Juzhi. Questi viveva in una capanna sul monte Qinhua. Un giorno, Shiqi, portando un cappello di bambù e reggendo un bastone di metallo [24], arrivò davanti alla sua capanna. Girò tre volte attorno a Juzhi e gli disse:

"Se può dirmelo, toglierò questo cappello [per renderti omaggio]"

Glielo disse tre volte, ma Juzhi non riuscì a rispondere niente. Mentre stava per ripartire, Juzhi le disse:

"E' tardi. Ti prego di passare la notte qui." "Se lo può dire, resterò", gli rispose la monaca.

Un'altra volta, Juzhi non seppe dire niente. Dopo la partenza della monaca, disse:

"Pur avendo la forma fisica di un maschio, non ne ho la comprensione".

Allora decise di lasciare la sua capanna, e di andare a cercare un maestro per istruirlo. La stessa notte, però, un genio della montagna gli disse che non bisognava andarsene, perché un grande monaco presto sarebbe venuto. Pochi giorni più tardi, un monaco dal nome di Tianlong venne alla sua capanna. Juzhi lo salutò e gli raccontò il suo incontro con Shiqi. Tianlong non disse nulla, ma puntò un dito in aria. Col vedere quel gesto, Juzhi fu immediatamente illuminato. In seguito, ogni volta che un monaco veniva da lui per farsi istruire sul Dharma, non diceva nulla e non faceva null'altro che puntare un dito. Questa unica istruzio-

[19] Vedi T.48, p.16b, p.32b, p.42b, p.44c e p.47b.
[20] Voir le Hongzhi Ch'anshi kongliu, T.48. p.32b. p.44c, et p. 94b.
Le Yuanwu foguo Ch'anshi yulu répète l'histoire (T.48, p.779b.)
[21] Il *Lidai fapao chi*, T.51, p.192a-b.
[22] Secondo la mitologia cinese, lo spirito della volpe selvatica è capace di parecchie specie di autotrasformazione.
[23] ZQL, T.51, p.294c.
[24] Il bastone di metallo è una delle diciotto cose che può possedere il monaco o la monaca. E' solo parzialmente di metallo, particolarmente gli anelli che si scuotono e servono ad annunciare la propria presenza. Serve anche da simbolo per l'espulsione dei demoni.

ne fu più tardi chiamata "Ch'an di un sol dito". [25]

Come possiamo vedere con questa storia, la bikkhuni Shiqi doveva essere una praticante illuminata del Ch'an e aveva abbastanza sicurezza di sé per sfidare un monaco. Quel che cercava di far esprime a Juzhi era la sua comprensione dell'essenza del Ch'an, in altre parole, qual'era il livello di penetrazione a cui aveva acceduto. Dopo aver fallito l'esame, Juzhi si è vergognato di avere un corpo di maschio ma non la penetrazione di un maschio, mentre Shiqi, che aveva un corpo di femmina, aveva la penetrazione di un maschio. I suoi sentimenti rispecchiano il senso di superiorità del maschio. Il senso della sua inferiorità a livello spirituale l'ha spinto a cercare il Risveglio. In tal caso, la penetrazione femminile svolge un ruolo positivo e compassionevole.

Ecco un altro resoconto su una monaca chiamata Yuanzhi, in relazione con un monaco. Secondo il *Fozu guangmu*, Yuanzhi viveva a Qingzhuse e aveva praticato la meditazione in una grotta del monte Tairi [26]. Aveva un fratello, un monaco chiamato Yuanjue, e avevano studiato insieme con il grande maestro Huineng, il Sesto Patriarca del Ch'an. Yuanjue divenne famoso e scrisse un libro intitolato *Yuanmingge* (Il Suono dell'Illuminazione perfetta) di cui si diceva che era paragonabile in penetrazione al *Zhengdaoge* (Il Suono della Realizzazione della Via) dal famoso monaco Yungqia.

Più tardi, quando il fratello Yuanjue stava per morire sul monte Wutai, decise di mettersi a testa in giù e morire in quel modo. Nessuno riuscì a capovolgere il suo cadavere. La sorella Yuanzhi andò sul monte Wutai, rimproverò il cadavere e lo capovolse. [27] Questa storia dimostra che Yuanzhi aveva una comprensione migliore dello spirito del Ch'an del suo più famoso fratello.

Il *Zhiaotai pudeng lu* riferisce un incontro tra la bikkhuni Yuanzhi ed il maestro Ch'an Zuefeng Yiqun. Yuanzhi era stata ordinata nell'era Qingyun della dinastia Tang (710-711). Dopo aver praticato la meditazione al monte Tairi per qualche tempo, se ne andò a vedere Zuefeng. Egli le chiese:

"Da dove vieni?"

"Dal monte Tairi (Monte del Gran Sole)."

"S'è alzato il sole?"

"Quando si alzerà, farà fondere Zuefeng (lett., il picco della montagna di neve)."

"Come ti chiami?"chiese Zuefeng.

"Yuanzhi (letteralmente, un buon tessitore)."

"Quanto può tessere in un sol giorno?" le chiese Zuefeng.

"Ignuda", ella rispose.

Dopo l'aver detto questo, Yuanzhi gli rese omaggio ed uscì. Fatto qualche passo, Zuefeng le disse: "Il vestito struscia per terra".

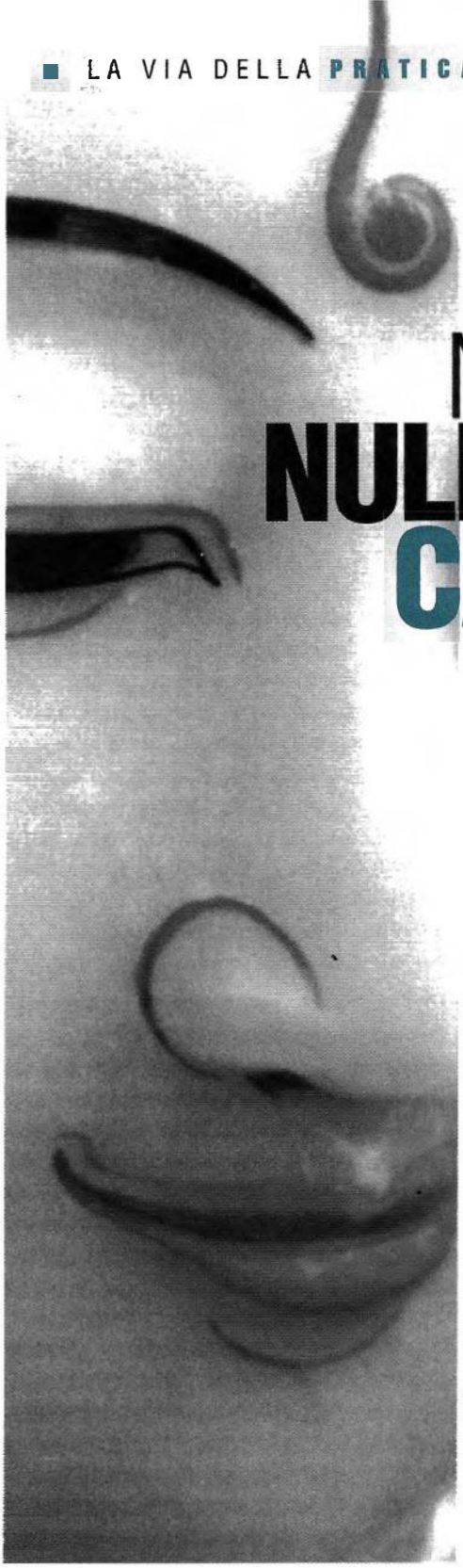
Sentendo questo, Yuanzhi volse la testa e guardò l'orlo del suo vestito. Zuefeng scoppiò di ridere e disse "Come ignuda !" [28]

In questa storia, Yuanzhi e Zuefeng si sfidano mutualmente nello svelare la sottigliezza del Ch'an con l'uso del doppio senso, una delle tecniche tipiche utilizzate dai maestri per insegnare ai loro allievi, ed anche dagli allievi stessi per indicare la loro penetrazione. La monaca si volta istintivamente per verificare l'orlo del vestito quando Zuefeng l'inganna dicendo che strascica per terra. Questa reazione dimostra evidentemente che non è del tutto libera dagli attaccamenti. Apparentemente, Zuefeng ha avuto la meglio nel "match".

❖ ❖ ❖

La tensione tra la discriminazione sessuale e gli ideali buddhisti di uguaglianza persiste in tutta la letteratura buddhista, tradizione cinese Ch'an inclusa. Comparativamente parlando, è la scuola Ch'an che adopera l'atteggiamento più aperto e liberale rispetto alle donne. In una tradizione ripiena di pregiudizi misogini, come lo si vede nella società cinese, è molto significativo che le buddhiste cinesi abbiano non solo trovato il loro posto sulla via che porta alla ricerca religiosa e alla realizzazione di sé, ma che abbiano anche giocato un ruolo attivo e istruttivo aiutando i loro colleghi maschi a raggiungere la loro meta spirituale. Quando l'autentica realizzazione religiosa, piuttosto che il sesso e lo status sociale, fanno da criterio unico per la considerazione, allora la civiltà fa un grande balzo in avanti. Per tale contributo la scuola Ch'an ha diritto alla gratitudine.

[25] ZQL, zhuan 11, T.51, p.288a-b.
[26] Vedi il *Gogin dushu zhizheng*, vol.63, p.24.
[27] Una storia molto simile viene segnalata nel *Sunggao sengquan*. Yingfung era un monaco che aveva ricevuto la sua istruzione dal maestro Ch'an Nanquan. Grazie alla pratica della meditazione, Yingfung ottenne poteri sovrannaturali. Un giorno, vide due eserciti combattersi. Affinché smettessero il combattimento, volò al di sopra del campo di battaglia e i soldati furono troppo occupati a guardarlo volare per combattersi. Fece parecchie altre cose insolite come questa. Per dimostrare i suoi poteri miracolosi, morì stando sulla testa e nessuno riuscì a capovolgerlo. Sua sorella, che era monaca, venne e gli fece una ramanzina : "Vecchio fratello, vivo non ti comportavi secondo le regole. Ora che sei morto, continui a stravagare e a confondere la gente!" Dopo aver detto questo, toccò leggermente il suo corpo che cadde subito. (T.50, p.847a)
[28] Il *Zhiaodai pudeng lu*, chuan, 24, vol.137, p.170.



NON C'È NULLA DA CAPIRE

di Alan Watts

Una vivace introduzione al pensiero zen **di uno dei pionieri del passaggio in** occidente **che ci fa addentrare in un mondo** fuori degli schemi **del nostro pensiero comune.**

Una volta uno studente di zen recitò al maestro un'antica poesia buddhista: *"Il vociare dei torrenti è articolato da un'unica grande lingua, i leoni delle montagne sono il puro corpo del Buddha"*. "È giusto vero?" aggiunse. Il maestro rispose: "Sí, lo è, ma è un vero peccato dirlo!".

Sarebbe, perciò, molto meglio se celebrassimo quest'occasione senza alcun discorso e io mi rivolgessi a voi alla maniera degli antichi maestri zen, battendo sul microfono col ventaglio e poi andandomene via. Ma ho la sensazione che, avendo voi contribuito al mantenimento del Centro Zen aspettandovi d'imparare qualcosa, qualche parola vada comunque detta, sia pure avvertendovi che facendovi dare spiegazioni correrete il rischio di farvi ammannire una grossa bufala. Perché, se questa sera vi permettessi d'andarvene via con l'impressione d'aver capito qualcosa dello Zen, allora non avrete capito niente del tutto. Perché lo Zen è un modo di vivere, un modo d'essere, che non è possibile ridurre a un qualsivoglia concetto e perciò qualunque concetto, idea e parola che vi rivolgerò sarà finalizzato a mostrare, piuttosto, i limiti delle parole e del pensiero.

LO ZEN NON È UNA DOTTRINA NÉ UNA FILOSOFIA

E allora, se qualcuno volesse dire qualcosa a proposito di ciò che è lo Zen — e ve lo dico a mo' d'introduzione — devo sottolineare che lo Zen, nella sua essenza, non è una dottrina. Non c'è nulla nello Zen da credere. Non è nemmeno una filosofia nel senso in cui intendiamo comunemente questa parola, ovvero un sistema di idee, una rete intellettuale con la quale catturare il pesce che è la realtà. In effetti, il pesce-realtà è più simile all'acqua, e sfugge sempre alla presa della rete. Voi sapete bene che, quando vi calate in acqua, non c'é nulla cui aggrapparsi. Bene, tutto quest'universo è come acqua: fluido, transeunte, mutevole. Che succede se all'improvviso vi trovate in acqua dopo esservi abituati a vivere sulla terraferma e non siete avvezzi all'idea di dover nuotare? Cercate di star in piedi, d'aggrapparvi all'acqua e quel che succede se agite in questo modo è che annegate.

L'unico modo per sopravvivere in acqua — e questo si riferisce in particolar modo alle acque della moderna confusione filosofica in cui Dio è morto, le proposizioni metafisiche sono divenute senza significato e non c'é veramente nulla cui aggrapparsi, perché tutti andiamo letteralmente a pezzi — dunque l'unico modo di sopravvivere in queste circostanze è di imparare a nuotare. E per nuotare avete bisogno di rilassarvi, di lasciarvi andare, di abbandonarvi con fiducia all'acqua respirando nel modo giusto. E allora scoprite che l'acqua vi sostiene. A dir il vero, in un certo qual modo, dovete diventare acqua voi stessi.

Nell'universo c'è una sola grande energia, per la quale, in verità, non c'è un nome, ma che tuttavia è stata definita con molti nomi, come Dio, Brahman, Tao...

Se si volesse riassumere che cos'è lo Zen in una sorta di concetto — e ciò, lo ripeto, sarebbe fuorviante - si potrebbe arrivare a una cosa tipo: "Nell'universo c'è una sola grande energia, per la quale, in verità, non c'è un nome, ma che tuttavia è stata definita con molti nomi, come Dio, Brahman, Tao...". In Occidente, però, la parola "Dio" è abusata, usurata, tarlata, e la maggior parte di noi non ne può più di sentirla. Quando sentiamo dire: "Dio Padre Onnipotente..." una sorta di sbadiglio sale inarrestabile dall'intimo. Perciò preferiamo ascoltare parole nuove; siamo curiosi del Tao, del Brahman, dello Shinto, dello Zen e di tutti gli altri concetti esotici che arrivano dall'Oriente perché non ci appaiono gravidi di tutta la melensa santimonia e dei muffiti significati del nostro polveroso passato.

Effettivamente, alcune delle parole che i buddhisti adoperano per designare la fondamentale energia dell'universo non significano proprio nulla. Per esempio, la parola sanscrita *Tathata*, che viene generalmente tradotta con *quiddità* o qualcosa del genere, deriva dalla parola *tat* che in sanscrito significa "quello", ragion per cui in sanscrito si dice *tat tvam asi*, ovvero "tu sei quello". Ma il suo vero significato è, in effetti, più simile a "da-da-da" che ad altro. "Da-da" è tra i primi suoni articolati da un bebè che, venuto al mondo si guarda intorno e dice "da, da, da" - e i padri anglosassoni si commuovono pensando che sia un goffo tentativo di dire "Daddy" (*babbo*, ndt) -. Beh, quel "da-da-da" significa, in realtà, "diecimila funzioni, diecimila cose e una *quiddità*" e noi tutti siamo quella *quiddità*.

Ciò vuol dire che la *quiddità* va e viene come qualunque altra cosa, perché l'intero universo non è che un sistema acceso-spento. Come dicono i cinesi, *yang* e *yin* e perciò consiste in un "adesso lo vedi, adesso non lo vedi, adesso ci sei, adesso non ci sei, adesso ci sei di nuovo" perché la natura dell'energia è d'essere come un'onda e le onde hanno creste e sacche, ma noi, che viviamo in una specie di sonno o d'illusione, immaginiamo che la sacca sopravanzerà la cresta, che lo *yin*, il lato oscuro, sopraffarrà il lato chiaro *yang*, che lo spento finirà per trionfare sull'acceso. Così ci inganniamo da soli, indulgendo in quest'illusione: "Ehi, ma se l'oscurità dovesse vincere, sarebbe terribile!". Di conseguenza continuiamo a temere e a tremare per-

Alan Watts, nato in Inghilterra, nel 1915, dimostrò un precoce interesse per il buddhismo ed in particolare per lo zen. Redattore, della rivista *Buddhism in England* (oggi *The Middle Way*) della Buddhist Lodge di Londra, oggi Buddhist Society, si trasferì negli Stati Uniti nel 1938. Qui praticò lo zen sotto la guida del maestro Sokei-an Sasaki **e poi si laureò in teologia. Ordinato sacerdote nel 1945, fu per cinque anni cappellano della Chiesa episcopale presso la Northwestern University. In seguitò abbandonò il sacerdozio e nel 1951 traslocò in California dove divenne uno dei guru della** beat generation **e della controcultura americana. Morì nella sua casa californiana nel 1973.**

ché potrebbe anche essere davvero cosí perché, dopo tutto, non è un'anomalia che le cose esistano? È molto strano: richiede sforzo, energia e sarebbe tutto molto più semplice se non esistesse nulla del tutto. Dato che l'essere, il lato positivo delle cose richiede cosí tanto sforzo, dopo un po' rinunciamo e affondiamo nella morte. Ma la morte altro non è che l'altra faccia dell'energia, è il riposo, il non esserci nulla attorno che produce l'esserci qualcosa intorno, proprio come non può esserci solidità senza lo spazio o lo spazio senza solidità.

Quando ti accorgi di ciò e ti rendi conto che *"plus ça change plus c'est la même chose"*, come dicono i francesi, che sei davvero un aggregato di quest'unica energia e che non c'è nient'altro, ma che tu sei quello, e che per te continuare ad essere te stesso sarebbe una noia mortale, perciò le cose sono predisposte in modo che, dopo un po', tu smetta di essere te per ritornare come un altro del tutto diverso... Quando lo scoprirai, sarai ricolmo d'energia e di beatitudine. Come dice Blake: *"L'energia è un'eterna beatitudine"*.

All'improvviso ti rendi conto di tutta questa commedia. Comprendi di esser Quello — non gli daremo un nome —, sei Quello e non potresti essere nient'altro. Cosí ti liberi della tua atavica paura. Ciò non significa che sarai sempre un grande eroe, che non sobbalzerai udendo uno scoppio, che non ti preoccuperai più o che non perderai più le staffe. Significa tuttavia che giù, nel più profondo del profondo di te stesso, sarai capace di essere umano, non un Buddha di pietra.

IL BUDDHA VIVENTE E IL BUDDHA DI PIETRA

Nello Zen c'è una distinzione di base tra un Buddha vivente e un Buddha di pietra. Se sali fino a un Buddha di pietra e lo percuoti forte sul capo non succede nulla. Ti fai male alla mano oppure spezzi il bastone. Ma se percuoti un Buddha vivente, potrà anche dire "Ahi!" e potrà sentire dolore, perché se non sentisse nulla non sarebbe umano. I Buddha sono uomini, non *deva*, non sono dei. Sono uomini e donne risvegliati. Ma il punto è che non hanno paura d'essere umani, non si tirano indietro di fronte ai dolori e alle difficoltà che sono parte dell'esistenza umana. L'unica differenza è — ed è una differenza difficilmente ravvisabile — che ce ne vuole uno per riconoscerne un altro. Come dice una poesia Zen, *"Quando due maestri Zen si incontrano per la via, non hanno bisogno di presentazioni. Quando gli amici s'incontrano, si riconoscono l'un l'altro all'istante"*. Perciò una persona che ha un'eccellente comprensione dello Zen non va in giro a dire: "Ehi, io capisco lo Zen, ho ottenuto questo conseguimento" perché, se lo dicesse sarebbe un segno sicuro che, invece, non ha capito proprio niente.

L'uomo perfetto usa la propria mente come uno
specchio. Non afferra nulla, non rifiuta nulla.

Una poesia dello *Zenrin* esprime il medesimo concetto con la metafora

delle oche selvatiche in volo sopra un lago:

Le oche selvatiche / non intendono proiettare il loro riflesso;
l'acqua / non ha intenzione di ricevere la loro immagine.

In altre parole ciò equivale, per dirlo in lingua corrente, a vivere senza appigli. La parola "appigli" sta qui in luogo del giapponese *bonnô* o del sanscrito *klesa*, parole che di solito vengono tradotte con "attaccamenti" o "contaminazioni". Ma questi concetti suonano un po' religiosi, sapete quel che voglio dire... Nello Zen si dice che *puzzano*. Perciò diciamo che bisogna non avere più appigli, ossia esser capaci di procedere come una nuvola e di fluire come l'acqua, vedendo che la vita intera è una magnifica illusione, un livello energetico e che non c'è assolutamente nulla da temere.

IL VUOTO È LA COSA PIÙ "REALE" CHE ESISTA

In realtà in superficie avrete ancora paura. Paura di mettere la mano sul fuoco, di ammalarvi ecc. Ma non avrete più paura della paura. La paura vi attraverserà la mente come una nuvola nera viene riflessa da uno specchio. Ma lo specchio non è una similitudine calzante, il cielo è migliore: come una nuvola nera attraversa il cielo senza lasciar tracce. Proprio come le stelle non lasciano alcuna scia. Questo è quel che nel buddhismo vien chiamato "vuoto". Non vuol dire vuoto nel senso di nulla. Vuol dire vuoto nel senso che è la cosa più "reale" che esista, ma che nessuno può concepirla.

Una nuvola nera attraversa il cielo senza lasciar tracce. Questo è quel che nel buddhismo vien chiamato "vuoto". Non vuol dire vuoto nel senso di nulla. Vuol dire vuoto nel senso che è la cosa più "reale" che esista.

È pressoché lo stesso rapporto che c'è tra un altoparlante della radio e la varietà di suoni che esso produce. Dall'altoparlante si possono udire voci umane, ogni tipo di strumento musicale, clacson, rumori del traffico, spari ecc. eppure tutta quest'immensa gamma di suoni non deriva che dalle vibrazioni d'un unico diaframma. Ma è una cosa sottintesa, che non vien mai detta. L'annunciatore, all'inizio delle trasmissioni, non dice: "Signore e signori, tutti i suoni che udrete nel corso della giornata sono soltanto vibrazioni del diaframma dell'altoparlante, non prendeteli per reali". La radio non svela il modo in cui funziona, mi capite? Nello stesso modo voi non sarete mai in grado di far della vostra mente un oggetto, di esaminarla, proprio come non potete guardarvi dritto negli occhi senza uno specchio, oppure mordervi un dente; perché voi siete ciò, e non potete trovarlo se lo cercate, o farne qualcosa da possedere. Questa è, a ben vedere, mancanza di fiducia e dimostra che, in verità, voi non lo conoscete. Perché se voi lo foste non avreste alcun bisogno di farne nulla. Non ci sarebbe nulla da cercare.

Fate la prova: state ancora cercando? Intendo dire, non come una cosa da possedere, non come una nozione imparata a scuola, non come una laurea, come "ho imparato il contenuto di questi libri e lo ricordo". Nella conoscenza dello Zen non c'è nulla da ricordare, nulla da formulare. E il momen-

to in cui lo conoscete meglio è quello in cui dite: "Non lo so". Perché ciò significa: "Non sto cercando un appiglio, non mi sto afferrando ad alcun concetto", perché non c'è necessità alcuna di farlo. Ciò, infatti, sarebbe, nel linguaggio dello Zen, mettere le zampe a un serpente o la barba a un eunuco. Insomma, sciupare la perfezione con inutili ornamenti come farebbe chi volesse indorare un giglio.

Ora direte: "Beh, tutto ciò sembra molto facile. Vuoi dire che non dobbiamo far altro che rilassarci? Che non dobbiamo più andare in giro in cerca di niente? Che abbandoniamo la religione, abbandoniamo la meditazione, abbandoniamo questo e quello e poi viviamo tirando avanti alla giornata?". Come un bambinetto che continua a chiedere "Perché? Perché? Perché? Perché? Perché? Perché? Perché Dio creò l'universo? Chi ha creato Dio? Perché gli alberi sono verdi?" e via dicendo, finché il padre non gli dice: "Uffa! Zitto e mosca!"?

Beh, non è proprio così, perché quelli che cercano di realizzare lo Zen senza far niente, stanno ancora disperatamente cercando di trovarlo, perciò sono sulla strada sbagliata. C'è un'altra poesia zen che dice:

Non puoi ottenerlo pensandoci,
non puoi afferrarlo senza pensarci.

O, potremmo anche dire, non si può afferrare il significato dello Zen dandosi da fare, ma non si può comprenderlo nemmeno senza far niente, perché entrambi sono, in modi diversi, tentativi di fuggire da qui, dal posto in cui siete, per andare da un'altra parte. Il punto è che giungiamo a una comprensione della quiddità solo rimanendo incondizionatamente qui. Né l'attività da un lato, né la passività dall'altro, hanno alcun significato, perché in tutt'e due i modi state cercando di sfuggire al presente immediato.

SMETTERE DI PARLARE E DI PENSARE

Ma, come vedete, è difficile comprendere un linguaggio così. Per capire a che cosa si riferisca tutto ciò c'è, in verità, un solo prerequisito, assolutamente necessario, ossia smettere di pensare. Ora non dico questo con spirito antintellettuale, perché io stesso penso molto, parlo molto, e sono una specie di mezzo erudito. Ma proprio come parlando sempre non udrete mai ciò che gli altri hanno da dirvi e perciò finirete per parlare solo del vostro argomento, lo stesso vale per quelli che pensano per tutto il tempo. Quando adopero la parola pensare, intendo il dialogo interno, il chiacchiericcio mentale, la continua rincorsa d'immagini, simboli, discorsi e parole dentro il cranio. Ora, se ciò va avanti in continuazione, capite anche voi che non si può pensare ad altro che a questi pensieri. Perciò, come dovete smettere di parlare per ascoltare quel che ho da dirvi, così dovrete smettere di pensare per scoprire che cos'è tutta questa faccenda della vita. E, nel momento in cui smetterete di pensare, entrerete in immediato contatto con

ciò che Korzybski chiamò, in modo suggestivo, "il mondo impronunciabile", ossia il mondo non-verbale (qui c'è un gioco di parole tra *word*, parola e world, *mondo*, ndt). Alcuni lo chiameranno mondo fisico, ma tutte queste parole, fisico, non-verbale ecc. sono tutte concettuali e "ciò" non è un concetto, è (*batte col bastone*). Perciò, quando vi risveglierete a quel mondo, vi renderete improvvisamente conto che tutte le cosiddette differenze fra io e l'altro, la vita e la morte, il piacere e il dolore, sono tutte concettuali, e non esistono affatto. Non esistono in quel mondo che è (*batte ancora il bastone*). In altre parole, anche se colpiti abbastanza forte, la botta non farà male, se sarete in uno stato di non-pensiero. Ci sarà una certa esperienza, mi capite?, ma non la chiamerete "male".

Quand'eravate piccoli e venivate picchiati e piangevate, i grandi vi dicevano "non piangere" perché non volevano farvi male e farvi piangere nello stesso tempo. In certi casi la gente si comporta in modo davvero strano. Ma, voi lo sapete bene, in realtà volevano farvi davvero piangere. Lo stesso quando vi capitava di vomitare. Vomitare va bene se avete mangiato qualche schifezza, ma vostra madre diceva "Gesummaria!" e così voi vi reprimevate, imparando che vomitare non è una bella cosa. E, ancora, quando avete visto morire qualcuno e tutti intorno a voi hanno cominciato a piangere e a lamentarsi, voi avete imparato che morire è una cosa tremenda. E quando qualcuno s'ammalava, tutti diventavano ansiosi, così voi avete imparato che ammalarsi è una cosa terribile. L'avete imparato da un concetto.

Prima dell'inizio di questa conferenza, abbiamo praticato lo Za-zen, lo Zen seduto. Incidentalmente, vi dirò che ci sono altre tre specie di Zen, oltre lo Za-zen: lo Zen in piedi, lo Zen camminato e lo Zen sdraiato. Nel buddhismo si parla di quattro dignità dell'uomo: in cammino, in piedi, seduto e sdraiato. E si dice: "*Quando siedi, siedi; e basta. Quando cammini, cammina; e basta. Ma, qualunque cosa tu faccia, non tentennare*". In effetti, però, potete tentennare, se sapete tentennare bene...

Quando chiesero al vecchio maestro Hiakajo che cosa fosse lo Zen rispose: "*Quando ho fame mangio, quando sono stanco dormo*". Obiettarono: "*Ma non è questo quel che fan tutti?*". "*Oh, no!*" rispose "*Niente affatto. Quando hanno fame non mangiano e basta, bensí pensano a un mucchio di cose. Quando sono stanchi non dormono e basta, ma sognano un mucchio di cose*".

VOI SIETE GIÀ ARRIVATI: LA MEDITAZIONE È IL CAMMINO STESSO

So che agli junghiani questo non piacerà, ma viene un tempo in cui si smette di sognare e non si sogna più del tutto. Si dorme profondamente respirando sonoramente. Per questo lo Za-zen, ossia lo Zen seduto, è una gran bella cosa per il mondo occidentale. Siamo andati troppo in giro. Non c'è niente di male: siamo stati attivi e con la nostra attività abbiamo fatto un

sacco di cose buone. Ma, come disse Aristotele molto tempo fa -- e questa è una delle cose belle dette da Aristotele —: *"L'obiettivo dell'azione è la contemplazione"*. In altre parole: fare, fare, fare, fare, fare, ma a che scopo? Specialmente quando si è indaffarati perché si pensa di arrivare in qualche posto, di prendere qualcosa, di ottenere qualcosa. È un bel salto di qualità nell'azione sapere che non si sta andando da nessuna parte. Se agirete così come danzate, o come cantate o come suonate, allora non andrete davvero da nessuna parte, e il vostro agire sarà puro. Ma se agirete col pensiero che, come risultato dell'azione arriverete infine in quel tal posto dove tutto va bene, allora siete chiusi in una gabbietta per criceti, condannati senza speranza a quel che i buddhisti chiamano samsara, la ruota, la rincorsa di topi che sono nascita e morte, perché crederete di arrivare da qualche parte.

Solo una persona che abbia scoperto d'esser già arrivato è in grado d'agire, perché non agisce freneticamente pensando di dover arrivare in qualche posto.

Voi siete già arrivati. Solo una persona che abbia scoperto d'esser già arrivata è in grado d'agire, perché non agisce freneticamente pensando di dover arrivare in qualche posto. Agirà come se facesse una meditazione camminata, nella quale, sapete, non si cammina perché si ha una gran fretta di arrivare in qualche posto, ma perché camminare è in sé una cosa meravigliosa. La meditazione è il cammino stesso. Quando osservate i monaci zen camminare, è una cosa affascinante. Camminano in modo diverso da chiunque altro in Giappone. La maggior parte dei giapponesi ha un'andatura strascicata, oppure, se indossano abiti occidentali, vanno in fretta e furia come facciamo noi. I monaci zen, invece, hanno una peculiare andatura e trasmettono la sensazione di camminare come i gatti. C'è qualcosa di particolare, che non è esitazione: procedono determinati, senza vagare, ma camminano solo per camminare. E questa è la meditazione camminata.

Il punto è che si può agire creativamente solo sulla base della stasi, avendo una mente capace di tanto in tanto di smettere di pensare. Questa pratica dello star seduti può sembrare all'inizio molto difficile perché, sedendosi alla maniera buddhista, le gambe fanno male. La maggior parte degli occidentali sperimenta irrequietezza e trova assai noioso star seduta a lungo, ma la ragione per cui lo si trova noioso è che si continua a pensare. Se non si pensasse non si noterebbe il passare del tempo ed è un dato di fatto che il mondo, se osservato in assenza di chiacchiericcio mentale, diviene incredibilmente interessante, anche gli oggetti e i suoni più ordinari e quotidiani, anche il gioco delle ombre sul pavimento davanti a voi... Tutte queste cose, se non vengono più etichettate dal pensiero che dice: "Questa è un'ombra, questo è rosso, questo è marrone, questo è il piede di qualcuno...", quando non si dà più ad esse alcun nome, allora s'incomincia a "vederle". Perché, quando una persona dice: "Vedo una foglia", immediatamente pensa a una forma lanceolata dal contorno nero e riempita di un verde uniforme. Beh, nessuna foglia ha un aspetto del genere. Nessuna foglia. Le foglie non sono verdi. Questa è la ragione per cui Lao-zi disse:

I cinque colori accecano l'occhio,
i cinque toni assordano l'orecchio,
i cinque sapori ottundono il palato.

Perché, se riuscite a vedere solo cinque colori siete ciechi, se riuscite ad ascoltare solo cinque note siete sordi. Se costringete il suono in un modello pentatonale, o un colore in un modello pentacromatico, allora siete sordi e ciechi. Il mondo del colore è infinito, come il mondo del suono. Solo smettendo di appuntare concetti al mondo del colore e al mondo del suono comincerete davvero a "sentire" e a "vedere".

MAGIA DELLA VITA QUOTIDIANA

Se avessi il coraggio di usare la parola "disciplina", potrei dire che la disciplina meditativa, lo Za-zen, è quel che sta dietro la straordinaria capacità dei giapponesi di sviluppare arti come il giardinaggio, la composizione floreale, la cerimonia del tè, la calligrafia, la grande pittura della dinastia Sum e della tradizione Sumi ecc.. Perché essi scoprirono la magia nelle più semplici e ordinarie cose della vita quotidiana. Ciò è evidente soprattutto nella cerimonia del tè, in giapponese *cha-no-yu* che significa, alla lettera "acqua calda di tè". Scrive il poeta Hokoji:

Meraviglioso potere e attività soprannaturale:
attinger l'acqua, portar la legna.

Sapete che se si ripete in continuazione una parola, questa diviene insignificante? Prendiamo, per esempio, la parola "sí": provate a ripetere *sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí* per qualche minuto e constaterete che la parola perderà alla vostra mente ogni significato. Per questa ragione nell'addestramento zen si usa la parola *Mu*, che significa "no". Ciò va avanti a lungo, finché la parola cessa di avere un significato qualunque e diventa magica. In ogni caso, il modo più facile per smettere di pensare è, innanzitutto, pensare a qualcosa che non abbia alcun significato, come *mu*. Un altro metodo è di contare i respiri, o di ascoltare un suono che non abbia significato, perché si smette di pensare e si resta affascinati dal suono. Continuando ad ascoltare si arriva al punto in cui il suono svanisce e ci si apre completamente. A questo punto avviene una sorta di cosiddetto satori preliminare, talché potreste pensare *Uao, Eccolo!* È una condizione di felicità, come se si camminasse per l'aria.

Quando chiesero a T.D.Suzuki come fosse l'esperienza del *satori*, rispose: "Beh, è come l'ordinaria esperienza quotidiana, tranne che si sta cinque centimetri sollevati da terra". Ma c'è un altro detto, secondo cui lo studente che "consegue" il satori va all'inferno come un razzo. Non ci sono satori in giro, perché chiunque "abbia" un'esperienza spirituale, con lo Za-zen o con qualunque altro metodo, se si aggrappa ad essa, pensando *Adesso l'ho*

presa!, in quello stesso istante l'esperienza se ne va via dalla finestra, perché cercare di afferrare una cosa viva è come cercare di prendere una manciata d'acqua: più si stringe la presa, più presto sfugge via tra le dita. Non c'è nulla cui aggrapparsi, perché non c'è nessun bisogno di aggrapparsi a niente. Ciò che cerchi è sempre stato lì, fin dall'inizio. Si può verificarlo con svariati metodi di meditazione, ma il problema è che c'è sempre qualcuno che salta fuori a vantarsi: "Io l'ho visto!". Ugualmente intollerabili sono gli studenti di Zen che si vantano con gli amici di quanto facciano male le gambe, di quanto a lungo siano stati seduti e che cosa tremenda sia stata quell'esperienza ecc. Sono insopportabili. Perché l'aspetto disciplinare dello Zen non s'ispira alla credenza sadomasochista secondo la quale la sofferenza fa bene perché forma il carattere.

Non c'è nulla cui aggrapparsi, perché non c'è nessun bisogno di aggrapparsi a niente. Ciò che cerchi è sempre stato lì, fin dall'inizio.

Quando andavo al college in Inghilterra la premessa fondamentale dell'educazione era che la sofferenza serviva alla formazione del carattere; perciò era tollerato, fra l'altro, anche il nonnismo che le matricole subivano dai ragazzi anziani. Questi, dal canto loro, erano convinti di agire per il "bene" dei più giovani e di far loro un favore, perché in tal modo li aiutavano a costruirsi un carattere. Come risultato di quest'impostazione, la parola disciplina ha incominciato a puzzare e puzza tutt'ora. Perciò noi oggi abbiamo bisogno di un atteggiamento completamente nuovo verso la disciplina, perché senza questa quiete, senza questo sforzo-senza-sforzo, le nostre vite s'incasinano sempre di più.

Quando, infine, si molla, perché non c'è nulla cui appigliarsi, bisogna stare tremendamente attenti a non sbracare del tutto. Consentitemi di farvi due esempi opposti. Quando si chiede a qualcuno di sdraiarsi sul pavimento e di rilassarsi, si nota, nella maggioranza dei casi, che le persone stanno attentissime perché non si fidano; rimangono così tese, in guardia, come se temessero che il pavimento non regga, o paventassero di trasformarsi all'improvviso in una massa gelatinosa che si spande in ogni direzione. E poi ci sono altre persone che, al contrario, quando chiedete loro di rilassarsi, s'afflosciano come una pelle di fico.

CARNE ZEN, OSSA ZEN: TUTTO FA BRODO

L'organismo umano, sapete, è una sottile combinazione di morbidezza e durezza, di carne e di ossa. Così, il lato dello Zen che non ha a che fare col fare né col non fare, bensì col sapere che in ogni modo si è Quello e che non c'è alcun bisogno di cercarlo, è la "carne" zen. Ma per l'altro lato, per cui si può ritornare nel mondo senza cercar più nulla, sapendo di esser Quello senza andare allo sfascio, occorrono ossa. Qualche tempo fa, quando ci fu la moda dello Zen, si cominciò a fare una pittura tutto-fa-brodo, o una scultura tutto-fa-brodo, fino a imporre a un'intera generazione uno stile di vita tutto-fa-brodo. Adesso, io credo, ci stiamo riprendendo da que-

sta sbornia. I nostri pittori stanno ricominciando a dipingere e stanno ritornando alla meraviglia della forma e del colore. Non si vedeva più nulla del genere dalle vetrate della cattedrale di Chartres! E' un buon segno. Ma ciò richiede presenza mentale nel nostro uso quotidiano della libertà, e non parlo semplicemente della libertà politica, bensì della libertà conseguente dalla conoscenza che si è Quello per sempre, nei secoli dei secoli. Allora sarà dolce morire perché, sì, ci sarà un cambiamento, ma anche un ritorno in qualche altro modo. Quando saprete questo, quando avrete visto attraverso l'intero miraggio, allora dovrete stare più in guardia, perché potranno esservi ancora, in voi, alcuni semi di ostilità, alcuni semi di superbia, alcuni semi di desiderio di prevaricare gli altri o semplicemente di sfidare la società.

Questo è il motivo per cui nei monasteri zen vengono assegnati vari compiti: ai novizi toccano compiti leggeri e, man mano che diventano anziani, compiti sempre più pesanti. Per esempio l'abate (*roshi*) è spesso quello che pulisce i gabinetti (*benjo*). Ogni cosa viene tenuta a posto. C'è una sorta di bellezza, un principesco estetismo, perché in virtù della conservazione continua dell'ordine, la grande energia libera contenuta nel sistema non va sprecata.

La comprensione dello Zen, la comprensione del risveglio, la comprensione della... chiamiamola esperienza mistica, è una delle cose più pericolose del mondo. Per chi non può reggerla è come fargli passare 1.000.000 di volt attraverso il rasoio elettrico. La mente va in corto circuito e rimane fulminata. Questo è quel che il buddhismo chiama un *pratieka-buddha*, un Buddha privato. E' una persona che se ne va nel mondo trascendente e non lo si vede più.

Ma ha commesso un errore [1], perché dal punto di vista buddhista non c'è alcuna differenza fondamentale tra il mondo trascendentale e il mondo quotidiano. Il *bodhisattva*, invece, che non va nel *nirvana*, ma rimane tra noi nei secoli dei secoli, vivendo una vita ordinaria per aiutare gli altri esseri a pervenire al risveglio, non lo fa per obbedire a qualche voto solenne di aiutare l'umanità o per qualche altro pio scopo. Il *bodhisattva* ritorna perché comprende che i due mondi sono la stessa cosa, perché vede tutti gli altri esseri come altrettanti Buddha. Per usare una frase di G. K. Chesterton: "*Ogni volto umano nella via dove, in strane democrazie, si muovono i milioni di maschere di Dio, è in sé una cosa straordinaria*". Infatti è fantastico guardare la gente e vedere che, in realtà, in profondità, essi sono tutti illuminati. Che essi sono Quello. Che sono i volti del divino. Essi vi guardano e dicono: "Oh, no, ma io non sono divino. Sono semplicemente il piccolo ordinario me stesso". Voi li guardate in modo strano e allora vi accorgete che è la stessa natura di Buddha che vi guarda a

[1] In realtà l'errore lo ha commesso l'Autore.
Un *pratieka-buddha*, infatti, secondo la vera filosofia buddista, non è uno sprovveduto che rimane folgorato per aver mal compreso il Dharma, ma è un Buddha vero e proprio, che differisce da un *samyak-sambuddha* solo per il fatto che la sua capacita' d'essere utile agli altri è limitata, e pertanto può avere al massimo una ristretta cerchia di discepoli, mentre un *samyaksambuddha* ha un'illimitata capacità d'aiutare gli altri, e dà inizio a un insegnamento destinato a durare nei secoli.
Ma in quanto a realizzazione del *nirvana* uno *sravaka*, un *pratieka-buddha* e un *samyak-sambuddha* sono assolutamente identici, in quanto sono tutti *arahant* (Ndt)

negare di esser tale, e con indubbia sincerità. Questo è il motivo per cui, quando vi trovate di fronte un grande guru, un maestro di Zen o a qualcun altro di simile, lui ha una certa aria divertita nello sguardo. Se gli dite: "Guru, ho un problema. Sono davvero confuso. Non capisco", lui vi guarda in questo strano modo e voi pensate: *Oh, povero me! Mi legge i pensieri più segreti! Vede tutta la mia vigliaccheria e tutte le mie mancanze.* In realtà non sta facendo nulla del genere, perché queste cose non gli interessano nemmeno. Se mi consentiste di usare una terminologia indù, direi che guarda Shiva che è in voi e gli dice: "Shiva, mio signore, perché non vieni fuori?".

E così il *bodhisattva* — perdonatemi se do per scontata una certa conoscenza della terminologia buddhista — si distingue dal *pratiekabuddha* perché non se ne va via nel *nirvana*, non entra in una sorta di ritiro sensoriale estatico, non piomba in una specie di samadhi catatonico. Ovviamente, ci sono persone che possono far ciò, perché questa è la loro aspirazione, potremmo dire la loro specialità, come una cosa lunga è un lungo corpo di Buddha e una cosa corta è un corto corpo di Buddha. Ma se comprenderete davvero lo Zen, vi renderete conto che l'idea buddhista di risveglio non è compresa nel trascendente o nell'immanente, né nell'infinito o nel finito, né nel temporale o nell'eterno, perché questi non sono altro che concetti.

Ora, però, lasciate che mi spieghi: non sto ammonendovi a mettere ordine nella comune vita di tutti i giorni al modo metodico e razionale tipico delle maestrine di scuola, aggiungendo che se foste bravi fareste come vi dico. Per l'amor del cielo, non fate i bravi! Ma finché non avrete creato la cornice d'un certo tipo di ordine e d'un certo tipo di disciplina, la forza della liberazione farà esplodere il mondo in pezzi, come una corrente troppo forte per il cavo che attraversa.

Perciò è molto importante vedere oltre l'estasi. Qui l'estasi è la morbida, amabile, abbracciabile e baciabile carne, e va benissimo. Ma oltre l'estasi ci sono le ossa, quel che chiamiamo "dura realtà". La dura realtà della vita quotidiana. Incidentalmente, non devo dimenticare di menzionare la morbida realtà, perché c'è anche quella. Per dura realtà s'intende il mondo così come viene visto nello stato ordinario e quotidiano di coscienza. Per comprendere che esso non è, in realtà, differente dal mondo dell'estasi suprema potremmo fare anche così: supponiamo che, come spesso accade, voi pensiate all'estasi come a un'illuminazione, una visione di luce. C'è una poesia zen (*haiku*) che dice:

Un tuono improvviso.
Si spalancano le porte della mente
e là siede il vecchio uomo di sempre.

Capite? C'è una visione improvvisa. Satori! Illuminazione! Alé-ho-hoo!

La comprensione dello Zen, la comprensione del risveglio, la comprensione della... chiamiamola esperienza mistica, è una delle cose più pericolose del mondo. Per chi non può reggerla è come fargli passare 1.000.000 di volt attraverso il rasoio elettrico.

Le porte della mente si scardinano e lì siede lo stesso uomo comune di prima. Siete sempre gli stessi. Tuoni e fulmini e poi, in un batter di ciglia, la visione svanisce. Perché? Perché qui c'è la luce. Luce, luce, luce, tutti i mistici del mondo hanno visto la luce! Quella brillante, abbagliante energia più luminosa di mille soli, che è racchiusa in ogni cosa.

CONCLUSIONE PER NOI, CHE SIAMO SEDUTI QUI...

Provate ora a immaginare di vederla, proprio come vedete le aureole attorno ai Buddha, come se foste immersi in una visione beatifica alla fine del paradiso di Dante. Luce, vivida luce, tanto brillante da apparire come la chiara luce del vuoto nel Libro Tibetano dei Morti. Luce oltre la luce, chiarissima, brillantissima. La vedete allontanarsi mentre sui bordi, come una grande stella, appare un contorno rossastro e poi un altro arancione, giallo, verde, blu, indaco, violetto. Vedete apparire questo grande *mandala* e oltre il violetto c'è il nero, un nero come ossidiana, non un nero piatto, ma trasparente, nero come la lacca. E, nel bel mezzo del nero, come lo *yang* che balza fuori dallo *yin*, ancora luce. Andate avanti ancora e insieme a questa luce viene il suono. Insieme con la luce chiara si manifesta un suono tanto tremendo che pare debba distruggervi le orecchie. Ma poi, man mano che cambiano i colori, il suono decresce a intervalli armonici, giù, giù, finché non diviene una specie di sottofondo tonante e vibrante al punto di trasformarsi in un solido. Allora cominciate a percepire la trama di cui è intessuto. Per tutto questo tempo siete rimasti incantati ad osservare una cosa irradiante. "Ma — essa vi dice — sai che posso fare ben altro". Così i raggi cominciano a danzare, i suoni a ondeggiare e le trame a variare e... beh, ora che avete immaginato tutto questo come un'immagine piatta, bidimensionale, aggiungete una terza dimensione. Attenti! Adesso sta venendovi addosso! E, nel contempo, vi dice che non andrà sempre avanti così, che farà riccioli e decorazioni. E dice, "Beh, questo è solo l'inizio". E, così, mentre crea altri angoli e curve, improvvisamente vedete fin nei più piccoli particolari che tutto si fa più intenso, che tutte le figure minori e derivate sono contenute in quelle che voi pensavate fossero le figure originarie e primarie, mentre il suono comincia a variare a seconda dei luoghi, assumendo una complessità sorprendente e il tutto continua ad andare e ad andare e ad andare, inducendovi a pensare che siete voi ad andare completamente fuori di testa, quando il tutto, all'improvviso si trasforma in... beh... noi che siamo seduti qui. Grazie molte.

Traduzione di Flavio Pelliconi

MEDITARE nella PIAZZA del mercato

di Gianpietro Sono Fazion

Dopo il risveglio il Buddha **non ha abbandonato il mondo per rimanere nel suo** stato di beatitudine**, ma ha condiviso con tutti gli esseri la sua esperienza.**
E' ritornato nella piazza del mercato con l'occhio chiaro della consapevolezza **e ci aspetta ancora.**

Credo che sarebbe stato impossibile, al buddhismo delle origini formato da austeri monaci che avevano rinunciato al mondo, immaginare il fecondo sviluppo che esso avrebbe avuto nel campo delle arti e del pensiero quando, nell'incontro con il mondo cinese e giapponese, avrebbe dato vita allo zen (*chan*, in cinese), che nel corso dei secoli ha mostrato la sua mai spenta vitalità nell'ascetica austerità dell'haiku, nella pittura monocroma, nell'ikebana – l'arte di disporre i fiori -, nella sobrietà spaziale dell'architettura, nei giardini di sabbia e

ANTEPRIMA
dal libro
UNA STELLA AD ORIENTE,
edizioni Appunti di viaggio, Roma

sassi meravigliosamente spogli a suggerire l'eterno. Ma anche nel campo del pensiero, con le risposte apparentemente assurde dei maestri alle domande dei discepoli, lo zen ha contribuito a far avanzare una logica-oltre-la-logica, facendo ritrovare, con uno scarto di intuizione a chi si era perduto in un labirinto concettuale, la via d'uscita verso la chiarità della visione solare: stiamo naturalmente parlando del koan.

Originariamente in cinese (*gong-an*) aveva il significato di 'avviso pubblico', interessava l'ambito giuridico. Nello zen nasce come diretta conseguenza di situazioni cruciali in cui viene a trovarsi il discepolo e dall'intervento apparentemente illogico – un grido, una risposta enigmatica, un gesto - del maestro che ha intuito come la situazione possa precipitare nel nulla o evolvere verso la comprensione profonda della realtà. Prendiamo ad esempio l'episodio di Ummon (864-949):

Un monaco chiese al maestro Ummon: "Che cos'è il Buddha?".

Ummon gridò: "Sterco secco".

Non conosciamo gli antecedenti del fatto, solo dobbiamo supporre che come sempre in questi casi, il monaco fosse assai avanzato per meritare una tale risposta illuminante. Non c'è ironia in questo. Immaginiamo un giovane assai devoto al Buddha, tanto da passare molte ore in adorazione di fronte alla sua immagine nel tempio. Da noi rappresenterebbe in positivo la figura del devoto orante, che dedica molta parte della sua attenzione alla vita spirituale. Aiuta a chiarire il koan un altro racconto.

Era abitudine che i monaci andassero di tanto in tanto in visita ad altri monasteri. Un giorno un giovane monaco arrivò in un monastero al nord della Cina, e fu condotto dal maestro che stava lavorando la terra.

"Vengo dal sud" disse.

"Come vanno le cose dalle vostre parti?", chiese il maestro sospendendo un attimo il lavoro.

La ricerca del bue

Nel pascolo di questo mondo,
mi apro senza posa un varco tra
l'erba alta in cerca del bue.
Seguendo il corso di fiumi senza
nome, perso lassù tra gli intricati
sentieri di monti lontani, le mie
forze vengono meno e si spegne
la mia vitalità: non rieco a trovare
il bue. Odo soltanto le locuste
lanciare il loro stridulo verso,
di notte, per tutta la foresta.

Scoperta delle orme

Lungo la sponda del fiume,
sotto gli alberi, scopro
le orme! Anche sotto l'erba
fragrante scopro
le sue impronte. Si trovano
nelle profondità di remote
montagne.
Queste tracce sono
perfettamente visibili
come il tuo naso che indica
il cielo.

"Discutiamo molto di spiritualità", rispose il giovane.

"A che servono queste discussioni?", disse il maestro riprendendo a zappare, "sono sicuro che non si possono paragonare al nostro coltivare il riso, raccoglierlo, mangiarlo".

❖ ❖ ❖

I maestri zen sanno che le discussioni mantengono all'interno del mondo fenomenico, mentre lo scopo della pratica zen è il suo trascendimento per l'apertura dell'essere alla visione della realtà ultima. Nell'episodio del Buddha-sterco-secco è evidente la deviazione dualistica, quindi discriminante, della visione del monaco: dividere il mondo in sacro e non sacro, significa ignorare la sacralità dell'intero esistente misteriosamente pervaso, come soffuso lucore notturno, dall'unica natura di Buddha. Una tale visione impedisce di maneggiare un'umile foglia di verdura o un chicco di riso come se fossero il corpo del Buddha, impedisce di vedere, in definitiva, le cose così come sono realmente: una farfalla, un gatto, una bambina, la luce del sole e della luna, il vento che scende dal monte, il fiume della valle, il canto degli uccelli, tutto, tutti 'natura di Buddha'. Il terribile grido "sterco secco" di Ummon è il colpo di spada che taglia improvvisamente le radici dell'ignoranza metafisica, e apre allo scenario del mondo in cui ogni cosa manifesta se stessa senza bisogno di aggiungere nulla.

Non dobbiamo però rimanere prigionieri dell'immagine maestro-discepolo dello zen nel pensare al koan. E' stato Dogen a indicare che l'intera realtà è un unico grande koan, la cui soluzione esige l'immersione, il coinvolgimento totale della persona nella realtà stessa assunta consapevolmente e con responsabilità. Se siamo attenti, sarà la realtà il nostro maestro, come in questo breve racconto zen.

Una anziana signora possedeva una statua dorata del Buddha, verso

Gianpietro Sono Fazion
scrittore, artista e praticante zen, è da anni attivamente impegnato nel dialogo interreligioso. E' garante della Fondazione Maitreya.
Tra le sue opere: *Il Buddha*, **Assisi 1993,** *Lo zen e la luna*, **Roma 1994,** *I canti perduti degli angeli*, **Casale M. 2001.**

Scoperta del bue

Odo il canto dell'usignolo.
Il sole caldo, il vento
dolce, i salici sono verdi
lungo la sponda.
Qui nessuno
può nascondersi!
Quale artista riesce
a disegnare quella testa
massiccia,
quelle magnifiche corna?

Cattura del bue

Lo afferro con una lotta
terribile.
La sua indomita volontà
e la sua forza tremenda
sono inesauribili.
Egli si avventa verso
gli alti altipiani
che sovrastano
le nuvole, oppure
si staglia immoto sopra
un invalicabile burrone.

cui nutriva profonda venerazione. L'altare su cui era posta nella casa era sempre coperto di fiori, e giorno e notte si respirava il profumo intenso dei bastoncini di incenso. Quando dovette cambiare casa, si accorse che la statua era troppo ingombrante per la sua piccola stanza, così la mise in un tempietto vicino, tra altre statue dei Buddha. Continuò ad accendere bastoncini d'incenso davanti al Buddha, ma si accorse che il fumo deviava verso gli altri Buddha: allora mise una piccola canna fumaria che indirizzava l'incenso verso il volto della statua. Con l'andare del tempo si accorse che il naso del Buddha dorato cui tanto teneva era diventato completamente nero di fumo.

In questo racconto la statua del Buddha è il maestro zen e la vecchia signora il discepolo, mentre il naso nero è il koan. Anche la donna, come il monaco di Ummon, separa la realtà, operando un'ulteriore discriminazione nel separare il 'suo sacro' – il solo degno di essere adorato - dal sacro degli altri. Queste discriminazioni hanno riempito i cimiteri del mondo.

❖ ❖ ❖

Al risolversi del koan, nell'estatica ammirazione del riconoscimento delle cose così come sono – si vede il fiore come fiore, la montagna come montagna - sopraggiunge il silenzio del cuore. Ma il silenzio del cuore non è senza parole: il vuoto lasciato dalle illusioni andate via può ora riempirsi compassionevolmente dei suoni, delle voci, delle grida del mondo. Nel XII secolo Kuo An Shi Yuan, un maestro zen della dinastia Song, rappresentò il cammino del praticante zen fino all'illuminazione con dieci immagini iscritte ciascuna in un cerchio, le quali raccontano l'itinerario di un contadino che va alla ricerca del bue smarrito. Il contadino è l'uomo, e il bue che egli ha perduto è la propria natura buddhica. Naturalmente nessuno perde la propria natu-

Domare il bue

Sono necessarie frusta e corda, altrimenti potrebbe sfuggirmi per qualche strada polverosa. Bene addestrato, diviene naturalmente mite. Allora, senza pastoie, obbedisce al proprio padrone.

Cavalcare il bue verso casa

Sulla groppa del bue, torno lentamente verso casa. La voce del mio flauto allieta le ombre della sera. Scandendo con la mano la vibrante armonia, dirigo il ritmo senza fine. Chiunque ascolti questa melodia si unirà a me.

ra di Buddha, solo che nella confusione del mondo essa giace occultata da una miriade di passioni, di vedute errate, illusioni.

"Cerco nelle alte erbe selvagge, cammino senza forze tra valli, fiumi e montagne", dice l'uomo, che va con la frusta in mano, nella speranza di incontrare il bue e riportarlo a casa. E' questa la prima immagine della sequenza.

Improvvisamente egli scorge le orme dell'animale. Il paesaggio dell'anima-mondo è divenuto più gentile, si affaccia la speranza. "Lungo la riva del fiume scorgo le sue orme, le alte erbe non sono riuscite a nasconderle. Come può essere lontano?".

"Uccelli gialli cantano sui rami degli alberi, il sole è caldo, mite l'aria e brilla il verde dei salici. Tra le piante, intravedo la sua forma". E' la terza immagine.

Nella sequenza successiva, l'uomo cattura l'animale che, inselvatichito, si dibatte con forza. Nella sua corsa disperata, "a volte sale sulla montagna, a volte discende verso le fitte nebbie del piano".

L'uomo ha dovuto usare la frusta per domare il bue, ed ora lo porta con sé tenendolo legato con la corda: troppo recente è la sua vita selvaggia. "La frusta e la corda sono necessarie, altrimenti egli potrebbe fuggire per qualche strada polverosa". E' la quinta tappa della ricerca del bue.

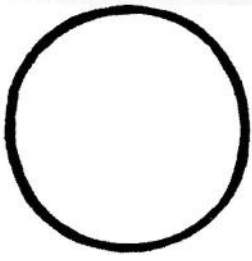
La strada verso casa è ancora lunga, e mentre cambiano i paesaggi dello spirito, l'uomo ha lasciato la corda e la frusta e, salito sopra il bue ormai mansueto, procede accompagnando il pacifico cammino con il suono del suo flauto di bambù. "A cavallo del bue, io ritorno lentamente verso casa, mentre risuonano le note del mio flauto nella sera".

La settima rappresentazione mostra l'uomo seduto tranquillamente sulla porta di casa, mentre il bue non compare. Ritrovata la propria natura, il volto di ciò che non nasce e non muore, egli può riposare. "Giunge l'alba. In felice tranquillità, sotto il tetto di paglia, ho abbando-

Il bue trasceso

A cavalcione del bue
giungo a casa.
Sono sereno e anche il bue
può riposarsi. È giunta
l'alba.
Immerso in un beato
riposo, sotto il tetto
di paglia della mia
dimora, ho abbandonato
frusta e corda.

Superamento del bue e dell'io



Frusta, corda, persona
e bue: tutto si fonde
nel Nulla.
Questo cielo è tanto vasto
che nessun messaggio
può macchiarlo.
Come può esistere
un fiocco di neve
in un fuoco ardente?
Ecco le orme
dei patriarchi.

nato la frusta e la corda".

L'ottava tappa mostra semplicemente un cerchio vuoto, a indicare uno stato di unità totale. Scoperta la propria natura buddhica, di che cosa ci sarà ancora bisogno? "Ecco le impronte dei passi dei patriarchi!".

Prima di Kuo An la ricerca del bue si fermava a questo punto. Kuo An però aggiunse altre due immagini. La nona indica il ritorno alle origini: ci sono le piante, il fiume, gli uccelli, ma non c'è l'uomo: ormai le cose osservate e l'osservatore coincidono. "Abitare nella propria vera casa, senza curarsi di ciò che c'è fuori. Il fiume continua a scorrere tranquillo, e i fiori sono rossi".

Potrebbe sembrare una fuga dal mondo. Ma la decima immagine ci presenta l'uomo nella piazza del mercato con le mani vuote. Mani vuote significa non trattenere, scorrere armoniosamente con ciò che accade: "A petto nudo e scalzo, mi mescolo alla gente. Le mie vecchie vesti sono coperte di polvere, ma non mi abbandona la beatitudine. Non ho bisogno di magie per allungare la mia vita; egualmente, posso far rifiorire gli alberi rinsecchiti".

Siamo lontani dall'immagine del saggio che si isola dal mondo alla ricerca della pace e del silenzio. Il Buddha, subito dopo la sua illuminazione sotto l'albero della Bodhi, aveva respinto la tentazione, suggerita da Mara il demone, di ritirarsi nei boschi per godere egoisticamente della beatitudine ritrovata. L'illuminato assume il mondo, partecipando alle sue vicende, guardandolo con l'occhio chiaro della consapevolezza. Egli, che è andato al di là della visione dualistica della realtà, oltre ogni discriminazione, vive la sacralità dell'intero universo. Aperto alle voci, alle grida del mondo, egli può dire infine che il vero silenzio è la compassione.

Raggiungere la fonte

Troppi passi ci sono voluti
per tornare
alle origini e alla fonte.
Sarebbe stato meglio
essere sordi e ciechi fin
dall'inizio!
Dimorare nella propria
vera casa senza curarsi
di nulla. Il fiume continua
a scorrere tranquillo
ed i fiori sono rossi.

Tornare nel mondo

Scalzo e a petto nudo,
mi mescolo alla gente
del mondo. I miei vestiti
sono a brandelli,
pieni di polvere
e io sono sempre immerso
di beatitudine.
Non uso magie
per prolungare la mia
vita. Ora, davanti a me,
gli alberi diventano vivi.

LA VIA DEL DIALOGO

VIOLENZA *e* RESPONSABILITÀ personale

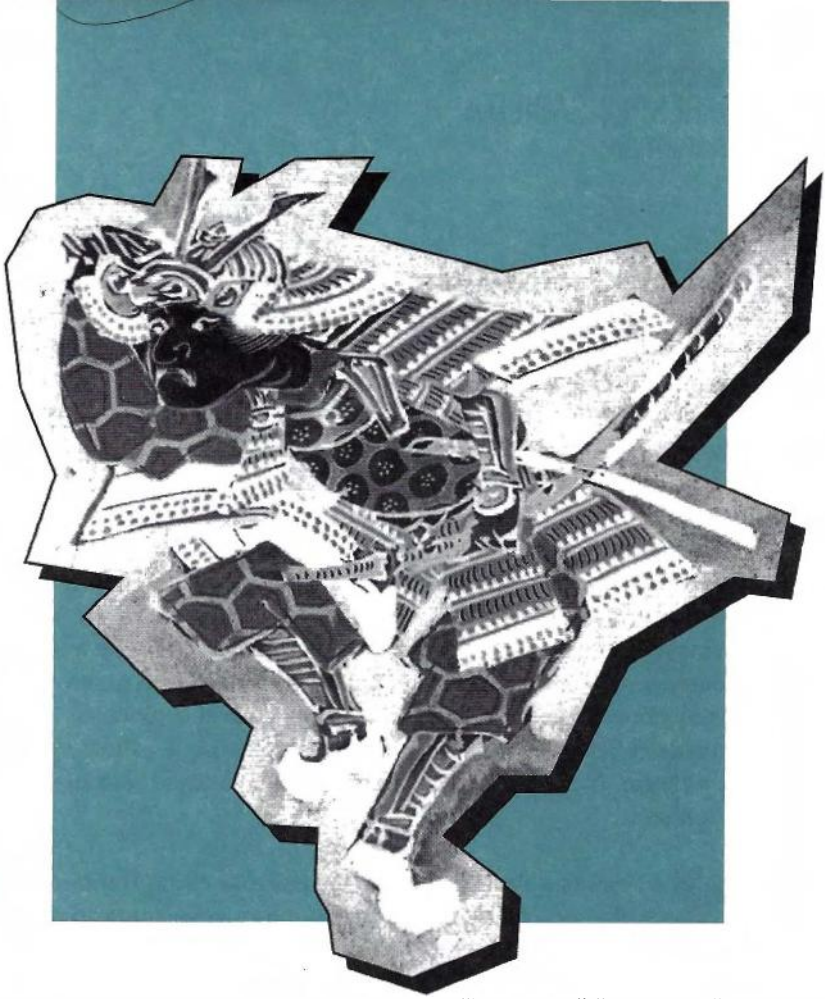
di Giuseppe Jiso Forzani

Evitare di venire a contatto con la violenza non è umanamente possibile a questo mondo. Tutto ciò che avviene **è il risultato causato da tutto ciò che è avvenuto, e tutto ciò che avverrà è il risultato di ciò che ora avviene: ogni situazione è** materiale su cui lavorare **e orientarsi verso la direzione della via, cioè verso la fine della sofferenza.**

CONFERENZA
tenuta in occasione del Vesak 2004 Roma Università La Sapienza, Dip. Studi Orientali

Per trattare il tema in modo appropriato, ritengo necessario innanzitutto inquadrare la terminologia di cui ci serviremo e definire l'ambito del discorso, pena il rischio di non sapere esattamente di cosa stiamo parlando e di rimanere nel vago, mentre sembra che stiamo dicendo qualcosa di preciso su di un argomento che è estremamente concreto e necessita dunque di punti di riferimento il più chiari possibile.

"Violenza" è un termine ben presente alla tradizione buddhista fin dalle sue origini storiche. Corrisponde, con l'imprecisione insita in ogni traduzione, al termine sanscrito "himsa" il cui senso, a partire da un significato originario equivalente a "uccidere", è poi stato ampliato a una gamma di dieci modalità che configurano i vari aspetti della "violenza" a seconda degli effetti che essa provoca: dalla privazione della vita, appunto, al far insorgere ansia o paura, al provocare sofferenza corporea, all'ostruire qualcosa che sarebbe di giovamento... Non rientra nelle mie competenze trattare il tema analizzando i testi prebuddisti o del buddismo originario che parlano della "himsa": altri lo farà meglio di me con cognizione di causa. Quello che voglio dire è che "himsa" (che assumiamo come sinonimo di "violenza") viene a significare "nuocere, procurare nocumento" di modo ché il suo contrario "ahimsa" (prassi tanto cara a Gandhi e concetto in voga fra alcuni dei contemporanei pacifisti) vuol dire "non nuocere",



assumere un atteggiamento e un comportamento "in-nocens" "innocente" nel senso etimologico del termine: tutto ciò che nuoce è contrario alla "ahimsa" e dunque nei nostri termini è "violenza", violazione di qualcosa che non deve essere violato. Che cos'è che nuoce, che cos'è che non si deve violare? Nuoce tutto ciò che allontana e separa dalla Via che conduce alla liberazione dalla sofferenza, che è l'obiettivo del buddhismo; questo è il principio che non deve essere violato e violentato.

Va detto a questo punto che il concetto di violenza che noi oggi possiamo ritenere "comune" dalle nostre parti (concetto che è bene chiarire per comprendere che la violenza è una prassi e non solo un'idea) non collima con quello elaborato in India 25 e più secoli fa: non collima nella percezione che ne abbiamo noi come occidentali contemporanei (prodotti culturali di una storia che a modo suo ben conosce e ha conosciuto la violenza in tutti i suoi aspetti) ma neanche nella percezione che ne hanno i buddhisti orientali contemporanei, nel caso dello Zen i buddhisti zen giapponesi; perché quella definizione originaria trasmigrando (dall'India alla Cina alla Corea al Giappone) attraverso altre culture, linguaggi e caratteri, ne ha assunto almeno in parte i connotati. Per restare a quanto più direttamente ci riguarda, mi accontento della definizione di "violenza" che trovo sui nostri dizionari ed enciclopedie: noi oggi definiamo violenza un abuso

della forza come mezzo di costrizione, di oppressione, per obbligare altri ad agire o a cedere contro la propria volontà: ogni forma di influenza, condizionamento e controllo delle potenzialità pratiche e intellettuali degli esseri umani (e non solo). Da non sottacere, poi, una definizione sociologica di violenza, relativa alla violenza delle istituzioni: qui non è improprio, anche se non tutti i sociologi concorderebbero appieno, assumere che ogni atto di legittimità formale (la codifica di comportamenti legittimi) si basa su un consenso collettivo a un atto di illegittimità sostanziale: infatti la logica maggioritaria (peraltro ampiamente manipolabile da minoranze) fa prevalere il peso quantitativo (ha ragione la maggioranza, essa crea la legittimità) a scapito di minoranze che non hanno più diritto a veder legittimato il loro modo di intendere: ma questo nulla ha a che fare con la fondatezza e la bontà dell'atto così legittimato. Da questo punto di vista ogni istituzione moderna basata sulla logica della maggioranza è intrinsecamente violenta. Va da sé che violenta è qualunque istituzione basata sul privilegio di casta, di nascita, di razza, di investitura sottratta a ogni controllo ecc...

L'approccio buddhista è quello di convertire se stessi e convertendo se stessi convertire il mondo, perché non c'è dicotomia fra me e il mio mondo e non c'è separazione possibile fra il mio mondo e il mondo.

Se vogliamo dunque parlare di qualcosa e non limitarci alla teoria dobbiamo circoscrivere il campo: in questo contesto propongo di assumere un atteggiamento che tenga conto sia del dettato "dottrinale" sia della moderna sensibilità, senza aderire pedissequamente né all'uno né all'altro. Infatti la definizione canonica può portare a concludere che tutto ciò che produce sofferenza è nocivo, cioè è violenza. Ma noi sappiamo per esperienza che certe correzioni, peraltro indubbiamente fonte di momentanea sofferenza in chi le riceve, possono produrre frutti non negativi: penso a proibizioni e castighi verso i figli e le persone la cui educazione è nostra responsabilità, o alla privazione temporanea della libertà per soggetti pericolosi a sé o agli altri ecc. Mentre la definizione "moderna" rischia di portarci a concludere che ogni interazione umana produce necessariamente violenza e non si sfugge.

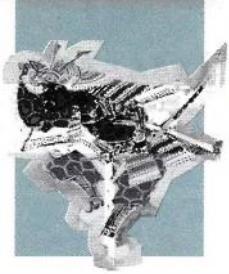
Propongo dunque il seguente punto di osservazione: evitare di venire a contatto con la violenza e di operare violentemente in modo assoluto non è umanamente possibile, a questo mondo. Non rendersene conto vuol dire non vivere la realtà condizionata per quello che è: e non vivere la realtà condizionata per quello che è vuol dire non sapere dove ci si trova. Il che per un buddhista è già essere fuori dalla Via. Però, utilizzare questa constatazione per concludere che non c'è nulla da fare, e dunque limitarsi ad asserire che quando c'è violenza c'è violenza e lì bisogna stare conformandosi alla realtà del momento, riscattando la violenza cieca con la violenza a fin di bene (per esempio utilizzando la spada che dà la vita, pur uccidendo, secondo una formula utilizzata da alcuni monaci e studiosi giap-

ponesi) è un lampante tradimento della Via di Buddha. Equivale infatti, anche se in maniera sofisticata, a ritenere che questo mondo non è emendabile, che vivere "il qui e l'ora fino in fondo" significa appiattirsi sul momento presente perché altro non c'è da fare: il che conduce a cercare di trovare la via d'uscita non nella conversione ma in una manipolazione degli elementi che compongono la realtà. Manipolazione che ha sempre qualcosa di truffaldino, e che si manifesta più che altro in giochi verbali e di specchi: per cui si arriva a chiamare vita la morte e bene assoluto il male relativo. Questo non è l'operare buddhista, che potremmo invece descrivere nel modo seguente: proprio perché il qui e ora è tutto l'orizzonte, la trasformazione della sofferenza in non sofferenza è qui e ora che deve essere tentata e attuata, nel convertire alla Via il qui e ora che sempre si verifica. In altre parole la fede nel buddismo è fede nel fatto che la vita (ogni vita e tutta la vita) è Via, è in cammino, va verso l'estinzione della sofferenza: compito di ognuno è instradare la realtà verso quella meta cui già è predisposta.

La trasformazione interiore momento per momento che è cammino buddhista è un tuffo nel vuoto, perché passa attraverso la chiara visione dell'assenza di entità ontologica di ogni singolo evento. Ma questo passaggio a vuoto che rigenera la realtà non va scambiato con l'autoassoluzione o l'annullamento del debito/credito: vuoto e legge di causalità non si contraddicono né si elidono l'un l'altro. Piuttosto è la porta aperta (e strettissima), il passaggio che trasforma il fatalismo idolatra verso il "qui e ora" nella fede nella possibilità di conversione dell'intera realtà in ogni suo attimo, conversione che si attua con l'assunzione della responsabilità personale e individuale a trasformare dal di dentro questo mondo di sofferenza nella via che conduce all'estinzione della sofferenza, qui e ora, ovunque e sempre.

Guardiamo un po' più da vicino e, fin dove è possibile, meno teoricamente. Credo si possa dire che l'approccio buddhista non è quello di cambiare il mondo, non è quello di lavorare perché un giorno, in un futuro indefinito nel tempo, ci sia un mondo di pace, di giustizia, di amore realizzato, un mondo senza più sofferenza. Un mondo senza sofferenza semplicemente non è il mondo, secondo la visione buddhista: come tale non è pensabile, non è fabbricabile. L'approccio buddhista è quello di convertire se stessi e convertendo se stessi convertire il mondo, perché non c'è dicotomia fra me e il mio mondo e non c'è separazione possibile fra il mio mondo e il mondo. Convertire significa vedere la vera natura della realtà, comprendere che tutto ciò che avviene è il risultato causato da tutto ciò che è avvenuto, e tutto ciò che avverrà è il risultato di ciò che ora avviene: e, cogliendo ogni situazione come il materiale su cui lavorare, orientarsi verso la direzione della via, cioè verso la fine della sofferenza, orientando

Giuseppe Jiso Forzani, **monaco missionario zen soto, ha compiuto gli studi in Giappone ed è segretario dell'**Ufficio Missionario Zen Soto **in Europa che ha sede a Milano. Con padre** Luciano Mazzocchi **è stato il promotore della** Comunità La Stella del Mattino **di ispirazione cristiano buddhista. Ha pubblicato diversi testi tra cui Eihei Doghen, *Bendowa*, Genova, Marietti 1990; *Ehei Doghen Il Profeta dello Zen*, Bologna EDB, 1997; Eihei Doghen, *Bussho La natura autentica*, EDB, Bologna 1999.**



così nella stessa direzione la situazione che si sta vivendo. Non può essere stilata una formula adatta per ogni occasione, che definisca questo modo di operare una volta per tutte: volta per volta le modalità di questo agire saranno quelle adatte alla situazione contingente. In linea di massima si può dire che si tratterà di alleggerire, di sottrarre peso, e soprattutto di non rispondere al male col male, alla violenza con violenza: se non si scioglie il nodo esso ne produce altri.

Quanto più il buddhismo (e direi ogni religione in genere) si lega a istituzioni politiche e sociali, tanto più si troverà, presto o tardi a dover usare il dettato religioso come un alibi per i propri comportamenti.

Dogen Zenji, l'ispiratore di quella tradizione che oggi chiamiamo Buddhismo Zen Soto, afferma in un suo testo, Shoji - Vita e morte: *"Per divenire Buddha c'è una via molto semplice: non costruire le varie forme del male, non avere il cuore che si attacca a vita e morte, approfondisci la compassione verso tutti gli esseri viventi, rispetta chi sta sopra, senti compassione verso chi sta sotto, abbi un cuore che non detesta nessuna di tutte le cose, un cuore che non brama, senza pensieri reconditi, senza risentimenti: questo è ciò che chiamiamo Buddha".* E' un comportamento puntuale e proiettato nel tempo: puntuale, perché si tratta di operare (pensare, parlare, agire) volta per volta, situazione per situazione. Qui non c'è possibilità di verifica: ridicolo è chi si autoproclama o accetta di farsi proclamare "illuminato", specie se con questo intende che lui (o lei) è così giunto alla fine del compito; l'unica verifica possibile è quella dell'errore, della propria insufficienza, della devianza, seguita dalla riconversione, dal ritornare sulla Via da cui in quel momento si è deviato. Proiettato nel tempo perché è un lavoro che non ha fine così come non ha avuto inizio: temporalmente coincide con la durata del tempo, cioè è senza inizio né fine, perché un prima e un dopo il tempo non sono temporalmente definibili. Qui tutto si verifica, perché tutto va nella direzione di Buddha: questa è la sede della fede, se vogliamo usare questo termine. Qui tutto si rigenera e non c'è nulla di definitivo. I due aspetti, puntualità ed estensione non sono si escludono l'un l'altro: come due facce di un'unica medaglia: non se ne può vedere che una per volta, ma senza l'una l'altra non c'è.

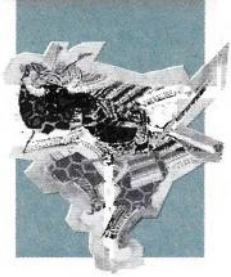
Nel piccolo mondo del buddhismo storicizzato, la violenza ha fatto non poche volte la sua comparsa: non credo sia questa la sede per fare un'analisi storica. Voglio solo notare una cosa, che può servire per evitare (o almeno rendere meno drammatici) futuri errori. Quanto più il buddhismo (e direi ogni religione in genere) si lega a istituzioni politiche e sociali, tanto più si troverà, presto o tardi a dover usare il dettato religioso come un alibi per i propri comportamenti. Se il buddhismo si lega a uno "stato" (quale che sia l'accezione in cui utilizziamo il termine) prima o poi quello stato lo condizionerà. E si troverà costretto a usare gli strumenti che ha a disposizione (la dottrina religiosa) per difendere lo stato cui si è legato. Così successe nel secolo scorso in Manciuria e in Cina quando i religiosi buddhisti

di ogni tradizione, Zen compreso, appoggiarono l'imperialismo militarista del governo giapponese di allora, manipolando in modo criminalmente strumentale certe affermazioni di certi testi buddhisti, sfruttandone a fini irreligiosi l'ambiguità. Qui il termine ambiguità non ha alcun connotato negativo, sta solo a indicare la non univocità di significato di molte affermazioni religiose, che prendono senso se inserite in un contesto vivo.

Nel piccolissimo mondo del buddismo Zen nostrano, sembra che la violenza faccia a volte capolino nei rapporti interpersonali, e segnatamente in quel rapporto così vilipeso che si usa chiamare "maestro-discepolo", o più generalmente "inferiore-superiore". L'argomento non è trattabile neppure in forma succinta in questa sede, tanto delicato essendo e tanto profondo il fraintendimento che lo accompagna. Ma per il nostro tema va detto che ogni forma di sopraffazione, di dipendenza psicologica, di sfruttamento della posizione che si manifesti all'ombra del rapporto maestro-discepolo costituisce una forma di violenza basata su di un alibi privo di alcun fondamento buddhista. Qui va sottolineato il fatto che i rapporti umani sono sempre intrisi di connotazioni culturali, linguistiche, etniche (mi si passi il termine, scevro da ogni sfumatura razzista). Noi (buddhisti zen) abbiamo imparato osservando rapporti umani che si sono sviluppati e hanno preso forma stabile nell'ambito della cultura cino-giapponese, utilizzando quel linguaggio, partendo da caratteristiche caratteriali proprie di quei popoli. In particolare, il rapporto inferiore/superiore, cardine della cultura confuciana, ha influenzato fin nel midollo la società giapponese, anche nei suoi aspetti religiosi, ivi comprese le modalità di rapporto all'interno dei monasteri buddhisti zen, sia Rinzai che Soto. Attribuire tali modalità a matrici buddhiste è un errore storico, culturale e religioso.

Abbiamo prima accennato al fatto che la responsabilità individuale consta nel buddhismo nell'impegno di ciascuno a convertire se stesso, alias il mondo. Vediamo di chiarire meglio questo punto. La responsabilità individuale è la croce e la delizia di ogni buddhista. Forse non sarebbe improprio asserire che è croce e delizia di ogni essere umano, ma teniamoci al titolo su cui riflettiamo. Nel buddhismo non si accenna al Creatore, non si nomina la Provvidenza, non si proietta una visione escatologica che promette una Salvezza Comune. La salvezza è faccenda di ognuno (di ogni uno): il senso di "universale" nel buddhismo va compreso a partire da questo punto di partenza. "Universale" vuol dire che ogni essere è un universo, è l'universo, e che ognuno che si salva, salva l'universo intero: così Sakyamuni Buddha afferma che tutto diviene Buddha insieme a Lui. Viceversa, siccome il mondo di uno contiene tutto il mondo, così è per ciascuno: il compimento della mia salvezza implica di necessità la tua salvezza, perché così come tu sei un "tu" dentro il mio

La responsabilità individuale è la croce e la delizia di ogni buddhista.



mondo, io sono per te un "tu" dentro il tuo mondo, del quale tu sei l'io. A partire da me (e altro punto di partenza non c'è) l'universalità si estrinseca in unicità e reciprocità: coprendo così tutto il tempo (tutti i tempi) e tutto lo spazio (tutti gli spazi).

Nella visione buddhista, la realtà e quello che noi in termini occidentali moderni chiamiamo responsabilità individuale coincidono. Secondo la legge della produzione reciprocamente condizionata di tutti i fenomeni, quello che sono, ora come sono, è il terminale di tutto ciò che concorre a far sì che sia così: devo assumermi la responsabilità di quello che sono. La parola ha qui il suo pieno significato etimologico: io sono nel modo in cui "rispondo" (sono respons-abile – capace di rispondere) alla realtà che mi costituisce e mi circonda. Questo è l'unico atteggiamento adulto che mi offre gli strumenti per uscire dall'impasse. Finché recrimino, cerco responsabilità "esterne", me la prendo con la sorte, non mi ritroverò mai in quel punto che sintetizzerei con l'espressione "solo io sono io". Questo è lo statuto costitutivo del buddhismo "*Siate luce a voi stessi, prendete rifugio in voi stessi e non in altro*" (Mahaparinibbanasuttanta, 2,33; Digha Nikaya, 16).

Per quanto riguarda il nostro tema, ciò equivale a dire "sono lo schiavo di me stesso": questa è la croce che devo portare. Devo, in un certo senso, considerare come "mie scelte" anche le cose che mi capitano senza che io le abbia intenzionalmente e consapevolmente scelte. Se quindi, per fare un esempio, ricevo un ordine, nel momento in cui lo eseguo non è perché l'ho ricevuto, ma perché ho deciso di eseguirlo; e se vivo in una realtà in cui gli ordini si eseguono in quanto ordini, senza discriminare, sono io che accettando quei valori li faccio miei: non potrò dunque mai dire legittimamente "l'ho fatto perché me l'ha detto lui". Il rovescio della medaglia è che chi dà ordini è individualmente responsabile degli ordini dati e degli effetti della loro esecuzione. Una delle cose più importanti in religione è non cercare mai alibi, men che meno negli insegnamenti religiosi stessi. Non c'è nulla dietro cui nascondersi, né istituzioni, né tonache, né dottrine: ognuno è responsabile di sé.

Il buddhismo è l'indicazione di un orientamento a cui sempre è possibile tornare tutte le volte che ci si accorge di aver deviato.

Ma se davvero realizzo che solo di me sono schiavo, che non c'è nulla e nessuno che mi tiene prigioniero, io posso anche essere il liberatore di me stesso. E questa è la delizia che quella croce nasconde: solo là dove verifico che tutte le catene che mi legano sono roba mia, c'è la possibilità di comprendere che solo io me ne posso liberare. Compresa la vera natura della legge di causa/effetto, del karma, del destino, posso vedere la natura delle catene che mi legano. E, vistala, comportarmi di conseguenza. Questo è ciò che in termini zen si chiama satori: assumersi la responsabilità della propria vita, vedere che volta per volta, momento per momento ho tutta la libertà che la situazione offre, e impe-

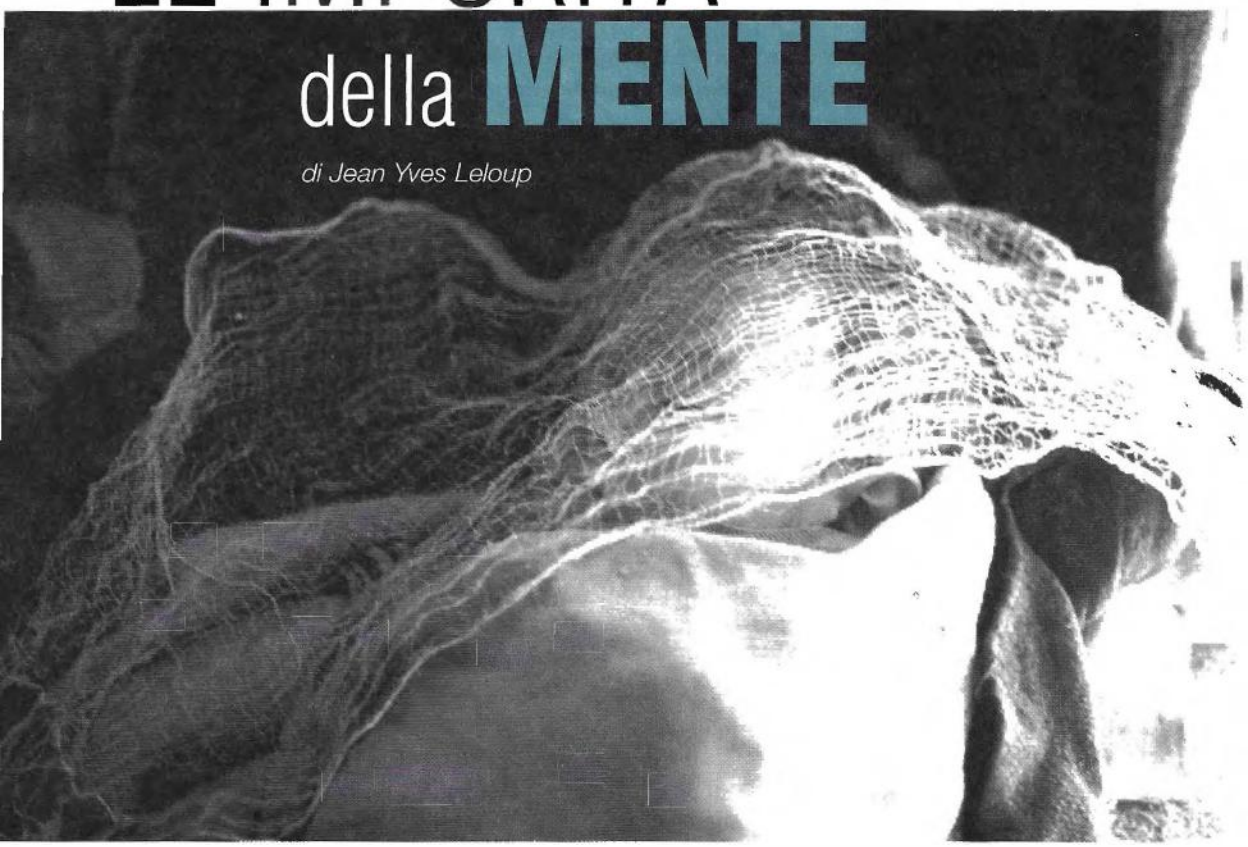
gnarmi a comportarmi così per tutto il tempo della mia vita. Il parametro di questo comportamento per il buddhismo zen è lo zazen, che consiste nel fare niente, nel solo stare seduti vigili e immoti. Fare niente è l'opzione possibile in qualsiasi situazione, il germe della libertà. Il seme della libertà è dato a tutti gratuitamente: citiamo ancora Dogen Zenji: *"A chiunque sin dalla nascita è dato con pienezza il principio della condizione in cui la persona vive il sé originale genuinamente, però, se non passa attraverso il fare praticamente proprio zazen, quel principio non appare manifestato e se non si evidenzia nello zazen in realtà non lo si ha." (Bendowa – Il cammino religioso).* Se qui Dogen si riferisce specificatamente allo zazen, parametro della pratica religiosa, noi possiamo certo parafrasare come segue: a chiunque fin dalla nascita è dato con pienezza il principio della condizione in cui la persona vive il sé originale genuinamente, però, se non lo mette in atto in ogni comportamento, in ogni situazione della vita, quel principio non appare manifesto: e siccome la manifestazione non è altro dal principio che la informa, se non si evidenzia in realtà non sussiste. Ecco dove sta la responsabilità individuale.

Per quanto riguarda dunque il problema della violenza, si tratta di educarsi, con la pratica, con lo studio, con le frequentazioni, a discernere il comportamento adatto volta per volta. Io non posso a priori escludere che ciò possa voler dire, in un caso estremo, uccidere il tiranno, come cercò di fare Bonhofer ai tempi di Hitler. Sapendo però che uccidere è un atto violento, che comporterà conseguenze di cui mi devo far carico: se mi daranno l'ergastolo, se mi condanneranno a morte per questo, se altri soffriranno per il mio gesto, tutto questo ricadrà su di me e io devo essere pronto a pagare fino in fondo, senza recriminare: cercando là dove le conseguenze del mio gesto mi porteranno, la pratica e la testimonianza della Via.

Credo si possa dire, insomma, che il buddhismo non ha una risposta al problema della violenza e della responsabilità individuale in presenza di quella: il buddhismo non elabora teorie e non fornisce formule risolutorie: è piuttosto l'indicazione di un cammino, di un orientamento a cui sempre è possibile tornare tutte le volte che ci si accorge di aver deviato. Decidere come comportarsi di fronte alla violenza (sia essa dentro o fuori di me), questa è la mia responsabilità individuale volta per volta. Essere riuscito ieri non è garanzia che riuscirò domani: la vigilanza deve essere continua. La mia responsabilità individuale riposa però su una fede che la sostiene e la indirizza: da qualunque deviazione posso sempre tornare, perché qui dove sono, in un punto sperduto di un cammino infinito, è anche contemporaneamente il punto di inizio e la meta.

LE IMPURITÀ della MENTE

di Jean Yves Leloup



Nella vita quotidiana, le cose sono quello che sono; **è il modo in cui le guardiamo attraverso** i filtri della mente **che potrà renderci felici o infelici. Cambiare il mondo significa cambiare lo stato della mente.**

Tratto da LA MONTAGNA NELL'OCEANO, *edizioni Appunti di Viaggio Roma, 2001.*

Foto di Stefano Gobbi.

Il *Dhammapada* dice: **"Siamo ciò che pensiamo; ciò che siamo dipende dallo stato della nostra mente, dallo stato della nostra coscienza. I nostri pensieri creano il mondo in cui viviamo. La sofferenza segue chi parla e agisce con una mente malata, come la ruota segue lo zoccolo del bue che trascina il carro".** Sulla via della compassione, l'atteggiamento della nostra mente è di estrema importanza, perché il mondo, così com'è, dipende dal modo in cui lo concepiamo e l'interpretiamo. Cambiare il mondo, cambiare lo stato della mente!

Questo è anche il cuore del Vangelo: la "metanoia", *metanoia*, in greco,

significa andare oltre il *nous*, cambiare il *noùs*, la coscienza; in altre parole: "Convertitevi!", ovvero: cambiate il vostro modo di pensare, cambiate la vostra interpretazione del mondo, il vostro modo di vederlo. Cambiare lo sguardo è cambiare il mondo!

Nella vita quotidiana, le cose sono quello che sono; è il modo in cui le guardiamo che ci rende felici o infelici. Analogamente, le persone sono quello che sono ed è il modo in cui le guardiamo che ci procura sofferenza o, al contrario, un miglioramento, una trasformazione. Intraprendere un cammino di compassione e di amore è convertire la nostra mente, trasformare il nostro sguardo, entrare in un processo di *metanoia*. Il pensiero influenza il mondo in cui viviamo - non solo il nostro mondo sogget-tivo, ma anche la struttura del mondo. Il pensiero s'incarna nei gesti e negli atti; se non è puro e pulito, i nostri atti non potranno essere né puri né giusti. I tempi di meditazione e di autosservazione non servono solo a noi, ma al bene di tutti: una mente malata non può che aggravare la miseria del mondo. Prima di amare, dobbiamo evitare di nuocere col nostro pensiero, con lo stato della nostra mente. Rispettare gli altri con questa volontà di non nuocere è indubbiamente il primo atto d'amore che si possa offrire a qualcuno, è *ahimsa*, non-violenza, che possiamo tradurre anche "non-danno".

Non nuocere è trasformare il mondo, a partire da noi, dai pensieri, dalle emozioni, dai sentimenti sui quali abbiamo un certo potere; altrimenti vivremo nella proiezione, nei desideri, nelle repulsioni che ci animano e che aggiungeranno sofferenza a sofferenza.

"Perciò, amici miei, una stoffa sporca e macchiata, immersa dal tintore in qualsiasi colore — blu, giallo, rosso, arancione - resterà di un colore sporco, di un colore opaco. Perché questo? Perché, amici miei, la stoffa è sporca. Così, quando la mente è impura dobbiamo attenderci conseguenze nefaste. Perciò, amici miei, una stoffa pura e pulita, immersa dal tintore in qualsiasi colore — blu, giallo, rosso — resterà di un colore pulito, di un colore netto. E questo perché? Perché la stoffa è pulita. Così, amici miei, quando la mente è pura, dobbiamo aspettarci conseguenze buone", diceva il Budda.

Quali sono le impurità della mente? "La cupidigia e la bramosia sono impurità della mente; la cattiveria, la collera, la malevolenza, l'ipocrisia, la denigrazione, l'invidia, l'inganno, la furbizia, l'ostinazione, l'irruenza, la presunzione, l'arroganza, il sussiego, la negligenza sono impurità della mente". Questi sono i nostri atteggiamenti che ci ricordano che la nostra mente non è poi così limpida. Se vogliamo ritrovare la nostra vera natura,

Jean Yves Leloup, prete ortodosso, è un personaggio molto impegnato nella trasmissione della preghiera del cuore, della meditazione e nella diffusione di una spiritualità ecumenica. **Ha scritto numerosi libri tra i quali *L'esicasmo* e *Il vangelo di Maria*.**

dobbiamo lavorare alla purificazione, alla semplificazione, alla pacificazione di tutte queste impurità, che non sono il nostro vero sé. Il lavoro di purificazione e di ascesi tende, dunque, non a cambiare qualcosa di ciò che siamo, ma a farci divenire ciò che veramente siamo, rimuovendo tutto ciò che non è noi, tutte le memorie che ci si sono incollate addosso, tutte le esperienze che ci fanno reagire agli eventi in questo o in quel modo.

Siamo su un cammino dove non c'è nulla da inventare, ma in cui c'è solo da ritrovare la nostra vera natura, c'è solo da liberare la nostra essenza da tutto ciò che l'ostacola e la nostra mente dal fardello dei ricordi che l'oscurano. Finché non vedremo le cose come sono, non potremo amarle come sono! Che cosa amiamo esattamente quando affermiamo di amare qualcuno? Amiamo una proiezione, un'immagine, una rappresentazione conforme alle nostre idee limitate, alle nostre memorie; caliamo l'altro nel nostro stampo, nelle nostre categorie limitate, ma non l'amiamo così com'è.

La qualità della compassione e dell'amore dipende dalla qualità della nostra mente e del nostro sguardo. Saggezza e compassione non possono essere separate. Nella tradizione cristiana tutto questo viene chiamato "purificazione del cuore"; se il nostro cuore è impuro, il nostro amore è impuro. Ritroviamo il lavoro di purificazione del cuore in tutti gli antichi monaci. Le impurità enumerate da Buddha sono quelle citate da Evagrio Pontico, Giovanni Cassiano e tutti i Padri del deserto. Perché la nostra compassione sia reale, dobbiamo purificare il cuore.

❖ ❖ ❖

IL DESIDERIO È UN'IMPURITÀ? È UN MALE?

Bisogna innanzitutto distinguere fra le diverse esperienze a cui la parola "desiderio" si riferisce. C'è il desiderio egoistico, il desiderare per sé; ma anche il voto del bodhisattva è un desiderio: desiderare il bene di tutti i viventi è un desiderio!

Il desiderio più nobile è senz'altro l'attenzione all'Altro in quanto Altro, quello che non chiede di essere esaudito, che non è per sé.

C'è, però, anche un desiderio fatto di bisogni e di domande. Pochi persone hanno accesso al desiderio nobile. In generale, quello che chiamiamo desiderio è un bisogno o una domanda, e nel buddhismo la parola è spesso intesa in questo senso, e non come "il desiderio del bene di tutti gli esseri viventi", il "desiderio per l'altro in quanto altro". Quest'ultimo è, infatti, un desiderio profondo che ci abita solo di rado, perchè abbiamo giustamente dei bisogni da soddisfare, delle domande che esigono risposta.

È importante entrare in attimi di vuoto e di vacuità, in cui non pensiamo e non ci identifichiamo con ciò che pensiamo, in cui non pensiamo nulla dell'altro... Ciò che toglie fluidità al rapporto con l'altro sono i pensieri che abbiamo su di lui. Per praticare la compassione è indispensabile

non chiudere l'altro nei nostri pensieri, almeno in alcun momenti. Nella disponibilità, nella vacuità così creata, l'altro potrà essere ciò che è. Chi non ha una mente purificata vivrà inevitabilmente nella sofferenza e sarà fonte di sofferenza; chi parla e agisce con una mente limpida e purificata può egli stesso conoscere la felicità e comunicarla agli altri. Ma non si tratta di una felicità qualsiasi. Non ha niente a che fare con le piccole felicità, con le piccole sicurezze che vengono in risposta ai nostri bisogni o alle nostre domande. La felicità è probabilmente la risposta a quel desiderio profondissimo, misteriosissimo, che ci spinge a desiderare il bene di tutti, la realizzazione e la liberazione di tutti gli esseri. Tutti gli esseri siano felici!... "Tutti gli esseri siano salvati e Ti riconoscano come Tu, la Realtà, l'Ultimo", si dice nel cristianesimo.

Chi non ha una mente purificata vivrà inevitabilmente nella sofferenza e sarà fonte di sofferenza; chi parla e agisce con una mente limpida e purificata può egli stesso conoscere la felicità e comunicarla agli altri.

Come Cristo, Budha diceva: "Prima di entrare nel cammino di compassione, cambiate la vostra mente, vegliate sulla vostra mente. Da questo dipenderà la qualità di ciò che potrete fare, di ciò che potrete donare agli altri. Altrimenti tutto sarà più o meno avvelenato e non farà che aggiungere veleno a veleno".

Gesù diceva: "Non giudicate per non essere giudicati; con la stessa misura con cui giudicate, sarete giudicati". Che cosa significa? Che chiudiamo il mondo nei nostri giudizi e nel nostro modo di vedere, ed è questo che ci giudica, che rivela ciò che siamo. Le nostre reazioni e i nostri giudizi sono degli specchi in cui possiamo soltanto riconoscerci; per vedere "l'altro" bisogna attraversare lo specchio.

"Un giorno vissuto nella saggezza e nella meditazione vale più di dieci anni vissuti nell'ignoranza e nella pigrizia; un giorno vissuto nella saggezza e nella meditazione vale più di un secolo vissuto nella lussuria e nella dissipazione; un giorno vissuto nella saggezza e nella meditazione è la cosa più utile al bene di tutti i viventi". La pacificazione della mente, il lavoro sulle nostre proiezioni, la semplificazione del nostro essere e del nostro sguardo: tutto questo non solo vale più di dieci anni vissuti nell'ignoranza e di un secolo vissuto nella dissipazione, ma è anche quanto vi è di più utile per il mondo, perché contiene i semi della pacificazione l'umanità intera. Nel contesto buddhista si dice che una buona meditazione può cancellare una vita di cattivo karma. Il karma cattivo è la conseguenza di azioni negative accumulate nella vita presente o in quelle passate e memorizzate dai nostri geni, dal nostro codice genetico. Il karma, dunque, non è necessariamente memoria di una vita individuale anteriore, la memoria dell'umanità.

Con una semplice meditazione, un vero silenzio potremo liberarci da questo fardello di ricordi, potremo liberarci dal passato nostro e dell'umanità, potremo rinnovarci. Un momento di buona meditazione può sottrarci al concatenamento causa effetto e sottrarci al tempo "passato-futuro". La

meditazione ci rimette in asse con ciò che è al di là del tempo, con ciò che è fuori del tempo. Buddha ha insistito su questo punto: "Non preoccupatevi delle vostre vite precedenti o di quelle future, occupatevi del momento presente. Non preoccupatevi del vostro passato o del vostro futuro, preoccupatevi della vostra eternità". Perché preoccuparci tanto del nostro futuro e tanto poco della nostra eternità: "Non giratevi indietro e non preoccupatevi del domani", diceva Gesù.

La liberazione, o il risveglio, rimette la storia del mondo, degli uomini e dell'universo, sulla Via essenziale. Stiamo parlando in termini evidentemente troppo spazio-temporali: in realtà non c'è né alto né basso. In realtà il mondo della causalità e del concatenamento causa-effetto si "apre" al mondo del non-nato, del non-fatto, del non-creato - al mondo della libertà. Un giorno vissuto nella saggezza e nella meditazione può aiutarci ad uscire dall'ignoranza e dal concatenamento causa-effetto, e se si apre in noi uno spazio su un al di là dell'io, della storia e del mondo, sarà come un varco che permetterà un'irruzione di luce nel mondo. Per questo i Padri del deserto hanno detto: "Un santo è come una scheggia nella carne della storia". E' come una ferita di luce che fa sì che il mondo non sia chiuso in se stesso e che il nostro essere non sia solo destinato a morire. Se il mondo è limitato a se stesso, tutto ciò che è nato morirà, tutto ciò che è composto sarà decomposto. Il nostro stesso universo sta decomponendosi; restano forse ancora miliardi di anni di vita, ma quel che è cominciato finirà.

Il ruolo della meditazione e della *metanoia* consiste nel creare in questo mondo destinato alla morte e nell'essere fatto per morire, un'apertura verso ciò che resta, verso l'eterno, il non-tempo, il non-creato. Può essere difficile da immaginare, ma non si tratta di immaginarlo, si tratta di aprirsi ad esso. La meditazione è lo strumento che consentirà a tutto ciò di divenire Realtà nell'esperienza.

❖ ❖ ❖

PLACARE L'ODIO CON L'AMORE

Buddha diceva: "In verità l'odio non si placa mai con l'odio. L'odio si placa con l'amore, è una legge eterna". E Cristo: "'Benedite, non maledite, amate i vostri nemici"

È un lavoro di osservazione; non è questione di credere, bisogna verificare. L'odio non può che generare odio. In compenso, l'amore e la pazienza possono trasformare un po' di questo odio. Dicevano i Padri del deserto: "Vinci la collera (Sii più forte della collera) con l'amore, e il male con il bene, conquista l'avaro con la generosità, e il bugiardo con la verità"; e San Paolo: "Dì la verità, non abbandonarti alla collera, dona il poco che possiedi a colui che te lo chiede". Nel Vangelo è scritto: "Qualcuno ti chiede di fare un miglio? Fanne due. Qualcuno ti chiede la tunica? Dagli anche il mantello. Quando siamo

liberi (né contratti né attaccati quando lasciamo scorrere in noi il flusso della vita e dell'amore, allora si manifesta l'essenza dell'essere, l'essenza della generosità che ci abita. E' un'esperienza degna di essere vissuta.

"Non occupatevi delle colpe altrui, né degli atti, né delle loro negligenze; siate invece consapevoli dei vostri atti e delle vostre negligenze". Che si citi il *Dhammapada* o il Vangelo, si tratta di vivere il Reale, qualcosa che va oltre le apparenze. Vedendo costantemente ciò che è sbagliato negli altri, noi avveleniamo la nostra vita e il nostro sguardo perché ce ne impregniamo. Imbruttire il mondo è imbruttire se stessi. È l'immagine nello specchio: lo specchio riflette ciò che guardiamo. "Si diventa ciò che si guarda, si diventa ciò che si ama", non c'è dubbio. Da qui l'importanza di vegliare sull'orientamento del nostro specchio interiore. È l'inizio della pratica.

"Mi ha insultato, mi ha colpito, mi ha umiliato, mi ha derubato": coloro che indugiano in questi pensieri vivono nel risentimento e nel dolore; "mi ha insultato, mi ha colpito, mi ha umiliato, mi ha derubato": coloro che non indugiano in questi pensieri, dimorano nella pace. La parola chiave è *indugiare*. Essere colpiti, insultati, umiliati non dipende da noi; dipende, invece, da noi indugiare o meno nell'idea che sono stato umiliato, colpito, danneggiato. Non si possono evitare circostanze o avventure sgradevoli nella nostra esistenza, perché ne fanno parte; l'importante è non indugiare nel dolore. Se non indugiassimo nelle sofferenze, nei pensieri e nei risentimenti che questo dolore risveglia in noi, esso potrebbe diminuire.

Ricordiamo, in proposito, un'espressione del Vangelo: "La tua mano destra non sappia ciò che fa la sinistra". Questo è vero sia per le sofferenze che ci possono colpire, sia per il bene che possiamo fare. Vivere le cose senza ego equivale a dire che non c'è un "io" che indugia nella sofferenza e che accresce il dolore. Prima di fare il bene, la domanda fondamentale è: come non accrescere la sofferenza, come evitare di nuocere? Perché all'origine del nuocere — di ciò che accresce il dolore — c'è l'ego, c'è la mente, c'è un pensiero che si aggiunge all'evento.

"Il vostro sì sia sì e il vostro no sia no", o, più esattamente, in latino: "*Est, est; non est, non est*", vale a dire: "ciò che è, è; ciò che non è, non è". Questa espressione è attribuita a Cristo e, sei secoli prima, Buddha la usava per definire il *nirvana*: "Vedere le cose come sono: questo è ciò che è; questo non è ciò che non è".

La via della compassione è quella di chi, uomo o donna, cerca con fermezza il risveglio, la non sofferenza, la felicità, non solo per sé, ma anche per gli altri; di chi cerca di liberarsi dalle sue inclinazioni egocentriche — che inducono a vedere tutto in rapporto a se stessi — dalle inclinazioni di questo "io" che non è mai soddisfatto e che chiede senza posa, che esige sempre di più.

Non si possono evitare circostanze o avventure sgradevoli nella nostra esistenza, perché ne fanno parte; l'importante è non indugiare nel dolore. Se non indugiassimo nelle sofferenze, nei pensieri e nei risentimenti che questo dolore risveglia in noi, esso potrebbe diminuire.

ANCHE i migliori praticanti hanno FERITE DA GUARIRE

di Jack Kornfield

La pratica di meditazione **non è un toccasana per tutto. Ma può essere un pezzo importante del complesso sentiero che porta verso** l'apertura e il risveglio.

Nella vita spirituale per me è molto importante dirigere l'attenzione verso il nostro lato ombra, verso quegli aspetti di noi stessi e della nostra pratica di cui non siamo pienamente coscienti. Come insegnante buddhista di pratica di consapevolezza, meglio conosciuta come vipassana, naturalmente credo con fermezza nel valore della meditazione. I ritiri intensivi possono aiutarci a dissolvere le nostre illusioni di separatezza e possono portarci ad avere delle visioni e qualche tipo di guarigione profonda.

Tuttavia la pratica intensiva di meditazione ha i suoi limiti. Parlando di questi limiti voglio esprimermi non in modo teorico, ma sulla base della mia esperienza diretta e del mio cuore.

Alcune persone sono arrivate alla meditazione dopo un lavoro con la psicoterapia tradizionale. Anche se hanno avuto dei riscontri positivi, i limiti della psicoterapia li hanno portati a cercare una pratica spirituale. Per me è stato l'opposto. Ho sicuramente tratto grandi benefici dal training che mi hanno offerto i monasteri thailandesi e birmani dove ho praticato,

ma ho anche notato due cose dirompenti. Primo: c'erano grandi aree di difficoltà nella mia vita come la solitudine, le relazioni personali, il lavoro, le ferite dell'infanzia e i modelli legati alla paura che anche le meditazioni più profonde non toccavano. Secondo: tra le diverse dozzine di monaci occidentali (e molti meditanti asiatici) che ho incontrato durante il tempo trascorso in Asia, con poche importanti eccezioni, la maggior parte di essi non erano aiutati dalla meditazione in molte aree delle loro vite. Molti erano profondamente feriti, nevrotici, impauriti, astiosi e spesso usavano la pratica spirituale per nascondere ed evitare parti problematiche di loro stessi.

Quando sono ritornato in occidente per studiare psicologia clinica e ho iniziato ad insegnare meditazione, ho osservato un fenomeno simile. Almeno metà degli studenti che venivano per un ritiro di tre mesi non potevano praticare la semplice "attenzione profonda" perché avevano sulle spalle una gran massa di paure, odi, ferite irrisolte e problemi infiniti dal loro passato. Ho avuto anche l'opportunità di osservare gruppi di meditazione di grande successo con i praticanti avanzati di zen e buddhismo tibetano, che avevano sviluppato importanti stadi di *samadhi* e una profonda visione dell'impermanenza e della mancanza di sé. Anche dopo molti ritiri intensivi, la maggior parte dei praticanti continuava a sperimentare grandi difficoltà con il lavoro, con le ferite nelle relazioni e il loro cuore era chiuso. Continuavano ancora a chiedere come vivere il Dharma e ritornavano ai ritiri di meditazione per trovare aiuto e cura. Ma la pratica seduta in sé, con la sua enfasi sulla concentrazione e il distacco, spesso offriva un modo per nascondere, per separare la mente di fatto dalle aree difficili del cuore e del corpo.

Questi problemi esistono anche per la maggior parte degli insegnanti di vipassana. Molti di noi hanno condotto una vita non molto integrata e, anche dopo una pratica profonda e iniziali esperienze di risveglio, la pratica seduta ha lasciato grandi aree dei nostri esseri inconsci pieni di paure e incoerenti. Molti insegnanti americani di vipassana oggi sono o sono stati recentemente in psicoterapia per trattare questi disturbi.

Si deve anche notare che la maggioranza dei venti centri zen, tibetani o indu più grandi e la pratica vipassana in America sono stati testimoni di importanti scombussolamenti dovuti agli stessi insegnanti (sia asiatici che occidentali) in relazione a problemi di potere, sesso, onestà e intossicazione.

Bisogna quindi farsi qualche domanda, se vogliamo trovare una vera liberazione e compassione: che cosa possiamo imparare?

Jack Kornfield, **nato negli Stati Uniti nel 1945, è stato ordinato** monaco theravada **ed ha vissuto in Thailandia e Birmania per sei anni. Ritornato negli USA ha creato delle comunità in cui cerca di integrare i grandi insegnamenti spirituali buddhisti con la vita occidentale. Ha compiuto studi in psicologia clinica ed ha fondato *l'Insight Meditation Society di Barre*, Massachusetts e lo *Spirit Rock Center* in California.**

Foto tratta dal libro ideato e concepito da Tom Friedman in occasione della mostra alla Fondazione Prada di Milano 25 ottobre - 15 dicembre 2002

QUALCHE CONCLUSIONE UTILE DALLA PRATICA:

❖ **1. Per gran parte delle persone la meditazione non serve "a tutto", non è un toccasana. Al meglio, è un pezzo importante del complesso sentiero che porta all'apertura e al risveglio.** Credevo che la meditazione conducesse alle verità più alte e universali e che la psicologia, la personalità e i nostri "piccoli drammi" fossero un regno separato, più basso. Desideravo che fosse così, ma l'esperienza e la natura non duale della realtà non lo conferma. Se vogliamo porre fine alla sofferenza e conseguire la liberazione finale non possiamo tenere separati questi due livelli delle nostre vite.

❖ **2. I vari compartimenti delle nostre menti e dei corpi sono solo semipermeabili alla consapevolezza. La consapevolezza di certi aspetti non ci porta automaticamente agli altri, specialmente se le nostre paure e le nostre ferite sono profonde.** E' vero per tutti noi, insegnanti e studenti. Per cui frequentemente troviamo praticanti, che sono profondamente consapevoli del respiro e del corpo, ma che sono allo stesso tempo totalmente inconsapevoli dei sentimenti ed altri che comprendono bene la mente, ma non hanno nessuna saggia relazione con il corpo. La meditazione lavora solo quando vogliamo dirigere l'attenzione su un'area della nostra sofferenza. Questo non significa tuffarci ed incastrarci nelle nostre storie personali, come molti temono, ma ci insegna a trattarle in modo tale che possiamo realmente liberarci dai grandi e dolorosi "blocchi" del nostro passato. Questo lavoro di guarigione è spesso ben fatto in una relazione terapeutica con un'altra persona.

❖ **3. La meditazione e la pratica spirituale possono facilmente essere usate per sopprimere ed evitare sentimenti e per sfuggire da aree difficili della nostra vita. I nostri dolori sono difficili da toccare.** Molti fanno resistenza alle radici personali e psicologiche delle loro sofferenze, c'è così tanto dolore nello sperimentare veramente i nostri corpi, le nostre storie personali, le nostre limitazioni. Può essere anche più duro che far fronte alla sofferenza universale che viene a galla sedendo in meditazione. Abbiamo paura del personale e del suo dolore perché non abbiamo imparato come questi possano servire come pratica e aprire i nostri cuori. Abbiamo bisogno di guardare alla nostra vita e domandarci: " Dove sono sveglio e attento? Che cosa sto evitando? Uso la mia pratica per nascondere? In quale area sono conscio, di quale ho paura, in quale mi sento catturato e prigioniero?"

❖ **4. Ci sono molte aree di crescita (le angosce e altri problemi irrisolti, la comunicazione e la maturità nelle relazioni, la sessualità e l'intimità, la carriera e i problemi di lavoro, alcune paure e fobie, le prime ferite e altro) in cui una buona terapia occidentale è nel complesso molto più veloce e ha più successo della meditazione.** Questi aspetti cruciali del nostro essere non possono essere descritti come " roba personale". Freud

diceva di voler aiutare la gente ad amare e lavorare. Se non possiamo amare bene e dare senso al lavoro sulla terra, a che serve la nostra pratica spirituale? La meditazione può aiutare in queste aree. Ma se dopo essersi seduti per un po', scoprite che avete ancora lavoro da fare, cercate un buon terapeuta o qualche altro modo per affrontare direttamente questi problemi. Certo ci sono molti terapeuti mediocri e molti tipi limitati di terapie. Come nella meditazione, cercate il meglio. Oltre alle psicoterapie tradizionali degli anni quaranta e cinquanta, molti nuovi terapeuti hanno sviluppato una forte base spirituale, come la psicosintesi. Il lavoro sul respiro di Reich, il gioco della sabbia e tutto il raggruppamento delle tecniche delle psicologie transpersonali. La migliore terapia, come la migliore pratica di meditazione, usa la consapevolezza per guarire il cuore e non si preoccupa delle nostre storie quanto delle paure e dell'attaccamento e del loro abbandono e di portare la presenza mentale nelle aree della delusione, del desiderio e della sofferenza non necessaria. Si può a volte trovare le più profonde realizzazioni di altruismo e non attaccamento per mezzo di qualche metodo di psicologia transpersonale.

❖ **5. Questo significa che dobbiamo barattare la meditazione con la psicoterapia? No, per niente. La terapia non è ugualmente la soluzione. La coscienza lo è!** E la coscienza cresce a spirale. Se ricerchi la liberazione, la cosa più importante che posso dirti è che la pratica spirituale si sviluppa sempre per cicli. Ci sono tempi interni in cui è necessario il silenzio, seguiti da altri tempi per vivere e integrare le realizzazioni silenziose, così come tempi per cercare aiuto da una relazione profonda e terapeutica con un'altra persona. Queste qualità sono fasi importanti della pratica. Non è questione che bisogna prima sviluppare un sé per poi sbarazzarsene. Bisogna fare entrambe le cose per tutto il tempo. Ogni periodo di pratica include *samadhi* e tranquillità seguiti da nuovi livelli di esperienza delle ferite e della storia familiare, seguiti da un grande lasciar andare e seguiti ancora da altri problemi personali. E' possibile lavorare con questi livelli nel contesto della pratica spirituale. Quello che è necessario è il coraggio di affrontare tutto ciò che viene fuori. Solo con il tempo possiamo trovare la guarigione profonda che cerchiamo – per noi stessi e il nostro pianeta.

In breve dobbiamo espandere la nostra nozione di pratica ed includerci tutta la vita. Come la storia zen della caccia al bue il viaggio spirituale ci porta profondamente nella foresta e ci riporta indietro alla piazza del mercato una volta e ancora un'altra volta fino a che siamo pronti a trovare la compassione e la sicura liberazione del cuore in ogni situazione.

Dobbiamo espandere la nostra nozione di pratica ed includerci tutta la vita. Come la storia zen della caccia al bue il viaggio spirituale ci porta profondamente nella foresta e ci riporta indietro alla piazza del mercato una volta e ancora un'altra volta fino a che siamo pronti a trovare la compassione e la sicura liberazione del cuore in ogni situazione.

OLTRE la LETTURA di DOGEN

di Giangiorgio Pasqualotto

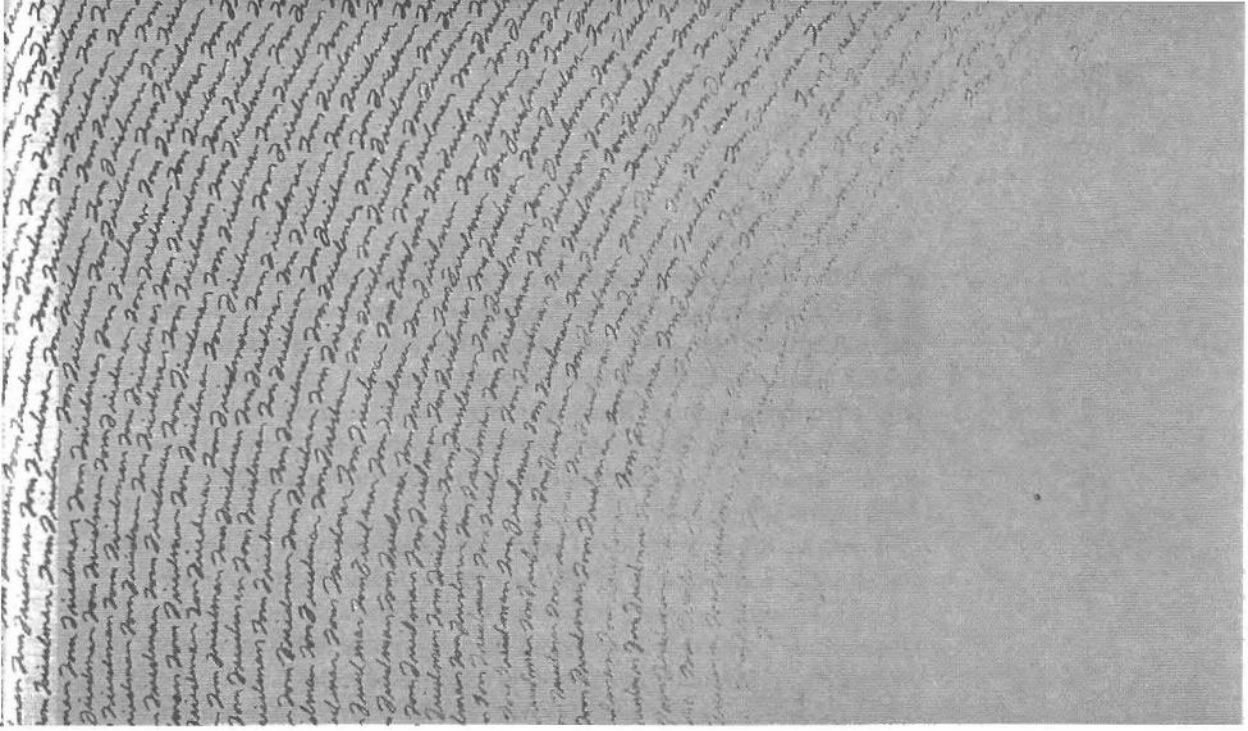
Oggi è possibile leggere i testi buddhisti **tradotti dagli originali. È un grande passo in avanti nella** storia dell'oriente **in Italia.**

In questi ultimi anni stiamo assistendo alla nascita, anche in Italia, di un notevole interesse per il pensiero, l'opera e la vita di Dogen, fondatore, nel 1227, della Scuola Soto zen. Si può dire che questo interesse abbia avuto un primo, significativo, riscontro con la traduzione, apparsa nel luglio del 1990, di *Bendowa* (Il cammino religioso), un importante capitolo della grande opera di Dogen lo *Shobogenzo* (La custodia della visione della realtà autentica). Questa traduzione era stata realizzata, direttamente dal giapponese, da un'équipe della comunità "Stella del mattino", formata da Watanabe Roshi, Sengio Takeda, Giuseppe Jiso Forzani e Mauricio Yushin Marassi [1].

In seguito, nel 1997, Jiso Forzani dava alle stampe una breve introduzione al pensiero e all'opera di Dogen [2] e la traduzione, con testo giapponese a fronte, del capitolo *Genjo koan,* accompagnata da una breve nota di Watanabe Roshi, da un commento dello stesso Forzani e da un ulteriore commento di padre Luciano Mazzocchi [3]. L'anno seguente, Jiso Forzani e padre Mazzocchi produssero un volume che conteneva la traduzione dal giapponese del testo di Dogen *Tenzo Kyokun* (La cucina scuola della via), accompagnata da un estratto della Regola di S. Benedetto sul ruolo del cuoco e sulle modalità dei pasti [4]. Nel 1999 sempre Jiso Forzani ci faceva conoscere la sua traduzione di un altro capitolo fondamentale dello *Shoboghenzo,* quello intitolato *Busso* (La natura di Buddha) [5].

Ma è nel 2001 che appare in Italia il contributo più significativo alla

[1] Eihei Doghen, *Bendowa*, Genova , Marietti 1990.
[2] Giuseppe Jiso Forzani, *Ehei Doghen Il Profeta dello Zen*, Bologna EDB, 1997.
[3] Comunità Vangelo e Zen, *Divenire l'essere*, Bologna, EDB, 1997.
[4] Comunità Vangelo e Zen, *La cucina scuola della via*, Bologna, EDB 1998.
[5] Eihei Doghen, *Bussho. La natura autentica*, EDB, Bologna 1999.



conoscenza dello *Shobogenzo* di Dogen: il lavoro di Aldo Tollini che fornisce un'ampia introduzione alla figura di Dogen e la traduzione, direttamente dal giapponese, di undici capitoli dell'opera, tutti accompagnati da un puntuale commento [6].

L'enorme e coraggiosa impresa programmata dal Tollini di tradurre e commentare i 92 capitoli che compongono lo *Shobogenzo* ha raggiunto nel 2004 un altro obiettivo importante, quello di pubblicare, tradotti e commentati, altri sei capitoli dell'opera [7].

Non è infine da dimenticare la recentissima traduzione integrale in lingua italiana dello *Shobogenzo* effettuata da Sergio Oriani, la quale, però, rispetto a quella di Tollini, manca di due requisiti di non poco conto: il primo è dato dal fatto che non è stata condotta direttamente sul testo giapponese, ma sulla traduzione in lingua inglese fatta da Kosen Nishiyama nel 1975; il secondo è costituito dal fatto che è corredata – evidentemente, anche per motivi di spazio – non da ampi commenti, ma da brevi note informative [8].

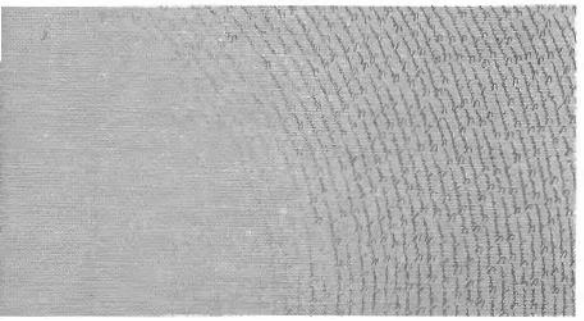
Nonostante la presenza di tali mancanze, questa traduzione integrale incrementa in modo significativo l'opportunità per il lettore italiano di accostarsi al pensiero di una delle figure più rappresentative della storia del Buddhismo; anche se è vero che il pensiero di Dogen risulta talmente denso e profondo che può apparire temerario affrontarlo senza alcun 'filtro' che ne decanti l'intensità e ne renda meno ardua la comprensione.

[6] A. Tollini, *Pratica e illuminazione nello 'Shobogenzo'*, Roma, Ubaldini 2001.
[7] A. Tollini, *Buddha e la natura di Buddha nello 'Shobogenzo'*, Roma, Ubaldini 2004.
[8] Dogen Zenji, *Shobogenzo*, Isola del Liri, Pisani, 2003.

Foto tratta dal libro ideato e concepito da Tom Friedman in occasione della mostra alla Fondazione Prada di Milano 25 ottobre - 15 dicembre 2002

D'altra parte, appare animata e sostenuta da una notevole dose di calibrato coraggio anche l'impresa di Aldo Tollini: sia perché la scrittura di Dogen è particolarmente ardua da decifrare (dati i diversi livelli di lettura che essa consente e talvolta esige), sia perché i temi affrontati sono tutti densi di alto spessore teoretico, al punto che spesso risultano di difficile decifrazione e penetrazione anche ad intelligenze formate nelle discipline filosofiche ed addestrate nelle tecniche della logica formale.

A riprova del fatto che con Dogen non siamo di fronte ad un autore che si limita a chiosare in modo più o meno fedele i testi canonici del Buddhismo antico o quelli della tradizione mahayana, ma ci troviamo ad esser intellettualmente sollecitati da un *pensatore* dotato di autentica originalità, si potrebbe citare questo breve passo del capitolo *Fukan zazengi* in cui Dogen scrive: "Fate pensiero il non-pensiero. Il non pensiero! Come pensarlo? Con il senza-pensiero." [9]



"Sedersi senza davvero aspettarsi nulla in cambio è molto difficile, perché la natura umana si aspetta sempre qualcosa in ricompensa o in cambio. (...) L'assenza di aspettative, di scopo, di desideri, insomma di coinvolgimento nella pratica dello zazen presuppone una condizione fondamentale che è l'essenza stessa dello zazen: che l'io sia abbandonato".

A commento di questo passo, Tollini osserva: "Essere senza pensiero significa starsene in tranquillità senza disturbi di attaccamenti, aspettative o desideri. Stare seduti e basta, senza altri scopi, se non quello di stare soltanto seduti (*shikantaza*).

La differenza fondamentale tra non-pensiero e senza-pensiero è che il primo comporta la presenza di un io egoistico che rigetta il pensiero e gli attaccamenti; ma rigettare è il negativo di desiderare, quindi un attaccamento all'opposto, in negativo se vogliamo, ma pur sempre un attaccamento.

Nel senza-pensiero, invece, non c'è più la presenza dell'io che è stato abbandonato, o meglio lasciato cadere." [10]

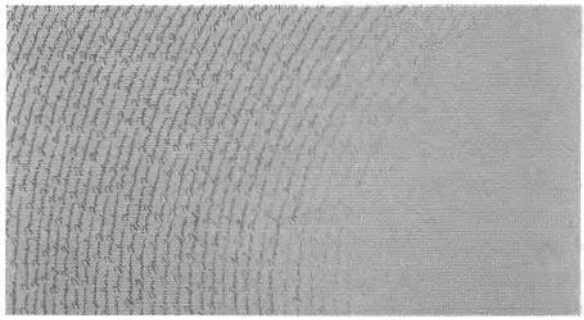
Il passo qui considerato e commentato da Tollini risulta particolarmente importante perché coglie il centro focale dell'intera riflessione di Dogen, quello che lo conduce ad inventare la parola *shusho* (pratica/illuminazione) per sottolineare il fatto che la pratica della meditazione seduta (*zazen*) non ha lo scopo di raggiungere l'illuminazione, ma è già pratica illuminante o "pratica/illuminazione", perché, se vi fosse ancora la presenza di uno scopo vi sarebbe ancora una forma di attaccamento e, quindi, sarebbe ancora presente l'ombra incombente di un io

[9] A. Tollini, *Pratica e illuminazione nello 'Shobogenzo*, cit., p. 50.
[10] Ivi, p. 57

che vuole ottenere l'illuminazione. [11] Ivi, p. 24

E' del tutto evidente che qui Dogen ripropone, in tutta la loro tradizionale pregnanza, ma con una nuova ed intensa essenzialità, due problemi che sono cruciali - e spesso intrecciati al punto da costituire un unico grande problema - non solo per il Buddhismo zen, ma per il Buddhismo in generale: quello di *chi* si mette a praticare la meditazione; e quello del *perché* lo fa. Infatti, nell'esperienza comune, chi si mette a praticare lo fa per ottenere l'illuminazione, o per qualche altro motivo più immediato e meno pretenzioso che, tuttavia, ha comunque di mira il raggiungimento ultimo dell'illuminazione.

Ma, seguendo le indicazioni del Buddha qui riprese in modo deciso da Dogen, si dovrebbe essere consapevoli che proprio questa intenzione di raggiungere qualcosa è sbagliata, perché è ancora sintomo di attaccamento, il quale, è – come recita la Seconda Nobile Verità – fonte prima della sofferenza. D'altra parte, in assenza di questa intenzione, come immaginare che qualcuno si metta a praticare?



Ci si trova dunque di fronte ad una contraddizione insanabile: chi si mette a fare zazen per abbandonare ogni attaccamento dovrebbe già aver abbandonato ogni attaccamento. Da questa constatazione scaturirebbe quasi naturalmente la domanda: se si è già abbandonato ogni attaccamento, a che scopo fare mettersi a fare zazen?

Giustamente Tollini, nella sua 'Introduzione' osserva che "sedersi senza davvero aspettarsi nulla in cambio è molto difficile, perché la natura umana si aspetta sempre qualcosa in ricompensa o in cambio. (...) L'assenza di aspettative, di scopo, di desideri, insomma di coinvolgimento nella pratica dello *zazen* presuppone una condizione fondamentale che è l'essenza stessa dello *zazen*: che l'io sia abbandonato". [11]

E' noto che, quasi 1700 anni prima di Dogen, questa fu la posizione sostenuta dallo stesso Buddha. Tuttavia Dogen l'ha posta in modo talmente chiaro e radicale da sviluppare una potenza, provocatoria e paradossale, paragonabile a quella dei grandi *koan*: il lettore (o l'interlocutore immaginario) si trova infatti a dover ammettere che, effettivamente, l'abbandono di ogni attaccamento, soprattutto all'io, è un *presupposto* necessario alla pratica della meditazione, ma, nel contempo, egli è consapevole che proprio l'abbandono di ogni attaccamento è il *fine* che egli si propone.

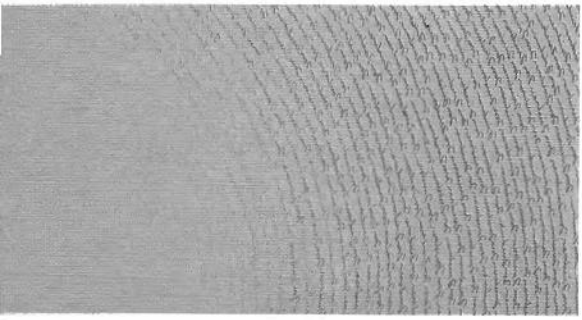
Ci si trova dunque di fronte ad un vicolo cieco, ovvero, in termini logici, ad una contraddizione insanabile: chi si mette a fare *zazen* per

abbandonare ogni attaccamento dovrebbe *già* aver abbandonato ogni attaccamento. Da questa constatazione scaturirebbe quasi naturalmente la domanda: se si è già abbandonato ogni attaccamento, a che scopo fare, mettersi a fare *zazen*?

[12] Cfr. A. Tollini, *Buddha e la natura di Buddha nello Shobogenzo*, p. 52. (Corsivi ns.)

❖ ❖ ❖

Questo genere di domande non ci abbandona anche se affrontiamo il capitolo forse più importante dell'intera opera di Dogen, quello intitolato *Bussho* (La natura di Buddha), dove la natura-di-Buddha non viene considerata una potenzialità latente da sviluppare con la pratica, ma la si identifica con gli esseri senzienti: Dogen, infatti, interpreta il famoso passo del *Mahaparanirvana sutra* "Gli esseri senzienti *hanno* tutti la natura di Budhha" come se tale passo volesse dire "Tutti sono esseri senzienti, tutti sono la natura-di-Buddha" [12].



la lettura dello Shobogenzo di Dogen diventa uno strumento per andare oltre i limiti insiti nella lettura stessa e nelle pretese di ordine logico che essa può indurre.

Ebbene, se effettivamente, come suggerisce il commento di Tollini, "non si tratta più di possedere o di avere in potenza la natura-di-buddha, ma di esserlo, e di esserlo completamente sempre e fin dall'inizio", allora ogni pratica finalizzata a far emergere tale natura, compresa quella dello *zazen*, risulta affatto inutile o pleonastica.

Appare pertanto evidente che, leggendo le affermazioni di Dogen, proprio come avviene con i *koan*, si è costretti a mettere da parte ogni intenzione di risolvere il problema in termini rigorosamente logici. Anzi: si è indotti a pensare che lo scopo di Dogen sia stato, proprio come quello dei grandi Maestri del buddhismo *chan* prima di lui, di provocare una *rottura* degli schemi logici normalmente accettati ed utilizzati, e di usare il linguaggio per andare *oltre* lo stesso linguaggio, ossia per indicare che la "vera realtà" di cui vorremmo parlare o che vorremmo definire è sempre eccedente ogni parola ed ogni definizione.

A questo punto la lettura dello *Shobogenzo* di Dogen diventa uno strumento per andare oltre i limiti insiti nella lettura stessa e nelle pretese di ordine logico che essa può indurre.

ATTUALITÁ

NEL MONDO DEL DHARMA

PAG.88 Far rinascere la speranza
DALL' ONDATA DELLA DISTRUZIONE ALLO TSUNAMI DELLA COMPASSIONE

PAG.89 Lavorare insieme è l'unica possibilità
L'APPELLO DI A.T. ARIYARATNE, PRESIDENTE DI SARVODAYA MOVEMENT IN SRI LANKA

PAG.92 Venezia invita alla lettura
Il SALONE DELL' EDITORIA BUDDHISTA E ORIENTALE IN ITALIA

PAG.93 Passi in Pace
CAMMINATA SILENZIOSA DAL COLOSSEO AL CAMPIDOGLIO

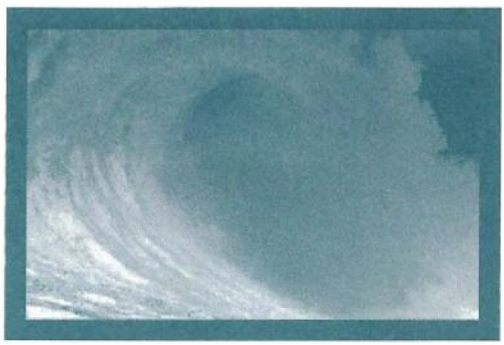
PAG.94 BREVI
DAL MONDO DEL DHARMA

Far rinascere la speranza

DALL'ONDATA DELLA DISTRUZIONE ALLO TSUNAMI DELLA COMPASSIONE

Il 26 dicembre scorso alle 9 del mattino, come già sappiamo, in pochi minuti delle terre stupende e abitate da milioni di uomini si sono trasformate in luoghi di distruzione e dolore. Il maremoto che ha colpito le coste dell'isola di Sri Lanka, della Thailandia e della Indonesia ha devastato la terra e ucciso migliaia di uomini e donne in pochi minuti con la forza che solo la natura può avere, senza fare distinzioni tra ricchi e poveri, vacanzieri e operai, turisti e camerieri, cristiani e buddhisti. Una desolazione grande e lo sbalordimento per ciò che sembra uno dei tanti film catastrofici, che tanto riempiono le sale cinematografiche. Ma questa è stata una vera catastrofe, con vere sofferenze, con veri sudari bianchi, con veri nomi a cui non corrisponde più niente.

Dall'ondata dello tsunami è rimbalzata un'ondata di compassione in tutto il mondo in una gara di aiuto che ha visto in prima linea non le istituzioni, ma i semplici cittadini che hanno testimoniato la loro vicinanza a tanto dolore. Vedere ripetute le immagini ha colpito le menti, l'emulazione nello sforzo ha aperto tanti rubinetti di denaro: ma c'è da chiedersi se siamo riusciti a non ricadere di nuovo nello spettacolare e nel sensazionale.



Mille storie si sono raccontate con esiti felici come quella del vecchio novantenne, che si è salvato arrampicandosi su una palma o quella triste di gente che ha riconosciuto dopo giorni il corpo di chi tanto cercava. E' importante conoscere e serbare intatto il loro ricordo per operare in modo che tali disastri, con tali proporzioni, possano essere, se non evitati, almeno ridotti dalle tecnologie che paesi più ricchi posseggono.

E' strano l'uomo; oggi dopo tanti giorni si è assuefatto alla notizia e nonostante che la morte e la distruzione e l'emergenza non siano di certo finite, la notizia non interessa più, è stata relegata in coda ai servizi e tra poco sparirà. Dobbiamo non dimenticare, continuare nello sforzo di sostegno in situazioni in cui spesso non solo c'è carenza di mezzi, ma soprattutto di strutture e di una mentalità organizzativa efficace.

In gran parte questi territori sono legati al buddhismo e certo molto ha colpito vedere negli occhi delle persone tanto dolore, ma nel comportamento una compostezza e una nobiltà nell'accettazione del disastro

che nei nostri paesi non si vede spesso.

La fede buddhista è stata una fonte interiore di forza e la coltivazione della consapevolezza, l'osservazione delle reazioni della mente di fronte al destino e la pratica della non reazione hanno dato un'immagine diversa del dolore. Invece della disperazione o dell'inazione o del suo opposto, della forte rivalsa sugli avversi destini, il risultato di questa pratica è stato la capacità di osservare il peggio, l'inevitabile impermanenza della vita e diventare utile a sé e agli altri con una reazione realistica, centrata e compassionevole. "Siamo stati colpiti dall'aiuto che queste persone, che non avevano niente, ci hanno dato senza esitare." Queste sono state le parole di tanti occidentali, che si sono travati anch'essi, forse per la prima volta, senza niente e hanno ricevuto aiuto. I templi sono stati aperti a tutti, i monaci hanno offerto aiuto, hanno pregato, hanno sorretto chi ne aveva bisogno.

Il Compito maggiore oggi è superare l'emergenza avendo di fronte un piano a medio e lungo termine per la ricostruzione, senza impelagarsi in lotte di potere, burocrazie asfissianti, mancanza di organizzazione.

Ci vogliono piani per stabilire i bisogni futuri, le risorse da impegnare, inclusi il sostegno psicologico, il lavoro e tutto ciò che ▶

Lavorare insieme è l'unica possibilità

L'APPELLO DI A.T. ARIYARATNE, PRESIDENTE DI SARVODAYA MOVEMENT IN SRI LANKA

Ho dedicato 50 anni della mia vita a vedere Sri Lanka e la sua risorsa più preziosa, il suo popolo, conseguire un miglioramento economico, sociale politico e spirituale. Il ***Movimento Sarvodaya,*** *a cui con molti altri ho dedicato gran parte della mia vita, è stato fondato con l'intento di creare una società equa basata sui valori gandhiani della verità, non violenza, autosacrificio, radicati nelle tradizioni religiose e culturali locali e governato dagli ideali di partecipazione democratica.*

Da oltre cinquant'anni Sri Lanka ha ottenuto l'indipendenza. Sfortunatamente la mancanza di saggezza politica e dell' impegno a una azione unitaria ed efficace programmata da tutti, senza differenze di razza, religione, lingua, casta e altro, ha dato come risultato il fallimento dello Sri Lanka nel conseguire il vero potenziale del suo popolo e delle sue risorse... La recente catastrofe del maremoto sembra aver dato un fatale colpo ai sogni di una crescita stabile. Il terremoto inaspettato, più potente di molte bombe atomiche fatte scoppiare nello stesso momento, e le conseguenze economiche e sociali dello tsunami potrebbero spingere la nazione e il suo popolo a livello di pura sopravvivenza per i tempi futuri.

La scorsa settimana, usando le semplici risorse per me disponibili, i miei due piedi e le quattro ruote di un veicolo, ho viaggiato nel sud dell'isola.

Allo stesso modo ho avuto il 31 dicembre e il 1 gennaio 2005 l'opportunità di viaggiare in altre parti settentrionali e occi- ▶

▶ serve alle comunità. E' fondamentale che le persone del luogo non siano solo spettatori, ma attori nella ricostruzione affinchè possano avere uno scopo su cui concentrare i loro sforzi e le loro energie. Il pericolo da evitare è di creare migliaia di persone dipendenti dall'estero, dagli aiuti e che vegeteranno per anni in campi di rifugiati, che ben si sa come diventino in breve tempo terreno fertile per la corruzione e l'inattività. Al di là dll'emergenza, c'è quindi la necessità di costruire delle partnership a lungo termine per la ricostruzione, un lavoro comune in sinergia tra le agenzie internazionali, le agenzie governative, le ONLUS, la società civile, i volontari e le organizzazioni religiose.

Che cosa possiamo imparare da questa "ondata di compassione" e come può diventare "lo tsunami del risveglio" come alcuni hanno detto per questi paesi? E' un lavoro difficile che dovrebbe combinare il generale e il particolare, le grandi organizzazioni capaci di supporto logistico e di esperta organizzazione e le realtà locali che possono indirizzare meglio il flusso per sanare i bisogni e le esigenze effettive e non teoriche. Dalla sinergia può nascere qualcosa di nuovo anche nella vita sociale e politica dei paesi colpiti, non sempre brillante dal punto di vista della democrazia e dell'affidabilità,

▶ *dentali colpite. Quello di cui sono stato testimone mi ha riempito di tristezza oltre le mie peggiori paure. Mi chiedo se questa calamità non sia solo la conseguenza creata scientificamente da un terremoto, ma anche un segno di retribuzione per i leader e l'azione civile di tutti gli srilankesi negli ultimi 50 anni, che non hanno seguito i valori per creare uno stato unito e in pace, come dicono gli insegnamenti dei nostri venerati maestri religiosi.*

I lati delle strade erano ancora ingombri di corpi in decomposizione, mentre molti di più erano negli ospedali e nei centri. Ciò di cui sono stato testimone era che ufficiali, gente comune e le risorse erano inutilizzate e/o mal impiegate, non c'era alcuna organizzazione, salvo qualche funzionario e qualche ONG che facevano del loro meglio. La distribuzione del cibo era inefficace (in molti luoghi il cibo donato, i vestiti e altri oggetti erano ammucchiati). Cosa più importante, le vittime traumatizzate erano lasciate a loro stesse, senza sostegno e conforto.

Soprattutto c'erano molti spettatori curiosi a cui era permesso di fare dei giri turistici in mezzo a tanta morte e desolazione. Le priorità e l'efficacia nel trattare i bisogni umani, nell'alleviare l'impatto sulle vittime e l'organizzazione in generale era ben al di sotto dei livelli accettabili.

Per Sarvodaya il numero totale dei morti e dei dispersi nell'isola supererà i 50.000 e le persone che hanno perduto tutto saranno oltre un milione. E' un disastro di una grandezza mai sperimentata prima in Sri Lanka e facilmente supera i citati disastri di Kobe o della California se considerati nel contesto comparativo del rapporto risorse/popolazione. La successiva onda di conseguenze sulla salute della popolazione, la carenza di acqua potabile, gli effetti della mancanza di adeguate strutture sanitarie e le avverse condizioni ambientali possono assumere proporzioni esplosive e ingovernabili. Le probabili conseguenze

dalla desolazione una ricostruzione sana.

In queste pagine ospitiamo l'appello che in tal senso ha rivolto alle autorità del suo paese il dott. **A. T. Ariyaratne**, presidente del **movimento srilankese Sarvodaya**, termine gandhiano che significa **"Risveglio per tutti"** e che da oltre 50 anni opera con 2.000 volontari in 11.000 villaggi dell'isola per costruire comunità autonome e autosufficienti e lavora a favore dei ra-gazzi a rischio, vecchi e disabili. Subito accorsi in aiuto sia nelle zone buddhiste che in quelle controllate dai Tamil, il movimento buddhista Sarvodaya aspira a che dal disastro nasca un nuovo Sri Lanka. (M.A.F.)

LE ASSOCIAZIONI CHE LAVORANO NELLE ZONE COLPITE DAL MAREMOTO

Vi segnaliamo alcune realtà locali a cui, chi lo desidera, può rivolgersi per offrire, aiuto, denaro e tempo:

■ SARVODAYA HQ
No 98, Rawatawatta Road,
Moratuwa, Sri Lanka
Phone +9411 2655 255, +9411 2655 110
Fax +9411 2656 512
E-mail: arisar@sltnet.lk
http://www.sarvodaya.org

■ AUROVILLE (INDIA)
Auroville Entry Group
Bharat Nivas
Auroville 605 101 - India
E-mail: entry@auroville.org.in
http://www.auroville.org.in

economiche nei prossimi mesi direttamente sulle vittime, così come indirettamente sulla popolazione in generale, richiederanno non solo risorse superiori alle previsioni budgetarie ma allo stesso tempo un'organizzazione pianificata e una notevole capacità di ricostruzione.

Dobbiamo, come srilankesi, stare a vedere mentre continua il gioco delle divisioni politiche nello stesso modo in cui avveniva prima, alla ricerca di un rapido profitto, di guadagni personali, pregando e non praticando e permettendo ai nostri ego e agli eventi passati di colorare i nostri giudici e governare le azioni future? In alternativa non dovrebbe la società civile unita ricordarsi che noi siamo un popolo coraggioso che può risorgere e che possiamo determinarci a rinascere dalle ceneri, prendendo lezioni dalla storia e ricostruire la nostra nazione e il nostro popolo, impegnando in questo processo tutti gli srilankesi e i nostri amici sparsi in tutto il mondo? Non dovremmo rivolgerci a questa sfida come gente di una nazione unita insieme da una unica visione e da un'azione di governo che dimentichi tutte le differenze, i piccoli problemi del passato e gli interessi personali e metta l'interesse della nazione e della sua gente in primo piano nell'azione comune?

Cari leaders, abbiamo bisogno di mobilitare tutti i segmenti della società srilankese, i nostri amici internazionali e la diaspora. Mentre trattiamo i problemi e immediati e a breve termine, abbiamo bisogno di preparare un piano sotto la visione nazionale e sostenerlo con un'azione unita e concertata che sicuramente realizzerà il sogno e porterà un arricchimento economico, sociale e spirituale di tutto lo Sri Lanka. Non c'è tempo per la retorica e le oscillazioni in questo momento.

Abbiamo bisogno dell'azione congiunta dei bambini, dei giovani, degli adulti, dei disabili e degli anziani, impegnati collettivamente come un popolo unito.

A. T. Ariyaratne

Venezia invita alla lettura

II SALONE DELL'EDITORIA BUDDHISTA E ORIENTALE IN ITALIA

Dall'8 al 10 dicembre si è tenuto a Venezia, nella splendide sale della Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, il II salone dell'Editoria buddhista e orientale in Italia, ospitato all'Interno del IV **Salone dell'editoria sulla Pace.**

La Fondazione Maitreya, il Centro Studi Maitreya e la rivista DHARMA hanno organizzato l'iniziativa per promuovere l'editoria buddhista e orientale in genere e far conoscere soprattutto le piccole case editrici, che da tempo si dedicano a questo settore. Numerose hanno risposto all'appello e l'iniziativa, al suo secondo anno, sembra riscuotere un buon interesse.

Durante i tre giorni sono stati organizzati momenti di riflessione e tavole rotonde: un seminario di studio sull'opera di **Raimon Panikkar**, con **Luigi Vero Tarca** e **Antonio Rigopoulos**, che hanno indicato il cammino e il pensiero filosofico e visionario di scenari di incontro tra le culture, disegnati dall'anziano maestro indo-catalano. Una tavola rotonda sulla traduzione e i vari approcci ai testi originali buddhisti con l'intervento di **Giacomella Orofino, Cristina Pecchia, Aldo Tollini,** che hanno, da diversi punti di vista, posto in luce la complessità della traduzione dei testi dalle lingue originali. Come renderli in una lingua comprensibile senza trascurare la correttezza filologica? E' questo il punto cruciale che è stato sottolineato da tutti proponendo diverse vie. La discussione è stata molto serrata, perché la traduzione nella lingua del luogo è sempre stato un momento importante nella trasmissione del Dharma e oggi in Italia, dove hanno cominciato ad operare nelle Università alcune scuole di traduttori, è importante avviare un confronto serio e vivace, perché la storia ci insegna che le buone traduzioni nascono da un lavoro comune di ricerca e di scambio.

Nell'ambito della manifestazione è stata anche organizzata, con il coordinamento di **Giancarlo Vianello,** una mostra internazionale di arte sul tema dell'impermanenza a cui hanno partecipato con i loro lavori artisti da numerose nazioni.

La Fondazione Maitreya ha assegnato inoltre al prof. **Corrado Pensa**, già ordinario di Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo oriente all'Università di Roma, La Sapienza e fondatore dell'AMECO, Associa-zione per la Meditazione di Consapevolez-za, il **Premio Maitreya 2004** per la sua opera e il suo impegno nella diffusione del Dharma in Italia. Un grazie di cuore a uno dei pionieri della pratica buddhista nel nostro paese. (M. A. F.)

Passi in Pace

CAMMINATA SILENZIOSA DAL COLOSSEO AL CAMPIDOGLIO

Così, passo dopo passo, più di duecento praticanti buddhisti **sabato 23 ottobre 2004** hanno percorso a Roma il tratto di strada tra l'Arco di Costantino, vicino al Colosseo, e piazza Venezia, lungo Via dei Fori imperiali. Alle 16,30 si sono radunati quanti hanno risposto all'appello dei centri buddhisti di Roma, sotto il patrocinio dell'**UBI**; è stata una folla caratterizzata sia dalla presenza di **religiosi delle tradizioni Theravada, Zen e Vajrayana** sia per le sciarpe con i colori del Buddhismo di cui si sono adornati.

Dopo la presentazione della manifestazione **"Passi in Pace"** da parte del presidente UBI **Raffaello Longo**, è intervenuta la dottoressa **Gramaglia,** Consigliere del Comune di Roma, che ha portato i saluti del Sindaco; a seguire **Tiziana Faggiani** (del gruppo romano del maestro **Thich Nhat Hanh**) ha dato spiegazioni sul percorso previsto.

Il corteo, in fila per uno e con in testa i vari religiosi presenti, accompagnato da un'auto dei vigili urbani e da un loro capitano, manifestatosi come una divinità irata per come bloccava il traffico convulso ed assordante del centro romano, si è snodato in silenzio lungo i luoghi storici di Roma antica sotto gli sguardi incuriositi di passanti, autisti e turisti. I momenti di attraversamento della strada hanno generato concerti di clacson e coloriti commenti degli autisti, ma ciò non ha spostato l'asse della meditazione: la Pace deve nascere in ciascuno di noi e solo dopo può essere diffusa e diventare linguaggio universale.

La Pace deve nascere in ciascuno di noi e solo dopo può essere diffusa e diventare linguaggio universale.

Lungo la strada del ritorno verso il Colosseo, questa atmosfera ha attratto, inglobandoli nel corteo, gruppi e famiglie di turisti; qualcuno ha interpretato questo accodarsi come l'atavica abitudine di alcuni popoli del Nord Europa ad accettare di mettersi in una fila, pensando di entrare nel Colosseo stesso; altri hanno colto questo movimento come espansione dell'attenzione interiore rivolta a tutti quanti assistevano al corteo.

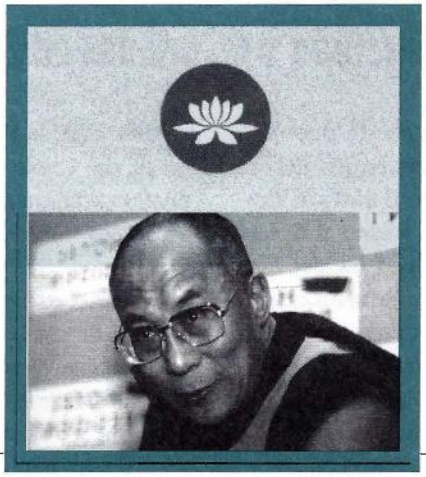
Ritornati al punto di partenza la fila ha formato una spirale involvente e poi un doppio cerchio; il silenzio interiore dei praticanti si è quindi allargato all'intera piazza, coinvolgendo turisti, cittadini romani e centurioni per foto turistiche che si trovavano nelle vicinanze; alle ore 19 il rintocco di una ciotola metallica ha concluso l'evento.

La significativa esperienza interiore, l'intendimento di voler essere promotori di pace senza alcun tipo di limite, ha fatto sorgere l'idea di mantenere "Passi in Pace" come **appuntamento annuale dei buddhisti italiani,** indipendentemente dall'adesione all'UBI, e di svolgerla approssimatamente il terzo sabato di ottobre. Analoga manifestazione si è tenuta a **Venezia** il giorno seguente domenica 24.

Leopoldo Sentinelli

Il Dalai Lama nella Russia buddhista

Il Dalai Lama ha visitato lo scorso novembre Elista, capitale della Repubblica dei Calmucchi, regione meridionale della Russia. La visita del leader buddhista è stata più volte rinviata a causa della mancata concessione del visto da parte delle autorità russe.
Alla fine è arrivato il via libera di Mosca, visto il carattere puramente religioso del viaggio. Metà dei 300mila abitanti della regione visitata dal Dalai Lama è infatti di fede buddhista.
"Grazie a Sua Santità ho assistito a un grande progresso nella rinascita del buddhismo nella mia terra" - ha affermato il capo della comunità calmucca.



Divieto di fumo: il Bhutan come l'Italia

Divieto totale non solo di fumare in pubblico, ma anche di vendere tabacco: è in vigore da dicembre in Bhutan, il piccolo regno dell'Himalaya a maggioranza buddista, il primo paese del mondo ad adottare un provvedimento così restrittivo.
Lo ha detto Lily Wangchuk, portavoce dell'ambasciata del Bhutan in India, precisando che la normativa è stata adottata "per il benessere della popolazione, per proteggere l'ambiente e preservare la nostra cultura".
Chi proprio non riesce a togliersi il vizio, potrà importare il tabacco necessario per il proprio uso personale, pagandoci una tassa del 100 per cento.
Però potrà accendere l'agognata sigaretta solo fra le mura di casa: le sanzioni per chi contravviene alle regole sono molto salate.
In Bhutan comunque i fumatori sono appena l'un per cento della popolazione, così gelosa delle proprie tradizioni da limitare drasticamente l'afflusso di visitatori stranieri.

La neve in agosto e lo Zen a teatro

E' andata in scena dal 28 al 30 gennaio all'Opera di Marseille una novità coprodotta dal teatro francese insieme al National Taiwan Junior College of Performing Art.
Si tratta di "La neige en Aout" (La neve in agosto), epopea lirica in 3 atti su musica di Xu-Shu-Ya, diretto da Marc Trautmann per la regia di Gao Xingjian, che firma anche il libretto.
In quest'opera musicale moderna, Gao ha mescolato le arti tradizionali cinesi della recitazione e del canto con il moderno teatro dell'assurdo.
La storia, ambientata nel IX secolo sotto la dinastia Tang, narra come il più noto dei koan (aforisma, osservazione o domanda la cui meditazione può portare il praticante al risveglio) divenne la base su cui la conoscenza fu trasmessa dal quinto patriarca dello zen, Hungren, al suo successore, Huineng.
Ulteriori info in francese: *http://www.marseille-annee-gao.com/ETAPES%201/neige.html*

A Firenze gruppo Avis della comunità srilankese

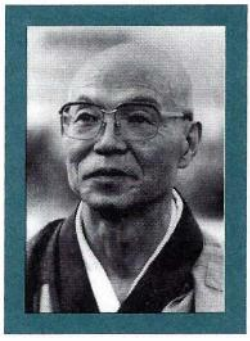
In segno di ringraziamento per l'aiuto prestato da tanti italiani in occasione del maremoto diverse comunità srilankesi hanno deciso di donare sangue alle strutture dell'Avis.
A Roma vi sono stati due momenti di raccolta mentre a Firenze la comunità dello Sri Lanka ha deciso di aderire stabilmente all'Avis.
"La decisione di creare una piccola associazione che aderirà all'Avis, già maturata durante la festa della Khatina in ottobre, è la testimonianza - ha sottolineato l'assessore alla marginalità del comune di Firenze, Lucia De Siervo, - che una comunità si sta sempre più integrando nella società in cui vive e sente il bisogno di essere attiva nell'incontro".

Aiuto alle levatrici del Tibet

In Tibet sta partendo un progetto per offrire formazione sanitaria ed alfabetizzazione a cinquanta levatrici della contea di Qumaleb, nella provincia di Qinghai, in cui la maggior parte della popolazione è nomade e poverissima. Nella regione esistono pochi ospedali e non ci sono scuole o monasteri dove apprendere un minimo di educazione o ricevere aiuto.
Le donne sono le più svantaggiate: molte non hanno neppure coscienza del proprio corpo o di come avvenga il concepimento, la mortalità per parto è altissima e anche quella infantile supera il 40%.
L'associazione Children in Crisis dedica al "Progetto Qumaleb" per le donne tibetane la sua nuova campagna 2005 con l'obiettivo di raccogliere i 130 mila euro necessari a formare cinquanta giovani levatrici tibetane insegnando igiene, cure sanitarie di base e ostetricia. Il progetto partirà da aprile 2005 e, per due anni, contribuirà a migliorare le condizioni igieniche e sanitarie di questa regione con la creazione di una coscienza e conoscenza comunitaria sulle pratiche igieniche e sanitarie.
Per informazioni consultare *www.childrenincrisis.it*

Scomparso il maestro Narita Shuyu Roshi

Domenica 21 Novembre all'età di 90 anni è scomparso in Giappone Narita Shûyû Roshi.
Nato il 13 Aprile del 1914, primo erede nel Dharma di Sawaki Kôdô Roshi (1880 - 1965) e 28º Abate di Todenji, Tempio Zen nella Prefettura di Akita, nel Nord del Giappone, è stato un fedele e coraggioso testimone del Buddha-Dharma.
Lascia in Europa numerosi eredi coi quali ha fondato altrettanti Templi e Centri: F. Taiten Guareschi (Fudenji), L. Tenryû Tenbreul (Jakkôji), F. Dokushô Villalba (Luz Serena), D. Kengan Robert (Denshinji), E. Fukusen Holzapfel (Kachurendô, Zendô de Paris), P. Taihô Bréal (Hannya Etoile du Matin), R. Kengaku Pinciara (Kômyôji).
La sua avventura europea e l' incontro con i suoi futuri eredi iniziò nell' estate dell' 82, subito dopo la scomparsa dell' amico, condiscepolo e primo Kaikyôsokan d' Europa, Deshimaru Taisen Roshi.



In quell' estate incomincia a prendere forma il legame che farà di quei sette i suoi futuri discepoli ed eredi in Europa.
Raffinato esempio di forza e di stile amava il tenue candore del marmo di Carrara: "Amerei che un' unica semplice sfera segnasse il luogo in cui le mie spoglie riposeranno per sempre e dovunque".

la poesia

da *M.K.Gandhi*,
L'arte di vivere
EMI, 1991

Per una scodella d'acqua,
rendi un pasto abbondante;
per un saluto gentile,
prostrati a terra con zelo;
per un semplice soldo,
ripaga con oro;
se ti salvano la vita,
non risparmiare la tua.

Così parole e azione del saggio riverisci;
per ogni piccolo servizio,
dà un compenso dieci volte maggiore:

Chi è davvero nobile,
conosce tutti come uno solo
e rende con gioia bene per male.

M.K.Gandhi