www.maitreya.it

DHARMA

N. 7

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 - Lire 18.000 - Euro 9.29

DOSSIER

La Scuola
di Kyoto

BIOETICA
E DHARMA

LAVORARE
PER LA PACE

N. 7
OTTOBRE
2001

SOMMARIO

IN COPERTINA:
Il mandala di Kalachakra o della Dimora Divina realizzato con sabbie colorate e dedicato alla creazione di un'atmosfera di pace e di armonia nel mondo.

EDITORIALE
■ **Dissipare le ombre** 3

TESTI CANONICI
■ **Parole ad un re** 4

LA VIA DELLA PRATICA
■ **Un prezioso dilemma** 8
DI AJAHN SUMEDHO

■ **Il materialismo spirituale** 17
DI CHOGYAM TRUNGPA

■ **I sedici esercizi del Sutra Anapanasati** ... 23
DI THICH NHAT HANH

LA VIA DEL DIALOGO
■ **Verso casa a mani vuote** 60
DI GIUSEPPE JISO FORZANI

■ **Bioetica alla luce del Dharma** 65
DI RICCARDO VENTURINI

■ **Dignità e rispetto della vita umana** 72
DI ABE MASAO

■ **Creare la pace** 77
DI MAHA GHOSANANDA

■ **Armonia tra le religioni** 78
DI TENZIN GYATSO XIV DALAI LAMA

■ **Preghiera per la pace** 86
DI TANG TON GHYELPO

ATTUALITÀ
■ **Parole per le vittime e per chi resta** 90

■ **Messaggio al Presidente George Bush** 91
DI TENZIN GYATSO XIV DALAI LAMA

■ **Al Campidoglio senza certezze** 92
DI ANGELO CAIVANO

■ **Voci diverse nelle scuole romane** 95
DI MARIA ANGELA FALÀ

■ **La rete buddhista del centro Italia** 96
DI MARCO COLONI

■ **Laboratorio delle religioni** 97
DI ELSA BIANCO

INIZIATIVE
■ **I centri di dharma** 98

DOSSIER
■ **Prospettive sulla vacuità: la scuola di Kyoto** 38

■ **Note sulla vacuità dalla Prajnaparamita alla scuola di Kyoto** 40
DI GIANCARLO VINELLO

■ **Nella prospettiva di sunyata** 48
DI NISHITANI KEIJI

■ **Il Buddhismo Zen e la filosofia di Heidegger** 55
DI NIELS C. NIELSEN, JR.

RECENSIONI
■ **Letti e riletti** 108

IL RACCONTO
■ **La bambola di sale** 114

! ABBONATI !

Con il prossimo numero 8 si concluderà l'annata 2001 e il vostro abbonamento scadrà... vi preghiamo di rinnovarlo per tempo.

SPECIALE DHARMA & CONFRONTI

Il trimestrale di buddhismo & il mensile di fede politica vita quotidiana
Abbonamento annuale Euro 54,00 invece di 67,00

LE TARIFFE DI DHARMA PER L'ANNO 2002 SARANNO LE SEGUENTI :
Abbonamento annuale
Euro 26,00 - sostenitore 50,50 - benemerito 67,00
Abbonamento estero
Unione europea Euro 36,00 - altri paesi 46,50.
Costo singola copia Euro 9,30 - arretrati 10,50
Annata completa (2000 o 2001) Euro 29,00
Abbonamenti particolari Euro 21,00

ABBONAMENTI IN VIGORE
Annuale 4 numeri (anno sol. 2001) L.50.000
Sostenitore L.90.000
Benemerito L. 130.000
Estero Unione Europea: L.70.000 - Altri paesi: L. 90.000
Costo singola copia
L. 18.000 - Arretrati L. 20.000 - Annata 2000 (n.1-4) L. 50.000

I VERSAMENTI POSSONO ESSERE EFFETTUATI A MEZZO
- **CONTO CORRENTE POSTALE**
N. 75607002 *intestato a* Fondazione Maitreya - Periodico Dharma Roma
- **BONIFICO BANCARIO**
conto corrente n. 640257 SanPaolo IMI Filiale Roma 23 Viale Città d'Europa 847 (ABI 1025 - CAB 03214)

PER INFORMAZIONI
Telefono 0339-3381874 *oppure* 0635-498800
E-mail: fond.maitreya@flashnet.it
Internet: http://www.maitreya.it

Comunicazione per i lettori:

LE INIZIATIVE DI QUESTO NUMERO sono riferite anche alle attività del primo trimestre del 2002.
Il prossimo numero 8, che concluderà l'annata 2001, avrà sezioni monografiche e non conterrà la parte dell'attualità e delle iniziative.

COLOPHON DHARMA ANNO III - NUMERO 7 - NOVEMBRE 2001

- Redazione Via Euripide 137 00125 Roma
- Direttore responsabile Maria Angela Falà
- In redazione: Giuliano Giustarini, Tiziana Procesi
- Progetto grafico: Daniela Lotti
- Stampa: Stampaleader srl
- Registrazione presso il tribunale di Roma n. 436/99 del 19/10/1999
- Questo numero è stato chiuso in tipografia a fine novembre 2001
- Gli articoli firmati rispecchiano idee e opinioni personali degli autori

EDITORIALE *di M.Angela Falà*

Dissipare **le ombre**

Tanti articoli che leggerete in questo numero sono stati scelti e proposti come contributo alla riflessione che, oggi, nello scenario mondiale dopo l'11 settembre, sembra ancor più necessaria.
Nuovo scenario alcuni dicono, ma lo scenario in cui si muovono gli esseri nel samsara è forse stato mai privo di violenze, di guerre, di prevaricazioni e atti distruttivi?
Oggi, con le immagini e la distruzione in diretta, la morte e la guerra seppure lontane ci sono in casa, non possiamo rimuoverle facilmente come problema di altri. E quindi maggiori discorsi, interventi, trasmissioni radiotelevisive, tavole rotonde, e chi più ne ha più ne metta, talvolta anche con l'occhio all'audience e allo spettacolo.
Non è uno spettacolo vedere un aereo con il suo carico umano inconsapevole farsi arma contro altri esseri umani, vedere persone morire gettandosi dalle torri in fiamme, assistere al crollo di moderni Torri che avevamo la pretesa di considerare indistruttibili. E' un fatto reale con uomini e donne e non con comparse ed effetti speciali.
E il dopo non è stato migliore, vedere il dolore moltiplicato nei volti di madri, padri, figli e figlie, amici, parenti, sconosciuti. Una massa di sofferenza destinata a crescere con quella di altri inconsapevoli colpiti da bombe intelligenti e granate, da missili e da mitragliatrici.
La violenza diretta, la violenza culturale, la violenza delle strutture economiche sono purtroppo presenti in tutte le società, come estirparle dall'uomo, che passi compiere per cercare soluzioni che siano altre e propositive?

❖ ❖ ❖

Pace, Eirene in greco, è una bella parola ma se resta tale è una parola come le altre.
La pace è un cammino, un lungo cammino di ricerca di soluzioni nuove, di soluzioni aperte e intelligenti che escano dalla reazione semplice anche se tecnolgicamente avanzata, soluzioni per creare la pace nella fondamentale unità e interdipendenza di tutti gli esseri viventi, umani e non.
E in questo il Buddhadharma può e deve dare un contributo. E può darlo sulla base della stessa parola mai violenta o vessatoria del Buddha, che esponeva anche una dottrina politica e sociale per le formazioni sociali della sua epoca, non se ne disinteressava.
Forse i buddhisti hanno privilegiato la ricerca personale , lasciando un po' da parte la consapevolezza su quanto il buddhismo potrebbe significare anche oggi in pratica nella società, se unito a un più elevato sforzo di tradurre le sue idee fondate sull'interdipendenza, la responsabilità e il rispetto in azioni da parte di uomini e donne ispirati.
Il Buddhadharma invia un messaggio basato sull'unità di tutto e con tutto. Una base molto forte da cui partire per il cammino della pace.

NOTA

Abbiamo ricevuto le vostre prime lettere in commento ad alcuni articoli. Per mancanza di spazio non possiamo ospitarle in questo numero, ma prossimamente sarà nostra cura aprire il dialogo a distanza tra lettori e autori. Attendiamo vostre notizie.

Parole ad un re

"Genera odio il vincitore**, prova dolore lo** sconfitto**; colui che ha rinunciato e alla vittoria e alla sconfitta dimora calmo nella** gioia**".**

Nel corso degli anni il Buddha insegnò a ricchi e poveri, donne e uomini, semplici e potenti. Tra i potenti, diversi re accorsero a sentirlo e seguirono i suoi insegnamenti e tra questi il re Pasenadi , signore del Kosala, una grande regione dell'India del Nord. ***Vi proponiamo alcuni passi dal Samyutta Nikaya nella traduzione di Vincenzo Talamo*** *(Ubaldini, Roma, 1998) in cui si ritrova la figura di questo re alle prese con la messa in pratica dell'insegnamento del Buddha.*

Nel primo, che oggi ci sembra molto attuale, vediamo il percorso che lo porta dall'essere prima sconfitto in battaglia *dal re Ajatassattu e poi di nuovo vittorioso. A quel punto l'insegnamento del Buddha apre una breccia che lo porta a non accettare di ripetere lo stesso errore nell'umiliare il perdente, come il nemico aveva fatto con lui, ma decide di perdonarlo e lasciarlo andare.*

Nel secondo passo la moglie dà alla luce una figlia *e il Buddha che ha sempre insegnato che la liberazione non ha sesso, spinge il re a una considerazione positiva per la nascita di una figlia che nella società indiana tradizionale era vista come negativa. E per concludere:* ***il tempo è poco, dice il Buddha,*** *pratichiamo la vigilanza.* ***Lavoriamo su noi stessi, siamo di esempio per chi ci è vicino,*** *circondiamoci di compagni virtuosi: questa è la vera conquista del saggio.*

Racconto di battaglie

1. Allora il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta [**1**], allestita un'armata di quattro divisioni con elefanti, carri, cavalleria e fanteria, marciò verso Kasi per attaccare il re del Kosala, Pasenadi.

2. Il re del Kosala Pasenadi udì che il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta aveva allestito un'armata di quattro divisioni e stava marciando verso Kasi per attaccarlo.

3. Allora il re del Kosala Pasenadi, allestita anche lui un'armata di quattro divisioni, marciò verso Kasi incontro al re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta.

4. Quindi il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta e il re del Kosala Pasenadi si diedero battaglia. In quella battaglia il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta sconfisse il re del Kosala Pasenadi; questi, sconfitto, rientrò nella sua capitale Savatthi.

5. Allora alcuni bhikkhu, vestitisi per

tempo, presero mantelli e ciotole ed entrarono in Savatthi per l'elemosina. Dopo aver fatto in Savatthi il giro dell'elemosina, ritornati nel pomeriggio dopo il pasto, andarono dal Sublime, lo riverirono e sedettero da parte; sedendo da parte così dissero al Sublime:

6. "Ecco, signore: il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta ... [riferiscono gli eventi] ... il re del Kosala Pasenadi è rientrato nella sua capitale Savatthi".

7. "Il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta, o bhikkhu, è amico del male, compagno del male, intrinseco del male; invece il re del Kosala Pasenadi, o bhikkhu, è amico dei virtuosi, compagno dei virtuosi, intrinseco dei virtuosi; e in questo momento, o bhikkhu, in questa notte egli proverà dolore per essere stato sconfitto."

"Genera odio il vincitore, prova dolore lo sconfitto;
colui che ha rinunciato e alla vittoria e alla sconfitta dimora calmo nella gioia".

8. Allora il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta, allestita un'armata di quattro divisioni, marciò verso Kasi per attaccare il re del Kosala Pasenadi.

9. Il re del Kosala Pasenadi udì che il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta ...stava marciando verso Kasi per attaccarlo.

10. Allora ...marciò verso Kasi incontro al re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta.

11. Quindi il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta e il re del Kosala Pasenadi si diedero battaglia. In quella battaglia il re del Kosala Pasenadi sconfisse il re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta e lo fece prigioniero.

12. Allora il re del Kosala Pasenadi pensò: "Per quanto questo re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta sia nemico a me che non gli sono nemico, pur tuttavia egli è mio nipote! E se io ora, dopo avergli annientato il reparto degli elefanti, la cavalleria, il reparto dei carri e la fanteria gli facessi grazia della vita?".

13. E il re del Kosala Pasenadi, dopo aver annientato al re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta il reparto degli elefanti, la cavalleria, il reparto dei carri e la fanteria, gli fece grazia della vita.

14. Allora alcuni bhikkhu dissero al Sublime:

15. "Ecco, signore: ... il re del Kosala Pasenadi, dopo aver annientato al re del Magadha Ajatasattu Vedehiputta il reparto degli elefanti, la cavalleria, il reparto dei carri e la fanteria, gli ha fatto grazia della vita".

16. Allora il Sublime, intuito il significato di ciò, improvvisò questa strofa:

"Depreda l'uomo finché gli fa comodo,
e quando altri lo depredano egli, depredato, depreda a sua volta.
Così pensa lo stolto finché il male non lo raggiunge;
ma quando il male lo raggiunge, allora lo stolto prova dolore.
All'uccisore tocca un uccisore, al vincitore un vincitore,
all'offensore un offensore, all'astioso un astioso.
Per il volgere del kamma il depredato depreda".

[1] Figlio del re Bimbisra, su consiglio di Devadatta aveva rinchiuso suo padre in prigione per usurpare il regno. Successivamente si pentì delle malefatte compiute e divenne seguace del Buddha onorandolo e proteggendo la comunità.

Parole
ad un re

La figlia

1. ... presso Savatthi

2. Allora il re del Kosala Pasenadi andò dal Sublime, lo riverì e sedette da parte.

3. Quindi un certo uomo si avvicinò al re e così gli disse all'orecchio:

"Maestà, la regina Mallika ha dato alla luce una bambina".

4. A queste parole il re del Kosala Pasenadi rimase turbato.

5. Allora il Sublime, avendo notato il turbamento del re, improvvisò questa strofa:

"Qualche donna, o sovrano, è migliore di un uomo,
saggia e virtuosa, ossequiente alla suocera, moglie devota;
l'uomo che da essa nascerà sarà un re valoroso;
il figlio di una tale consorte reggerà un reame".

7. La vigilanza (I)

1. ... presso Sàvatthi

2. Sedendo da parte, il re del Kosala Pasenadi chiese al Sublime: "Signore, c'è un elemento che procuri e serbi entrambi i profitti, cioè quello relativo alla vita presente e quello relativo alla vita futura?".

3. "C'è, o gran re".

4. "E qual è, o signore?".

5. "La vigilanza, o gran re, è quell'elemento che procura e serba entrambi i profitti. Come, o gran re, i piedi di tutte le creature della giungla potrebbero essere tutti contenuti entro il piede dell'elefante, e il piede dell'elefante ha il primo posto fra quelli quanto alla grandezza, così, o gran re, quel singolo elemento procura e serba entrambi i profitti: quello relativo alla vita presente e quello relativo alla vita futura.

6. *"Longevità, salute, lustro, rinascita*
in cielo o in alto rango
sono tutte cose eccellenti
per chi mira ai piaceri;
la vigilanza esaltano i saggi
fra i comportamenti profittevoli;
entrambi i profitti consegue
il saggio vigilante:
profitto in questa vita
e profitto nella vita futura.
Saggio, così si chiama colui il quale
con fermezza tali profitti ha realizzato".

8. La vigilanza (II)

1. ..... presso Sàvatthi

2. Sedendo da parte, il re del Kosala Pasenadi così disse al Sublime:
"Ecco, signore: mentre me ne stavo appartato

in solitudine mi è venuta in mente questa considerazione: la Dottrina è stata ben annunciata dal Sublime; ed essa è per l'amico dei virtuosi, per il compagno dei virtuosi, per l'intrinseco dei virtuosi; non è per l'amico del male, per l'intrinseco del male".

3. "E così, gran re, è così, gran re...

4. "Una volta, o gran re, io dimoravo fra i Sakya, in una cittadina dei Sakya.

5. "Allora, o gran re, venne da me il bhikkhu Ananda il quale mi riverì e sedette da parte; sedendo da parte egli mi disse: 'Signore, l'essere amici dei virtuosi, compagni dei virtuosi, intrinseci dei virtuosi è una metà della condizione di purezza.' -

6. "Quando il bhikkhu Ananda ebbe detto questo io, o gran re, gli dissi: 'Non dire così, Ananda! Non dire così, Ananda! L'essere amici dei virtuosi, Ananda, l'essere compagni dei virtuosi, intrinseci dei virtuosi è tutta intera la condizione di purezza: il bhikkhu amico dei virtuosi, intrinseco dei virtuosi tende a coltivare, a praticare intensamente il nobile ottuplice sentiero.

7. "E in che modo?

8. "Ecco, Ananda: il bhikkhu coltiva la retta visione connessa al distacco, alla rimozione, alla dissoluzione, risultante nell'abbandono; coltiva la retta risoluzione, la retta parola, la retta azione, i retti mezzi di vita, il retto sforzo, la retta consapevolezza, la retta concentrazione connessa al distacco, alla rimozione...risultante nell'abbandono. Così, Ananda, il bhikkhu amico dei virtuosi...coltiva, pratica intensamente il nobile ottuplice sentiero.

9. "Inoltre, o Ananda, sotto quest'altro aspetto è da vedere ciò, come cioè l'essere amici dei virtuosi...sia tutta intera la condizione di purezza:

10. "Attraverso me, o Ananda, che sono amico dei virtuosi...gli esseri soggetti alla nascita, gli esseri soggetti all'invecchiamento, alla malattia, alla morte, ad afflizione, pianto, dolore, pena ed angoscia si liberano dall'invecchiamento, dalla malattia, dalla morte, da afflizione, pianto, dolore, pena ed angoscia. Anche sotto questo aspetto, o Ananda, è da vedere ciò."

11. "Pertanto o gran re così tu devi esercitarti:' Sarò amico dei virtuosi, compagno dei virtuosi, intrinseco dei virtuosi'; così, o gran re, devi tu esercitarti; e da te amico dei virtuosi...o gran re, dovrà essere coltivato il distacco mediante questo singolo elemento: la vigilanza relativa agli elementi salutari...

12. ***"A chi agogna sempre***
maggiori possessi
la vigilanza esaltano i saggi
fra i comportamenti profittevoli;
entrambi i profitti consegue il saggio".

(Libro III Capitolo II, 4-6)

UN PREZIOSO **DILEMMA**

di Ajahn Munindo

Dobbiamo sempre scegliere **tra ciò che è importante e ciò che è secondario per una** vita da non sprecare**.**

DA UN DISCORSO *tenuto al Monastero Santacittarama nel settembre del 1999.*

Sono contento di questa occasione che ci è data per ritrovarci insieme e riflettere su quello che ci sta veramente a cuore. Nella vita ci sono molte cose che hanno un certa importanza, ma ce ne sono alcune che hanno importanza cruciale, quelle che definisco le questioni del cuore, o questioni spirituali. Se non ci fermiamo a considerare che cos'è che veramente conta per noi, rischiamo di passare la vita a occuparci di quello che gli altri pensano che conti; nel mondo c'è uno stuolo di esperti — di religione, di finanza, di tutto quanto — pronti a dirci cosa è importante, ma io credo che ciascuno di noi debba scoprirlo di persona, scoprire le proprie 'questioni del cuore'. Ieri sono andato a fare una passeggiata da solo perché volevo riflettere sul perché la gente si riunisce come facciamo oggi.

A me pare che ci sia un'unica motivazione, per questo e per tutto quello che facciamo, in realtà, ed è che tutti noi, nel profondo, desideriamo accrescere il nostro benessere. Ecco cosa ci accomuna, cosa ci ha portato qui: la ricerca di un maggiore benessere. Vi chiederei di tenerlo a mente, soprattutto in situazioni come quella di oggi dove si pratica la meditazione: non è che voglio fare qualcosa per cercare di sentirmi meglio,

quanto prendere coscienza che alla base della mia vita c'è questa aspirazione a un benessere autentico. Se lo dimentico mi perdo nel conflitto, perché la vita è tanto complessa, e anche la pratica spirituale può diventare complessa. Noi però cerchiamo di rendere la nostra vita molto, molto semplice. Secondo la prospettiva buddhista esiste una forma di benessere che è estremamente semplice e non ha bisogno di sostegni esterni. Essenzialmente è un benessere autosufficiente, che è già presente dentro di noi. Se lo cerchiamo nel modo giusto, potremo scoprire di possederlo già. Ecco l'obiettivo dei nostri sforzi: entrare in contatto con questo benessere autosufficiente. Non è quel tipo di benessere che rende la vita straordinaria, è qualcosa di molto, molto semplice. Vi sono diverse gradazioni nel benessere, così come esistono diverse sfumature di uno stesso colore o di un sentimento come l'amore — c'è l'amore a prima vista, l'amore passionale, l'amore donativo della madre per il bambino... Nel nostro caso è importante mettere a fuoco quale tipo di benessere vogliamo perseguire. C'è un verso del Dhammapada che mi piace molto, vorrei condividerlo con voi: "*Vivi bene la tua vita in accordo con la Via; rifuggi una vita di distrazione, una vita ben spesa porta al benessere, sia ora che in futuro*"

VIVI BENE **LA TUA VITA IN ACCORDO CON LA VIA RIFUGGI UNA VITA DI DISTRAZIONE UNA VITA BEN SPESA** PORTA AL BENESSERE **SIA ORA CHE IN FUTURO**

❖ ❖ ❖

Questa è una mia traduzione dalla lingua pali; ovviamente potranno essercene altre che differiscono da questa. Ma in ogni caso il punto importante, che il Buddha stesso sottolineava, è che dobbiamo essere capaci di tradurre gli insegnamenti nel nostro linguaggio. Non è facile a farsi, ci sono i termini tecnici, i concetti, ma ci sono anche i sentimenti, il senso profondo dietro le parole, quello che solo può connettere le parole del Buddha ai temi che ci stanno a cuore. Che genere di tra-

UN PREZIOSO **DILEMMA**

E QUAL È LA QUALITÀ DI VITA, **L'ENERGIA CHE CI CONSENTE DI ESSERE** IN ACCORDO **CON LA VIA?**

duzione può rendere gli insegnamenti veramente significativi per noi? Altrimenti, se restano astratti non funzioneranno. Mi ha fatto piacere leggere il commento del Dalai Lama nel corso di una recente visita a certi suoi discepoli americani: "E' tutto così tibetano qui", diceva. Il tappeto era tibetano, i quadri alle pareti tibetani, il cibo, l'incenso, erano tibetani... un po' troppo tibetano! E' molto importante, diceva Sua Santità in quell'occasione, non svalutare ciò che vi appartiene per adottare qualcosa che credete migliore; dovete conciliarvi con ciò che è vostro e imparare a esserlo, in modo da onorare il bisogno di significato autentico insito in ciascuno di noi.

❖ ❖ ❖

Nella mia traduzione uso l'espressione 'vivere in accordo con la Via'. Cosa significa vivere 'in accordo' con la Via? Perché il benessere autentico, questo benessere sostenibile e autosufficiente, che non cerca alimento dall'esterno, nasce da una vita vissuta in accordo con la Via. Io uso la parola Via per rendere 'Dhamma', ma si potrebbe anche parlare di realtà, o di verità. A volte ci piace fare del Dhamma qualcosa di molto speciale ed esotico, qualcosa che è altro dalla nostra vita; però Dhamma significa 'realtà'. Il Buddha parlava della natura mutevole della realtà, o dei suoi aspetti frustranti, insoddisfacenti. Questi sono tutti aspetti della nostra vita, dobbiamo imparare a vivere in accordo con la natura mutevole della realtà, con la natura frustrante della realtà — in altre parole, vivere in accordo con la natura stessa della nostra vita. Così quando il Buddha parla di *dukkha, anicca, anatta,* non sono concetti filosofici ma esperienze tangibili e concrete, come la frustrazione che provo quando non ottengo quello che voglio: questo è ciò con cui devo essere in accordo, non con gli insegnamenti buddhisti. E qual è la qualità di vita, l'energia che ci consente di essere in accordo con la Via? Il Buddha parlava di 'sati', un termine pali che io traduco come 'consapevolezza apprezzante' [*appreciative awareness*], un'attenzione che sa cogliere a fondo la realtà, un modo di essere che ci mette in accordo con la realtà. Non è un 'pensare' alla vita, ma assaporarla a fondo, come quando si guarda un bel quadro e veramente si sta lì col quadro, lo si apprezza pienamente.

❖ ❖ ❖

Poi il verso continua invitandoci a rifuggire una vita di distrazione. Ci sono fondamentalmente due cose che ci distraggono. La prima è piuttosto ovvia, è la complessità e il dolore dell'esistenza: siamo distratti dalle esperienze dolorose, dalle delusioni, dalla tristezza. Ci sono momenti in cui tutto sembra molto chiaro: so cosa è giusto, so cosa è vero,

so cosa voglio e mi dedico a ottenerlo; poi subentrano delusioni, tristezza e dolore e mi ritrovo confuso. Ma ci facciamo distrarre molto anche dal piacere, anche se non è altrettanto ovvio. Non è che il piacere sia un problema, come del resto non lo è il dolore. In effetti piacere e dolore non si possono evitare. Il verso non dice 'rifuggite il dolore e il piacere', ma evitate di perdervi nel dolore e nel piacere. E' un punto molto importante, perché a volte, trovandoci a oscillare parecchio fra piacere e dolore, sentiamo parlare degli insegnamenti buddhisti sul non-attaccamento e crediamo che dovremmo smettere di provare piacere e dolore. L'ho visto accadere non di rado, la gente comincia a rendersi la vita molto angusta e limita la portata delle proprie esperienze. Ma questo non è l'insegnamento del Buddha: l'insegnamento del Buddha è non perdersi nel piacere e nel dolore.

Una volta preso atto che l'energia cui dobbiamo attingere per smettere di perderci nel piacere e nel dolore è l'attenzione stessa, la natura del nostro lavoro si chiarisce: il nostro lavoro è coltivare e purificare l'attenzione. Perchè un conto è essere sensibili al piacere e al dolore — facendo un po' di meditazione o di rilassamento, mangiando vegetariano e via dicendo si può diventare molto sensibili — ma è cosa diversa dalla consapevolezza apprezzante di cui parlo, che è capace di operare la trasformazione cui aspiriamo. Sati deve essere coltivata e sviluppata di pari passo con la comprensione; in pali c'è il binomio sati-panna, ossia una consapevolezza che discerne secondo verità, un'attenzione purificata.

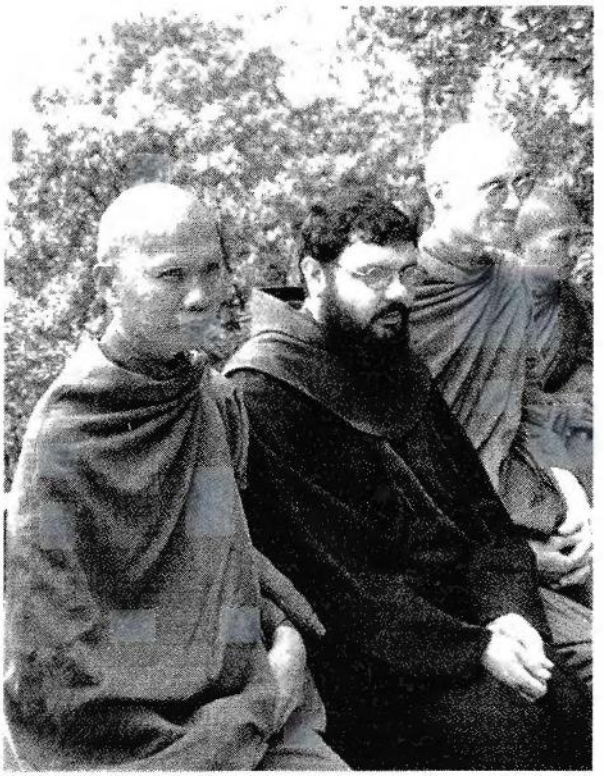
❖ ❖ ❖

Così, se da una parte contemplare la possibilità di un benessere autosufficiente contrasta l'idea che il benessere coincida con l'ottenere quello che si vuole, dall'altro, considerare seriamente la necessità di coltivare l'attenzione ci mette al riparo dal fraintendimento secondo cui il tipo di attenzione di cui disponiamo in partenza basti, risparmiandoci una grossa delusione. Si tratta di coltivare un'abilità, come quella di lavorare la creta ad esempio; all'inizio prendo la creta, la metto sul tornio, faccio tutti i movimenti necessari, però magari il primo vaso riesce bruttino e se anche penso: "sono negato", non significa che davvero lo sia...

Il nostro lavoro, dunque, è purificare l'attenzione con cui ci rapportiamo alla vita, per poter essere in accordo con la Via. E' un lavoro, ma non è una fatica — è un lavoro bello, piacevole. Se amate qualcuno ci state insieme volentieri, non fate fatica. Ecco perché ho detto fin dall'inizio che dobbiamo riconoscere la motivazione che ci ha portato qui, il nostro desi-

Ajahn Munindo
Discepolo occidentale di Ajahn Chah, Ajahn Munindo è abate dell'Aruna Ratanagiri di Harnham, nell'Inghilterra settentrionale. Delle sue opere in italiano è disponibile il volume La via del benessere, **Roma, *Ubaldini, 1999*. Sta per essere pubblicata a cura del Monastero Santacittarama la sua traduzione e commento** Dhammapada per la contemplazione. **Chi volesse contribuire con donazioni a questa pubblicazione può farlo tramite il** ccp n.13558044 intestato a Associazione Santacittarama – Frasso Sabino **specificando nella causale 'per pubblicazioni'.**

UN PREZIOSO **DILEMMA**



derio di benessere. Quando capiamo che è questo che stiamo facendo — accrescere il nostro benessere — lo facciamo volentieri. Lo facciamo perché vogliamo farlo.

La prima domanda allora è: come purificare l'attenzione? E quali sono le impurità, le distorsioni dell'attenzione? Per distorsioni intendo qualcosa di simile ai difetti di una lente: se guardate attraverso una lente difettosa non vedrete chiaramente. Nel suo primo discorso, il *Dhammacakkapavatthana sutta,* il Buddha menziona due distorsioni fondamentali: la prima è prendere le parti del piacere contro il dolore, la seconda è prendere le parti del dolore contro il piacere. Ossia, avere preferenze. Di nuovo, il problema non sono le preferenze ma il perdersi nelle preferenze. Il Buddha diceva che perdersi nel prendere una posizione è la causa del nostro problema. C'è un mezzo molto efficace che ci mostra la natura delle distorsioni e al tempo stesso il modo per superarle. E la frustrazione. E' un mezzo difficile, perché l'ultima cosa che vorrei è proprio la frustrazione. Però il Buddha diceva che la consapevolezza della frustrazione porta alla fine della frustrazione. Se dunque abbiamo intenzione di lavorare a purificare l'attenzione, dobbiamo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti della frustrazione. E per farlo dobbiamo cominciare ad ammettere che siamo noi a creare il problema, e non, come si tende a credere, che sia qualcosa che ci succede. Provo paura: quella certa cosa mi fa paura. Ma la paura non mi succede, sono io che la faccio. "Mi fai arrabbiare": ma non mi fai arrabbiare, sono io che mi arrabbio. Lo stesso con il desiderio, mi sento molto attratto da qualcuno e penso: "Non posso vivere senza di te". In realtà non è vero. Però ci si sente proprio come se fosse vero. Se ho in tasca una carta di credito andrò a comprare un sacco di cose che non mi posso permettere perché sento di non poterne fare a meno. Perciò, cer-

PROVO PAURA: **QUELLA CERTA COSA MI FA PAURA. MA LA PAURA NON MI SUCCEDE,** SONO IO CHE LA FACCIO.

chiamo di riconoscere quanto prima che il problema è qualcosa che creiamo attivamente, non qualcosa che ci succede. Qui la pratica formale della meditazione diventa essenziale, perché quando la mente si calma e diventa più sensibile e chiara possiamo vedere nel momento presente come lo creiamo. Quando comincio ad accorgermi che la rabbia, la paura, è qualcosa che faccio, in quel momento capisco pure che potrei anche non farlo. E' una buona notizia, è da lì che viene la forza per cambiare. Altrimenti ci sentiremo deboli, vittime impotenti.

❖ ❖ ❖

E' molto importante che nella vita non ci sentiamo vittime. Vi invito a rifletterci sopra nella vostra pratica. Quando sedete in meditazione ed emerge un problema relativo a qualche aspetto della vostra vita quotidiana per esempio sottoforma di ricordo — in quel momento, invece di indispettirvi, potreste avere sufficiente consapevolezza da inibire il potere del giudizio, quella voce che dice: "Sbagliato". Non è mai sbagliato provare quello che si prova. Non può essere sbagliato provare quello che si prova. E nella nostra pratica, nella ricerca del benessere autosufficiente, dobbiamo saper essere d'accordo con quello che proviamo. Ecco come purifichiamo l'attenzione: mettendo un freno al giudizio automatico, alla mente giudicante. Sulle prime, una volta che lo abbiamo capito, è facile che di fronte alla mente giudicante la reazione sia: "Non devo giudicare". Ovviamente questo è un altro giudizio. Dobbiamo essere più sottili di così. All'inizio si tratta di riconoscere la dinamica della mente giudicante, il modo in cui distorce l'attenzione dicendoci che non va bene provare tristezza, o non va bene sentire di aver fallito e così via.

UN'ATTENZIONE LIBERA DAL GIUDIZIO STA ALLA NOSTRA SENSIBILITÀ NON EDUCATA COME UN RAGGIO LASER ALLA LUCE ORDINARIA

Riconoscere che si tratta di un giudizio, e avere l'accortezza di inibire il giudizio nei confronti del giudizio. Può suonare semplicistico, ma in realtà liberare l'attenzione dal giudizio automatico ha un effetto profondamente liberatorio. Un'attenzione libera dal giudizio sta alla nostra sensibilità non educata come un raggio laser alla luce ordinaria. Per noi occidentali sembra sia un grosso scoglio; gli asiatici, in generale, sembrano non capire dove stia la difficoltà. L'intelligenza discriminativa è qualcosa in cui l'Occidente eccelle, mentre l'intelligenza unitiva sembra essere più sviluppata nella cultura asiatica. Non voglio dire che l'una sia giusta e l'altra sbagliata, ma solo mettere in luce una tendenza che ci è peculiare e che non possiamo sopprimere dalla sera alla mattina. E' come avere nella testa un commentatore sportivo che giudica ogni mossa — è andata bene, è andata male, successo, fallimento in continuazione! Lo facciamo anche con la meditazione, e se non ce ne accorgiamo corriamo il rischio di com-

UN PREZIOSO **DILEMMA**

VISTA IN PROSPETTIVA LA MENTE GIUDICANTE **È UN'OTTIMA COSA, SE PERÒ CI SFUGGE DI MANO È CAPACE DI TRASCINARCI** ALL'INFERNO.

plicarci ulteriormente la vita — meglio smettere di meditare. Dico sul serio, spesso mi trovo a sconsigliare alla gente di meditare. Sono monaco da venticinque anni e ce ne ho messi parecchi per accorgermi che stavo rendendomi la vita un inferno. I miei insegnanti tailandesi non avevano la minima idea di cosa stessi facendo, non potevano capire che è una forma di disturbo mentale! Conoscevano il meccanismo di fondo, quello di cui parla anche il Buddha, ma non avevano dimestichezza con l'intensità del mio disagio. Quindi, se nella nostra pratica siamo disposti a riconoscere questa tendenza, quando si presenta e ci troviamo in conflitto saremo capaci di non prendere posizione a favore dell'una o dell'altra parte ma ci limiteremo a riconoscere: "Conflitto: nessun giudizio". Allora faremo esperienza in prima persona di quello che il Buddha intendeva, quando diceva che la consapevolezza del conflitto pone termine al conflitto. Prima era solo una filosofia interessante, ma acquistare la grandezza d'animo che consente di contenere il conflitto senza prendere posizione è una tangibile benedizione.

❖ ❖ ❖

Nel suo primo discorso, dunque, il Buddha parlava di questa nostra tendenza a schierarci con il piacere contro il dolore, oppure — mettendoci un tantino di perversione — con il dolore contro il piacere, come quando sottilmente ci attacchiamo alla depressione o alla rabbia come se ne andasse della nostra felicità. Se prendere posizione è in ogni caso una cattiva abitudine, il Buddha diceva che d'altro canto è possibile una via di mezzo. Dal punto di vista della via di mezzo, di questa capacità di sostenere il conflitto, sentirsi frustrati va bene, essere tristi va bene. Va bene anche giudicare, basta rendersene conto e ricordarsi di non giudicare la mente giudicante. La mente giudicante è semplicemente quella che è. In realtà è un aspetto importante della nostra intelligenza che contribuisce a darci sicurezza. Ma quando 'diventiamo' la mente giudicante, la storia non finisce lì e sorgono i problemi. Crediamo di essere al centro dell'universo, e questo è un grosso problema. Vista in prospettiva la mente giudicante è un'ottima cosa, se però ci sfugge di mano è capace di trascinarci all'inferno.

Perciò, come facciamo a ricordare di essere presenti nel momento in cui accade tutto ciò? Nella mia esperienza, è il conflitto stesso, il dilemma stesso a farcelo capire. Se solo riuscissimo a cambiare il nostro atteggiamento nei confronti delle situazioni frustranti: dal sentirci vittime a viverle come l'occasione di aprire una porta — perché la frustrazione è una chiave, la chiave di una porta che apre a una realtà più ampia. Quindi,

provare a vedere il conflitto in questa luce, invece di sentirci vittime per il fatto di avere un certo problema. Come filosofia può non suonare molto convincente, ma in termini di esperienza vissuta è meraviglioso. Possiamo praticare con ogni situazione di vita, In piccolo: durante la seduta sorge il pensiero "basta, ora mi alzo"; ma poi c'è l'altro pensiero che dice "forse sarebbe meglio continuare un altro po'". Ecco un dilemma. Un prezioso dilemma. Del tipo che affrontato nel modo giusto ha il potere di liberarci. Se prendiamo posizione, se decidiamo che sì, sono stanco, per oggi ho fatto abbastanza, oppure che no, devo insistere, altrimenti non diventerò mai un bravo meditante, andiamo fuori strada. Ricordate la via di mezzo: non prendere posizione. Voglio continuare? Bene. Voglio smettere? Bene. Li conteniamo e sosteniamo entrambi. Nessun giudizio. Se la consapevolezza non è libera da giudizi automatici non è possibile far questo. Viceversa una consapevolezza purificata ci mette in grado non soltanto di diventare più forti nel processo di sostenere il dilemma, ma anche più aperti. L'apertura di cui parlo non è qualcosa che 'produco' da me. Sentiamo parlare di saggezza, comprensione profonda, compassione; ci piacerebbe averle ma non sappiamo dove andarle a cercare, per cui finiamo con l'imitarle. Ma l'imitazione non funziona. La saggezza e la compassione autentiche si trovano là, in quella apertura.

ECCO UN DILEMMA. UN PREZIOSO DILEMMA. **DEL TIPO CHE AFFRONTATO NEL MODO GIUSTO HA IL POTERE DI LIBERARCI.**

❖ ❖ ❖

Allora come fare a lasciarci aprire? Imparando ad amare la frustrazione. Suona un tantino ridicolo, anche un po' contraddittorio. Ma è di questo che parlava il Buddha quando diceva che la consapevolezza della frustrazione mette fine alla frustrazione. Possiamo applicarlo a ogni sorta di situazioni. A volte al monastero viene qualcuno che mi dice: "Veramente stasera non dovrei essere qui, avevo promesso alla mia ragazza di uscire con lei". E' un problema serio: voglio venire al monastero a praticare la meditazione;

UN PREZIOSO **DILEMMA**

TROPPO SPESSO CONSIDERIAMO LA DELUSIONE **E LA FRUSTRAZIONE COME OSTACOLI AL** BENESSERE.

voglio stare con la mia ragazza e migliorare la nostra relazione. Se siamo disposti a sostenere il dilemma, rifiutandoci di prendere posizione, il cuore diventerà più forte. Non è la mia forza, appartiene al cuore per natura. Ed è il tipo di forza che occorre nel processo di trasformazione di ciò che definiamo paura, di quelli che sono i nostri limiti. Quando mi sento limitato e confinato dalla paura non c'è nulla che 'io' possa fare, ma il potere del Dhamma, della Via, è all'altezza della situazione.

❖ ❖ ❖

A volte la vita quotidiana ci mette di fronte a scelte difficili. Anni fa un vicino accusò il nostro monastero di avergli rubato il terreno. Sulle prime, quando mi trovai per le mani quella letteraccia dai toni intimidatori pensai a una trovata di qualche avvocato disonesto, e che la cosa sarebbe finita lì. Invece non finì lì, e ci costò 70.000 sterline di spese legali. A volte, mentre dibattevo i pro e i contro, pensavo che avremmo fatto meglio a trasferirci altrove. Non sapevo cosa fare. Alla fine arrivai a dirmi semplicemente: "Non so che fare. Nessun giudizio". Ma fino a quel momento era stato tutto un: "Non so che fare: male, sei un incapace". E la magia è che, sostenendo il dilemma, il cuore si apre e si arriva a vedere le cose sotto una nuova luce. La comprensione, la compassione che andiamo cercando sono già presenti quella realtà più ampia. Come pure il benessere autosufficiente a cui aspiriamo.

Dunque il motivo per cui oggi ho scelto di affrontare questo argomento è che vorrei incoraggiarvi a guardare alla frustrazione con occhi nuovi. Troppo spesso consideriamo la delusione e la frustrazione come ostacoli al benessere. Vorremmo aprirci alla vita, godere la vita pienamente, ma siccome restiamo delusi o frustrati pensiamo di aver fallito, Il mio consiglio, la prossima volta che vi sentite delusi, è: nessun giudizio! Quando arrivate al punto di non sapere più cosa fare: nessun giudizio! E forse — forse, non ci sono garanzie —scoprirete una capacità di amare la verità che prima sembrava solo un'idea. Allora anche "prendere rifugio" acquisterà un nuovo significato. All'inizio è bello avere qualcosa in cui credere, prendere rifugio nel Buddha, nel Dhamma, nel Sangha. Ma quando arriviamo a scoprirci dentro questo amore per la verità, il nostro modo di intendere il rifugio cambia. Grazie tante per la vostra attenzione.

IL MATERIALISMO SPIRITUALE

di Chögyam Trungpa

LA PAZZA SAGGEZZA
Roma, Ubaldini 1993

Cercare di vivere **secondo ciò che vorremmo essere o cercare di vivere** ciò che siamo**: un approccio radicale alla via del Buddha da uno dei più importanti** maestri contemporanei**.**

L'argomento di cui ci occuperemo è estremamente complesso. Alcuni forse ne resteranno confusi, ma è altrettanto probabile che altri ne ricaveranno qualcosa. Parleremo di Guru Rimpoche, che in Occidente è meglio conosciuto come Padmasambhava. Ne esamineremo la natura e gli stili di vita che sviluppò nel lavoro con i suoi studenti. Si tratta di una materia estremamente ardua, e alcuni suoi aspetti sono difficili da mettere in parole. Mi auguro che nessuno voglia considerare questo mio umile tentativo come il vero ritratto di Padmasambhava.

Per cominciare dobbiamo sapere chi era Padmasambhava, come si colloca nel contesto del Buddhadharma (gli insegnamenti buddhisti) e i motivi per i quali è tanto amato in Tibet.

Padmasambhava era un maestro indiano che portò gli insegnamenti del Buddhadharma in Tibet. Continua a essere la nostra fonte di ispirazione ancora oggi, anche qui in Occidente. Ne abbiamo ereditato l'insegnamento e, da questo punto di vista, oserei dire che Padmasambhava è vivo e in ottima salute.

Penso che il modo migliore per presentarlo a un pubblico occidentale di cultura cristiana sia definirlo un santo. Ne esamineremo la profonda saggezza, lo stile di vita e la capacità di lavorare con gli studenti. I suoi studenti erano tibetani, gente selvaggia ignorante. L'avevano invitato in Tibet, ma dimostrarono scarsa confidenza con il giusto modo di accogliere un grande guru che arrivava da un altro paese. Erano testoni, rozzi e prosaici. Lo ostacolarono in tutti i modi. Però gli ostacoli non nascevano soltanto dai tibetani ma da un paese diverso, un clima diverso e una diversa realtà sociale. In un certo senso, Padmasambhava si trovò ad affrontare una situazione simile alla nostra. Gli americani sono ospitali, ma certi aspetti della loro cultura sono rozzi e violenti. Spiritualmente, la

cultura americana non è certo favorevole a chi si limita a rivelare la chiara luce aspettandosi che venga accettata.

Calza un paragone: i tibetani di allora sono gli americani di adesso, e Padmasambhava è sempre Padmasambhava.

Prima di scendere nei particolari della vita e degli insegnamenti, credo sia bene esaminare l'idea di santità nella tradizione buddhista. I concetti di santo del cristianesimo e del buddhismo sono in certa misura in conflitto. Il santo cristiano è considerato una persona in diretta comunicazione con Dio; ne è inebriato e, in questa ebbrezza, sa trasmettere agli altri determinate certezze. Il santo è considerato un esempio di coscienza superiore o di un grado più alto di sviluppo.

❖ ❖ ❖

L'approccio buddhista alla spiritualità è diverso. Non è teistico, non postula una divinità esterna, e ignora quindi la possibilità di strappare promesse alla divinità e trasportarle da quel piano a questo. L'approccio buddhista alla spiritualità è legato al risveglio interiore e non al mettersi in relazione con qualcosa di esterno. La concezione del santo come una persona in grado di espandersi per mettersi in relazione con un principio esterno, riportarne qualcosa e condividerlo con gli altri, è sconosciuta e insostenibile dal punto di vista buddhista.

Il santo buddhista (come Padmasambhava o un grande essere quale il Buddha stesso) incarna il fatto che gli esseri umani, assolutamente ordinari e illusi, hanno la capacità di risvegliarsi: reintegrarsi e risvegliarsi attraverso i normali eventi della vita. Il dolore, la sofferenza, l'infelicità e il caos che sono parte della vita iniziano a svegliarci, a scuoterci. Dallo scossone nasce la domanda:

"Chi sono? Che cosa sono? Come mai succedono tutte queste cose?".

Chi sono?
Che cosa sono?

Spingendoci oltre, comprendiamo che in noi c'è qualcosa che pone queste domande, qualcosa di realmente intelligente e niente affatto illuso.

Succede a tutti. Avvertiamo un senso di confusione (quella che sembra confusione), ma la confusione porta a galla qualcosa che vale la pena esaminare. Gli interrogativi che ci poniamo, avvolti dalla confusione, si rivelano domande poderose, domande sentite nel profondo. "Chi sono? Che cosa sono? Che cos'è tutto questo? Che cos'è la vita?", e così via. Esaminando sempre meglio, ci domandiamo: "Chi, in realtà, pone queste domande? Chi chiede: 'Chi sono?'. Chi chiede: 'Cos'è?', o addirittura: 'Cos'è questo cos'è?". Continuiamo a indagare, sempre più a fondo. In un certo senso, questa è

spiritualità non teistica nel suo significato più pieno. Gli stimoli esterni non ci spingono più a modellarci sulle situazioni esterne. Anzi, le situazioni esterne ci rimandano la nostra confusione e ci stimolano a pensare di più, a riflettere più a fondo. Ed ecco nascere l'altro problema: una volta scoperto chi e che cosa siamo, come applicarlo alla nostra situazione esistenziale? Come metterlo in pratica?

Sembrano esserci due possibili approcci.

Uno: cercare di vivere secondo ciò che vorremmo essere.

Due: cercare di vivere ciò che siamo.

Cercare di vivere come vorremmo essere equivale a fingerci un essere divino, una persona realizzata o comunque vogliamo chiamare il nostro modello. Quando vediamo ciò che non va in noi, la debolezza, i problemi e le nevrosi, scatta la tentazione automatica di comportarci nel modo opposto, come se non ci fossimo mai accorti dei nostri errori e delle nostre illusioni! Diciamo a noi stessi: "Pensa in modo positivo! Comportati come se fossi assolutamente OK!". Sappiamo che c'è qualcosa di sbagliato, in noi, nella nostra situazione, a livello della più banale quotidianità, ma tendiamo a sottovalutarlo. Ci diciamo: "Dimentichiamo queste 'vibrazioni negative'. Pensiamo nel modo opposto. Fingiamo di essere positivi".

❖ ❖ ❖

Questo atteggiamento è conosciuto, nel buddhismo, come materialismo spirituale. Significa non essere realistici o, per usare il gergo degli hippy, 'essere fuori'. "Dimentichiamo le cose negative e fingiamo di essere positivi". Potremmo classificare come materialismo spirituale qualunque approccio (buddhista, induista, ebraico o cristiano) che ci fornisce le tecniche per entrare in contatto con il bene, il meglio, l'ottimo, o il sommo bene, il divino.

Entrando in contatto con il bene, il bene ci rende felici. Ci sentiamo colmi di gioia. "Finalmente ho trovato la risposta!" pensiamo. La risposta è che l'unica cosa da fare è considerarci già liberi. Poi, una volta consolidato questo punto di vista, dobbiamo soltanto lasciare che le cose seguano il loro corso.

A questo punto diamo un tocco finale per rafforzare il nostro materialismo spirituale: tutto ciò che, nella nostra ricerca spirituale, non conosciamo o non capiamo, lo attribuiamo a quello che, nelle varie scritture, viene descritto come al di là della mente, al di là della parola, ineffabile: l'ineffabile Sé, e così via. Associamo la nostra mancanza di comprensione per ciò che ci accade con l'indicibile e l'inesprimibile. In questo modo la nostra ignoranza viene trasformata in una scoperta di immensa portata.

Chögyam Trungpa

Nato in Tibet nel 1939 e morto negli USA nel 1987. Erede di importanti lignaggi Kagyu e Nyingma, Chögyam Trungpa fuggì giovanissimo dal Tibet. Studiò in Inghilterra e fondò diverse comunità tra cui Samye Ling in Scozia. Stabilitosi negli USA nel 1970 creò a Boulder in Colorado il *Naropa Institute*. Padrone della lingua inglese, trasmise gli insegnamenti agli occidentali in modo diretto e libero da esotismi. E' stata una delle figure cardine per l'introduzione del Dharma in occidente.

IL MATERIALISMO SPIRITUALE

Quindi ricolleghiamo la 'grande scoperta' a qualche formulazione dottrinale: il 'salvatore' o una qualche interpretazione delle scritture.

Prima ignoravamo tutto; adesso 'conosciamo' qualcosa al cui riguardo ignoriamo tutto. Ora c'è qualcosa al di là di noi che non riusciamo a rendere con parole o concetti, ma abbiamo scoperto che, come prima cosa, dobbiamo convertirci al bene. Finalmente disponiamo di un punto di partenza: tradurre subito e appositamente la nostra confusione in qualcosa di assolutamente non confuso. Facciamo così solo perché inseguiamo il piacere, piacere spirituale, e sosteniamo che il piacere di cui andiamo in cerca è di natura inconoscibile perché, di fatto, non sappiamo che razza di piacere spirituale riusciremo a spremere dalle nostre manovre. Possono andare bene tutte le interpretazioni dell'inconoscibile che troviamo nelle scritture, perché ignoriamo i nostri obiettivi spirituali. Comunque ora siamo definitivamente aggrappati a una convinzione spirituale poiché abbiamo soffocato i dubbi su chi e su che cosa siamo, il senso di non essere forse niente del tutto. L'abbiamo soffocato e, forse, non lo incontreremo più.

❖ ❖ ❖

Soffocata la perplessità dell'io che ci forniva i gradini per giungere allo sconosciuto, la cui natura non abbiamo compreso, ci ritroviamo con due giochi confusionali: il gioco dell'ignoto e il gioco dell'ignoto trascendente. Entrambi appartengono al materialismo spirituale. Non sappiamo chi o che cosa siamo, ma sappiamo benissimo che vorremmo essere qualcuno o qualche cosa. Decidiamo di insistere in ciò che vorremmo essere, anche se non sappiamo cosa sia. Questo è il primo gioco. E, come ciliegina sulla torta, oltre a essere qualcosa, vorremmo scoprire che c'è qualcosa, nel mondo o nell'universo, che corrisponde al 'qualcosa' che non siamo. Alimentiamo il senso di poter scoprire questo qualcosa che vogliamo conoscere, ma che di fatto non riusciamo a capire, facendolo diventare un ignoto trascendente. Poiché non riusciamo a comprenderlo, diciamo: "Trasformiamo questa confusione sempre più grande e intricata nell'infinità spirituale della divinità", o roba del genere.

Questo dovrebbe fare già un po' di luce sul materialismo spirituale. Il pericolo è che, sotto l'influsso del materialismo spirituale, costruiamo supposizioni su supposizioni. Prima vengono le supposizioni personali, casalinghe, che costruiamo con la speranza di trovarvi la felicità. Poi vengono le supposizioni spirituali, che nascono dal fatto che la nostra grande, enorme scoperta trascendente rimane un mistero. Di qui a ipotesi ancora più grandi: non sappiamo che cosa ricaveremo dall'ottenimento dell'oggetto ignoto ma lo coloriamo di vaghe definizioni come, ad esem-

pio, di 'essere riassorbiti nel cosmo'. E, dal momento che nessuno ci è ancora riuscito, se qualcuno mette in discussione la scoperta del 'riassorbimento nel cosmo', ribattiamo con astruse argomentazioni o ricorriamo alle scritture o altre fonti autorevoli. Il risultato di questo modo di procedere è di trovare conferma a noi stessi e trovare conferma all'esperienza che stiamo sostenendo. Nessuno ha il diritto di metterla in discussione. A un certo punto, la discussione sarà bandita del tutto.

Ci ritroviamo una visione solidificata, senza spazio per la critica. Potremmo chiamarlo l'ottenimento dell'egoità, opposto all'ottenimento dell'illuminazione. Se a quel punto vi aggredisco con il mio entusiasmo, e voi non l'accettate, la colpa è vostra. Non capite l'ineffabilità dello spirito, perciò siete in errore. Per venirvi in aiuto non mi resta altro che lavarvi il cervello, strapparvi la mente e il cuore, trasformarvi in una marionetta in mio completo potere.

Cercare di vivere ciò che siete

Questa è una descrizione molto grossolana del materialismo spirituale, il primo approccio: cercare di vivere secondo ciò che vorreste essere. Ora esaminiamo il secondo approccio: cercare di vivere ciò che siete. Questo secondo metodo consiste nel vedere la confusione, l'infelicità e il dolore senza trasformare immediatamente la loro scoperta in una risposta. Al contrario, esaminiamo sempre meglio e sempre più a fondo, ma senza cercare una risposta.

E' un lavoro con noi stessi, con la nostra vita e la nostra psicologia, che non cerca una risposta ma vede le cose così come sono: vede in modo semplice e diretto, assolutamente alla lettera, ciò che accade nella nostra mente. Se riusciamo a fare questo lavoro, ci sono ottime possibilità che la confusione (il caos e la nevrosi della nostra mente) diventi la base per un'indagine ancora più approfondita. Guardiamo sempre meglio, sempre più vicino, sempre più in profondità. Non trasformiamo ogni minima cosa in un punto capitale o in una risposta. Abbiamo scoperto una cosa in noi che non va, ed eccoci a pensare: ho trovato il punto, individuato il problema, questa dev'essere la risposta. No. Non fissiamoci lì, e andiamo oltre. "Perché è così?". Guardiamo più a fondo: "Perché la spiritualità? Perché il risveglio? Perché questo momentaneo sollievo? Perché la scoperta del piacere della spiritualità? Perché, perché, perché?". Andiamo sempre più a fondo, sempre più a fondo, fino al punto in cui non c'è più risposta e non ci sono più domande. Domanda e risposta muoiono assieme. Fanno reciprocamente frizione fino a entrare in corto circuito. A que-

sto punto lasciamo andare la speranza in una risposta, lasciamo andare tutto quanto. Non nutriamo più speranze, di nessun genere. Diventiamo puramente e semplicemente senza speranza. Se volete metterla in termini più eleganti, chiamiamola speranza trascendente.

L'assenza di speranza è l'essenza della pazza saggezza. Priva di speranza, assolutamente senza speranza, e al di là dell'assenza di speranza. (Naturalmente è possibile tornare a confonderci, per non dir peggio, se tentiamo di trasformare l'assenza di speranza in una risposta).

❖ ❖ ❖

Il processo consiste nell'andare sempre più a fondo senza avere nessun punto di riferimento spirituale: senza il punto di riferimento di un salvatore, senza i punti di riferimento del bene e del male, senza punti di riferimento in assoluto! Così raggiungeremo il livello base della non speranza, o speranza trascendente. Ciò non significa che faremo la fine di uno zombie. Avremo invece una grande energia, tutto il fascino della scoperta, dell'assistere a questo continuo processo che si rivela, si rivela, si rivela sempre di più. La scoperta si rigenera da sé, permettendoci di scendere sempre più a fondo, sempre più a fondo. Andare sempre più in profondità è il processo stesso della pazza saggezza, ed è ciò che caratterizza il santo buddhista.

L'approccio buddhista alla spiritualità consiste nel perforare implacabilmente ogni possibilità di conferma a noi stessi lungo i vari stadi di sviluppo del sentiero spirituale. Se scopriamo di aver fatto progressi nel cammino spirituale, dobbiamo considerare qualunque progresso come un ostacolo al dispiegarsi di ulteriori progressi. Non concediamoci la possibilità di fermarci, adagiarci e congratularci con noi stessi. E un viaggio spirituale da farsi tutto d'un fiato, inesorabilmente dinamico. Questa è l'essenza della spiritualità di Padmasambhava.

Padmasambhava si trovò a lavorare con i tibetani della sua epoca. Potete immaginarvelo. Un grande mago e pandit indiano arriva in Tibet, il paese delle nevi. I tibetani credono che sia venuto a esporre splendidi insegnamenti spirituali sull'essenza della mente. L'attesa è enorme. Ma il lavoro di Padmasambhava consiste invece nello sfrondare una dopo l'altra le aspettative dei tibetani, tutte le loro supposizioni riguardo alla spiritualità. Alla fine della sua missione in Tibet, tutte le aspettative erano saltate. I tibetani avevano incominciato a capire che la spiritualità sta nel perforare speranza e paura, e nell'improvvisa scoperta dell'intelligenza che si accompagna a questo lavoro.

ESERCIZI dal SUTRA ANAPANASATI

di Thich Nhat Hanh

COMMENTO
del venerabile maestro Thich Nhat Hanh, *tratto da due discorsi tenuti il 18 e 22 gennaio 1998 a Plum Village.*

PER IL TESTO DEL SUTRA
tradotto da Thich Nhat Hanh e un ulteriore commento più approfondito consultare Respira! sei vivo, *edizioni Ubaldini.*

Il respiro **ci accompagna dalla nascita alla morte, è sempre con noi: utilizziamolo** per meditare**, non ci abbandonerà mai.**

Il Sutra Anapanasati, o Sutra sulla Piena Consapevolezza del Respiro, tratta dei sedici esercizi per la pratica della respirazione consapevole. È un sutra fondamentale e di grande bellezza. Esistono molti sutra importanti, ma avvicinarsi ad essi senza aver prima studiato il Sutra Anapanasati è come tentare di salire in cima ad una montagna senza l'aiuto di un sentiero già tracciato.

La diffusione di questo sutra in Vietnam è iniziata nel I secolo dopo Cristo, ma il primo commento, opera del maestro Tang Hoi, risale al III secolo ed è in cinese. Dell'Anapanasati esistono diverse versioni nel Canone cinese, ad esempio nel Samyukta Agama, oltre alla versione del Canone pali, contenuta nel Majjhima Nikaya. Purtroppo il testo cinese, intitolato "Il Grande Sutra sul Respiro", non è chiaro quanto il sutra corrispondente in pali, anche se, cosa meravigliosa, a un attento confronto, dopo oltre 2.500 anni, le differenti traduzioni appaiono sovrapponibili per circa il 90 per cento. Ho comunque preferito tradurre in vietnamita e in inglese i sedici esercizi esposti nel Canone pali, perché li ritengo più efficaci.

Il metodo della presenza mentale attraverso il respiro consente di raggiungere visione profonda e liberazione. Sono certo che il Buddha stesso ha continuato a seguire il proprio respiro in consapevolezza anche dopo aver raggiunto l'illuminazione. Respirare in consapevolezza significa essere sempre padroni di se stessi, essere il conducente della propria automobile, sapere come prendersi meravigliosamente cura di sé. Anche se diventerete dei Buddha dovrete continuare a nutrire con cura corpo e mente. Abbandonando la presenza mentale del respiro potreste essere trascinati via da altre cose.

❖ ❖ ❖

I sedici esercizi esposti in questo sutra sono divisibili in quattro gruppi di quattro esercizi ognuno: il primo gruppo di esercizi è focaliz-

zato sul corpo; il secondo sulle sensazioni, da intendersi come una delle cinquantuno formazioni mentali; il terzo sulla mente, che equivale ad altre quarantanove formazioni mentali; l'ultimo gruppo di esercizi è, infine, focalizzato sui fenomeni, ovvero le percezioni, la cinquantunesima formazione mentale. In questo senso è possibile tracciare un parallelo tra il Sutra Anapanasati e il Sutra sui Quattro Fondamenti della Presenza Mentale, che ci invita a mettere in pratica la contemplazione del corpo, delle sensazioni, della mente e degli oggetti della mente.

NEL PRIMO ESERCIZIO DEL SUTRA ANAPANASATI RICONOSCIAMO UNA COSA SEMPLICE E MIRACOLOSA:

"Inspirando, so che sto inspirando. Espirando, so che sto espirando".

Riportando la vostra mente al corpo e al respiro, all'improvviso vi rendete conto: "Oh, sto inspirando, sto espirando". Riconoscete semplicemente il vostro respiro. Dire "so che sto..." significa che state portando tutta la vostra attenzione, tutta la vostra mente, sull'inspirazione e sull'espirazione. Poiché l'attenzione della vostra mente è tutta concentrata sul respiro, ecco che senza sforzo potete lasciare andare le preoccupazioni, la rabbia, l'avidità, la paura, la gelosia.

La presenza mentale è come una guardia che controlla i cancelli di una fortezza e che, vedendo qualcuno che entra o esce, sa se si tratta di una persona del posto o di uno straniero. La presenza mentale è la guardia che sa che state inspirando e sa che state espirando. Così la vostra mente è in grado di riconoscere se una certa energia è salutare o nociva.

Andando avanti, sviluppando sempre di più la pratica, saprete riconoscere: "Questa è gelosia, quella è compassione". Ma all'inizio esercitate semplicemente la mente a riconoscere il respiro. Alcuni mettono una mano sull'addome e vi portano tutta l'attenzione: "Il mio addome si solleva (inspirando), il mio addome si abbassa (espirando)". Concentrando la vostra attenzione sul sollevarsi e l'abbassarsi dell'addome, tutti gli altri pensieri si arrestano.

Quando ricevete delle notizie che vi agitano e non riuscite a dormire, portate tutta la vostra attenzione al movimento dell'addome: consentirete così al cervello di riposare, all'agitazione e all'irritazione di calmarsi. Continuando questo esercizio anche per soli 5, 10 o 15 minuti riuscirete a raggiungere un sonno profondo.

IL SECONDO ESERCIZIO CONSISTE NELL'OSSERVARE E PRENDERE ATTO DELLA LUNGHEZZA DEL RESPIRO:

"Inspirando un lungo respiro, so che sto inspirando un lungo respiro. Espirando un lungo respiro, so che sto espirando un lungo respiro".

Oppure:

"Inspirando un respiro breve, so che sto inspirando un respiro breve. Espirando un respiro breve, so che sto espirando un respiro breve".

Alcuni praticanti cercano di forzare e modificare il proprio respiro. Tuttavia il Buddha ha detto che questo non è il modo corretto. Non bisogna credere che un respiro lungo sia meglio di un respiro breve, o viceversa: l'importante è prendere soltanto atto della lunghezza del respiro per come è naturalmente. A volte il fatto che il respiro sia corto è un bene, come quando, dopo aver fatto un grosso sforzo, abbiamo bisogno di fare dei respiri brevi e frequenti. Altre volte, invece, ci può far bene stenderci e fare dei respiri lunghi e profondi. Tutto dipende da cosa è meglio per il corpo e la mente in quel momento.

Siate dunque semplicemente consapevoli del vostro respiro, senza cercare di intervenire su di esso. Non fate nulla, se non osservare e riconoscere, senza reprimere o forzare. Quando c'è il sole, la sua luce non fa altro che risplendere sulla terra. Non cerca di diffondere i suoi raggi ovunque e non obbliga la terra ad assorbirli. Il sole splende e basta. Cerchiamo di praticare in modo totalmente non violento, in modo amorevole verso il nostro respiro.

Quando siete seduti con la schiena curva non dovete far altro che riconoscere questo fatto, e con naturalezza il vostro corpo tornerà nella posizione corretta. Allo stesso modo, non serve misurare quanti secondi o quanti metri è lungo il respiro! Dobbiamo solo esserne consapevoli durante tutta la

Thich Nhat Hanh, Thay **per i suoi discepoli, è un monaco vietnamita di tradizione Thien Lam Teche. Da anni vive in occidente e si adopera per diffondere un insegnamento che educhi alla pace e alla non violenza. Nel 1982 ha fondato in Francia, presso Bordeaux,** Plum Village, **un monastero e centro di pratica per laici divenuto rapidamente punto di riferimento per migliaia di praticanti, costruttori di pace, terapeuti e artisti.**

sua durata: cominciamo dall'inizio dell'inspirazione e teniamo la mente insieme al respiro fino alla fine. Quando espiriamo è lo stesso: seguiamo da vicino il respiro finché non ha termine. Il praticante deve dedicarsi diligentemente a questi due primi esercizi, in modo da padroneggiarli.

IL TERZO ESERCIZIO CONSISTE NELL'ESSERE CONSAPEVOLI DEL CORPO:

"Inspiro e sono consapevole di tutto il mio corpo, espiro e sono consapevole di tutto il mio corpo".

Inspirando sono consapevole dell'aria che entra e riempie i miei polmoni. Posso sentire l'espansione e la contrazione del diaframma, sento che il respiro tocca ogni parte del corpo. Il respiro è connesso ai movimenti del corpo, ma nel Buddhismo esso è inteso anche come parte della mente. Quando camminate potete essere consapevoli di ogni vostro passo, e quando alzate una mano potete portare l'attenzione al suo sollevarsi. Se alzando la mano seguite il respiro, questo diventerà elemento di unione tra corpo e mente. Seguendo il proprio respiro si possono unire corpo e mente per cinque o dieci minuti, e anche più, mentre se non siamo consapevoli del respiro la mente avrà la tendenza a divagare. Quando corpo e mente sono insieme possiamo guardare in profondità, mentre se la mente è lontana e insegue i pensieri è difficile ottenere sufficiente concentrazione. E senza concentrazione vediamo le cose in modo superficiale.

Alcuni insegnanti di Dharma del passato interpretavano questo esercizio come: "Sono consapevole dell'intero corpo del respiro". Non sono d'accordo con questa interpretazione, perché si tratterebbe di una ripetizione del secondo esercizio, che consiste già nella consapevolezza della lunghezza del respiro, "il corpo del respiro". Questa interpretazione parte dal presupposto che se siamo consapevoli di tutto il corpo, l'oggetto della nostra concentrazione diventa troppo vasto: ci sono il cuore, il fegato e tutti gli altri organi. Per questo preferisce limitare la concentrazione al "corpo del respiro". Ma questo, a mio avviso, è sbagliato. Intere generazioni di praticanti hanno commesso questo errore. È estremamente importante essere consapevoli del proprio corpo. Il fegato, il cuore, gli occhi, le orecchie, l'intestino sono tutti elementi molto importanti della nostra pratica. Dobbiamo essere in pace con il nostro corpo, trattarlo in modo amichevole. Abbiamo invece spesso la tendenza ad odiarlo, a pensare che il corpo sia nemico della nostra spiritualità.

IL QUARTO ESERCIZIO CONSISTE NEL CALMARE IL CORPO:

"Inspiro e calmo e rassereno l'intero corpo. Espiro e calmo e rassereno l'intero corpo".

Il corpo può essere agitato, il fegato o il cuore possono non essere in buone condizioni. Nel quarto esercizio seguiamo il respiro e calmiamo il corpo: calmiamo il fegato, il cuore, le palpebre, gli occhi, l'intestino, ogni parte del corpo. Se praticando non cercate di calmare il corpo, come potete calmare la mente? Per prima cosa, quindi, entrate in contatto con il corpo e calmatene ogni parte. In seguito calmerete ogni parte della mente.

A volte abbiamo così tante preoccupazioni, ansie, paure, che il nostro corpo diventa teso, si irrigidisce, ed è causa di molti disturbi. Non si tratta di malanni gravi, ma di piccoli problemi legati alla non buona condizione della mente, che nuoce al nostro organismo. Dobbiamo quindi per prima cosa ritornare al corpo: "Sei lì mio piccolo cuore, so che lavori duro e io non ti presto attenzione. Fumo, bevo troppo, e così ti faccio soffrire". Sorridiamo al cuore o al fegato, sappiamo che sono in difficoltà e che ci stanno chiedendo aiuto. Non pratichiamo il calmare solo a parole: abbiamo bisogno di sentire che ogni parte del nostro corpo è davvero in pace.

ARRIVIAMO ORA AI QUATTRO ESERCIZI CHE HANNO A CHE VEDERE CON LE SENSAZIONI: IL QUINTO È SULLA GIOIA, IL SESTO SULLA FELICITÀ, IL SETTIMO È SULLE ATTIVITÀ DELLA MENTE, MENTRE NELL'OTTAVO CALMIAMO LE ATTIVITÀ DELLA MENTE E LE SENSAZIONI. INIZIAMO DAL QUINTO:

"Inspiro e provo gioia. Espiro e provo gioia".

Potete praticare questo esercizio scrivendo una lista di tutte le cose che vi danno gioia. Ma, anche qui, non dite "inspiro e provo gioia" solo a parole. Dovete sentire davvero in voi questa gioia. Inspirando non ho il cancro, non ho avversione, sono ancora molto giovane, in buona salute, sono così fortunato da essere in contatto con la pratica. Fate una lista scritta di tutte le cose positive in voi e attorno a voi, in modo da poter essere davvero in contatto con la vostra gioia e trarne nutrimento.

In Occidente le persone confondono l'eccitazione con la felicità. Ad esempio, molti giovani pensano che gioia e felicità siano la stessa cosa. In

loro c'è molta eccitazione, ma non sono veramente felici. In realtà gioia e felicità sono due cose diverse. Per fare un esempio, se ci siamo persi in un deserto e all'improvviso vediamo in lontananza un'oasi, iniziamo a sentire gioia ed eccitazione, perché sappiamo che presto avremo acqua da bere. Quando arriviamo a bere quell'acqua, l'eccitazione inizia a diminuire. Nella nostra gioia c'è un po' di pace, perché ora stiamo bevendo davvero: gustiamo realmente quella gioia. Ecco, la felicità è assaporare fino in fondo quell'acqua, non è la gioia eccitata di quando stavamo pregustando quel bere. Per essere felici dobbiamo vivere in profondità il momento presente. Respiriamo con gioia, consapevoli che molte delle condizioni necessarie per essere felici sono già realizzate. Entriamo in contatto con queste condizioni, rallegrandocene e vivendole con pienezza.

IL SESTO ESERCIZIO CONSISTE PROPRIO NEL GODERE CONCRETAMENTE DELLE COSE MERAVIGLIOSE CHE ABBIAMO:

"Inspiro e mi sento felice. Espiro e mi sento felice".

Inspirando entro in contatto con ciò che mi dà gioia, e provo gioia. Espirando abbraccio la gioia, la assaporo, e la gioia diventa felicità. La gioia deve condurre alla felicità, deve nutrirci, non deve essere ragione di sofferenza. Molte persone passano la giornata pensando solo cose negative su se stessi e sugli altri. E più pensano in questo modo più si arrabbiano, si sentono frustrate. Per questo il Buddha ha insegnato: "Nutri te stesso con la vera gioia e la vera felicità".

La pratica del quinto e del sesto esercizio va fatta senza fretta. Vivete concretamente la gioia e la felicità che sono attorno a voi e in voi. Siate in contatto con i vostri meravigliosi occhi, che possono vedere il blu del cielo, il verde della vegetazione. Potete ascoltare il canto della pioggia e degli uccelli, potete godere di molte cose! Per costruire la vostra felicità usate l'intelligenza. È vero, in voi c'è anche sofferenza, ma entrate anzitutto in contatto con le meraviglie della vita e nutritevene. Poi potrete guardare con più serenità ciò che vi fa soffrire e prendervene cura per trasformarlo.

La meditazione e la felicità sono un nutrimento. Se la meditazione seduta non dona pace e gioia, significa che nella pratica c'è qualcosa che non va. Ci sono probabilmente degli ostacoli, prodotti dalla nostra mente, che ci impediscono di entrare in contatto con tutti quei potenziali ele-

menti di felicità, già presenti nella nostra vita, che evidentemente non riusciamo ad apprezzare. In casi del genere dovremmo parlarne con il nostro insegnante o i nostri amici spirituali, e chiedere il loro aiuto per rimuovere quegli ostacoli. "Inspiro e provo gioia" è una pratica che andrebbe fatta ogni giorno, perché la gioia dà vita e conduce alla felicità. Inspirando, sono in contatto con le condizioni per la gioia, provo gioia. Espirando, abbraccio quella gioia. Ed essendo davvero in contatto con essa, la gioia diventa felicità. Chiediamo anche ai nostri fratelli e sorelle nel Dharma come praticano, in modo da imparare dalla loro esperienza e migliorare ogni giorno la nostra pratica.

NEL SETTIMO ESERCIZIO SIAMO CONSAPEVOLI DI TUTTE LE SENSAZIONI:

"Inspiro e sono consapevole delle sensazioni che sono in me. Espiro e sono consapevole delle sensazioni che sono in me".

Nel settimo esercizio pratichiamo la consapevolezza delle sensazioni, usando la presenza mentale per essere in contatto con ciò che sta accadendo. Quando proviamo una sensazione di gioia, il fatto di esserne profondamente consapevoli alimenta quella sensazione. Ad esempio, mangiate un'arancia e siete pienamente consapevoli della dolcezza del suo sapore. Se, però, mangiando quell'arancia state provando gelosia o rabbia verso qualcuno, il dolce spicchio d'arancia è come un fantasma, non lo potete assaporare pienamente. Questa consapevolezza può riguardare anche cose negative: un collega, ad esempio, vi offre dell'alcol e mentre bevete vi rendete conto del danno che può causare al fegato e alla mente.

Grazie alla presenza mentale potete iniziare a capire come rifiutare ciò che danneggia il vostro benessere. Se siete assaliti dalla gelosia, potete riconoscerla e dire: "Mia piccola gelosia, so che ci sei", senza criticare o giudicare quella sensazione. In questo esercizio imparate ad essere semplicemente consapevoli delle sensazioni: il dolce spicchio d'arancia, la gelosia, l'alcol. Senza presenza mentale può accadervi di fare diverse cose dannose: bere molto alcol o, spinti dalla gelosia, pronunciare parole crudeli.

Essere consapevoli: è facile a dirsi, ma non è affatto una pratica semplice. Pratichiamo allora con una comunità in cui ci si sostenga l'uno con l'altro. Per riuscire a sostenere la presenza mentale di altri fratelli e sorelle nel Dharma, esercitate voi stessi alla piena consapevolezza di ciò che sta succedendo nel vostro corpo e nella vostra mente.

ESERCIZI dal SUTRA
ANAPANASATI

L'OTTAVO ESERCIZIO CONSISTE NEL CALMARE TUTTE QUESTE SENSAZIONI:

"Inspiro e calmo e rassereno le attività della mente in me. Espiro e calmo e rassereno le attività della mente in me".

E' necessario calmare qualsiasi sensazione, anche quelle positive, come ad esempio la gioia. Perché nella gioia c'è eccitazione e quell'eccitazione deve essere calmata. Persino la felicità va calmata. Se poi in noi c'è una sensazione dolorosa, che deriva dalle nostre preoccupazioni, da rabbia, gelosia, disperazione, è davvero necessario riconoscere e abbracciare quella sensazione.

Questo esercizio consiste proprio nel calmare le sensazioni, nello stesso modo in cui si calma un bambino che ha il mal di pancia: ci rendiamo conto che ha male alla pancia, lo teniamo in braccio e lo calmiamo.

Come praticanti dovete sapere come fare, non dovete lasciar passare del tempo, permettendo alle sensazioni di distruggere il vostro corpo e la vostra mente. Quando in voi c'è una sensazione, specialmente una sensazione dolorosa, dovete sapere come usare l'energia della presenza mentale per abbracciare quella sensazione, come una madre che abbraccia il suo bambino. Dicendo: "Sono qui, sono qui. La tua mamma è qui, la mamma è qui. Quindi non aver paura. Mi occuperò di te, abbraccerò la tua sofferenza". Non scappate da quella sensazione! E quando riuscite ad abbracciarla, usate il metodo dell'inspirazione e dell'espirazione per calmarla.

Abbiamo visto che i primi quattro esercizi hanno come oggetto il corpo, mentre i successivi quattro sono centrati sulle sensazioni. Le sensazioni possono sorgere dal corpo o dalle percezioni. A volte abbiamo mal di testa o mal di stomaco, fenomeni che appartengono al corpo e che ci causano una sensazione dolorosa. Al contrario, se abbiamo vestiti caldi con cui coprirci e cibo a sufficienza, sorge in noi una sensazione piacevole proveniente dal corpo. Prenderci cura del corpo significa, quindi, procurarci delle sensazioni piacevoli.

E lo stesso vale per le percezioni. Se ci prendiamo cura delle percezioni, riduciamo le sensazioni dolorose, anche fisiche, che provengono da esse. Le nostre percezioni erronee sono, infatti, all'origine di innumerevoli sensazioni spiacevoli: rabbia, tristezza, paura, preoccupazione, desiderio. Le sensazioni sono quindi l'oggetto della seconda serie di quattro esercizi, e in quanto sensazioni sono in relazione sia con il corpo che con le percezioni.

Passiamo ora agli esercizi dal nono al dodicesimo, focalizzati sulla mente. In questo caso per mente intendiamo le formazioni mentali. Dalla psicologia buddhista sappiamo che ci sono cinquantuno formazioni mentali. Le sensazioni e le percezioni sono due di esse. Rimane, quindi, un insieme di quarantanove formazioni mentali, a cui viene associata la mente.

NEL NONO ESERCIZIO SIAMO CONSAPEVOLI DELLE FORMAZIONI MENTALI:

"Inspiro e sono consapevole delle formazioni mentali. Espiro e sono consapevole delle formazioni mentali".

Mentre nel settimo esercizio avevamo preso in considerazione soltanto le sensazioni, in questo nono esercizio entrano in gioco tutte le formazioni mentali. Inspirando, sono consapevole, riconosco la formazione mentale che è presente in me in questo momento, e la chiamo per nome: rabbia, tristezza, gelosia, orgoglio, sospetto, visione erronea, avidità. Questo è estremamente importante: le formazioni mentali vanno prima chiamate per nome e poi abbracciate.

NEL DECIMO ESERCIZIO RASSERENIAMO LA MENTE:

"Inspiro e calmo e rassereno la mente. Espiro e calmo e rassereno la mente".

Come è possibile rendere più gioiosa una formazione mentale già presente in noi? Come possiamo far sorgere delle formazioni mentali positive, benefiche? Immaginiamo di disegnare un cerchio e di dividerlo in due. La parte inferiore rappresenta la coscienza deposito, mentre nella parte superiore individuiamo la coscienza mentale. Sappiamo che la coscienza deposito custodisce tutti i semi. Questi semi si manifestano nella parte superiore della coscienza come formazioni mentali, di cui dobbiamo cercare di essere consapevoli.

Come possiamo far comparire delle formazioni mentali positive nella nostra coscienza mentale? Abbiamo dei semi buoni in noi: è possibile individuarli e aiutarli a manifestarsi per rasserenare la mente? In noi ci sono i semi della gioia, della felicità, dell'amore, del perdono: ci sono stati

trasmessi dai nostri genitori, dai nostri insegnanti, dai nostri patriarchi. Dobbiamo aiutarli a crescere ogni giorno.

Nel decimo esercizio cerchiamo proprio di entrare in contatto con questi semi, per permettere loro di manifestarsi come formazioni mentali. Se lasciamo che siano soltanto i semi della tristezza a manifestarsi, questi prenderanno tutto lo spazio della nostra coscienza mentale, soffocando i semi positivi, e non ci sarà più posto per la gioia. Permettiamo allora ai semi di felicità di germogliare ogni giorno, nutrendoli con l'ascolto dei discorsi di Dharma, con la pratica, con la meditazione camminata, respirando in consapevolezza, leggendo i sutra.

NELL'UNDICESIMO ESERCIZIO CONCENTRIAMO LA MENTE:

"Inspiro e concentro la mente. Espiro e concentro la mente".

Concentrare la mente significa che quando in noi si manifesta una formazione mentale, usiamo la consapevolezza per abbracciarla. Quando c'è presenza mentale, c'è anche concentrazione. Se abbracciamo più a lungo una formazione mentale, positiva o negativa, riusciamo senza sforzo a guardare in profondità nella sua natura, generando in noi saggezza, comprensione risvegliata.

Non dobbiamo fuggire davanti a una formazione mentale, bensì trattarla con la stessa cura di un ricercatore che è consapevole dell'oggetto della sua ricerca, o come uno studente di matematica che fa sì che la concentrazione abbracci gli esercizi a cui si sta dedicando. Se cerchiamo di fare degli esercizi di matematica mentre guardiamo la televisione non avremo sufficiente consapevolezza e concentrazione. Per riuscire a guardare nelle nostre formazioni mentali, come ansia, tristezza, gelosia, solitudine, dobbiamo entrare in uno stato di profonda concentrazione.

Sono emozioni che ci fanno soffrire e abbiamo bisogno di abbracciarle. La nostra tendenza è invece opposta: vediamo che ci mettono a disagio e cerchiamo di sfuggirle. Ora, però, siamo determinati ad abbracciarle e a tale scopo usiamo la presenza mentale e la concentrazione. Se non le abbracciamo, se non le osserviamo, non potremo mai liberarcene.

SE RIUSCIAMO A GUARDARE, A RICONOSCERE LE FORMAZIONI MENTALI, E A VEDERE CHE SONO ALLA RADICE DELLA NOSTRA SOFFERENZA, DIVENTA PIÙ SEMPLICE LASCIARLE ANDARE. PROPRIO IN QUESTO CONSISTE IL DODICESIMO ESERCIZIO:

"Inspiro e libero la mente. Espiro e libero la mente".

Cosa vuol dire liberare la mente? "Inspirando mi libero, lascio andare la formazione mentale che è in me, espirando lascio andare la formazione mentale che è in me". Formazioni mentali come l'avidità, l'avversione, il sospetto, l'orgoglio, sono corde che ci legano, corpo e mente, e ci rendono la vita infelice. Quando riusciamo a guardare in profondità in queste formazioni mentali, ad abbracciarle e a lasciarle andare, allora scopriamo la felicità chiamata "liberazione della mente".

"Inspirando, concentro la mia presenza mentale e la mia attenzione sulla formazione mentale che è in me, la abbraccio con tenerezza". Se c'è concentrazione, la liberazione avviene in modo naturale, senza sforzo. La preghiera non c'entra, è questione di pratica quotidiana.

Questi quattro esercizi centrati sulle formazioni mentali sono molto importanti ed è necessario non sottovalutarli. Le formazioni mentali costituiscono un terreno di pratica molto vasto, dal cui approfondimento abbiamo molto da imparare. Ogni volta che una di esse emerge, dovremmo riuscire a chiamarla per nome: "Eccoti qui, ti chiami avidità, ti conosco da tanto tempo, sei una vecchia amica. Benvenuta!" E le sorridete. Questo è il modo per riconoscere le formazioni mentali: date loro il benvenuto quando si manifestano, non lasciate che arrivino e vadano via senza averle riconosciute. È molto importante!

I dodici esercizi che abbiamo visto fin qui devono essere sviluppati a fondo e con impegno. Dobbiamo praticarli e condividere la nostra esperienza con gli altri, in modo da aiutare chi arriva dopo di noi a capire come praticarli.

Gli esercizi dal tredicesimo al sedicesimo hanno per oggetto i dharma, i fenomeni, che sono collegati alle percezioni. Attraverso questi esercizi possiamo sbarazzarci delle nostre percezioni erronee, trasformando così la grande sofferenza che ci procurano.

ESERCIZI dal SUTRA
ANAPANASATI

IL TREDICESIMO ESERCIZIO CONSISTE NELLA CONSAPEVOLEZZA DELL'IMPERMANENZA:

"Inspiro e contemplo la natura impermanente di tutti i dharma. Espiro e contemplo la natura impermanente di tutti i dharma".

Abbiamo in noi molti ostacoli dovuti all'ignoranza. Ci comportiamo come se dovessimo vivere un milione di anni, come se fossimo eterni, indistruttibili. Abbiamo sentito le parole del Buddha, abbiamo ascoltato il nostro insegnante: entrambi ci hanno parlato dell'impermanenza. Sappiamo bene che potremo vivere al massimo cento anni. Pensiamo: quella persona ha avuto un incidente di macchina, quell'altra è in ospedale, quell'altra ancora ha il cancro, quella è morta. Ma crediamo che tutto questo non ci riguardi, viviamo questa specie di follia. La nostra comprensione dell'impermanenza è molto superficiale: la vediamo solo come un'idea, una teoria, e agiamo nella vita quotidiana come se dovessimo esserci per sempre.

Ma non è vero, non è così. La nostra vita è come un lampo, come una nuvola nel cielo. Dovremmo concentrarci e guardare in profondità nell'impermanenza: vedere ogni passo, ogni respiro, ogni boccone di cibo alla luce dell'impermanenza. Non si tratta di qualcosa di negativo, di pessimistico. È la verità e va compresa bene, perché l'impermanenza è essenziale per la vita. Se piantiamo dei girasoli e vogliamo che crescano, l'impermanenza è indispensabile. Se il seme di girasole dovesse rimanere per sempre un seme, non esisterebbe il girasole. Il seme deve scomparire affinché il girasole appaia: ecco l'impermanenza. E poi, affinché ci siano nuovi girasoli, il girasole deve diventare vecchio e morire. Non dite "non mi piace l'impermanenza", perché vorrebbe dire che non amate la vita.

Impermanenza significa anche "non sé". In termini di tempo, infatti, parliamo di impermanenza, mentre in termini di spazio parliamo di non sé. Se riuscirete a vedere l'impermanenza e il non sé, vedrete l'interessere, la vacuità. In seguito potrete ottenere l'insight, la comprensione risvegliata dell'impermanenza. Vivrete nella luce, nel regno dell'Avatamsaka, il mondo di non nascita e non morte. L'impermanenza ci rende capaci di lasciare andare, e quando lasciamo andare ci sentiamo leggeri, liberi. L'insight dell'impermanenza ci dà speranza, perché nulla resta uguale per sempre.

ECCOCI ORA AL QUATTORDICESIMO ESERCIZIO:

"Inspiro e comprendo che i dharma non sono degni di essere desiderati. Espiro e comprendo che i dharma non sono degni di essere desiderati".

Inspirando osservo in profondità la natura dei dharma e comprendo che non sono "degni di essere desiderati". Il termine sanscrito è *viraga*, ovvero "non provare attaccamento e desiderio per qualcosa". Dovremmo sapere che i dharma, i fenomeni oggetto delle nostre percezioni, sono impermanenti. Funzionano come esche, ma non sono degni di essere desiderati, anche se per ignoranza possiamo ritenere che non sia così. Dobbiamo guardare con cura nella natura di ogni fenomeno, in modo da comprenderne la relatività. Quando gettiamo un'esca nel fiume sappiamo che in quell'esca c'è un amo e speriamo di ingannare il pesce. In effetti il pesce è ingenuo, perciò non abbiamo bisogno di usare un'esca vera. Ci è sufficiente agganciarne all'amo una di plastica. Se il pesce sapesse come osservare la natura ingannevole delle cose, riuscirebbe a individuare l'amo nascosto nell'esca e ne comprenderebbe la natura "non degna di essere desiderata".

Il Buddha ha detto che ci sono cinque tipi di desideri dei sensi: desiderio di potere, denaro, sesso, fama e buon cibo. La maggior parte di noi ha sofferto a causa del desiderio di un cibo appetitoso. Mangiamo una pietanza perché ha un buon sapore, ma dopo soffriamo moltissimo. Solo allora iniziamo a vedere che tutto ciò non è degno del nostro desiderio. Il Buddha nei suoi discorsi ci ha offerto molti esempi: il desiderio è come una torcia che reggiamo controvento, la cui fiamma soffia all'indietro e ci brucia; il desiderio è come un osso senza carne, rosicchiato dai cani giorno e notte, anche se non dà alcun nutrimento. Dopo aver guardato in profondità nell'impermanenza, possiamo osservare a fondo la natura "non desiderabile" delle cose che desideriamo, per capire come portino con sé pena e sofferenza.

A questo proposito è utile chiedere a chi ha sofferto molto, a causa dei propri desideri, di parlarvi della sua sofferenza. È un modo eccellente per capire di cosa si tratta, soprattutto nel caso in cui non vi siate ancora addentrati in quel regno di sofferenza e pensiate che sia una buona meta.

ESERCIZI dal SUTRA
ANAPANASATI

PROSEGUIAMO ORA CON IL QUINDICESIMO ESERCIZIO:

"Inspiro e contemplo la natura di non nascita e non morte di tutti i dharma. Espiro e contemplo la natura di non nascita e non morte di tutti i dharma".

Il termine *nirodha* significa "non nascita e non morte", ma anche nirvana. Iniziamo a entrare in profondità nell'oggetto della nostra meditazione: dopo aver compreso l'impermanenza e la natura non degna di desiderio dei dharma, giungiamo al nirodha, che è la cessazione, l'estinzione di nascita e morte. Inizialmente osserviamo che le cose nascono e muoiono, hanno un inizio e una fine, un essere e un non essere. Il più grande dovere di un praticante è proprio andare oltre il mondo di nascita e morte, ed essere parte del mondo di non nascita e non morte. Perché nascita e morte sono soltanto idee. Il Sutra del Cuore ci insegna che non c'è né nascita né morte, nulla di puro o di impuro. È uno dei discorsi del Buddha che ci mette in contatto con la dimensione ultima, dove non ci sono l'uno o i molti. Aprendo la porta della non nascita e non morte, non andare né venire, apriamo la porta della dimensione ultima e siamo stabili e liberi. Il quindicesimo esercizio ci porta dunque molto lontano, in contatto con la dimensione ultima.

Ci sono persone che non apprezzano il mio insegnamento, dicendo che insegno soltanto a inspirare ed espirare. Abbiamo però visto che in realtà inspirare ed espirare seguendo il Sutra sulla Piena Consapevolezza del Respiro ci permette di fare molta strada.

PASSIAMO INFINE AL SEDICESIMO E ULTIMO ESERCIZIO:

"Inspiro e medito sul lasciar andare. Espiro e medito sul lasciar andare".

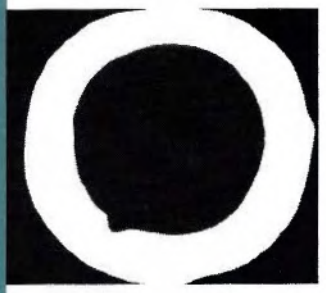
Se non riuscite a lasciare andare, non potete essere liberi. Abbandonate le vostre idee sulla nascita e sulla morte, sull'esistere e sul non esistere. Per essere felici occorre lasciare andare ogni convinzione che procura sofferenza. La convinzione di molti di noi è: "Questo corpo è me". Non appena lasceremo andare questa idea, svanirà in noi ogni paura. Allo stesso modo, abbiamo l'idea che la durata della nostra vita sia limitata a settanta, ottanta o novant'anni: se riusciremo ad abbandonare questa idea diventeremo immortali. Pensiamo di avere un

sé separato, crediamo che la nostra felicità non sia la felicità degli altri e che quella degli altri non sia la nostra: questo ci impedisce di essere felici. Dobbiamo lasciare andare le idee di un sé, di un essere umano, di un essere vivente e della durata di una vita, come insegna il Buddha nel Sutra Vajracchedika, il Sutra del Diamante che recide l'illusione. Abbandonando queste idee potremo lasciare andare qualsiasi attaccamento e saremo felici.

Guardate bene nella vostra mente per capire se c'è in voi un'idea di realizzazione e successo: se volete essere in un certo modo o in un altro, se volete essere il migliore, se pensate che starete bene solo quando riuscirete a sposare quella certa persona, oppure a divorziare. Si può perfino morire per idee di questo tipo! Prendete allora quell'idea di felicità, abbracciatela e osservatela in profondità. Sarete felici solo quando saprete come lasciarla andare.

La parte del sutra in cui sono illustrati i sedici esercizi si conclude con queste parole: "La piena consapevolezza del respiro, se sviluppata e praticata con continuità secondo questi insegnamenti, darà frutti e sarà di grande beneficio". In effetti, il giorno in cui ho scoperto la profondità di questo discorso del Buddha è stato un giorno davvero felice. In precedenza avevo cercato di impararlo e mi ero accontentato di una conoscenza teorica, senza però sapere come godere del momento presente. Comprendere il Sutra Anapanasati nella pratica, quindi, è stato per me come trovare un immenso tesoro. Sono sicuro che anche per voi sarà fonte di nuove comprensioni ogni volta che lo studierete e lo metterete in pratica.

(traduzione di Stefano Carboni
editing di Alberto Annicchiarico e Cristina Pellicano)



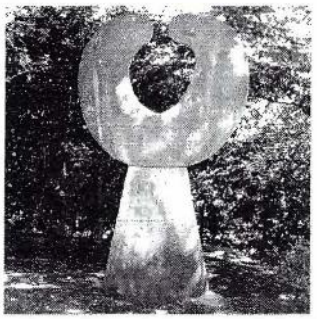
PROSPETTIVE SULLA **VACUITÁ**

La Scuola di Kyoto

CREARE LE BASI PER UN **PENSIERO PLANETARIO** CHE NELL'ESPERIENZA DELLA **VACUITÀ** O **SUNYATA** TROVI IL SUO FULCRO E UNISCA IL PENSIERO OCCIDENTALE CON IL PENSIERO BUDDHISTA: QUESTA LA SFIDA DELLA **SCUOLA DI KYOTO**.

Il tema della vacuità attraversa tutta la speculazione buddhista. Si sviluppa in particolar modo nelle scuole del Mahayana e del Vajrayena, fino a divenire un elemento centrale, in qualche modo emblematico, della visione del mondo buddhista. In tempi recenti è stato assunto dai filosofi che si richiamano al buddhismo come fondamento del loro itinerario speculativo. Tale assunzione ha stimolato proficui contatti con una certa filosofia occidentale alle prese con il problema del nichilismo, rendendo estremamente attuale una riflessione che si sviluppa da secoli, supportata da testi sapienziali, da sforzo speculativo e da pratica meditativa. I testi, che vengono di seguito proposti, intendono richiamare l'attenzione su questo nesso concettuale che, contestualmente, si intreccia con la storia del Buddhismo ed è al centro del confronto contemporaneo tra il pensiero d'Oriente e d'Occidente. Nel primo vengono indicate le linee di passaggio che hanno caratterizzato il dispiegarsi della teoria della *sunyata* introducendoci in questo terreno impervio in cui la speculazione spesso argina il portato dell'esperienza.
Il secondo articolo del dossier è la parte terminale del quarto capitolo –intitolato *Ku no tachiba- di Su_kyo to wa nanika* (Che cos'è la religione?) di Nishitani Keiji, nella versione curata da Jan van Bragt e Yamamoto Seisaku e apparsa in *The Eastern Buddhist* vol. VI, n°2; ottobre 1973. Si tratta di uno scritto centrale della produzione di Nishitani e dell'intero itinerario speculativo della Scuola di Kyoto, nata all'inizio del secolo scorso e tutt'ora attiva, a cui aderirono studiosi di spicco delle diverse tradizioni buddhiste giapponesi.

In esso il filosofo giapponese elabora in modo esaustivo il suo modello di vacuità, rifacendosi con maggior aderenza all'insegnamento buddhista tradizionale. Ad esempio risulta evidente il suo riferirsi alla nozione di *sunyata*, evitando l'uso del termine 'nulla assoluto' che era invece privilegiato da Nishida proprio per la sua valenza concettuale. Soprattutto l'opera intende porre le basi per una nuova religiosità. Abe Masao ha paragonato questa impresa a quella messa in atto da Schleiermacher nelle *Reden über die Religion*, solo che qui non si tratta più di chiarire l'essenza della religione di fronte alle correnti illuministiche. Nel mondo contemporaneo dove Oriente ed Occidente si incontrano, la situazione si è radicalizzata. Scientismo e nichilismo ateo compenetrano la storia



odierna e rendono inadeguate le religioni nelle loro espressioni tradizionali. *Shukyo to wa nanika* si presenta allora come la ricerca di un atteggiamento religioso inedito, in un'ottica planetaria. L'opera inizia con una polemica contro l'egocentrismo cartesiano: muovendo dall'io e dalle sue rappresentazioni, l'egocentrismo è incapace di cogliere l'armoniosa interdipendenza delle cose dell'universo. Parallelamente Nishitani critica il 'personalismo' cristiano, scorgendovi le fonte delle attuali difficoltà della religione. Infine, nel terzo capitolo dell'opera, sono messi a confronto nichilismo e *sunyata*: la visione del Nulla che emerge dalla scienza e dal pensiero moderni e quella buddhista tradizionale. Il nichilismo è legato ad una visione meccanicistica del mondo, in cui la natura è dominata e il senso dell'esistenza è messo in crisi. I tentativi filosofici e religiosi, elaborati in Occidente per contrastare tale visione, hanno offerto una debole resistenza e Nishitani ritiene che la nozione buddhista di *sunyata* sia la sola in grado di operare un trascendimento positivo.

D'altronde secondo Nishitani tutto l'itinerario del pensiero occidentale, compreso Heidegger e con l'eccezione di Meister Eckhart, conduce inevitabilmente agli esiti che si sono verificati. Viceversa nella prospettiva di *sunyata*, come recita appunto il titolo del quarto capitolo, la coscienza dell'impossibilità di oggettivare fa sì che il sé, posto di fronte all'oggetto, scorga in esso una proiezione di se stesso nel campo della coscienza e approdi a una conoscenza riflessiva in cui il sé conosce se stesso e l'oggetto. Con l'inizio del quarto capitolo, l'opera esamina la vacuità nelle sue connessioni con il tempo e con la storia. Soprattutto riprende e ripropone, in un linguaggio

adeguato ai tempi, i temi esposti dall' *Avasamtaka sutra*. In particolar modo si sofferma sulla interpenetrazione di tutti i dharma e di tutti i tempi, che è stato un argomento che ha vivificato il pensiero buddhista durante tutto il suo corso, basti pensare ad esempio a quanto elaborato da Dogen in testi come *Uji*. Infine la riflessione di Nielsen, che viene proposta in traduzione, è stata pubblicata negli *Atti del XII° Congresso Internazionale di Filosofia* (vol.X°. Firenze, 1960; pp.131-137), tenutosi a Venezia nel 1958. Ha un valore soprattutto storico, poiché rappresenta uno dei primi interventi tesi a mettere in evidenza le forti connessioni tra la speculazione heideggeriana ed il pensiero buddhista, in particolare modo nella elaborazione operata da Nishida Kitaro e dalla scuola di Kyoto. Molte delle istanze che in esso vengono poste sono state successivamente maggiormente chiarite ed approfondite. Può essere tuttavia interessante prendere in considerazione questo punto di partenza di un indirizzo critico che ha avuto in seguito un enorme sviluppo.

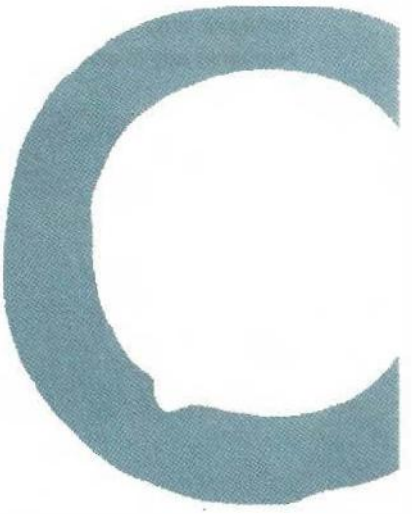
NOTE SULLA **VACUITÁ:**

DALLA PRAJÑAPARAMITA ALLA **SCUOLA DI KYOTO**

■ *Giancarlo Vianello*

La dottrina del buddhismo non è solo messaggio di salvezza o, più genericamente, un sistema religioso. E' anche un fenomeno che impronta di sé molti dei tratti culturali e delle espressioni artistiche delle civiltà in cui si radica. Contestualmente è un fenomeno che esprime un suo pensiero originale. Al di là della ricchezza delle diverse tradizioni, delle diverse scuole e dei diversi approcci dottrinali, è presente una identità di pensiero, propria del buddhismo in quanto tale, che ha interessato molteplici ambiti: logica, epistemologia, etica, psicologia, estetica, ma soprattutto ontologia.

Nel pensiero buddhista risulta centrale la riflessione sulla costituzione del reale, sulla vera natura della cosa in sé, sulle categorie di essere e nulla. Non solo tale riflessione penetra in profondità la natura dell'essere fenomenico, ma riesce allo stesso tempo a esprimere prospettive originali, contributi che possono rivelarsi preziosi per altri sistemi di pensiero, soprattutto oggi che viviamo in epoca di nichilismo dilagante. La filosofia occidentale, che ha seguito una tradizione speculativa incentrata sulla nozione di essere necessario, sul principio di non contraddizione, sul dualismo platonico-cristiano, trova oggettiva difficoltà a confrontarsi con il problema del nulla che ineludibilmente si presenta al termine del suo itinerario metafisico. Il nulla, nichilisticamente inteso come negazione, come annichilimento di tutto ciò che prima era stato valore o fondamento, scompagina ogni possibile



articolazione positiva di pensiero e proietta un'ombra angosciante sull'attuale costellazione spirituale.

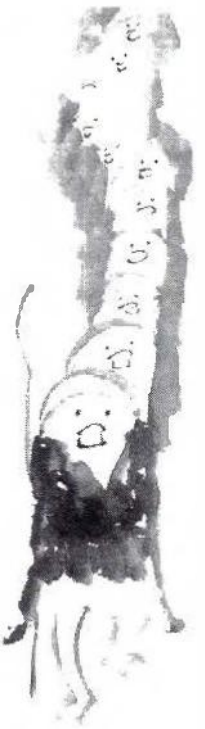
Radicalmente diverso è l'itinerario di pensiero dell'ontologia buddhista e diversi sono gli strumenti logici e linguistici di cui si dota.

La dottrina del vuoto buddhista è una delle diverse modalità con cui si articola la vacuità orientale che è sviluppata, in forme diverse, da varie tradizioni religiose dell'Oriente. E' anche una dottrina che attraversa il Buddhismo fin dalle origini.

Come è noto, i principali elementi dottrinali del buddhismo hinayana sono *Duhkha* (il dolore) e le quattro nobili verità, il *paticca samuppada* (l'origine interdipendente della realtà), *anatta* (l'inconsistenza dell'io che è formato dall'aggregazione di cinque khandha) e *anicca* (l'impermanenza ontologica della realtà). Il tema della vacuità emerge proprio nel tentativo di puntualizzare questo concetto, come attesta il Canone Pali - soprattutto il *Majjhimanikaya* - che afferma che ciò che è privo di sé e non ha esistenza assolutamente autonoma è vuoto (*sunya*): ad esempio il mondo e la rappresentazione del mondo che uno si crea. A partire dalla nozione di *anicca* - l'inconsistenza dei fenomeni - si giunge a definire l'idea di vuoto (*sunya*). Il termine sanscrito di *sunyata* (vacuità) in realtà sostantiva l'aggettivo *sunya* (Vuoto) che deriva dalla radice *svi* (gonfiare; greco *koilos*, latino *cavus*). L'espréssione deriva originariamente da un attributo, da una determinazione reale e riscontrabile che solo successivamente prende la forma di un termine generalizzante. Nel buddhismo hinayana il tema della vacuità emerge non dalla speculazione astratta, ma dalla necessità di puntualizzare la dottrina.

Con il passaggio al buddhismo mahayana tale tema si amplia fino a divenire concetto fondante e espressione ontologica di ben due scuole: la *Vijnanavada* e la *Madhyamika*. Ma soprattutto gioca un ruolo centrale nei sutra mahayanici, in particolare nella letteratura della *Prajnaparamita*. La *Prajnaparamita* è un corpo di testi sapienziali di diversa lunghezza che vertono sul tema della vacuità. Il testo più celebre di questo corpo è, senza dubbio, la *Prajnaparamita hridaya sutra*, tratto dalla versione di Xuan-Zhuang.

Tale versione, recitatissima nei monasteri zen, contiene l'affermazione "la forma è



vuoto, il vuoto è forma", che non va intesa come identità, bensì come l'includersi reciproco, il coesistere di fenomeni e vacuità. La vacuità va pertanto pensata non come un principio astratto o in qualche modo fondante, ma come co-appartenente al fenomeno. Secondo la letteratura della *Prajnaparamita*, *sunyata* non solo non può essere intesa come fondamento del reale, ma soprattutto non deve essere ipostatizzata, non deve trasformarsi in principio metafisico tale da aprire una prospettiva dualistica. In tali testi l'azione di *sunyata* non si limita ad annichilire il sé dei fenomeni ma annichilisce lo stesso

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**

Dharma e lo stesso vuoto. Se leggiamo uno dei tanti sutra che trattano di *sunyata*, ad esempio *il Sutra della perfetta saggezza* (cfr. E. Conze, *The short Prajnaparamita Texts*. London, Luzac, 1973; p. 165), troviamo una elencazione di ben diciotto forme di vacuità che operano annichilendo ogni forma di essere e di non essere, impedendo alla mente del lettore di attaccarsi a una qualsiasi realtà definita. Su queste modalità della vacuità è opportuno soffermarsi, anche se in modo succinto, perché ci permettono di farci un'idea dell'ampiezza e della profondità della dottrina.

- La prima modalità è l'*Adhyatma-sunyata* (il vuoto interiore) e corrisponde alla vacuità psicologica, annichilimento dei processi mentali e dell'attività psichica dell'ego. In termini generali corrisponde alla dottrina dell'*anatman* (*anatta*).
- La seconda è la *Bahirda-sunyata* (il vuoto esteriore) e corrisponde alla vacuità del mondo esterno, agli oggetti dei sei vijnana. Se, secondo l'*Adhyatma-sunyata*, il mio ego è vuoto, analogamente tutto ciò che non è il mio ego sarà vuoto.
- Segue l'*Adhyatma-bahirdha-sunyata* che annichilisce come illusoria la distinzione tra interno ed esterno, tra ego e non ego. Ogni punto di vista relativo è, appunto, relativo e di per sé vuoto. La vacuità, invece, si propone come una dottrina dell'assoluto anche se rigorosamente immanente.
- *Sunyata-sunyata* (il vuoto del vuoto) è allora l'annichilimento della vacuità stessa che rischiava di trasformarsi in una aporia -come invece accade nel pensiero occidentale: se il nulla è il contrario dell'essere, come è possibile che il nulla sia qualcosa? Evidentemente il nulla non può divenire qualcosa e soprattutto non può trasformarsi in entità metafisica. La vacuità deve a sua volta essere annichilita e dare con ciò vita agli enti. Né il vuoto può essere pensato come uno spazio, un luogo in cui si danno e si annullano le presenze fenomeniche.
- Si ha allora la *Maha-sunyata* (il grande vuoto) con cui il buddhismo Mahayana demolisce l'idea tradizionale dello spazio considerato come qualcosa di oggettivamente reale. Per la *Prajnaparamita* l'idea di spazio è una semplice finzione. Come è una finzione l'idea che esista una verità suprema.
- Abbiamo allora la *Paramartha-sunyata* (il vuoto della verità suprema). Non è possibile passare ad una idea di spazio concettualizzato in termini di verità assoluta, cioè come un contenitore del reale. Se fosse possibile Paramartha stessa diverrebbe una possibilità e quindi una realtà relativa e non sarebbe più *Paramartha*, cioè qualcosa di assoluto.
- Per ribadire che qualsiasi coppia di relativi è vuota proprio in nome della sua relatività si danno *Samskrita-sunyata* (il vuoto delle cose create ovvero dipendenti da una causa) e
- *Asamskrita-sunyata* (il vuoto delle cose increate, come ad esempio lo spazio). Le cose increate sono vuote perché sono rese relative dalle cose create che sono vuote. Dopo aver ripetuto che ogni presenza fenomenica è vuota, si torna ad affermare che anche ogni astrazione trascendente è vuota.
- L'*Atyanta-sunyata* (il vuoto supremo) riprende la logica della *sunyata-sunyata*. Se le cose create sono vuote, lo sono anche quelle increate perché divengono relative. Allora se il mondo fenomenico è vuoto, lo sarà anche quello ipotizzabile al di là dei fenomeni, perché reso relativo.

In realtà la *Prajnaparamita*

incalza la mente del lettore per evitare che si attacchi ad altre mitologie illusorie. Quello che è stato affermato per lo spazio vale anche per il tempo. Se lo spazio è vuoto, anche l'eternità è vuota. Non è possibile sostituire all'ipostasi spaziale l'idea di un contenitore temporale realmente esistente.

- L'*Anavaragra-sunyata* (il vuoto dell'illimitato) annichilisce l'idea di eternità, anche perché è resa relativa dalla presenza del tempo. In ogni caso nulla è perfettamente semplice: ogni fenomeno si dà come aggregato di fattori e quindi è soggetto alla disgregazione.
- L'*Anavakara-sunyata* (il vuoto della dispersione) annichilisce, da un altro punto di vista, ogni realtà sia presente sia di altro genere.
- Ad esempio anche *Prakriti* (la natura primordiale di ogni realtà individuale) è vuoto. In altri termini con la *Prakrita-sunyata* (il vuoto della natura primaria) si ha non solo la vacuità del fenomeno, ma anche la vacuità di ciò che, usando un linguaggio proprio della nostra filosofia medioevale, possiamo definire gli universali.
- Oppure con la *Svalaksana-sunyata* abbiamo il vuoto del principio individuale, di ciò che caratterizza ogni individuo al di là della natura universale.
- In fase di riepilogo la *Prajnaparamita* asserisce la vacuità di ogni dharma. *Sarvadharma-sunyata* (il vuoto di tutte le cose) riafferma appunto che tutto è vuoto, incluso il Dharma, il Buddha, il Sangha.
- Tutto ha una esistenza relativa, tutto è *Anupalamb-ha-sunyata* (vuoto inaccessibile), cioè tutto è una vacuità inesprimibile da qualsiasi forma di linguaggio e da qualsiasi categoria logica. Ciò viene sottolineato per non confondere vacuità e nulla relativo. Ciò che hanno demolito le diverse forme di vacuità sono solo gli accessi concettuali e illusori alla vacuità, che esiste inaccessibile. E, visto che il discorso comincia a prendere una piega ontologica, le ultime tre forme di vacuità affrontano questo ambito.
- L' *Abhava-sunyata* (vuoto del non essere),
- la *Svabhava-sunyata* (vuoto della propria natura) e
- l'*Abhava-svabhava-sunyata* (vuoto del non essere della propria natura) esauriscono ogni possibilità al riguardo: viene negato l'essere, la possibilità di una esistenza autonoma e la stessa opposizione tra essere e non essere. -

NAGARJUNA

Ciò che viene affermato dalla letteratura sapienziale viene successivamente sistemato filosoficamente da Nagarjuna, il fondatore della scuola Madhyamika. Si tratta di una figura leggendaria di mistico e logico, la cui biografia è difficilmente accertabile, al punto che ancor oggi è aperta la questione se fosse un solo personaggio o se siano esistite più persone con lo stesso nome.
Probabilmente nacque nel III° sec. a Vaidatbha nell'India centrale.

Viceversa le sue opere costituiscono un punto fermo del pensiero buddhista. La più celebre è la *Madhyamaka karika (Le stanze del cammino di mezzo*, di 448 versi in 27 capitoli), cui seguono il *Vigrahavyavartani (La sterminatrice dei dissensi), l'Yuktisastika (sessanta versi sul ragionamento), il Vaidalyaprakarana (una polemica con i Nyaya)*, il *Maha-Prajnaparamita-sastra* (commento alla *Prajnaparamita*, di controversa attribuzione) e gli inni del *Catuhstava.* Nella sola traduzione tibetana si hanno il *Sunyatasaptati (Le settanta stanze sulla vacuità)* e le due lettere al re Udayana: *Suhrllekha (Lettera a*

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**

un amico) e *Ratnavala (La ghirlanda dei gioielli)*. E' attribuita a Nagarjuna anche un'opera esistente solo nella versione cinese: il *Shi-er-men-lu* (*Le dodici porte*). Come si può notare si tratta di un corpo notevole, caratterizzato da una poderosa profondità di pensiero e da un implacabile rigore logico. Nagarjuna è spinto da un incontenibile afflato mistico che, sul piano speculativo, si canalizza in forme di scetticismo assoluto. Demolisce logicamente le categorie illusorie, che per convenzione chiamiamo realtà, alla ricerca di quell'assoluto inaccessibile indicato dalla *Prajnaparamita*.
Per prima cosa dimostra la vacuità della mente polemizzando con le posizioni idealistiche, che saranno proprie dello Yogacara, secondo cui il mondo è una creazione illusoria dei nostri processi mentali. Obietta infatti che, se non è possibile passare dalle percezioni agli oggetti, non è possibile inferire un'autocoscienza, una mente dalle percezioni. Se non esiste un mondo esterno, non esiste neppure *vijnana*, perché senza oggetto non vi è neppure soggetto: tutto è vuoto.
Continua dimostrando la impossibilità del divenire per una realtà pensata come non vuota. Se ogni cosa avesse la sua essenza, se fosse reale, sarebbe impossibile passare da una situazione all'altra, nessun ente vorrebbe trasformarsi in qualcosa diverso da sé. In un mondo costituito da essenze fondate, sarebbe impossibile l'azione: per questo il mondo deve essere in sé vuoto e composto di realtà vuote, altrimenti ogni essenza dovrebbe essere pensata increata e imperitura. Riprendendo la teoria del *pratitya samutpada* Nagarjuna afferma che il mondo è formato da aggregazioni di dharma momentanei che, dandosi reciprocamente tra loro, costituiscono fenomeni relativi.
Nel quinto capitolo delle *Madhyamaka-karika* viene affrontato il problema della sostanza. La sostanza non è pensabile priva di attributi e quindi non può precedere gli attributi. D'altro canto neppure gli attributi hanno senso senza sostanza. Piuttosto sostanza e attributi si sostengono reciprocamente dando prova di possedere una natura relazionale e quindi vuota. Sono condizionamenti accidentali che permettono l'apparire del fenomeno. Parimenti nessun oggetto può essere percepito staccato dalla sua causa, nè una causa staccata dall'oggetto. Non vi è Dio indipendente dall'universo, nè universo indipendente da Dio. Non vi è Buddha, nè quattro nobili verità. Non vi è nulla di reale. Non vi è verità o falsità. Vi sono solo fenomeni transitori. La realtà ha un valore relazionale: si tiene in piedi solo grazie alle relazioni. Anche se tali relazioni sono inconoscibili logicamente. Ad esempio il divenire: è impossibile affermare che A si trasforma in B. Per farlo A avrebbe dovuto sempre avere la natura di B. Ma allora non avrebbe avuto senso chiamarlo A.
Se la realtà è relativa e non comprensibile, esiste un assoluto, una vacuità inaccessibile, secondo la definizione della *Prajnaparamita*? Per Nagarjuna esiste proprio perché inaccessibile e non pensata. L'assoluto è assoluto quando non è pensato, se è pensato - se rientra nella categoria di ciò che è reificabile con il pensiero- non è più assoluto.
La vacuità è inaccessibile concettualmente. Anzi l'insieme di concetti che forma il mondo in cui ci muoviamo è di ostacolo per l'attingimento dell'assoluto. La conoscenza convenzionale, samvrti, deve invece essere ridotta all'assurdo per sgombrare il terreno verso ciò che sta dietro.
Nagarjuna usa in modo strin-

gente la logica per demolire le convenzioni relative, per far risaltare, al di là di ogni dubbio, la loro natura relativa. Lo strumento logico che usa è il *Prasanga* (occasione) che consiste nell'assumere una posizione mediana tra coppie di opposti e far risaltare le incongruenze logiche di entrambi, in quanto relativi.

Come spiega magistralmente *Candrakirti*, commentando con il suo *Prasannapada* il primo capitolo delle *Madhyamakakarika*:

"Si può porre e provare la propria tesi solo in relazione alle conclusioni della tesi opposta." (6, su M.K. 1:1).

Collocandosi tra le opposte argomentazioni diventa facile, per chi, come i Prasangika, non ha posizioni da difendere e desidera solo far emergere le contraddizioni e la relatività di ogni dharma, dimostrare la natura vuota del reale.

Questa modalità usata da Nagarjuna di porsi tra asserzioni contrapposte motiva il nome preso dalla scuola: Madhyamika ossia via di mezzo. Nagarjuna non prende posizione, punta invece a dimostrare che su ogni cosa è più opportuno fare silenzio: " La realtà non si può dire nè che è vuota nè che non è vuota, nè infine che non è non vuota o non non-vuota.

Queste parole non sono altro se non una designazione metaforica" (M.K. XXII, 11, trad. R. Gnoli).

Si tratta alla fine di un problema nominalistico. Il linguaggio può essere usato con intento strumentale ad un livello convenzionale, ma non può essere utilizzato come accesso all'inaccessibile. D'altro lato questo tema è espresso in modo magistrale nel celebre passo del *Vajracchedikasatra* (S.B.E. XLIX, p.132) che recita: "Colui che è avviato sul cammino del bodhisattva dovrebbe così disporre il suo pensiero: io devo consegnare tutti gli esseri al mondo perfetto del Nirvana e tuttavia, dopo che avrò consegnato tutti questi esseri, nessuno sarà consegnato. E perché mai? Perché, o Subhuti, se un bodhisattva conserva ancora una qualche idea degli esseri, egli non potrebbe affatto essere considerato un bodhisattva".

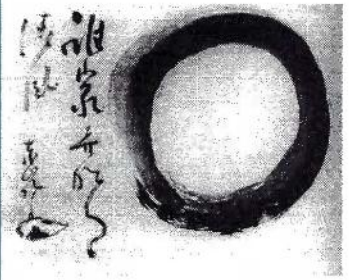
La determinazione del Madhyamika ad annichilire tutti i dharma non va tuttavia assolutamente considerata come una forma di nichilismo estremo. La coscienza della ineffabilità dell'assoluto deve convivere, per il saggio, con l'accettazione coerente della realtà empirica. Correggere la realtà relativa con le stes-

se categorie mentali relative significa sostituire una illusione efficiente con un'altra astratta ed egoistica, frutto di un medesimo pensiero offuscato dall'ignoranza. Anzi un nichilismo astratto e presuntuoso serve solo a minare l'etica, i valori e la convivenza civile.

Per opporsi a ciò, nel 24° capitolo delle *Madhyamakakarika*, Nagarjuna espone la dottrina della duplice verità: " La dottrina del Buddha si riferisce a due verità - quella convenzionale (*lokasamvrtisaya*) e quella assoluta (*paramarthasaya*). Chi non capisce la differenza tra le due non capisce l'essenza profonda della dottrina del Buddha. Senza dipendere dalla pratica di ogni giorno, la verità assoluta non può esplicarsi. Senza uscire verso la verità assoluta, non si ottiene il Nirvana. Se la vacuità è coerente, tutto è coerente. Se la vacuità non è coerente, nulla è coerente."

Le norme del mondo e della

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**



quotidianità vanno rispettate e vissute pur nella consapevolezza della loro relatività.
La speculazione nagarjuniana sulla vacuità si trasforma in scuola e in tradizione e germina attraverso tutto il Mahayana.
Dal Vajrayana al Ch'an la pratica meditativa sul vuoto diventa centrale nell'itinerario di liberazione.

LA SCUOLA DI KYOTO

Questo patrimonio speculativo e di pensiero verrà successivamente raccolto dalla scuola di Kyoto che lo riproporrà, utilizzando gli strumenti linguistici della filosofia occidentale.
Tale scuola, che si aggregò nella prima metà del novecento attorno alla figura carismatica di Nishida Kitaro (1870-1945), si caratterizza per aver adottato come elemento unificante l'adesione a una prospettiva ontologica che, con diversi percorsi, assume il Nulla assoluto come elemento costitutivo del reale e di questo Nulla assoluto cerca di cogliere la connessione con la storia. Si tratta appunto del tentativo di elaborare una nozione propria del pensiero religioso orientale e buddhista, come quella di *sunyata*, con gli strumenti propri della filosofia e del pensiero dialettico, non tanto in vista di una qualche divulgazione in direzione dell'Occidente, quanto per risolvere il conflitto tra le proprie origini culturali e i paradigmi della modernità nella quale il Giappone si è trovato coinvolto. Il gruppo della scuola di Kyoto, al quale aderiscono esponenti di spicco delle varie tradizioni buddhiste giapponesi, rimane fedele a un medesimo indirizzo di pensiero che, attraverso quattro generazioni, giunge fino ai giorni nostri. L'itinerario della scuola d Kyoto inizia con *Lo studio sul Bene (Zen no Kenkyu*, 1911), l'opera con cui Nishida elabora la nozione di esperienza pura (*junsui keiken*) che rappresenta l'intuizione contenente in nuce tutto il successivo pensiero della scuola. L'esperienza pura è quella esperienza conoscitiva che si attua nell'unità di coscienza ed evento, è il momento che precede la discriminazione tra soggetto e oggetto. Questa esperienza, che si realizza prima che il dato primario venga elaborato in quella che noi chiamiamo realtà fisica -e che è solo una nostra costruzione logica-, è per Nishida l'unica realtà da assumere e da utilizzare per chiarire il mondo dei fenomeni. Inoltre l'esperienza pura, operando nella mancanza di soggetto e nella mancanza di oggetto, permette di sperimentare la realtà del Nulla assoluto. *Lo studio sul Bene* è un'opera che può sostenere una doppia lettura. Da un lato dà risposte in termini filosoficamente corretti alle problematiche del clima filosofico dell'epoca - vitalismo bergsoniano, empirismo radicale di James, fenomenologia- dall'altro esprime con un nuovo linguaggio le istanze della tradizione giapponese legata allo zen. Ma soprattutto apre la strada all'altra grande elaborazione teorica di Nishida: la nozione di *Mu no Basho* (il luogo del nulla).
Nel rapporto tra individuale e universale, l'individuo dotato di autocoscienza è visto come l'ultimo anello di una catena, l'ambito in cui si realizza l'universalità. Dire "il fiore è bello" significa che la bellezza si realizza nel fiore.

L'universale diviene il medium tra le diverse individualità e l'universale per eccellenza, la vacuità, l'ambito che unisce e compenetra i singoli fenomeni individuali che vengono alla luce. Il Nulla assoluto è la dimensione in cui tutti gli enti si incontrano e si riflettono in una continua identità autocontradditoria. La nozione di Nulla assoluto sarà successivamente ripresa e articolata dagli allievi e successori di Nishida: Tanabe Hajime, Nishitani Keiji, Ueda Shizuteru, Hisamatsu Shin'ichi e Abe Masao, tanto per citarne alcuni.

Inevitabilmente, per una certa assonanza nei temi, entrerà in dialogo con la speculazione heideggeriana. Questa convergenza tra una certa filosofia tedesca e un certo pensiero buddhista, che si sviluppa attraverso contatti, frequentazioni e una notevole produzione di testi, rappresenta un momento importantissimo per la costruzione di un pensiero planetario e una enorme opportunità di sviluppo sia per la filosofia sia, appunto, per il pensiero buddhista.

Heidegger è il filosofo che in Occidente riprende a confrontarsi con coerenza con il problema del nulla. E' un autore che si colloca alla fine del ciclo metafisico occidentale e che ne ripropone una lettura completa a partire dalla riassunzione della questione dell'essere e, di converso, di quella di nulla. Con la *Seinfrage* (l'interrogazione sul senso dell'essere) Heidegger ripercorre a ritroso l'itinerario filosofico occidentale fino alle sue origini, cercando di recuperare dall'oblio quel diverso atteggiamento nei confronti dell'essere che avrebbe potuto evitare il processo di reificazione. Si accorge (in maniera esplicita da *Was ist Metaphisik*? (1929) in poi) che essere e nulla si co-appartengono.

Come dirà nella *Lettera sull'Umanesimo* (1947, p.110): "Il pensiero che pensa l'essere pensa il nulla, perché il nulla è l'essenza dell'essere." Cerca cioè di pensare l'essere come qualcosa di radicalmente diverso dall'ente, cioè dall'essere reificato. L'essere sarà non-ente, l'opposto dell'ente, ossia ni-ente. La storia del pensiero occidentale da Parmenide a Nietzsche è storia dell'oblio dell'essere/nulla e lascia spazio al nulla angosciante e annichilente che porta alla morte di Dio, alla svalutazione dei valori, all'accettazione rassegnata della tecnica. Il nichilismo è proprio questo: l'esito inquietante, ma necessario, della civiltà occidentale, che si verifica nel momento in cui si trasforma in planetaria. Nichilismo non significa che l'essere è niente, piuttosto, come afferma Heidegger, "nella dimenticanza dell'essere promuovere solo l'ente: questo è nichilismo". Da esso non si sfugge, come lo stesso Nietzsche aveva indicato, con il pessimismo (rifiuto del presente o della storia), nè creando a getto continuo nuovi valori. Il nichilismo va compiuto fino in fondo, affrontando cioè il problema del nulla. Per questo una teoria del nulla, anzi, molto di più, una tradizione consolidata del nulla, quale è quella offerta dal pensiero buddhista, può rivelarsi di estrema utilità nell'affrontare i problemi speculativi di quella tradizione di pensiero che prima era solo occidentale ed ora è diventata globale.

PROSPETTIVE
DELLA
VACUITÁ

NELLA PROSPETTIVA DI **SUNYATA**

■ *Nishitani Keiji*

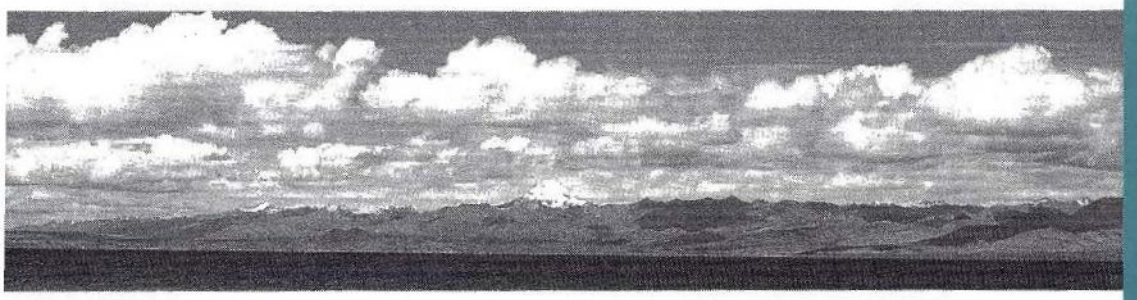
Noi viviamo e moriamo nel tempo. Essere nel tempo significa essere costantemente dentro il ciclo di nascita e morte. Ma non è del tutto vero che noi siamo esclusivamente nel tempo, nel ciclo di nascita e morte. Nel nostro fondamento, non ci muoviamo semplicemente in un circolo di nascita e morte, viviamo e moriamo nella nascita-morte. Noi non viviamo semplicemente nel tempo; noi viviamo il tempo. In ogni momento del tempo noi facciamo in modo che il tempo sia tempo, portiamo il tempo a compimento. Questo è il significato di ciò che precedentemente ho definito "essere nel tempo senza radicamento".

Tuttavia, essere nel tempo senza radicamento, essere nel ciclo di nascita e morte senza vincoli, significa essere fuori dal tempo e fuori dal ciclo di nascita e morte. Significa essere antecedente al mondo e alle cose ed essere in grado di padroneggiare tutte le cose.

Nel nostro fondamento, nel nostro proprio sé, noi siamo originariamente la Realtà. Quando siamo coscienti di questa circostanza, ad esempio quando siamo completamente nel nostro fondamento, proprio in quanto siamo in ogni momento nel tempo senza radicamento, siamo allo stesso tempo in ogni momento fuori dal tempo. Quando siamo radicalmente, o meglio senza radici, all'interno del mondo, noi ci collochiamo allo stesso tempo fuori dal mondo. In questo contesto, liberarci da tutto quello che abbiamo in precedenza costruito significa libertà assoluta.

Uscire dal tempo nel campo della vacuità non è differente dal radicalizzare la modalità di essere nel tempo, cioè dal vivere positivamente le vicissitudini del tempo. Qui il nostro essere trascende tutti i legami, si libera da tutte le sicurezze. Questo stato di assoluta mancanza di radici è libertà assoluta.

La vacuità, in quanto assoluta libertà che senza radici rende possibile l'essere e il tempo, è, nel suo essere assoluta libertà, anche conoscenza. E' la prospettiva dell'intuizione, riconoscere il tutto nella sua essenza reale. Ma non dobbiamo dimenticare quanto abbiamo affermato prima:



che questa realtà è simile a un fantasma. Questa conoscenza è saggezza simile ad un fantasma (*nyogen no chi*). L'incipit dell'*Avasamtaka sutra* recita: "La saggezza simile a un fantasma di Buddha, senza ostacoli, penetra completamente con la sua luce tutti i dharma dei tre mondi ed entra nell'attività mentale di tutti gli esseri senzienti. Qui è il dominio dell'Essere celeste del Nord. La sua capacità di includere ogni cosa non ha limiti. Da qui origina la grande Luce."

Un po' più avanti il sutra compara alla magia di un mago il fatto che il Tathagata risieda nella saggezza simile a un fantasma:. "E' come un mago che padroneggia le arti magiche e che, all'incrocio di una strada, produce ogni sorta di effetti illusori. Nello spazio di un giorno concentra un giorno e una notte, sette giorni e sette notti, quindici giorni, un mese, un anno, cento anni. Tutto è concentrato lì: città e villaggi, pozzi, ruscelli, fiumi e mari, sole e luna, nuvole e pioggia, palazzi e ville. Questo giorno o ora originale non si annulla semplicemente perché una parte dell'anno si è palesata in quel tempo e i giorni, mesi e anni della fantasmagoria non scompaiono semplicemente perché il tempo originale era così breve" (10; n°27).

Il significato di questo passaggio è il seguente: in un istante il corso di un intero giorno o di cento anni è mostrato in una fantasmagoria e questo fantasma è il giorno o i cento anni come sono nella realtà attuale; tuttavia, benché i giorni e gli anni siano mostrati come realmente sono, il presente istante non cessa di essere il presente istante. In una parola: "Un momento è diecimila anni, diecimila anni sono un momento." [1]

Nel campo della vacuità tutti i tempi entrano in un solo momento. Nella interpenetrazione del tempo, o nel tempo in sé, che solo origina in quanto interpenetrazione, cioè nell'assoluta relatività del tempo nel campo della vacuità, tutti i tempi sono fantasmi e l'essere di tutte le cose nel tempo è ugualmente un fantasma.

Però, nel campo della vacuità, ogni tempo è questo tempo o quel tempo come è nella realtà e nell'atto.

Oppure può essere detto che, poiché nel campo della vacuità ogni tempo è tempo senza radici, tutti i tempi entrano in tutti i tempi.

Solo come realtà senza radici in cui tutti i tempi possono entrare, ogni tempo entra nell'essere in questo o quel tempo qual'è nell'atto. Il versante della realtà e quello della fantasmagoria coincidono. L'essenza del tempo è in ciò.

Se qualcuno inclina a considerare questo modello di tempo come una fantasticheria, gli si può ricordare che Kierkegaard, ad esempio, parla di trascendenza nell'istante e, assieme a ciò, di simultaneità (*Gleichzeitigkeit*) che si origina nell'istante. Infatti, passato e presente possono essere simultanei

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**

senza distruggere la sequenza del tempo.
Se un simile campo di simultaneità non esistesse, la religione e anche la cultura in generale non potrebbero esistere. Noi possiamo, nel presente, incontrare Sakyamuni e Gesù, Basho e Beethoven.
3Il fatto che la religione e la cultura possano svilupparsi storicamente nel tempo ci mostra la vera essenza del tempo.

L'*Avasamtaka sutra* sviluppa la stessa concezione, non solo in relazione al tempo, ma anche al luogo.: " Un mago, stando in un posto, produce con ogni sorta di effetti magici luoghi magici, senza distruggere il luogo in cui si trova. Non distrugge questo mondo per il fatto che gli altri mondi sono molti, ne distrugge gli altri mondi per il fatto che questo mondo è uno"
Quel determinato tempo e luogo consiste in una interpenetrazione, in cui tutte le unità entrano in ogni unità, in altre parole l'assoluta relatività di tempo e spazio significa che tutte le cose nel tempo e nello spazio, terra, acqua, fuoco, vento, oceani e montagne, città e villaggi, luoghi celesti, in una parola, l'intero mondo hanno origine nell'interpenetrazione dell'essere di ogni cosa, nella relatività fondamentale dell'esistenza.
Inoltre il fatto che il mondo si attualizzi in essere come totalità, come un mondo, significa che trae origine in una interpenetrazione con parecchi mondi.
Questo nostro mondo è solo un mondo relativo; un mondo al di là del quale molti mondi possibili o attuali (nel linguaggio di Leibniz possibili o compossibili) sono concepibili; ogni mondo, in quanto capace di riflettere tutti i mondi, è, in sé, il mondo reale.
Il mondo in sé diventa essere nel campo della vacuità, in quanto campo della relatività assoluta.
Inoltre, nello stesso campo della vacuità, possiamo essere in grado di interrogarci sull'ultima origine dove si possono riscontrare possibilità come quella della ragione che costruisce le sue immagini (nella forma di idee o ideali) a partire da sé oppure quella della creazione artistica che crea le proprie immagini (nella forma di immagini visive): una espressività fantasmagorica della quale il poeta Kikaku (1661-1701), uno dei più importanti discepoli di Basho, parla riferendosi alla poesia del suo maestro:

La prima pioggia invernale.
Anche la scimmia sembra troppo grande
per un piccolo impermeabile intrecciato.

Possiamo immaginarci il poeta stesso, con addosso un piccolo impermeabile, che cammina da solo per le montagne deserte nei pressi di Nara. Ma qui restringiamo il problema al campo della vacuità come conoscenza.
In breve, tutte le cose al mondo e anche il mondo stesso sono prive di radici in quanto sono nel campo della vacuità e, perciò, sono in una interpenetrazione in cui tutte le cose sono in ciascuna, tutte sono in una realtà fantasmagorica. Allora, "l'uccello vola e sembra un uccello" è la vera realtà dell'uccello. E la nostra modalità di essere, che sta in quel campo, cioè il nostro essere in sé che deriva dal nostro fondamento trae origine nel punto in cui "non si entra nel mondo se non attraverso il vuoto, e non si entra nel vuoto se non attraverso il mondo". Perché?
Perché non vi è differenza tra mondo e vuoto; perché "si risiede nel mondo, risiedendo contemporaneamente nel vuoto". Ciò significa precisamente "risiedere, con un cuore libero da radicamenti,

nella saggezza fantasmagorica del Tathagata" e aver coscienza che "tutti i dharma sono privi di sé".

Aver consapevolezza delle cose come tali è il punto in cui le cose ritornano al loro fondamento. Il fatto che l'uccello vola e sembra un uccello conduce al fatto che gli uccelli volano e rivela, come ho detto, lo stesso fatto nella sua fattualità originale; allora conoscere questo fatto in quanto tale non è diverso dalla circostanza che questo fatto sia questo fatto.

L'identità di essere e conoscere è più originale di quanto la metafisica tradizionale pensi sia.

Come ho detto precedentemente, nel campo della vacuità, il nostro sé precede il mondo e gli enti e in questo precedere si fonda la possibilità del mondo e dell'esistenza degli enti. Ciò non significa, come nel kantismo, che la cognizione degli oggetti (e dei fenomeni in quanto oggetti di cognizione) sia una costruzione delle forme a priori dei sensi e della ragione. Qui si parla della 'inséità' non oggettiva degli enti prima di ogni distinzione di forma e materia e prima di ogni discriminazione del fenomeno e della *Ding an Sich* (la cosa in sé). Quello che sto cercando di dire è che la base dell'origine delle cose in sé risiede nel loro fondamento, cioè nel loro sé, quando è, nel campo del nulla, realmente collocato nella propria natura.

Questa conoscenza delle cose in sé (che è conoscenza della non conoscenza) non significa nient'altro che noi, ritornando al nostro vero fondamento, torniamo al fondamento delle cose che le realizza nel mondo. E' realizzazione come ritorno al fondamento da cui le cose originano e appaiono nella loro vera natura. Ritorno al punto dove le cose si realizzano non oggettivamente e si pongono (nella loro posizione e nel loro essere-samadhi) è, per il sé, perfettamente equivalente al ritorno a sé stesso ed alla propria natura. Questa è la conoscenza della non conoscenza.

In una parola, è il conoscere non oggettivo di una cosa non oggettiva. Questo conoscere, tuttavia, non si relaziona ad alcuna facoltà della ragione. Come abbiamo detto prima, la ragione è stata chiamata tradizionalmente la luce naturale, ma la vera luce naturale non è la ragione. Se noi chiamiamo natura la forza che riporta tutte le cose all'unità, le riordina e poi esprime

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**

un mondo, questa forza appartiene al campo della vacuità che rende possibile l'interprenetrazione di tutte le cose. Ritornare in questo ambito significa tornare al fondamento del mondo e degli enti e ciò simmetricamente significa che il sé ritorna alla propria natura.

Se noi accettiamo che la conoscenza della non conoscenza consista in ciò, questa conoscenza deve essere la vera luce naturale. In questo caso, contrariamente a quello che avviene se opera la ragione, questa luce non è differente dall'essere stesso delle cose in sé. Nel campo della vacuità, l'essere stesso delle cose (che, benché ogni cosa si realizzi come cosa in sé, sono ricondotte all'unità) è la luce della conoscenza in noi stessi che ritorna al proprio fondamento nel luogo in cui si concepiscono gli enti. per questo ho detto precedentemente che la luce naturale in noi è, fondamentalmente, la luce delle cose stesse, che ci proviene dalle cose. La luce, che ci illumina dal nostro stesso fondamento e ci porta all'autocoscienza originale, non è nient'altro che l'essere non oggettivo in sé di tutte le cose che emerge dal campo in cui esse stesse si realizzano dal loro proprio fondamento.

Ciò è anche il senso di espressioni come quella di Dogen: " Il fatto che il sé confermi tutte le cose è illusione. Il fatto che le cose confermino il sé è illuminazione." O quella di Muso Kokushi:

"Montagne e fiori, terra, erba e alberi, tegole e pietre, tutte queste cose sono parti del sé originale".

Il campo della vacuità è un campo che ha il proprio centro ovunque. E' il campo dove tutte le cose (ognuna come centro assoluto, ognuna con la propria e unica individualità) realizzano la loro natura. Il fatto che ognuna è un centro assoluto significa che in ogni punto in cui una cosa è il mondo si fa mondo.

Contestualmente significa anche che ogni cosa, essendo nel proprio fondamento, è nel fondamento di tutte le modalità di essere e, parimenti, che ognuna è nel proprio fondamento essendo nel fondamento di tutte le cose (ho ripetutamente affermato che questa relazione è inconcepibile tranne che nella modalità non oggettiva di essere delle cose).

In questa modalità, per una cosa essere veramente come è non è differente dal fatto che tutte le cose sono essenzialmente una tra di loro, sono collocate assieme come mondo.

Ciò è l'uno e il tutto, non come è compreso nel campo della ragione, ma come è contemplato nel campo della vacuità. Ciò non è semplicemente essere, ma essere unito alla vacuità; di conseguenza, ciò non è una unità assoluta astratta dalle innumerevoli differenziazioni nel mondo, ma una unità assoluta nel campo in cui le manifestazioni e le differenziazioni prendono origine. Ciò significa che il tutto, che è essere della vacuità e vacuità dell'essere, è uno, che, nel campo della vacuità, i centri, ognuno dei quali è assolutamente indipendente, sono essenzialmente uno.

Nella modalità non oggettiva di mezzo [2], radicata in sé, di essere di ciascuna cosa, tutte le cose si radicano nell'unità. Nella modalità di mezzo di essere ciò è necessario. E' necessario per l'essenza dell'essere che una cosa, nell'essere nel fondamento della cosa stessa, sia nel fondamento di tutte le cose.

Inoltre, se il campo della vacuità appartiene al luogo dove noi torniamo al nostro fondamento, il nostro sé, dove la possibilità del mondo e dell'esistenza delle cose ha la sua base, deve essere sé in sé stesso, come abbiamo detto precedentemente- qualcosa che, essendo sé, non è sé; un sé che non è sé.

In relazione all'essere in sé delle cose, ho affermato che questo è il modo di essere del quale possiamo dire " il fuoco non brucia il fuoco e l'occhio non vede l'occhio" e che può essere espresso solamente con espressioni paradossali come " il fuoco non è fuoco e, perciò, è fuoco". Prendendo a prestito un termine che di solito è riservato a esprimere uno stato di concentrazione della mente, samadhi, possiamo definire ciò essere/samadhi.

Ora possiamo fare una simile affermazione in relazione al sé che deve essere confermato da tutte le cose in questo modo di essere, cioè il sé che non è sé.

Se si dica che "la vacuità è sé" o che "si è sé perché non si è sé", possiamo esprimere il modo di essere di questo sé come una vacuità/samadhi o samadhi privo di mente, com'era chiamato in passato. Samadhi non è uno stato psicologico, è un concetto ontologico. Il punto dove la modalità di essere sé non oggettiva ha la sua base nel fondamento, nei piedi, del nostro sé.

Qui, nel nostro fondamento, l'essere del sé è essenzialmente una sorte di samadhi. Non importa quanto la parte conscia del sé sia dispersa nel caos, il suo sé in sé è perpetuamente in Nagarjuna. Inoltre quando si guarda indietro da questa prospettiva, anche la modalità di essere dispersa cui abbiamo appena accennato è , come è, samadhi.

Ho definito la modalità di essere in sé delle cose come di mezzo e citato, in relazione a ciò, l'espressione "Nel momento in cui si afferra una cosa per spiegarla, se ne perde completamente il senso". Ora questa espressione può essere applicata soprattutto al nostro sé, perché è solo nel nostro ritorno al nostro fondamento che il campo della vacuità si apre per noi, dove l'essere in sé delle cose trova la base della sua possibilità di essere. Il nostro sé è in sé originariamente di mezzo e totalmente inesplicabile, perché è uno con la vacuità e soprattutto unito alla vacuità nella consapevolezza che la vacuità è il sé e, grazie a questa consapevolezza che è più originale di qualsiasi altra cosa, precede il mondo e ogni altra cosa. Ogni essere umano in sé contiene il campo di forza in cui tutte le cose in sé sono unite come mondo. Contiene il fondamento della possibilità di tutte le cose che le fa apparire e realizza nel mondo; benché, nello stesso tempo, ciascuno di noi esista solo come cosa temporale e illusoria nel mondo tra le altre cose temporali.

Quando diciamo che il nostro sé è originariamente di mezzo, non ci riferiamo alla mediazione aristotelica tra grande e piccolo, nè alla mediazione dialettica di Hegel che sottolinea l'azione della ragione nel sintetizzare tra le modalità contraddittorie dell'essere.

Poiché queste sono mediazioni proiettate nel campo della ragione, la modalità di mezzo come modalità dell'es-

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**

sere nel campo della vacuità non può essere proiettata in nessun altro campo. Si presente direttamente e non oggettivamente nel fatto che noi attualmente siamo, ed è precisamente ciò che giunge all'autocoscienza in questo fatto. Giace nei nostri piedi.

Ad esempio, nessuna delle nostre azioni, del nostro vedere e sentire può esser fatto in nostra vece da qualcun altro; contengono in loro un'assoluta adesione a noi stessi. Qui si palesa ciò che noi chiamiamo di mezzo.

Qualcuno potrebbe obiettare che non sia lecito definire il sé attraverso similitudini con qualcos'altro e che sia in contraddizione con quanto ho affermato circa montagne e fiumi, erba e alberi come parte originale del sé. Ma questa obiezione nasce semplicemente da una visione delle cose radicata nell'ambito della coscienza, che rappresenta montagne e fiumi e sé su un piano meramente oggettivo. Nel campo dell'opposizione soggetto/oggetto, il soggetto, che è percepito come non oggettivabile, è ancora rappresentato nell'autocoscienza come qualcosa. Ma alle sue radici si trova la relazione dove tutte le cose si trovano nel loro fondamento e noi stessi siamo nel fondamento di tutte le cose. Non mi riferisco ad una unità o identità di soggetto ed oggetto, ma all''interpenetrazione cui ho accennato. Perciò, se dico che i monti e i fiumi etc. sono parte essenziale del sé, non dobbiamo dimenticare che in questo stadio montagne e fiumi, benché siano montagne e fiumi, non sono montagne e fiumi; e che, simmetricamente, il sé, benché sia sé, non è il sé; e inoltre che solo qui montagne e fiumi sono vere montagne e fiumi nella loro natura e il sé è vero sé nella sua natura.

E' in questo ambito che il nostro sé è auto-presenza della più originale modalità di mezzo. Lo stesso *Muchu mondo*, che contiene l'espressione "Montagne e fiumi sono tutti parte originale del sé", ci dice:

"Gli antichi affermavano: ogni uomo possiede la luce spirituale. Quando il Sutra della Perfetta Saggezza parla di samadhi del magazzino della Grande Luce si riferisce alla luce spirituale che appartiene alla natura di tutti gli esseri senzienti. Ciò che è chiamato luce del corpo, luce di saggezza e luce miracolosa di tutti i Buddha nasce da questo deposito della Grande Luce. Anche per l'uomo ordinario che distingue Est ed Ovest, bianco e nero, non vi è nulla che non sia opera meravigliosa della luce spirituale. Ma gli stupidi dimenticano questa luce interiore e si rivolgono all'esterno per guardare con la luce mondana".

Precedentemente ho affermato che la luce naturale non è la luce di tutte le cose. Ciò che è definito luce spirituale, non significa la luce dell'anima o dello spirito nel senso comune del termine. E', al contrario, un samadhi del deposito della Grande Luce, da dove la luce di tutte le cose (cioè l'essere in sé di tutte le cose) scaturisce e si connatura alla natura di ogni essere umano. Quando prima ho detto che il nostro sé è in sé la più originale espressione della modalità di mezzo, mi riferivo al medesimo luogo.

(Trad. di Giancarlo Vianello)

NOTE

[**1**] Non esiste un mondo reale contrapposto ad uno illusorio. L'illusorietà è la cifra di ogni dharma e ciò che permette la interpenetrazione di mondi coesistenti.

[**2**] Il termine di mezzo si riferisce ad una modalità propria del pensiero del Madhyamika che evita sia una concezione del reale strettamente nichilistica sia una strettamente realistica

IL BUDDHISMO ZEN E LA FILOSOFIA DI HEIDEGGER

■ *Niels C. Nielsen, jr.*

I filosofi buddhisti giapponesi spesso affermano che la filosofia di Martin Heidegger sembra coincidere con il loro punto di vista. In particolare, osservano che la sua dottrina del nulla descrive quel genere di esperienza che è fondante nel buddhismo.

Naturalmente, la filosofia buddhista comprende molti sistemi diversi, soprattutto nel Mahayana. Quest' articolo cerca di mettere in evidenza alcune delle similitudini e delle differenze tra il buddhismo e l'esistenzialismo occidentale, comparando le idee di un filosofo giapponese legato al Mahayana, Nishida Kitaro, con l'analisi di Heidegger. Nishida, che morì nel 1945, è stato la figura più rappresentativa della filosofia giapponese per almeno tre decenni. Il suo pensiero rappresenta un preciso e deliberato tentativo di tradurre le riflessioni filosofiche orientali nel linguaggio occidentale [1].

Nel suo incontro con le idee occidentali, Nishida fece del nulla un principio ontologico. Egli rifiutava la categoria di essere, privilegiando questa concezione ispirata dalla dottrina buddhista di Nirvana. Nishida rilevava che questo concetto non designa esclusivamente il nulla ontologico. Parlava piuttosto di forme senza-forma e di suoni senza suono. Ripeteva soprattutto che il nulla cui si riferiva non era assolutamente quietistico o contemplativo. Né era la negazione di qualcosa di compreso o conosciuto.

Come il presente, non aveva bisogno di relazioni con il futuro. Da ultimo, non era in contrapposizione con il sé, ma lo trascendeva in una radicale vacuità.

Nishida sviluppa la sua posizione attraverso diverse fasi di contatti con la filosofia occidentale. Inizialmente, si formò in un contesto positivista. In seguito passò attraverso l'influenza di Kant, Aristotele e Platone e, infine, di Dilthey e di Heidegger. Le idee fondamentali di Nishida sono delineate tuttavia fin dai suoi primi lavori. Egli privilegia la volontà rispetto all'intelletto, anche quando disconosce ogni valore eterno agli esseri e all'ego. La forma fondamentale di conoscenza, insiste, sta nel processo volitivo. Nishida riconosce la diretta influenza del buddhismo in quest' asserzione. Aveva praticato meditazione Zen sotto la guida di valenti maestri; la sua sintesi con il pensiero occidentale non si era costruita esclusivamente su un piano astratto, ma era stata formulata attraverso un coinvolgimento esistenziale. La sua visione del mondo si esprime attraverso un sistema di paradossi. Crede che l'esistenza debba essere descritta come una serie di momenti autocontraddittori. Soprattutto crede che lo scarto tra il mondo e la nostra esperienza possa essere ricomposto in unità

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**

solo in una prospettiva religiosa.

La prospettiva esistenziale è più esplicita nelle ultime opere di Nishida. Si occupa delle problematiche connesse con la lettura fenomenologica della metafisica platonica e aristotelica, che si era sviluppata nel Giappone del primo dopoguerra. Inoltre l'itinerario di pensiero di Nishida è influenzato dalla moderna dottrina esistenziale della persona. Egli afferma che l'individuo è al di là di ogni tentativo di sondarlo con strumenti logici. E' necessaria l'introspezione, il guardarsi dentro. La conoscenza dipende piuttosto dall'autocoscienza del nulla assoluto. Senza descrivere in dettaglio il sistema di Nishida, possiamo notare che egli afferma che solo il nulla ci permette di rapportarci alla storia, all'individualità e alla libertà nel loro essere atto. Il nulla evita il dualismo, la separazione e lo scarto tra la realtà presente e quella ideale; come pure evita l'assolutismo e l'eccessiva teleologia, che, secondo Nishida, hanno distorto il pensiero occidentale.

Negli ultimi scritti Nishida si avvicinò allo storicismo, sotto l'influenza di Dilthey e Heidegger. Cercava di dimostrare che le prospettive conoscitive sono incluse nel processo storico. L'Assoluto, benché immanente nel soggetto, lo trascende, nel senso di essere più intimo a noi di noi stessi. Nishida parla di coincidenza degli opposti. In sintesi Nishida crede che la tradizione occidentale abbia cercato di collocare realtà e valori in un contesto oggettivo: in questo si è sbagliata. Nella tradizione orientale, l'atto soggettivo di conoscenza diviene il centro del pensiero ontologico. Le sue caratteristiche fondamentali, afferma, sono sintetizzate nella dottrina del nulla.

L'introduzione heideggeriana dell'idea di nulla nel dibattito filosofico contemporaneo è di particolare interesse per i buddhisti, particolarmente quando sottolinea che non si tratta di Nichtig, nulla annichilente. Affermazioni come "la più alta espressione del fondamento è priva di fondamento" oppure "la dottrina del fondamento non necessariamente deve riferirsi al fondamento", hanno paralleli nella tradizione orientale [2]. La questione dell'identità di significato naturalmente solleva difficili problemi transculturali.

Tuttavia, in generale la concezione heideggeriana del nascondimento della verità e la sua convinzione che non si tratti di un problema esclusivamente razionale suggerisce prospettive comuni. La sua teoria della verità sembra implicare che la realtà è presente solo in relazione all'uomo come soggetto, ma che non si limita a lui. Come il buddhismo Zen, Heidegger rifiuta di parlare sia di sé sostanziale sia di sostanza spirituale. Piuttosto, le questioni metafisiche riportano all'uomo in quanto tale.

Heidegger ha ripetutamente affermato che la sua non è una posizione nichilistica. Il confronto con il nulla della morte, di cui la vita è anticipazione, conduce all'autenticità e alla completezza. Il buddhismo esprime un concetto molto analogo.

Il riconoscere l'assoluta temporalità dell'io conduce alla critica della dottrina kantiana del tempo come della teoria platonica delle idee. L'analisi heideggeriana di Nietzsche sembra indicare che l'anelito a una esistenza autentica deve abbandonare l'uso tradizionale di strumenti filosofici e religiosi. Il problema della lingua, con tutte le difficoltà di comunicazione che erano state messe in evidenza già da Kirkegaard, è fondamentale nel pensiero di Heidegger. La sua attenzione, come nel buddhismo, è diretta al

momento originario che precede la distinzione tra soggetto ed oggetto. In ogni modo il tentativo heideggeriano di delineare gli esistenziali intrinseci all'esistenza umana non concede spazi ad un principio trascendente sostanziale, come è Dio. In particolare, proprio perché insiste sulla coscienza metafisica, si apre al buddhismo Zen. I pensatori Zen, come Nishida, concordano con l'affermazione di Heidegger che per sfuggire all'angoscia e per esorcizzare la morte in primo luogo ci si rifugia nel mondo, nell' attivismo. Usa la forma impersonale 'si' per sottolineare l'inautenticità di una tale modalità dell'esistenza umana. Questa prospettiva ha più a che fare con il buddhismo che con l'idea occidentale di peccato.

Heidegger è probabilmente in debito con Hölderlin per questa sua concezione di una chiamata a una vita più autentica. L'esatto senso di questo nesso è difficile da esprimere in un linguaggio proposizionale. Heidegger sembra dirigersi verso una ricerca di significato che sia anche ricerca di libertà, evitando la prospettiva teista. Il riconoscere la profondità della nostra finitezza, asserisce, conduce a una esistenza più autentica che trascende ottimismo e pessimismo. La sua prospettiva appare contestualmente religiosa e secolare, proprio come il buddhismo Zen.

La visione antisistemica è evidente sia in Heidegger che nel buddhismo Zen. In entrambi c'è l' uso di una forma di empirismo metafisico, che è combinato con la dialettica del sé attraverso la quale il filosofo può individualmente essere nella verità. Il superamento formale dello scetticismo può essere in sé insufficiente. Heidegger afferma che noi conosciamo la realtà, o meglio, che noi viviamo una esistenza autentica solo quando noi sperimentiamo la mancanza. L'ambiguità dei significati del mondo viene superata quando usciamo dalla banalità del quotidiano. Soprattutto, il momento più alto di conoscenza si ha quando l'individuo si incontra con la morte. L'uomo in sé, e la sua libertà, piuttosto che l'idea di Dio diventa il problema centrale. L'agonia si trasforma in libertà. In effetti Heidegger nega che l'ultima trascendenza significhi Dio, come è stato pensato dalla metafisica teista da Platone in poi. L'essere in quanto tale, che noi non conosciamo mai direttamente, non è divino. Né facciamo esperienza di Dio con le varie modalità dell'essere.

L'esperienza religiosa del buddhismo, più che la teologia protestante della crisi, sembra in sintonia con la prospettiva heideggeriana.

Teologi protestanti, seguaci di Karl Barth, affermano che la critica heideggeriana del pensiero occidentale può aprire un incontro diretto con il pensiero orientale. In effetti, la sua filosofia appare troppo pluralistica per consentire ogni reale analogia trascendente con Dio, e questo rifiuto dell'analogia dell'essere ha forse radice in Scoto. Ma soprattutto Heidegger rifiuta con forza l'idea cristiana di peccato e redenzione. De Waehlens (A. De Waehlens, *La Philosophie de Martin Heidegger*. Louvain, 1942)

PROSPETTIVE DELLA **VACUITÁ**

sottolinea che la sua concezione della struttura dell'esistenza umana determina e contiene tutte le domande e risposte che ci si può porre. Se alla fine noi ci chiediamo Perchè?, non ci confrontiamo con il mistero nel senso di quanto affermato da Gabriel Marcel, ma semplicemente ascoltiamo l'eco di una domanda impossibile.

Una filosofia improntata dal Mahayana, del tipo di quella elaborata da Nishida, spinge per un approfondimento della fenomenologia heideggeriana a partire dal suo rifiuto dei miti dell'assoluto. E' importante notare che il buddhismo Zen continua a ispirare la ricerca filosofica e non si limita a distruggere il pensiero metafisico. Soprattutto, l'ideale Zen è eroico, come nel caso di Heidegger, ma senza il senso di ribellione di Nietzsche. Per entrambi l'essenza dell'uomo è chiamata in questione dalla ricerca filosofica, che non può essere oggettivata nella questione generale dell'essere. Non ci può essere epistemologia indipendente dalla teoria dell'uomo nel senso dell'antropologia heideggeriana.

La soggettività infatti appartiene al problema dell'esistenza. Il carattere temporale, la finitezza fa dell'uomo un problema. Non è possibile distinguere le differenti fasi del pensiero di Heidegger o le differenti articolazioni del buddhismo. Possiamo semplicemente notare che sia il buddhismo che Heidegger riconoscono le valenze distruttive della situazione umana.

Nessuno dei due cerca la libertà nell'ambito trascendente dell'Übersinn. Il nulla non è solo una categoria logica, ma una rivelazione dell'essere. Non c'è nessuna possibilità che l'uomo vada in un aldilà, come nella tensione agostiniana tra tempo ed eternità. Eppure la concezione di entrambi circa la vita non è semplicemente negativa. Nonostante le differenze culturali, entrambi guardano alla verità come ad una forma di Dasein (esserci) il cui significato nascosto può essere colto solo con la meditazione e la riflessione. Benché non abbia un carattere trascendente, il Dasein non si esaurisce nel mondo, ma in un certo senso precede la presenza dell'uomo. Tuttavia l'essenza dell'essere sta nell'esistenza.

Il Buddhismo sembra essere più impersonale e intellettualistico dell'esistenzialismo occidentale; si riferisce più a stati mentali che alla persona e al sé. I pensatori giapponesi sottolineano che il buddhismo implica sia negazione che trascendenza. Nel Mahayana la negazione è un aspetto relativo. Infatti molti filosofi buddhisti giapponesi insistono sul fatto che la loro analisi è fondamentalmente positiva e ottimistica. Il prof. Gajin Nagoa di Kyoto, ad esempio, definisce nel seguente modo l'analisi del Mahayana: "C'è una profonda negazione nella realtà, che tuttavia non compenetra radicalmente la realtà".

Argomenta che il rifiuto del mondo dei Buddhisti alla fine porta a una prospettiva positiva che arricchisce e purifica la precedente concezione della realtà. I commentatori buddhisti sono convinti che la negatività di Heidegger sia incompleta; se fosse giunta alle estreme conseguenze avrebbe aperto la via al Nirvana. Un atteggiamento positivo è espresso ad esempio dall'amore del buddhismo Zen per la natura.

L'illuminazione in sé ha un carattere positivo.

L'idea rigorosa, che il buddhismo sviluppa, del male nel sé e nel mondo, presenta paralleli con l'analisi heideggeriana. La salvezza è, ovviamen-

te, un fenomeno esistenziale. La dottrina dell'ineffabilità appare in particolar modo nel buddhismo Zen, con il quale Nishida è particolarmente in debito. Il maestro Zen ricorre a paradossi e *nonsense* per esprimere ciò che sarebbe banalizzato dall'uso delle parole e delle forme logiche. Molti aderenti a questa scuola negano che la loro sia una religione. Piuttosto, come i più rigorosi interpreti della dimensione esistenziale del buddhismo, pongono l'attenzione soprattutto nell'esperienza pura [3]. I filosofi giapponesi Zen, come Nishida, pongono un particolare interesse per le articolazioni esistenziali della storia, anche se insistono sulla relatività e sulla illusorietà del tempo.

Nonostante i paralleli con l'esistenzialismo occidentale, la prospettiva buddhista ha caratteristiche proprie che in parte divergono dall'analisi heideggeriana. Un senso di pienezza, di completezza, di illuminazione la distingue dal pensiero occidentale. Il buddhismo condivide con l'esistenzialismo occidentale un forte senso della finitezza, del dolore e della morte. La filosofia di Nishida articola il pensiero Zen. Questa articolazione consente di renderlo comprensibile in Occidente, in un contesto completamente alieno.

Le dottrine di Nishida continuano ad avere una influenza positiva sulla riflessione filosofica giapponese, la sua scuola è probabilmente la più importante della nazione. Lo Zen, su posizioni fondamentalmente esistenziali, continua a ispirare filosofi. In particolare pone all'attenzione quegli aspetti profondi che non possono essere colti su un piano esclusivamente razionale e che costituiscono il fondamento del pensiero di Nishida.

E' tuttavia importante notare che, benché Nishida derivi la sua ispirazione dalla pratica Zen, ricompone i fattori esistenziali in un sistema idealistico. Il suo pensiero complessivo è spesso più idealistico che esistenziale.

Tuttavia vi è una fondamentale differenza con l'esistenzialismo occidentale che consiste nel privilegiare l'impersonale rispetto al personale.

Naturalmente si può obiettare che il pensiero di Nishida sia più religioso che filosofico. Si potrebbe rispondere che il buddhismo Zen rappresenta un approccio fondamentale al carattere ineffabile del reale attraverso l'esperienza di ciò. Credo non si possa parlare di filosofia buddhista se si separa filosofia e pratica. Devo anche ricordare che l'esistenzialismo riesce a dare risposte perché filosofia e pratica religiosa sono intimamente correlate in esso. Mette in luce interessi spesso trascurati in Occidente. Entrambe le posizioni non solo recuperano il nulla in relazione alla situazione umana, ma si rifanno a certe esperienze eterne che non possono essere trascurate da ogni analisi fenomenologica.

(Trad. di Giancarlo Vianello)

NOTE

[**1**] In realtà Nishida, com'è stato messo in luce dalla critica più recente, porta i temi della speculazione filosofica occidentale a confrontarsi con il pensiero tradizionale del buddhismo Zen.

[**2**] Entrambe le espressioni, che rappresentano un primo approccio di Heidegger verso la sua concezione del nulla, appartengono a Der Satz von Grund (1957); pp. 38 e 84.

[**3**] Il termine esperienza pura (*junsui keiken*) è utilizzato da Nishida per esprimere l'intuizione del reale precedente alla contrapposizione di soggetto e oggetto.

Verso CASA a MANI VUOTE

di Giuseppe Jiso Forzani

DALLA TAVOLA ROTONDA
tenuta nel giungo scorso in Francia durante l'inizio delle celebrazioni per la commemorazione dei 750 anni dalla scomparsa di Dogen Zenji.

Per tornare al paese natio **bisogna che le mani siano vuote: solo così, senza tenere stretto nel pugno niente di particolare, possiamo, durante il** viaggio**, toccare ogni cosa, entrare in contatto con tutto senza manipolare niente.**

Un discorso circa l'attualità del pensiero di Dogen Zenji a 750 anni di distanza dalla sua morte è una sfida non facile, avendo in questo caso poco tempo a disposizione per parlare. Il rischio che si corre è quello di cadere nella banale celebrazione, dato il contesto in cui ci troviamo, o quello di divenire ermetici, vista la difficoltà di sceverare il pensiero di Dogen. La vera sfida è quindi quella di semplificare, per rendere comprensibile il discorso, ma senza banalizzare, che sarebbe un vero e proprio tradimento dell'opera e dell'esempio di Dogen Zenji. Semplificare in questo caso non vuoi dire rendere semplice ciò che è complesso, perché il pensiero di Dogen è veramente complesso, polidimensionale, ricco di implicazioni e di sfumature. L'unica semplificazione che mi sembra possibile è quella di cogliere un solo punto particolare del suo pensiero, e accedere tramite esso all'universalità che è una caratteristica fondamentale della visione di Dogen: semplificare nel senso di occuparsi di una singola cosa anziché della pluralità delle prospettive. Cercherò quindi di trattare un singolo argomento, fra i tanti possibili, per parlare l'attualità di Dogen Zenji.

Innanzitutto vorrei spiegare cosa intendo per attualità. In un certo senso il fatto che ci si ritrovi oggi, qui, intorno alla figura di Dogen, provenendo da Paesi e culture lontani, dimostra già che Dogen è attuale. Ma non è questo il senso dell'attualità che mi interessa.

Il pensiero di Dogen qui e ora non significa cercare di rendere attuale oggi un pensiero di 800 anni fa, né significa cogliere le similitudini fra la situazione del passato e quella del presente (i cosiddetti corsi e ricorsi storici): significa invece cogliere l'attualità che è attuale sempre, nel tempo a prescindere dai tempi. Il qui e ora che per Dogen era incarnato nel

Giappone del periodo Kamakura è per noi incarnato nell'Europa del terzo millennio.
Noi non dobbiamo cercare nei pensiero di Dogen qualcosa che è rimasto attuale nonostante il mutare delle circostanze e dei tempi, ma ciò che è attuale sempre proprio nel mutamento delle circostanze e dei tempi. L'attualità di cui qui parlo non è dunque legata ai tempi, ma proprio perché non è condizionata dalle circostanze galleggia e scorre con esse.

Dico questo perché c'è chi fraintende l'attualità del presente con la moda del momento. Oggi il buddismo e lo zen in particolare sono molto in voga in Europa: la parola zen fa da condimento alle più differenti e stravaganti attività: massaggi, psicoterapie, tecniche di lotta o di rilassamento, a volte è addirittura abbinata a prodotti commerciali. Questo tipo di attualità non ha niente a che fare con il qui e ora del pensiero di Dogen, e sparirà col passare della moda. Fa tristezza vedere che c'è chi si presta a questo tipo di facile successo, ma non c'è troppo da allarmarsi, credo: è un'attualità destinata a una rapida fine e a non lasciare alcuna traccia.

❖ ❖ ❖

L'attualità del pensiero di Dogen, come di ogni altra visione autenticamente religiosa, non ha niente a che fare con le mode del momento e con i criteri del successo. E il qui e ora sempre presente, non influenzabile da successo o insuccesso e non bisognoso di altri supporti che lo rendano attuale.

Questo non vuoi dire che sia un qui e ora disincarnato, separato dai tempo e dallo spazio: qui vuoi dire proprio qui dove io sono, ora vuoi dire proprio adesso, in questo concreto momento. Ma siccome 'qui' è il

Giuseppe Jiso Forzani

Monaco zen e missionario Zen Soto in Italia. **Dopo aver vissuto otto anni presso il monastero di Antaiji in Giappone, ritornato in Italia all'inizio degli anni novanta ha condiviso con padre L. Mazzocchi la vita e il cammino religioso del dialogo Vangelo e Zen presso la Comunità La Stella del Mattino a Galgagnano (Lodi). Ha tradotto e commentato i principali testi di Dogen e ha contribuito a testi sul dialogo cristiano-buddhista in cui è impegnato in prima persona.**

luogo di ogni spazio e 'ora' è il momento di ogni tempo, non c'è nessun bisogno di attualizzare con degli artifici qualche cosa che è sempre costantemente attuale per sua propria natura. La preoccupazione non è quella di rendere attuale oggi il pensiero del Dogen di ieri, di rendere attuale qui il pensiero del Dogen di là. Non si tratta di rendere attuale qualcosa che con l'andar del tempo perde freschezza e vivacità perché diventa obsoleto: si tratta invece di attingere alla freschezza e vitalità inesauribile e inalterabile che si manifesta sempre e ovunque qui e ora. Questo è 'il cuore antico raggiunto' (*mokoshin*) per usare l'espressione scelta come titolo di questa celebrazione, questo è il pensiero di Dogen qui e adesso.

❖ ❖ ❖

Così come non c'è bisogno di rendere attuale con degli artifici ciò che è naturalmente attuale, non vi è neppure bisogno di fissare nell'immobilità ciò che rimane attuale proprio in virtù del mutamento. Raggiungere il cuore antico non vuoi dire fare come gli antichi, imitare e adottare i loro comportamenti senza considerare le condizioni presenti. Per esempio, cogliere il senso religioso sempre attuale del cibarsi, il cuore antico della funzione vitale del nutrimento, non vuol dire mangiare esattamente come facevano gli antichi che quello spirito avevano colto: questo è solo folklore religioso. Non basta imitare il modo di mangiare degli antichi per attingere al cuore antico sempre vitale che batteva nel loro modo di mangiare: bisogna lasciar battere quell'antico cuore sempre vitale nel nostro modo di mangiare qui, ora. Non si deve fraintendere il rispetto che vivifica con la rigidità che imbalsama.

Chiarito che l'attualità di cui parlo non ha a che fare né con la moda del presente né con l'imitazione del passato, userò un'espressione tipica di Dogen per spiegare come il pensiero di Dogen è vivo qui e ora. Di ritorno dalla sua permanenza in Cina e dal suo incontro con il maestro Tendo Nyojo, Dogen Zenji sintetizzò la sua esperienza dicendo: "A mani vuote ritorno al villaggio natio (*Ku shu kan kyo*)". Il primo significato di questa espressione è legato alla storia personale di Dogen e in un certo senso riguarda lui solo: effettivamente ritornava al proprio paese e non ripor-

Un momento della tavola rotonda su "Attualità dell'insegnamento di Dogen".

tava indietro mente di tangibile: né oggetti o testi sacri, né titoli, né insegnamenti particolari. Tornava senza nulla in più di quando era partito. Questo significato è legato all'esperienza personale di Dogen e se ci fermiamo ad esso rischia di diventare solo una curiosità storica. C'è invece un secondo livello di significato che riguarda ciascuno di noi, e che è altrettanto vivo oggi come lo era allora. Guardiamo più da vicino l'espressione da lui usata.

La frase è composta di due parti (le mani vuote — il ritorno al paese natio) che formano un insieme. Vuoi dire che per tornare al paese natio bisogna avere le mani vuote, e che per avere le mani vuote bisogna tornare al paese natio. Non sono due momenti separabili e consequenziali, ma due aspetti inscindibili della stessa realtà. Il ritorno al paese natio è la vera meta del pellegrinaggio di ogni esistenza. Il paese natio non è soltanto il luogo dove ciascuno è nato, è il luogo della propria origine, il luogo originario da cui scaturisce la propria vita. Quel luogo è ogni luogo in cui la mia vita è viva: lì devo tornare perché lì trovo il senso originario del mio essere vivo. E' un ritorno che è l'andare verso il luogo in cui sono sempre. Non è un semplice stare lì, non è un andare altrove. Se mi incammino sul cammino della vita per raggiungere una meta particolare (la felicità, il benessere, la ricchezza, la pace interiore...) quella meta, ammesso che la raggiunga, sarà sempre in pericolo, e dovrò difenderla da ciò che la minaccia (l'infelicità, il malessere, la povertà, il turbamento...). Non può essere questa la meta, perché una meta del genere non unifica ma separa, non genera pace ma conflitto.

❖ ❖ ❖

La vera meta non può essere una dimensione che io raggiungo e dalla quale posso allontanarmi. Deve essere qualcosa che non è mai separato da me, anche se io non la vedo, non la sento, non la capisco. E' la meta che si scorge con l'occhio della fede: la fede nell'origine della mia vita prima che io nascessi, che non mi abbandona mai quali che siano le condizioni della mia esistenza.

Ecco allora il ritorno al paese natio. Ma se ho le mani ingombre, il senso originario della vita non le potrà riempire. Notiamo che Dogen non dice il cuore vuoto o la mente vuota. Usa il termine vuoto abbinato alle mani. Non si tratta di un vuoto filosofico o intellettuale, ma di un vuoto molto concreto. Le mani sono una parte del corpo che noi possiamo usare in ogni modo proprio quando sono vuote. Possiamo usare un coltello, un

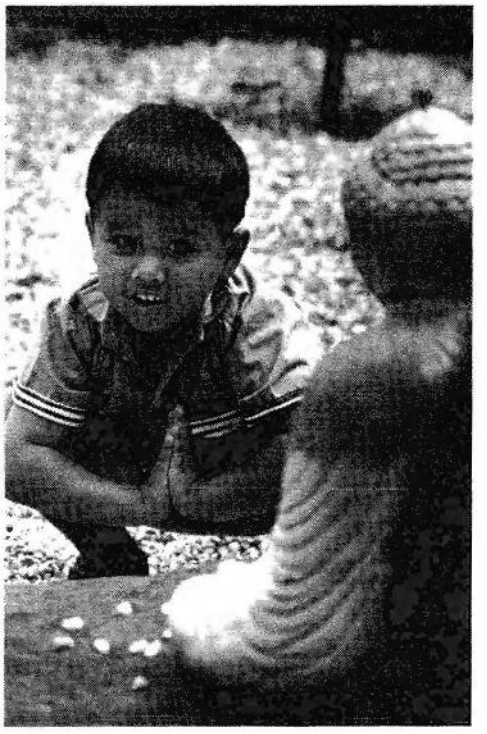
pennello, un martello, possiamo suonare uno strumento, guidare un automobile, scrivere o accarezzare proprio perché le nostre mani vuote si riempiono di ciascuna cosa che prendiamo in esse, la utilizzano per quello che è secondo il suo intrinseco valore, e poi la lasciano andare. Una mano vuota si può riempire di ogni cosa, mentre una mano piena tiene una cosa soltanto ed esclude tutto il resto. Per tornare al paese natio bisogna che le mani siano vuote: solo così, senza tenere stretto nel pugno niente di particolare, possiamo, durante il viaggio, toccare ogni cosa, entrare in contatto con tutto senza manipolare niente.

Per svuotare le mani bisogna intraprendere il pellegrinaggio verso l'origine intatta. Svuotare le mani non è un'operazione della volontà, o il risultato di una pratica. Ciò che svuota le mani è il ritorno all'intatto. Ecco allora che il ritorno al paese natio e le mani vuote sono una sola cosa detta in due modi diversi.

Questo credo che sia un modo per esprimere il pensiero di Dogen qui, ora. E credo che di questa attualità noi abbiamo molto bisogno, in un momento storico in cui tutto il valore della vita sembra espresso dall'andare verso chissà quali mete manipolando tutto ciò che si incontra. La tecnologia, che sembra essere l'unica in cui l'uomo contemporaneo crede, è l'attività di manipolare la realtà per asservirla a una meta che nessuno sa dove sia. Con le mani piene di strumenti manipoliamo la natura, perché non crediamo più nella sua origine incontaminata- ma pensiamo di dover costruire artificialmente un mondo diverso, a misura dei nostri criteri e delle nostre suggestioni. Tutto il contrario del tornare a mani vuote al paese natio. Credo che l'Europa abbia una grande responsabilità storica nell'aver creato questo tipo di civilizzazione che sta dominando il mondo intero e che sia responsabilità nostra, di noi europei che crediamo nella visione e nella pratica dello zen, dare un segnale diverso rispetto all'andamento generale. Senza cercare privilegi e guadagni particolari, ascoltando qui e ora l'eco del pensiero di Dogen Zenji, forti soltanto delle nostre mani vuote e della nostra fede nel paese natio.

BIOETICA alla LUCE DEL DHARMA

di Riccardo Venturini



La bioetica è ormai un ampio campo di ricerca**, discussione, intervento che coinvolge non solo** operatori della salute, filosofi, giuristi, politici **ma anche la totalità dei cittadini, data l'ampiezza e la rilevanza che hanno per tutti i problemi della vita e della salute, problemi che** "mettono in questione il destino stesso dell'umanità" **(Giovanni Paolo II). Le religioni, e tra queste il buddhismo, non sono e non possono essere assenti da questo dibattito. Cominciamo a parlarne dedicando a questa problematica una introduzione del prof.** Riccardo Venturini **e un articolo del noto studioso giapponese prof.** Abe Masao**, ripromettendoci di tornare sull'argomento quanto prima.**

H. Tristram Engelhardt Jr., una delle figure di spicco della bioetica, già alcuni anni orsono scriveva nel suo Manuale (v. bibl.) che la parola bioetica è divenuta "familiare perché i problemi morali sollevati dall'assistenza sanitaria riguardano tutti. Le questioni relative alla contraccezione, all'aborto, al consenso e all'allocazione dei fondi per l'assistenza sanitaria interessano pressoché ogni individuo, in qualche periodo della sua vita" (p. 3). Se le riflessioni morali sulla nascita, la morte e la cura come forme di responsabilità morale nei confronti del mondo viven-

te possiamo dire che siano sempre esistite, quello che oggi si presenta come nuovo è dovuto alle diverse condizioni in cui tali questioni si presentano: da un lato, per la loro ampiezza e rilevanza sociale; dall'altro, per l'incidenza sempre più rilevante dei progressi medico-scientifici sulla vita umana. Intendendo per etica l'orientamento globale della condotta in vista di una vita migliore (distinta pertanto dalla morale prescrittiva e particolaristica), possiamo definire la bioetica come quella branca dell'etica che si riferisce alle scelte relative agli interventi sulla vita e, in particolare — poiché tali interventi avvengono sempre più attraverso la mediazione tecnologica — a quegli interventi connessi con la pratica e lo sviluppo delle attuali tecnologie biomediche. L'etica medica rientra certamente in questo ambito e ha lontane radici; tuttavia, dal giuramento di Ippocrate alle norme deontologiche formulate dagli ordini dei medici, essa riguarda e regola i doveri dei singoli medici o dei loro gruppi nei confronti dei pazienti, ma non può in alcun modo, come vedremo, risultare sufficiente di fronte ai grandi mutamenti in corso.

Storicamente, il termine 'bioetica' è un neologismo proposto da un biochimico oncologo americano, Van Rensselaer Potter, autore di un libro pubblicato nel 1971 col titolo Bioethics: Bridge to the Future. Il neologismo ha rapidamente guadagnato un largo consenso e possiamo dire che è ormai universalmente accettato, come testimoniato sia dalle numerose pubblicazioni che riportano questo temine nel titolo (a cominciare dalla Encyclopedia of Bioethics, 1978) sia dalle denominazioni di cattedre universitarie che dei vari comitati nazionali e internazionali istituiti per occuparsi dei problemi etici connessi alla vita e alla salute.

❖ ❖ ❖

Conseguenza dell'introduzione delle nuove tecnologie nei vari campi della nostra condotta individuale e collettiva è stato l'enorme ampliamento di spazi di libertà, con la conseguenza che molto di ciò che in precedenza era considerato 'naturale' (sia nel senso di 'fatale', e a cui ci si riteneva quindi ineluttabilmente condannati, sia nel senso di 'casuale', o non-dominabile, come per molte malattie) oggi, nelle mutate condizioni di vita, è entrato nel campo di nuove e più ampie possibilità di scelta e di responsabilità.

Le tecnologie attualmente in più vistosa espansione sono quelle della comunicazione e quelle della vita, ed è proprio in questi ambiti che si manifesta l'esigenza di riconoscimento e di protezione di nuovi diritti. Una forte domanda di libertà tende a investire, infatti, ogni dimensione dell'esistenza e a divenire criterio di misura della stessa qualità dello svi-

luppo e della vita dei cittadini. La possibilità di scegliere in ogni momento della propria esistenza per poter realizzare liberamente i propri piani di vita è sentita come valore prioritario e si esprime nella richiesta di libertà nel percorso formativo, nel tipo e nel tempo di lavoro, di scelta dell'ambiente in cui vivere, di come strutturare i propri legami sesso-affettivi, di decidere se e quando avere un figlio, del momento di andare in pensione, dei modi di curarsi o non curarsi, di morire in autonomia e dignità e via enumerando.

❖ ❖ ❖

La possibiltà fa sorgere la domanda di accesso e questa si esprime come esigenza di vedere riconosciuto il diritto (fondato sulla fiducia della capacità dell'uomo) di cercare autonomamente e responsabilmente la propria felicità, contro i poteri che pretendono di indicare quali siano i bisogni e come debbano essere soddisfatti. In breve, possiamo infatti dire che se

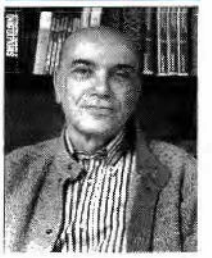
il Settecento ha visto l'affermarsi dei diritti civili (certezza del diritto, diritto alla vita, libertà religiosa, sicurezza),

l'Ottocento dei diritti politici (partecipazione alla direzione degli affari pubblici del proprio Paese)

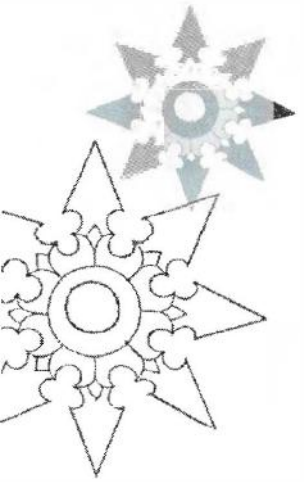
il Novecento dei diritti sociali ('i diritti dei poveri': diritto al lavoro e alle garanzie offerte dallo Stato sociale contro disoccupazione, invalidità e vecchiaia, diritto all'istruzione, diritto a vivere in un ambiente non inquinato, diritto alla salute),

il XXI secolo sembra caratterizzarsi come il tempo dei nuovi diritti (i 'diritti della persona', diritti di autonomia individuale anche in senso anti-istituzionale, per ottenere più benefici e impedire il maggior numero di malefici; esigenza di rimuovere intralci burocratici, garantire i consumatori, limitare la politica dello Stato in ordine ai problemi sessuali, la questione femminile, la riproduzione, i diritti degli omosessuali, le nuove forme di convivenza, il diritto di morire quando e come si disponga, etc.).

Per quanto sia difficile stabilire un confine tra la protezione dei 'vecchi' diritti e quella dei cosiddetti 'nuovi' diritti, sembra potersi affermare che se i vecchi erano caratterizzati da richieste positive e affermative, i nuovi sembrano esprimere l'esigenza di limitarle ed essere protetti dalle ingerenze che lo Stato, le comunità, i costumi e le tradizioni pongono alla fruizione degli spazi di libertà individuale. In realtà, aspetti positivi e negativi convivono e possiamo osservarli sia nella sfera della comunicazione (in cui il diritto di accesso e di libera fruizione delle informazioni — aspetto 'positivo' — viene rivendicato come parte del diritto all'istruzione e alla



Riccardo Venturini
Già ordinario di Psicofisiologia clinica all'Università di Roma "La Sapienza", Riccardo Venturini guida da anni il Centro di cultura buddhista, **collabora con movimenti pacifisti e buddhisti giapponesi, è co-presidente della sez. italiana della** Conferenza mondiale delle religioni per la pace, **ha fatto parte del gruppo di lavoro per la psichiatria e la salute mentale del** Comitato naz. di bioetica. **È autore, fra l'altro, del vol.** Coscienza e cambiamento, **II ed., *Cittadella editrice*, Assisi 1998**



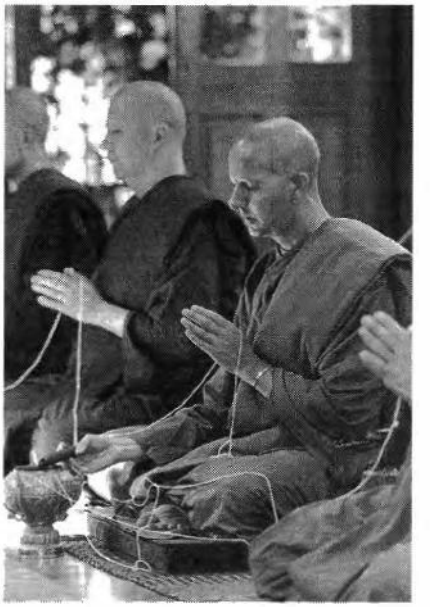
espressione, unitamente alla esigenza — aspetto 'negativo' — di protezione della privacy) che in quello della vita e della salute (in cui il diritto a essere curati con equità, dignità, efficacia è presente unitamente alla rivendicazione della libertà di cura e della libertà di non essere curati, al diritto di disporre del corpo, di vedere tutelate l'identità e le differenze, di non essere discriminati in base a malattie o altre caratteristiche corporee o comportamentali).

❖ ❖ ❖

In questo contesto, appare evidente l'insufficienza dei codici deontologici degli operatori della salute di fronte alla natura e alla dimensione dei problemi: primo, perché le scelte non sono più lasciate all'iniziativa e alle competenze degli operatori della salute ma coinvolgono le responsabilità dei soggetti dei quali si chiede un consenso sempre più consapevole (il cosiddetto 'consenso informato') e, a un tempo, quelle delle comunità e degli Stati in decisioni che riguardano le priorità della ricerca, l'impiego delle risorse, i criteri da rispettare nella sperimentazione e nella cura (si pensi al problema dei trapianti d'organo o a quello della sperimentazione dei farmaci su soggetti umani); secondo, perché i problemi e gli interventi non si riferiscono più ai soli problemi di salute e di cura di un singolo individuo (o di un singolo organo), ma riguardano decisioni su scelte esistenziali (si pensi ai problemi dell'inizio o della fine della vita, alla libertà di cura, alle questioni relative alla natura dell'embrione e alla sua possibile manipolazione); terzo, perché gli interventi in questione hanno o possono avere conseguenze a livello dell'intera specie umana o addirittura della vita planetaria nel suo complesso (si pensi alla contraccezione o meglio alle politiche della riproduzione, che possono condizionare la presenza e l'evoluzione della specie umana, sempre più sottratte alla casualità 'naturale'; alla clonazione; ai problemi connessi alla conoscenza e alle possibili modificazioni del genoma).

❖ ❖ ❖

Nell'ambito della bioetica, possiamo individuare vari campi, in relazione ai soggetti interessati, alla novità o all'urgenza dei problemi, agli argomenti trattati. Potremo così distinguere: una macrobioetica (relativa a ciò che riguarda popolazioni, ambiente, relazioni fra la specie umana e gli altri viventi) e una microbioetica (ciò che riguarda il destino degli individui); una bioetica di 'frontiera' (che riguarda gli sviluppi più avanzati della biomedicina) e una bioetica *'au quotidien'*, cioè di tutti i giorni (relativa alle scelte che si compiono nella vita ordinaria, quando le questioni di frontiera si 'normalizzano' e divengono



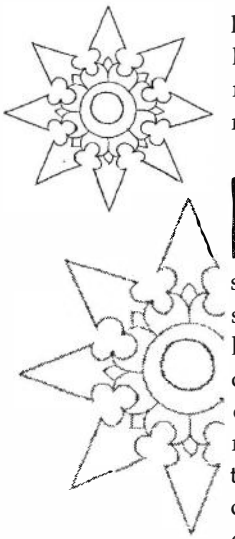
questioni di vita quotidiana, come è ad es. accaduto con la pillola contraccettiva che, dopo le incredibili difficoltà per la sua 'legalizzazione', oggi vede il suo impiego come scelta personale e privata).

Quanto ai temi di cui si occupa la bioetica, come risulta anche da quanto è stato sopra detto, possiamo ricordare i problemi:

- dell'inizio (contraccezione, procreazione assistita, clonazione, interventi sull'embrione...) e della fine della vita (eutanasia, rianimazione, accanimento terapeutico, disposizioni in previsione di incapacità o testamento biologico e direttive anticipate...);
- della salute e della malattia, e del rapporto tra beneficialità e autonomia;
- dell'uso del corpo (donazione e trapianto di organi, interruzione della gravidanza, chirurgia plastica ed estetica, ingegneria genetica e applicazioni della genetica, mutilazioni e sterilizzazioni...);
- del rapporto colla natura vivente e le altre specie, relativamente alla sovrappopolazione e all'equilibrio tra le specie viventi, nonché dell'etica ambientale, per il rapporto con la natura non-vivente;
- di ambiti particolari (ad es., psichiatria e salute mentale);
- della libertà della ricerca scientifica (modalità e soggetti della sperimentazione, destinazione delle risorse...).

❖ ❖ ❖

Parlando di etica, dobbiamo osservare che nelle culture complesse, come quella in cui viviamo, non è più possibile adoperare il termine al singolare perché ci troviamo di fronte a una pluralità di orientamenti di cui dobbiamo essere consapevoli e che ci pongono ulteriori problemi. È ben noto come la storia della cultura abbia visto tradizionalmente contrapposte le etiche religiose e l'etica o, meglio, le etiche laiche; le prime, limitate dalla loro eteronomia, essendo fondate su una rivelazione e sostenute da una qualche autorità; le seconde, caratterizzate da una forte esigenza di autonomia, ma incapaci di raggiungere una fondazione che vada al di là del relativismo di un puro 'gusto del bene' o di uno scientismo di tipo positivistico-evoluzionistico ormai impresentabile. Oggi siamo poi di fronte al fatto nuovo rappresentato dal contributo che le scienze umane (dalla psicologia al diritto, all'antropologia cultura-



le, etc.), non potendosi non interessare anche ai principî e ai valori a cui la condotta si ispira, sembrano in grado di offrire una possibilità di superamento della contrapposizione tra etica laica ed etica religiosa, proponendo quella che è stata chiamata etica umanistica.

❖ ❖ ❖

Hanno contribuito alla sua espressione la cosiddetta sinistra freudiana, la Scuola di Francoforte, Fromm, Jung, gli studi di psicologia dello sviluppo morale di Kohlberg e altri, la psicologia umanistica, i fondatori della psicologia transpersonale, etc. Le più recenti analisi dei bisogni, operate dalla psicologia umanistica e transpersonale, hanno portato al pieno riconoscimento dell'autenticità dei bisogni, detti da Fromm 'specificamente umani', di senso, orientamento, dedizione, comunicazione, amore, che in precedenza soltanto le religioni mostravano di considerare. In questa nuova prospettiva, per etica universale s'intende un'etica che, fondandosi sull'analisi della condizione umana, indica a tutti gli uomini le norme di condotta necessarie per la crescita e il dispiegamento delle potenzialità, ossia il raggiungimento del benessere o felicità. Tali etiche, nelle loro espressioni più mature, sono universali anche dal punto di vista della destinazione dell'azione, essendo essa rappresentata non solo dall'uomo, ma da tutti gli esseri senzienti se non dalla totalità della natura. Non può non rilevarsi come questa etica umanistica si ponga in grande consonanza con l'etica buddhista che, pur essendo un'etica religiosa, ha sempre sottolineato gli aspetti di universalità, solidarietà autorealizzativa, autonomia. La promozione dell'autosviluppo, l'affermazione dell'interdipendenza, la sostituzione di un atteggiamento ego-centrico con uno eco-centrico al fine di realizzare una sempre più larga unità con la Vita, pensando e agendo in modo uni-verso, potrebbero essere condizioni e via per realizzare un'etica della tolleranza, alla costruzione della quale il buddhismo sembra essere particolarmente predisposto.

Il passaggio dal piano del confronto sui principî a quello delle applicazioni, evidenzia molto spesso, nel campo della bioetica, un livello di conflittualità che richiede qualche ulteriore riflessione. Come osserva Engelhardt, 'la nostra è una cultura della controversia e della disputa' e 'abbiamo divergenze troppo profonde sulle modalità della nascita e della morte, su come curarsi o sulla genetica, e non potremo mai liberarci da queste dispute perché dovremmo partire da premesse comuni che non esistono. Non sto con questo affermando un relativismo etico, piuttosto uno scetticismo di fondo che mi porta ad accettare il fatto che saremo

sempre in disaccordo sui grandi temi come l'aborto, la procreazione assistita, la clonazione, l'eutanasia'. In che modo potrebbe allora configurarsi una bioetica adeguata a una società che si riconosca pluralista, multietnica e multiculturale?

Una bioetica 'liberale' o tollerante, che non pretenda cioè di imporre una determinata visione a chi non la condivida, dovrebbe articolarsi nella definizione di due ordini di 'regole', che potremmo chiamare regole di confine e regole di convivenza o di compartecipazione. Attraverso le regole di confine dovrebbe venire sancita la libertà di esprimere condotte coerenti con una determinata visione del mondo, riconoscendo a ciascun gruppo culturale o religioso il diritto di osservare principî che si sa non condivisi da altri, i quali saranno invece altrettanto garantiti nel seguire i criteri da loro scelti.

❖ ❖ ❖

L'esigenza del secondo gruppo di regole, proprio perché partiamo dal presupposto di un'articolazione pluralista della società, nasce invece dal fatto che può far parte della propria etica il sentirsi chiamati in causa quando ci si venga a trovare di fronte a forme di violenza o di costrizione esercitate su chi è in condizione di minor potere nel gruppo a cui appartiene e di cui è pur stata sancita, con le regole di confine, la libertà di azione. In tal caso, sembra auspicabile l'individuazione di possibili principî, anche minimi, sui quali raggiungere un livello unanime di condivisione da parte dei componenti l'insieme sociale plurale. Il principio della manifestazione del libero consenso e quello della delimitazione del potere dei 'tutori' potrebbero essere esempi di tali principî di tolleranza condivisa.

Come ha detto Giovanni Paolo II, "mai come oggi, soprattutto sul piano della bioetica, [...] l'umanità è interpellata da problemi formidabili, che mettono in questione il suo stesso destino" (Concistoro maggio 2001). Dunque, antichi insegnamenti che vengono da culture che mai

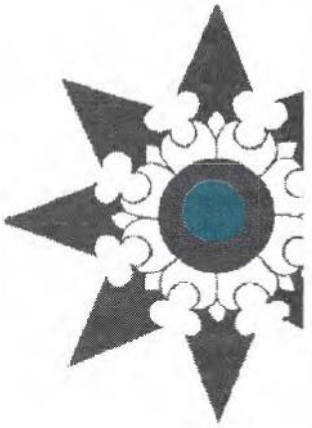
BIBLIOGRAFIA & INTERNET

■ **Dalla vasta letteratura sulla bioetica citiamo qui soltanto alcuni volumi di carattere generale, utili per un primo approfondimento e perché dotati di ulteriori indicazioni bibliografiche:**
- **Sandro Spinsanti,** Etica bio-medica, **Cinisello Balsamo,** ***Edizioni Paoline*****, 1987**
- **Hugo Tristram** Hengelhardt Jr., **Manuale di bioetica, tr. it., Milano,** ***Il Saggiatore*****, 1991**
- **Elio Sgreccia,** Manuale di bioetica, **Milano,** ***Vita e pensiero*****, 1991**
- **Damien Keown,** Buddhism and Bioethics, **New York,** ***St. Martin's Press*****, Inc., 1995**
- **AA. VV.,** La santé face aux droits de l'homme, à l'éthique et aux morales, ***Éditions du Conseil d'Europe*****, 1996**
- **Max Charlesworth,** L'etica della vita, **tr. it., Roma,** ***Donzelli*****, 1996**
- **AA. VV.,** Lezioni di bioetica, **Roma,** ***Ediesse*****, 1997**
- **Adriano Ossicini e Elena Mancini,** La bioetica, **Roma,** ***Editori Riuniti*****, 1999** ■

■ **Informazioni e pareri espressi dal Comitato nazionale di bioetica sono reperibili nel sito Internet** http://www.palazzochigi.it/bioetica/index.html ■

avrebbero potuto immaginare gli attuali scenari vengono confrontati con nuove incommensurabili sfide. Il buddhismo ha mostrato, nel corso dei secoli, una eccezionale capacità di assimilazione e inculturazione, per cui non dovrebbe avere difficoltà a rispondere a interrogativi, resi più concreti ed urgenti proprio ora che sono state avanzate (in Italia con l'intesa in corso di definizione con lo Stato) quelle richieste di riconoscimento che potranno portarlo a una presenza sempre più visibile e operante nella nostra società (dai comitati di bioetica all'assistenza religiosa agli ammalati, all'educazione religiosa nelle scuole...).

La Via di mezzo (non come punto di mezzo, ma come superamento della medietà o mediocrità ordinarie), la consapevoleza e il discernimento ci saranno di guida, mentre le sollecitazioni del tempo saranno un utile stimolo ad approfondire e incorporare la rivelazione di Buddha Shakyamuni, consentendo così a Maitreya, il Buddha del tempo futuro, di dimorare ancora per un pezzo nel cielo Tushita dei "tranquillamente contenti" prima di scendere sulla Terra e portare agli uomini la sua nuova versione del Dharma eterno.



DIGNITÀ e RISPETTO DELLA VITA UMANA

di Masao Abe

Tratto da DOLENTIUM HOMINUM *(n° 28), del Pontificium Consilium pro Valetudinis Administris (che ce ne ha consentito l'utilizzazione e che ringraziamo).*

In primo luogo, la concezione buddhista della dignità e del rispetto della vita umana differisce in modo significativo da quella del cristianesimo. Nel cristianesimo, se non vado errato, la vita umana è considerata come qualcosa di sacro perché ritenuta essere dono di Dio.

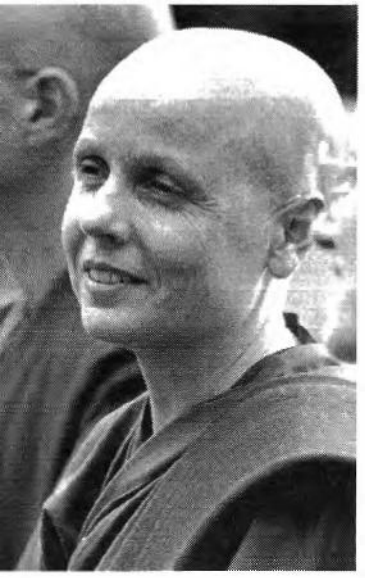
Nella Genesi è scritto: "Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente". [**1**]

Inoltre i cristiani partecipano alla Vita del Cristo, come San Paolo confessa: " Ed egli è morto per tutti, perché quelli che vivono non vivono più per se stessi, ma per colui che è morto e risuscitato per loro". [**2**]

Nel buddhismo, la vita non è creazione di Dio e non è neppure un Suo dono, ma è l'unione dei cinque skandha (aggregati) perché nella conce-

zione buddhista non c'è un Dio assoluto che è il creatore, che governa il mondo e lo redime. Buddha, il fondatore del buddhismo, non dà rilievo alla creazione ma piuttosto alla legge del *pratityasamutpada*, cioè dell'origine mutualmente dipendente. Secondo questa legge, tutto, senza eccezione, nell'universo è interdipendente: insieme sorge, insieme si estingue: non vi è nulla che sia indipendente o esistente di per sé stesso. Persino il divino non esiste di per sé stesso, sèparato dall'umano. Proprio come senza il divino non c'è l'umano, così senza l'umano non c'è il divino. La realtà ultima per il buddhismo non è il divino che esiste da sé stesso, ma l'interdipendenza cioè l'interrelazione di ogni cosa nell'universo. Si può vedere che, fin dall'inizio, il buddhismo non ha una mitologia.

Secondo l'insegnamento del Buddha tutti gli individui sono composti dei cinque aggregati o *skandha.* Letteralmente skandha significa 'mucchio/ammasso' o 'fascina/fascio', così ogni individuo rappresenta solo un'aggregazione di questi cumuli di materie e di energie. Secondo il primo buddhismo, vi sono due tipi fondamentali di *skandha*, quello fisico (*rupa*) e quello mentale (*nama*). Nama è a sua volta suddiviso in quattro specie fino a un totale di cinque skandha: per il Buddha, l'attaccamento ad essi è dolore. [3]



Questa concezione basilare implica tre questioni cruciali che sono risolte in modo radicalmente differente dal cristianesimo e dal buddhismo.

1. IL PROBLEMA DELL'ANTROPOCENTRISMO

Nel cristianesimo, Dio ha creato tutto l'universo. Secondo la Genesi: "Dio creò l'uomo a sua immagine " e gli diede "... il dominio sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente che striscia sulla terra ". [4]

Per quanto concerne le creature della terra, il Cristianesimo è antropocentrico e la dignità umana è riconosciuta sulla base di questo antropocentrismo. Per contro, nel buddhismo la natura dell'essere umano non è spiegata dal punto di vista di un dio creatore e nemmeno da un punto di vista solo umano, ma da una prospettiva più

Abe Masao
Studioso giapponese , professore emerito dell'Università di Nara, ha insegnato alla Columbia University, all'University of Chicago, alla Princeton University, all'Università di Leiden (Olanda), etc. Esponente della Scuola filosofica di Kyoto, è autore di numerosi saggi e volumi, tra cui Zen and Western Tought **(1985) e** A Study of Dogen **(1992)**

[1] Gen 2, 7.

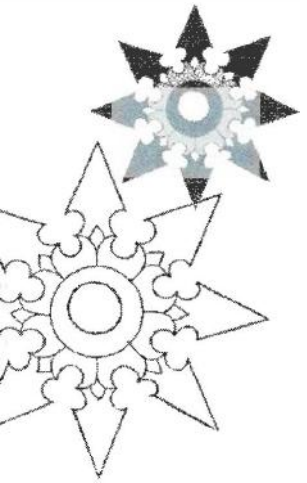
[2] Cor 5, 15.

[3] CHARLES S. PREBISH (a cura di), Buddhism. *A Modern Perspective*, University Park e Pennsylvania State University, 1975, p. 32.

[4] Gen 1, 27-28.

vasta, transantropocentrica, cosmologica. In altre parole, nel buddhismo gli uomini sono compresi come parte degli esseri senzienti, o anche come parte di tutti gli esseri, senzienti e non senzienti, perché tutti, uomini, animali e cose, sono ugualmente soggetti al principio della transitorietà e dell'impermanenza (che nulla sia permanente è un concetto fondamentale del buddhismo). Se l'idea dell'impermanenza universale, degli uomini come delle cose, non è eliminata, il problema della vita e della morte peculiare all'esistenza umana non può essere propriamente risolto.

Questo significa che non vi è una dignità che sia peculiare dell'uomo. Parlare di dignità, in questo contesto, significa dire che tutti gli esseri viventi, e anche gli esseri non viventi, hanno dignità. Perché nel buddhismo, e specialmente nel buddhismo mahayana, gli esseri senzienti e non senzienti realizzano nell''essere così come sono' la loro vera natura. La vera natura di un pino è il suo essere pino così come è. La realtà di una quercia è il suo essere quercia così come è. I pesci del mare, gli uccelli dell'aria, nell'immediatezza del loro essere così come sono hanno la loro realtà. Tu sei veramente tu, proprio come sei nella tua natura originale. Io, proprio così come sono, sono la mia natura originale. Tutti, tutte le cose, sebbene diversi, sono uguali non perché creazione di Dio, ma per la loro 'quiddità', per il valore dato all''essere così come si è'. Questa quiddità, questo essere come si è, altro non è se non la natura originale di tutti gli esseri e di tutte le cose, che nel buddhismo è definita 'buddhità'. Ecco perché un testo buddhista recita: "L'erba, l'albero, la terra, tutti, senza eccezioni, raggiungono la natura di Buddha". La base, la fonte che dà legittimazione alla dignità di tutte le cose e di tutti gli uomini non è altro che la loro natura stessa, la loro natura originale, e cioè la buddhità inerente in essi.



2. IL FONDAMENTO DELLA SALVEZZA UMANA

Il fatto che per il buddhismo gli esseri senzienti e non senzienti, gli uomini così come gli animali, le piante e le cose, trovano la loro realtà ultima proprio nel loro essere così come sono, non significa tuttavia che il buddhismo ignori la speciale importanza degli esseri umani nell'universo. Al contrario, il buddhismo con molta chiarezza dà valore alla peculiare caratteristica degli esseri umani nell'universo, come si può vedere in questi versi, che di solito sono recitati dai buddhisti come preambolo del gatha del 'Triplice Rifugio':

Dura cosa è essere nati nella vita umana, ma ora noi la viviamo.

Difficile cosa è udire l'insegnamento del Buddha, ma ora noi lo ascoltiamo.

Se non ci liberiamo in questa vita, non c'è speranza di attraversare un giorno il mare della nascita e della morte.

E allora, tutti insieme, col cuore più sincero, cerchiamo rifugio nei Tre Gioielli.

Su questi versi, in altra sede, ho già scritto il seguente commento: "Il primo e il secondo verso esprimono la gioia di essere nati in forma umana durante le infinite serie delle trasmigrazioni. Il terzo e il quarto verso rivelano la gratitudine per avere la fortuna di potersi accostare agli insegnamenti del Buddha, cosa che accade raramente anche agli esseri umani. Infine, il quinto e il sesto verso proclamano l'aver finalmente compreso che durante la condizione di esistenza umana uno può risvegliarsi alla buddhità praticando gli insegnamenti del Buddha; altrimenti corre il rischio di continuare a trasmigrare senza fine nel samsara. In questo si può comprendere come il buddhismo tenga in altissima considerazione la natura umana nel suo aspetto positivo e nel suo carattere di unicità". [**5**]

In quanto religione, il buddhismo è ovviamente preoccupato in primo luogo della salvezza dell'uomo. In questo senso non è diverso dalle religioni semitiche. Possiamo dire che sia il buddhismo sia le religioni semitiche sono antropocentriche in quanto sono tutte ugualmente preoccupate della salvezza umana. La differenza sta nel fatto che mentre il fondamento della salvezza umana nelle religioni semitiche sta nel rapporto di tipo personale fra uomini e Dio, il fondamento della salvezza per il buddhismo sta nella dimensione transpersonale, cosmologica che è comune agli uomini e alla natura, e cioè la "realtà così come è" di ogni cosa nell'universo. Nel buddhismo, il problema dell'uomo è risolto non solo dal punto di vista umano all'interno del mondo dell'uomo, ma anche da un punto di vista molto più vasto, il cui orizzonte cosmico spazia ben oltre la dimensione dell'uomo. Eppure, sono solamente gli uomini che, nell'universo, ne hanno coscienza e possono così trascendere il loro mondo e raggiungere questa dimensione universale e cosmica.

[**5**] MASAO ABE, Man and Nature in Christianity and Buddhism, in Frederick Franck (a cura di), *The Buddha Eye: an Anthology of the Kyoto School*, New York, Crossroad, 1982, p. 152.

3. COSCIENZA, NON-IO E COMPASSIONE

La coscienza (*vijnana*) è l'aspetto soggettivo dell'uomo. Ma vijnana non è l'io (*atman*) che esiste come soggetto sostanziale che non muta, che permane: è invece attività dinamica, aspetto mutevole e non sostanziale che è parte degli skandha, degli aggregati. Al contrario dell'atman, che è l'io incentrato su se stesso e chiuso agli altri io, vijnana nega, annulla il sé ed è aperto agli altri io.

Nel suo libro *L'insegnamento del Buddha,* Walpola Rahula scrive: "Il buddhismo è unico, nella storia del pensiero umano, a negare l'esistenza dell'anima, dell'io o atman. Secondo l'insegnamento del Buddha, l'idea dell'io è una falsa credenza frutto dell'immaginazione, cui non corrisponde realtà alcuna, e che produce concetti dannosi quali 'io', 'mio', che ingenerano il desiderio egoistico e insaziabile, l'attaccamento alla vita, l'odio, la cattiva volontà, la presunzione, l'orgoglio, l'egoismo e altre impurità e problemi. È la fonte di tutti i guai nel mondo, dai conflitti interpersonali alle guerre fra le nazioni. In breve, a questa falsa concezione deve essere fatto risalire tutto il male nel mondo". [**6**]

Durante tutta la sua vita, il Buddha ha insegnato i metodi per estirpare e distruggere queste false opinioni e così portare gli uomini all'illuminazione.

La nozione del non-io è profondamente connessa con la dottrina dell'origine mutualmente dipendente. La nozione buddhista del non-io non significa la pura assenza dell'io — come un nihilista potrebbe asserire — ma costituisce piuttosto una posizione teoretica che si pone al di là sia di una visione eternalista dell'io che di una visione nihilista del non-io.

L'idea del non-io e dell'origine interdipendente implica la nozione di compassione per ogni cosa dell'universo. Questa compassione è l'equivalente buddhista dell'idea cristiana dell'amore.

La compassione è la principale virtù che anima l'ideale del bodhisattva, cioè del Buddha in divenire, ed è questa compassione che guida i buddhisti a fare voto di salvare tutti gli esseri senzienti prima di entrare nella felice condizione del Nirvana.

Il bodhisattva deliberatamente resta nel ciclo delle trasmigrazioni proprio per aiutare altri esseri a raggiungere la sua stessa illuminazione.

[**6**] W. RAHULA, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York 1959, p. 51 (tr. it. col tit. *L'insegnamento del Buddha*, Roma, Edizioni Paramita, 1984)

CREARE LA PACE

di Maha Ghosananda

La pace è un cammino **che bisogna costruire passo per passo. Richiede lavoro e** perseveranza.

Maha Ghosananda (1929) **è un monaco cambogiano che ha praticato per molti anni in Thailandia sotto la guida di** Ajahn Lee Dhammadaro. **Ha condotto numerose marce per la pace in Cambogia e nel resto del mondo, testimoniando un fervido impegno in favore di una trasformazione profonda dei singoli e delle società. Nel 1994 è stato candidato al Premio Nobel per la pace.**

La non-azione è la fonte di tutte le azioni. C'è ben poco che possiamo fare per la pace nel mondo se non c'è pace nella nostra mente. Quando iniziamo a creare la pace, iniziamo quindi con il silenzio: la meditazione e la preghiera.

Creare la pace richiede compassione. Richiede la capacità di ascoltare. Per ascoltare abbiamo bisogno di rinunciare a noi stessi, e alle nostre parole. Ascoltiamo fino a quando siamo in grado di sentire la nostra natura pacifica. Via via che impariamo ad ascoltare noi stessi, impariamo anche ad ascoltare gli altri, così che nascano nuove idee. C'è apertura, c'è armonia. Via via che impariamo a d avere fiducia negli altri, scopriamo nuove possibilità per risolvere i conflitti. Quando ascoltiamo attentamente, sentiamo crescere la pace.

Creare la pace richiede consapevolezza. Non c'è pace nella gelosia, nell'ipocrisia, o nel criticismo inutile. Dobbiamo decidere che fare la pace è più importante che fare la guerra.

Creare la pace richiede non egoità. È la non egoità che mette radici. Per creare la pace sono essenziali il lavoro di gruppo e la cooperazione. C'è ben poco che possiamo fare per la pace fintantoché siamo convinti di essere i soli a sapere come si fa. Un vero creatore di pace si impegnerà solo per la pace e non per la fama, la gloria o anche l'onore. Impegnarci per avere fama, gloria o onore non farà altro che vanificare i nostri sforzi.

Creare la pace richiede saggezza. Quello della pace è un cammino che si sceglie consciamente. Non è un vagare senza meta, ma un viaggio che si compie passo dopo passo.

Creare la pace è la via di mezzo dell'equanimità, del non dualismo e del non attaccamento. Creare la pace significa trovare l'equilibrio perfetto tra saggezza e compassione, e tra i bisogni umanitari e le realtà politiche. Significa compassione senza concessioni e pace senza compromessi.

L'amore universale è l'unica via che conduce alla pace.

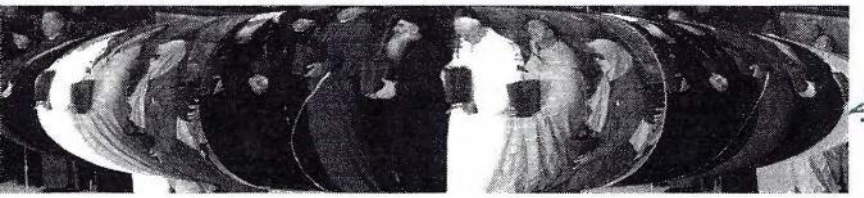
(Traduzione dall'inglese di Samira Coccon)

Tratto da PASSO DOPO PASSO, *Rete di Indra, 1997, viale Gorizia 25/c Roma.*

ARMONIA tra le RELIGIONI

di Tenzin Gyatso XIV Dalai Lama

Siamo veramente motivati a creare una cultura di pace? **Viviamo in un** mondo **che non ha tempo e in cui la parola** pace **è ancora una realtà lontana per molti.**



UN DISCORSO *tenuto nel dicembre 1994 a Barcellona nel contesto del seminario organizzato dall'UNESCO sul contributo delle religioni per una cultura di pace.*

Fin dagli albori della civiltà umana, tutti cercano di ottenere una vita felice. Credo che lo scopo della scienza e della tecnologia sia proprio il bene; non la distruzione, non uccidere, non altra sofferenza… è chiaro. Ma nonostante il nostro grande sviluppo materiale, abbiamo a che fare ancora con molti problemi. Per affrontare i problemi è importante distinguere tra due livelli: il livello dei problemi esistenti (come risolverli) e il livello delle misure preventive (che è ancora più importante).

In ogni evento ci sono processi e condizioni circa l'esistenza del problema. Naturalmente dobbiamo occuparci di questi problemi e compiere ogni sforzo possibile per risolverli, ma a volte è piuttosto difficile. Per esempio, la Bosnia è in crisi. Sembra che si sia perso il controllo dell'emozione umana e la parte migliore del cervello umano, quella che sa giudicare e usare la ragione, non riesce a funzionare adeguatamente quando le emozioni non sono sotto controllo. È ciò che sta accadendo in Bosnia e in altre zone. Perciò è estremamente importante adottare misure preventive, prestare attenzione al tempo, alle cause e alle condizioni. È qui che occorre intervenire.

Come monaco buddhista, sento che la motivazione umana è fondamentale; è questa la causa ultima, distruttiva o costruttiva, buona o cattiva.

In generale le persone fanno più attenzione al lavoro o all'azione e meno alla motivazione. Quando parliamo del futuro dell'umanità o del

nostro interesse per il futuro, ogni essere umano ha la propria responsabilità. Parlando della motivazione, ritengo che le persone religiose debbano assumere un ruolo e una responsabilità speciali. Su questo piano, che di solito descrivo come un 'disarmo interiore', si cerca di ridurre le emozioni negative come l'odio, la rabbia, la gelosia, l'estremismo e l'avidità, e di promuovere la compassione, l'affetto, la tolleranza, l'umanità. È molto importante.

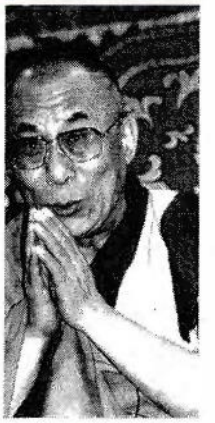
Quando l'essere umano nasce, l'ignoranza fa parte della sua mente. Ma in seguito, grazie all'addestramento e all'educazione, l'ignoranza può diminuire, e così, l'odio, la rabbia. Con una educazione appropriata possiamo accrescere la compassione umana, la tolleranza umana.

Da questo punto di vista le varie tradizioni religiose hanno un enorme potenziale per aiutare e offrire il proprio contributo, non necessariamente per creare più credenti... Il mio atteggiamento, il mio credo è buddhista e inoltre pratico più che posso, sebbene la mia pratica sia molto limitata. La scusa è che ho troppo da fare. Ad ogni modo, faccio del mio meglio per adempiere a questi nobili concetti, ma il mio atteggiamento è quello di chiedermi come posso contribuire al bene dell'umanità partendo dalla mia tradizione. Non penso a come diffondere il buddhismo, ma a quanto posso contribuire partendo dalla mia pratica, dalla mia esperienza e dalla mia tradizione. Se cerco di diffondere il buddhismo, anche gli altri cercheranno di diffondere la propria religione e quindi ci sarà un confine e sarà possibile uno scontro. Non è una questione facile.

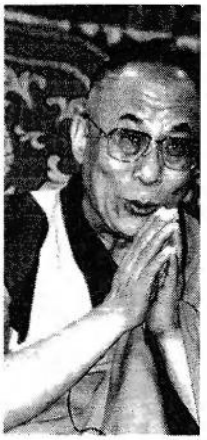
Dopotutto, la religione è una faccenda personale. Le varie religioni sono buone tradizioni, hanno buoni metodi, buoni messaggi e buon potenziale. Questo potenziale va realizzato per servire l'umanità. Il che vuol dire ridurre l'emozione negativa e promuovere l'emozione positiva.

Ci possono essere due livelli di spiritualità: la spiritualità con fede e la spiritualità senza fede. Il non credente ha come primo obiettivo essere un buon essere umano, una 'persona di cuore'. Gli occhi di un uomo simile dovrebbero, in modo naturale, vedere l'altro come un altro se stesso. Sorgerà quindi spontaneamente un senso di rispetto, di cura. C'è, su un piano individuale, una sorta di necessità interiore, di sentimento interiore. Sono certo che tutte le grandi religioni abbiano un enorme potenziale per servire l'umanità.

Dopotutto, noi esseri umani non siamo delle macchine. Se un essere umano fosse una macchina, tutte le nostre necessità sarebbero facilmente



XIV Dalai Lama
è il capo spirituale e temporale in esilio del Tibet. Grande studioso, uomo di pace si definisce come "un semplice monaco" la cui religione è la gentilezza. Nel 1989 ha ricevuto il Premio Nobel per la pace. Viaggia e impartisce insegnamenti in tutto il mondo e si adopera attivamente per dare soluzione alla causa tibetana e ridare una vita serena al suo popolo.



ARMONIA
tra le RELIGIONI

soddisfatte meccanicamente. Ma dal momento che non siamo macchine prodotte e costruite, le nostre necessità non possono essere soddisfatte solo in modo meccanico. Proprio in quelle società in cui maggiormente sviluppato è il confort materiale, c'è un buon numero di persone che sotto un'apparenza piacevole e serena ha problemi psicologici.

Ciò dimostra i limiti dello sviluppo materiale. Sono sicuro che anche nel prossimo secolo, malgrado le comodità e gli sviluppi materiali, l'umanità avrà ancora bisogno delle religioni.

Ora veniamo al passo successivo: per servire l'umanità con più efficacia, partendo dalle varie religioni, il primo requisito è che ci siano buone relazioni tra le religioni stesse. Ieri come oggi, si è sparso sangue proprio nel nome della religione. E questa è la prima cosa da eliminare. Oggi il concetto di pluralismo religioso è presente nelle diverse comunità religiose, ed è un buon segno.

Una relazione di armonia genuina tra le diverse tradizioni religiose è essenziale. Da un po' di tempo mi sforzo di promuovere un genuino spirito di armonia tra le diverse tradizioni religiose.

Secondo la mia piccola esperienza, mi sembra ci siano alcuni metodi. Uno di questi è l'incontro con studiosi delle varie tradizioni religiose al fine di dialogare con loro sulle differenze e le similitudini nel campo della dottrina. Un altro metodo è incontrare praticanti genuini delle diverse religioni. Qui non si può davvero dire "no" al valore delle altre tradizioni religiose. Sulla base della mia esperienza religiosa e dei miei contatti personali, il mio apprezzamento e la mia conoscenza dei valori più profondi del cristianesimo aumentano. Incontri come questi possono offrire una comprensione molto forte del valore delle altre tradizioni religiose.

Inoltre, i leader religiosi di tanto in tanto devono incontrarsi, come è accaduto tempo fa ad Assisi, dove tutti i leader delle grandi religioni si sono riuniti e hanno pregato. Anche questo è molto utile, specialmente agli occhi del pubblico.

Un altra via è il pellegrinaggio collettivo. Abbiamo visitato vari luoghi sacri e abbiamo pregato o meditato in silenzio insieme. Quest'anno ho visitato Gerusalemme con questo spirito. Una mattina sono andato al Muro Sacro con un piccolo cappello [uno yarmulke]. Un mio amico ha preparato un piccolo cappello rosso, cosicché si intonasse con il colore della mia veste. E mentre i fratelli ebrei pregavano, io meditavo; ho pro-

vato una sensazione di energia. Poi sono andato al principale tempio cristiano di Gerusalemme e alla Rocca Musulmana. La gente musulmana del posto mi ha accolto con sensibilità, ma ha esitato molto per permettere che la mia sciarpa fosse messa su quella roccia. Ma non importava. Ho apprezzato lo stare innanzi alla roccia e fare meditazione. In queste occasioni provo davvero una sorta di strana sensazione, naturalmente positiva, come è successo soprattutto l'anno scorso a Lourdes, in Francia. L'ho visitata più come pellegrino che come turista. Così, anche se non sono riuscito ad avere una visione di Maria, ho sentito veramente una vibrazione davanti a quell'immagine di Maria. Ho pregato in quel luogo meta di milioni di persone, fratelli e sorelle che cercano una qualche forza interiore. Ho pregato in quel luogo che ha aiutato milioni di persone, affinché possa continuare anche in futuro, ho pregato. È stata un'esperienza molto forte. Spero che in futuro i seguaci delle varie tradizioni religiose si rechino presso questi diversi luoghi in pellegrinaggi collettivi, e abbiano un'esperienza più profonda.

C'è un'altra questione. Alcuni miei amici del movimento ambientalista hanno espresso lamentele sul fatto che forse i praticanti religiosi non prestano sufficiente attenzione e non contribuiscono abbastanza alla risoluzione del problema ambientale. Anche la cura dell'ambiente è una responsabilità di tutta l'umanità. Tutti gli esseri umani hanno la propria responsabilità, perciò naturalmente anche i credenti religiosi hanno la responsabilità di esercitare un ruolo più attivo in questo campo. Penso che sia molto utile.

Perciò, vi ringrazio.

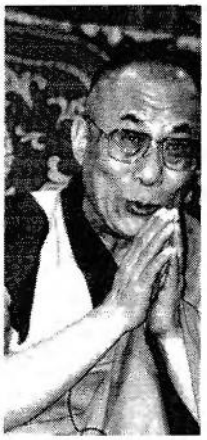
❖ ❖ ❖

DOMANDE DAL PUBBLICO

"Potrebbe essere più dettagliato sulla questione ambientale?"

■ R: "Innanzitutto, devo dire che è un argomento nuovissimo per me. Quando ero in Tibet, non avevo idea di problemi del genere. Ma dopo che alcuni scienziati ambientalisti mi hanno fornito una chiara spiegazione, mi è sembrata realmente una questione molto seria. Questo pianeta azzurro, visto dallo spazio, è un piccolissimo, magnifico pianeta. È la nostra unica casa, non abbiamo alternative in cui andare. L'ambiente viene danneggiato senza che noi ce ne accorgiamo in maniera evidente. Lo spargimento di sangue è evidente e colpisce immediatamente la

LA QUESTIONE AMBIENTALE



nostra mente, e anche la reazione al problema avviene in modo più immediato. È molto importante che ogni individuo membro della società umana sia consapevole della fragilità dell'ambiente e del fatto che quando il danno si verifica, è molto graduale e impercettibile. Dato che gli scienziati ambientalisti fanno del loro meglio per destare una consapevolezza comune sul problema, è importante che anche i seguaci delle tradizioni religiose contribuiscano a suscitare una maggiore consapevolezza comune".

CULTURA DI GERRA E CULTURA DI PACE

"Negli ultimi tre giorni questo incontro si è deliberatamente occupato di come passare da una cultura di guerra a una cultura di pace. Speriamo che alla fine del seminario ci sia una dichiarazione che tutti noi possiamo sottoscrivere. Vorrebbe dire qualcosa su questo?"

■ R: "Credo sempre che l'essenza della natura umana sia la gentilezza, la compassione. Il mio ragionamento è molto semplice: l'odio e la rabbia fanno certamente parte della nostra mente, ma la forza dominante della nostra mente è l'affetto. E, secondo la scienza medica, per il corpo una mente in pace è meglio di una mente agitata. Una mente più calma, più compassionevole, influenza il corpo in un modo molto positivo. La rabbia costante, la paura costante, fanno molto male alla salute. Perciò, una mente più in pace, più compassionevole, soddisfa meglio il corpo. Possiamo così dire che l'essenza della natura umana è la gentilezza. Questa è la nostra vera speranza. Oggi le prime pagine dei giornali riportano sempre fatti di violenza, per cui la gente ha l'impressione che tutta la natura umana sia aggressiva e negativa. Ciò alimenta un senso di scoraggiamento. Ma perché spargimenti di sangue e altri eventi negativi fanno notizia? Dal momento che la natura umana è la gentilezza, le uccisioni e gli spargimenti di sangue toccano le persone così in profondità che questi eventi fanno notizia. Quando sentiamo dire che ci si prende cura di migliaia di bambini con amore compassionevole, lo diamo per scontato. È normale, non c'è niente di nuovo. In una certa misura, è questo eccessivo e sbilanciato ritratto degli aspetti negativi della natura umana che può suscitare nelle persone un concetto negativo degli esseri umani. Quindi, come ho detto prima, è importante che si dica che la natura umana fondamentale è la gentilezza e questa natura umana è più vicina agli stati mentali ed emotivi salutari. Quando ci si rende conto di ciò, è possibile cercare di sviluppare un ambiente, un clima e una cultura dove possiamo imparare a vivere in un modo che è molto più vicino alla bontà fondamentale della natura umana".

PROTEZIONE DI TUTTE LE FORME DI VITA

"Sua Santità, nella mia tradizione (cattolica), si riserva alla vita umana una speciale attenzione perché l'essere umano ha una valenza maggiore. Mi piacerebbe sapere qual è la posizione della vostra religione riguardo alla vita umana del bambino non nato, poiché nella nostra visione la protezione della vita umana inizia dal momento del concepimento".

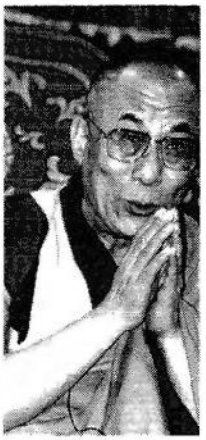
■ R: "Se si considera la definizione buddhista dell'uccisione di un essere vivente, è piuttosto chiaro che essa abbraccia completamente non solo l'essere umano ma anche il feto non ancora nato".

LE RELIGIONI E IL TIBET

"In Sud Africa, come lei sa, le religioni hanno svolto insieme un ruolo molto importante nella risoluzione del problema dell'apartheid. Non vorrei essere inopportuno, ma cosa ne pensa, Sua Santità, le religioni possono cooperare per aiutare il Tibet? E cosa possono fare insieme le religioni per risolvere la situazione del Tibet?".

■ R: "Sono sicuro che le religioni insieme possano svolgere un ruolo importante. Uno degli aspetti della questione del Tibet è che il destino del Tibet non è soltanto il destino di sei milioni di tibetani, ma riguarda anche il benessere di molte persone in quella regione, data la collocazione geografica tra India e Cina, le due nazioni più popolate. Il Tibet può svolgere un ruolo importante nella ricerca di pace e amicizia sincere tra questi giganti della popolazione e, in una certa misura, per le altre recenti repubbliche indipendenti. Nel cuore dell'Asia, il Tibet può esercitare un ruolo importante.

E poi c'è la cultura tibetana, che è essenzialmente una cultura di pace, fondata sulla relazione compassionevole e armoniosa non solo con gli esseri umani, con gli animali e con altre forme di vita, ma anche con l'ambiente naturale stesso. Penso che la questione tibetana abbia a che fare più con la cultura che con il conflitto politico nazionale. Naturalmente, anche la libertà politica è molto, molto importante. Ma il mio interesse principale è per l'eredità culturale di questa parte del mondo. Se la cultura tibetana sopravvive, può essere fonte di beneficio non solo per i sei milioni di tibetani, ma anche per il Nord, per tutta la zona della Mongolia, e per il Sud, per la Cina. Attualmente, milioni di giovani cinesi hanno perso i loro valori umani più profondi. Pensano soltanto ai soldi e si confrontano con scandali e corruzione. Un tempo, il rigido sistema politico aveva il controllo ma ora, con una maggiore liberalizzazione economica, non c'è più modo di ridurre la corruzione o lo scandalo. Senza profondi valori culturali e senza autodisciplina, sarà



molto difficile. La cultura tibetana ha il potenziale per essere di aiuto. È importante, dunque, preservare la cultura tibetana e le diverse tradizioni religiose possono fare di più in proposito. A mio avviso, la questione principale è la preservazione di questo genere di cultura della pace e della natura. Sarebbe di grande aiuto se le persone che si occupano della pace e dell'ambiente potessero contribuire maggiormente alla risoluzione del problema".

PELLEGRINI IN TIBET

"Sua Santità, lei ha parlato di visitare le mete dei pellegrinaggi non come turista ma come pellegrino. Come accoglierebbe persone di altre religioni che si recassero con questo spirito in Tibet, quale consiglio darebbe a questi eventuali pellegrini?".

■ R: "Da parte mia, se si organizzassero cose del genere esprimerei il mio più caldo benvenuto. Purtroppo, il mio benvenuto dovrà venire non dal Tibet ma dall'India. Per prima cosa, occorre una specie di permesso dal governo cinese. Di fatto, nel Tibet centrale ci sono numerosi musulmani che vivono lì da parecchi secoli, almeno qualche migliaio di musulmani. A Dharamsala, il luogo dove vivo, c'è un cristiano".

LE RADICI DEL POPOLO TIBETANO

"Lei ha spiegato molto bene la questione del Tibet da un punto di vista geostrategico, che è molto importante. Io stesso, insieme con l'organizzazione cui sono associato, sono coinvolto in questioni che violano la cultura dalla prospettiva dei diritti umani. La mia domanda è, Santità, quando parliamo di preservare una cultura di pace, come la vede in termini di autodeterminazione del popolo tibetano? Perché in questo caso la prospettiva cambia; lei ha affermato molto chiaramente che le azioni da sole non sono importanti quanto lo sono le motivazioni. Perciò, come vede, data la rara occasione che abbiamo, la questione dell'autodeterminazione del popolo del Tibet in tutti i sui aspetti, nel preservare una cultura di pace, nel preservare un'eredità religiosa e inoltre riuscire a svilupparsi?".

■ R: "In effetti, sono passate alle Nazioni Unite due risoluzioni che riconoscono il diritto di autodeterminazione del popolo tibetano. Credo che la seconda risoluzione accennasse ai diritti umani, compreso il diritto di audeterminazione. Tuttavia, il mio approccio negli ultimi quindici anni è stato, come lo chiamo solitamente, un 'livello mediano di approccio': l'unica via pratica è negoziare con i cinesi nello spirito del compromesso, nello spirito della riconciliazione. Negli ultimi

quindici anni tutto il mio approccio è stato di cercare di avere negoziati e di raggiungere, attraverso la negoziazione, una sorta di soluzione reciprocamente accettabile".

"Mi ha molto colpito sapere che il Dalai Lama ha pregato al di là dei confini religiosi, e abbiamo visto che anche il Papa compie viaggi in tutto il mondo, come altri leader religiosi. In Camerun abbiamo sempre avuto buoni rapporti con gli altri leader cristiani. Però mi è sempre sembrato piuttosto strano, come lo è sembrato ad altre persone con cui ne ho parlato, vedere che malgrado le grandi religioni si basino sul monoteismo, ci sono considerevoli ostacoli a unirci nel nome di Dio. Invece, come lei ha giustamente detto, c'è sempre stata molta violenza nel nome di Dio. La mia domanda ora è qual è secondo lei (non sto chiedendo una panacea per tutti i problemi) la causa di questa intolleranza da parte di persone che venerano l'uno e unico Dio? Cosa li ferma dall'unirsi, dal sentirsi un'unica famiglia anziché evidenziare le loro differenze? È un quesito che scotta e pensavo di sfruttare questa occasione per chiederlo a Sua Santità".

■ R: "La mia impressione personale è che spesso le persone non riescono ad apprezzare veramente l'autentica essenza della religione. Personalmente, vedo la religione come un metodo per produrre una trasformazione interiore positiva. Ma le persone spesso usano la religione più come una base di identità, qualcosa per sentire di appartenere a qualcosa, invece di comprenderne la vera natura di linea guida spirituale. Così accade che, dato che gli esseri umani hanno emozioni come la rabbia, l'odio, la gelosia, a volte la religione viene usata per favorire queste emozioni negative".

"Dal momento che questo è un gruppo che rappresenta molte e differenti tradizioni religiose e spirituali, oltre a persone interessate alla pace e alla non violenza, c'è qualcosa che potremmo fare per sostenere e riconoscere le lotte del popolo tibetano e il loro impegno alla vita per mezzo della non violenza e della compassione? E secondo lei, sarebbe utile?".

■ R: "Sarebbe assolutamente di enorme aiuto".

(Trad. dall'inglese di G. Giustarini)

PREGHIERA

di Tang Ton Ghyelpo

POSSA QUESTA PREGHIERA RICOLMARE I CUORI DI TUTTE LE PERSONE

ANTICHE PAROLE PER

Om mani padme hum, gande
amorevole vittorioso,
Maitreya, sublime trascendente
compassionevole occhio che
guarda, Avalokiteshvara,
irato vittorioso, Hayagriva,
signora del puro comportamento
virtuoso, Tara,
con tutte le altre divinità,
il solo udire i vostri santi nomi
elimina ogni pericolo;
oggetti di rifugio della natura
di compassione,
per favore prestatemi attenzione!

**Quando gli esseri senzienti
dell'era litigiosa, caratterizzati
dalle cinque degenerazioni,**
a causa dell'esplosione
del grande oceano di karma
negativo e gelosia
sono tormentati dall'intensa
sofferenza del combattere
e del litigare,
per favore prosciugate tale oceano
con il potere della saggezza
trascendente e della compassione
lasciando cadere una grande
pioggia di nettare di amorevole
gentilezza.

**Agli esseri migratori che
contribuiscono ad infiammare la
conflagrazione del fuoco di odio**
per favore concedete la
benedizione del vicendevole
riconoscerci quali padri e madri,
facendo piovere una grande
pioggia del nettare della
gentilezza amorevole
incrementate quindi la felicità
e i buoni auspici.

**Possa la moltitudine dei viziosi
spiriti malvagi,**
che entrando nel continuum
mentale
lo cambiano istantaneamente
nella mente dei gelosi anti-dei,
da ora in avanti non venire mai in
questi luoghi.

per LA PACE

DI AMOREVOLE GENTILEZZA, POSSA ESSERCI ARMONIA E MAI PIÙ GUERRA

NEW YORK E WASHINGTON

Richiedo inoltre che tutti gli esseri senzienti che sono morti in guerra
addirittura abbandonino da quel momento in avanti tutto il karma negativo,
l'altrimenti ineluttabile legge della causa e dell'effetto,
essendo poi entrati nel Campo di Beatitudine, la terra pura di Amitabha,
in esso rinati guidino tutti gli altri esseri in quella terra pura. ▶

PAROLE DI LAMA ZOPA

■ Al tempo di un'incessante guerra in Tibet, **nel Kham, nessuno era in grado di ristabilire l'armonia, il Grande Signore e Yoghin vi giunse e generò il Bodhicitta. Per il mero pronunciare queste parole veritiere, come se spargesse fiori, tutte le menti viziose (corrotte da gelosia e rabbia) vennero completamente pacificate e la guerra, altrimenti inarrestabile, si fermò.**
Ci fu prosperità nei raccolti e tutto il bene. Il paese divenne pacifico e colmo di buoni auspici.
Questa è la santa benedetta parola della natura del Vajra.
Questa è una delle preghiere del grande Yoghin tantrico Tang Ton Ghyelpo.
Le altre due preghiere che compose servirono per fermare la carestia e le epidemie.
Sua Santità Chobghye Tricen Rinpoce, **che fu un guru di Sua Santità il** Dalai Lama, **e anche uno dei maestri principali di Sua Santità** Sakya Trinzin, **ricevette gli insegnamenti del Lignaggio Sakya Lamdang oltre alle** ▶

PREGHIERA per la **PACE**

TRADUZIONE
dal tibetano del gentilissimo guru Lama Zopa Rinpoce

TRASCRIZIONE
di Holly Ansett, Kacio Decen Ling, *Aptos, California (USA), 11 settembre 2001, nel giorno in cui il World Trade Center a New York e il Pentagono a Washington sono stati attaccati e molte persone uccise e ferite.*

VERSIONE CURATA
con l'aiuto del Ven. Sarah Tenzin Yiwong.

TRADUZIONE DALL'INGLESE
in italiano da Ivan Zerlotti, *revisione del 23 settembre 2001. Possano i meriti di questa traduzione sommarsi umilmente a quanto espresso dal nostro prezioso guru il* Lama Zopa Rinpoce.

REVISIONE ITALIANA
emendata dall'upasaka Yeshe Donden *in Roma, 24 ottobre 2001. Possano tutti i trasmigratori essere separati dalla sofferenza e dalle sue cause, possano non essere mai separati dalla felicità e dalle sue cause.*

▶ **Per favore benedite tutti gli esseri samsarici, coloro che nascono e che muoiono,**
perché sperimentino lunga vita libera da malattia, pacifichino tutte le dispute e le lotte,
godano delle dieci virtù, ricevano pioggia nei momenti giusti,
abbiano sempre buoni raccolti
e perché tutti gli ambienti
e gli abitanti siano auspichevoli
e si incrementino.

Per la realtà ultima che è pura per natura,
siccome i fenomeni possiedono questa realtà come causa e risultato e non si possono snaturare,
e per la compassione del Guru,
la mente-sigillo della divinità
e i rari e sublimi oggetti
di rifugio, possano queste preghiere pure
ed estese compiersi.

segue /PAROLE DI LAMA ZOPA

▶ iniziazioni, inclusa l'iniziazione di Dorje Purba. **Sua Santità** Chobghye Tricen Rimpoce **fu invitato in una parte del Nepal dal governo nepalese. Egli osservò cosa potesse essere di maggior beneficio per loro e quale preghiera fosse necessaria per beneficiarli. Risultò che la migliore pratica per loro fosse recitare le tre preghiere composte da** Tang Ton Ghyelpo. **Così decise di concedere la trasmissione orale di queste tre preghiere.**
■ Questo è il modo in cui ho trovato queste preghiere e come ricevetti la trasmissione orale da Sua Santità Chobghye Tricen Rinpoce.
■ Qualsiasi merito sia stato ottenuto dal rendere disponibile questa traduzione possa far sì che in qualunque paese questo testo si trovi, e per il leggere questa preghiera, i cuori di tutte le persone siano ricolmi di amorevole gentilezza, di bodhicitta e del pensiero di essere di beneficio senza procurare danno. Possa sorgere il sole della pace e della felicità, e possa ogni guerra in corso fermarsi immediatamente. Possa esserci armonia, pace e possano non esserci mai più guerra o violenza. ■

FAZANG
Trattato sul leone d'oro

a cura di Stefano Zacchetti *Esedra editrice, Padova 2000, 261 pp. L. 32.000 euro 16,52*

E'giusto salutare questo libro come una delle più importanti pubblicazioni scientifiche sul buddhismo che in questi ultimi anni siano apparse in lingua italiana.

La traduzione dello *Jin shizi zhang (Trattato – o Capitoli – sul leone d'oro)*, breve ma densissimo testo di Fazang (643-712), terzo patriarca della scuola huayan, offre infatti l'occasione al sinologo Stefano Zacchetti di condurre il lettore con mano sapiente e rara competenza lungo i molti riferimenti dottrinari che intessono lo scritto del grande maestro buddhista, vero e proprio apice della produzione filosofica cinese.

Ancor più, inoltre, si può esser grati della traduzione di quest'opera in quanto, come causticamente rileva Giangiorgio Pasqualotto nella prefazione, essa *"offre, soprattutto a quanti ancora dubitassero della profondità speculativa del pensiero cinese, una testimonianza inequivocabile della loro disinformazione o dei loro pregiudizi eurocentrici. Parlare di disinformazione o addirittura, nel peggiore dei casi, di pregiudizi venati di razzismo culturale non deve sembrare eccessivo, soprattutto nel contesto culturale italiano, in cui alla filosofia cinese si sono dedicati spazi non proporzionati alla sua importanza, percorsi da ricercatori tanto entusiasti quanto poco filologicamente attrezzati, oppure frequentati da esperti tanto gelosi delle loro competenze specialistiche da bloccare ogni risonanza delle proprie ricerche nel chiuso delle loro discipline accademiche"* (p. 7).

Il lavoro si apre con un ampio saggio introduttivo, "Verso il Leone d'oro" (pp. 15-143), che, quasi libro nel libro, offre una esaustiva introduzione allo huayan e ad alcune delle principali problematiche dottrinali del mahayana cinese che innervano tale scuola, aggiornando di molto, secondo gli ultimi risultati della filologia buddhista, la precedente e sola monografia disponibile in lingua italiana su questi temi: Garma C. C. Chang, *La dottrina buddhista della totalità. La filosofia del Buddhismo Hwa Yen*, tr. it. Ubaldini, Roma 1974.

Particolarmente interessante e degna di nota è l'attenzione di Zacchetti nel far risaltare equilibratamente sia gli aspetti innovativi del mahayana cinese, sia i suoi aspetti di continuità e di sviluppo rispetto alla tradizione buddhista precedente.

Alla corposa introduzione, segue l'edizione critica e la traduzione annotata del testo di Fazang, arricchita dai preziosi commentari di Chengqian (X-XI sec.) e Jingyuan (1011-1088 d. C.) (pp. 145-222). Il Leone d'oro è sicuramente una delle opere più celebri e influenti

del terzo patriarca huayan. Pur se di incerta datazione, la sua stesura va fatta risalire, come dimostra Zacchetti con argomenti difficilmente confutabili, a prima del 684 d.C. Errata dunque si dimostra la generalmente accettata cornice cronologica proposta dalla suggestiva tradizione – riportata dalla raccolta di biografie di monaci buddhisti *Song gaoseng zhuan* e ripresa dalla cronaca buddhista *Fo zu tongji* composta nel 1269 da Zhipan – che vorrebbe il breve trattato aver avuto origine nel 699 d.C. da una lezione sull'*Avatamsakasutra* impartita da Fazang all'imperatrice Wu Zhao, per facilitare la comprensione della quale egli avrebbe utilizzato come metafora la statua d'oro d'un leone posta a guardia del palazzo regale. L'importante episodio, però, non è menzionato dalle più antiche fonti biografiche relative a Fazang in nostro possesso, ed è attestato solo nell'opera relativamente tarda di Zanning, che oltretutto fraintende il contenuto del Leone d'oro. Pur non essendovi motivi decisivi per dubitare che il trattato sia stato esposto proprio a Wu Zhao, il riferimento temporale relativo alla sua composizione va comunque anticipato di almeno tre lustri.

Dal punto di vista del contenuto, il trattato, che costituisce un compendio delle posizioni della scuola huayan, è tutto costruito attorno alla metafora di una statua a forma di leone e dell'oro di cui è costituita. L'oro rappresenta il principio (*li*) ed il leone l'insieme dei fenomeni (*shi*). Allo stesso modo in cui il principio, non avendo forma propria, può contenere tutti i fenomeni, l'oro di cui è formato il leone si trova in ogni parte della statua assicurandone l'identità. L'oro ed il leone coesistono, e ciascuno include l'altro pur mantenendo la propria identità. Tale dottrina e l'analisi dei rapporti logici che intercorrono tra principio (oro) e fenomeni (leone) costituiscono il vero e proprio nucleo teoretico del trattato di Fazang. Tuttavia, come sottolinea giustamente Zacchetti, la metafora di Fazang, specie se interpretata troppo rigidamente, si presta ad essere facilmente fraintesa. Dire che l'oro sta per il principio (*li*) e la statua per i fenomeni (*shi*), o, secondo un altro bionomio frequentemente usato nello huayan, che l'uno sta per la natura (*xing*) e l'altra per le caratteristiche (*xiang*), può facilmente condurre fuori strada se non si comprende che gli stessi termini acquistano nel trattato significati molto diversi a seconda dei cinque livelli dottrinali a cui esso fa progressivamente riferimento (*wujiao pan*). In alcuni punti, pertanto, il testo può porre una distinzione tra l'oro ed il leone, mentre in altri ne sostiene il superamento. Inoltre, anche i rapporti interni al linguaggio metaforico possono variare, passando dalla relazione fra

l'oro ed il leone a quella fra il leone e le sue parti, oppure a quella fra una parte del leone e le altre. Entro il testo, poi, si possono suddividere i dieci capitoli del trattato in quattro sezioni principali: la prima comprendente i capitoli I-V, la seconda il capitolo VI, la terza i capitoli VII-VIII e la quarta il capitoli IX-X. Dopo i primi cinque capitoli, che presentano tematiche tipiche della tradizione mahayana e pre-mahayana senza alcun riferimento particolare all'*Avatamsakasutra*, entriamo, con il capitolo VI, nel cuore dottrinario della scuola huayan, la cui trattazione è poi portata a compimento nei capitoli VII e VIII. Gli ultimi due capitoli invece ci riportano alla dimensione pratica e realizzativa, e non meramente speculativa, degli insegnamenti esposti nel *Leone d'oro*, come in generale di tutti gli insegnamenti buddhisti. Conclude l'opera una preziosa postfazione di Marcello Ghilardi, "La dialettica tra Oriente e Occidente. Hegel e il buddhismo *huayan*: un'ipotesi di comparazione" (pp. 237-261), che illustra le sorprendenti analogie esistenti fra il percorso logico della dialettica hegeliana e quella della scuola huayan. Ciò però non deve far dimenticare anche le importanti differenze fra i due sistemi di pensiero, opportunamente sottolineate dall'autore, afferenti sia il diverso significato della meta ultima delle due dottrine, sia la diversità degli strumenti atti a pervenirvi e il diverso valore ad essi attribuito. Idea hegeliana e Vacuità, Spirito Assoluto e Non-ostruzione tra fenomeno e fenomeno, non sono identici, anche se svolgono funzioni omologhe all'interno delle rispettive dottrine, ed ancora più inadeguato risulta il tentativo di equazione *"tra la modalità propria del buddhismo di cogliere il culmine della conoscenza del reale in quanto vuoto e il movimento speculativo messo in atto da Hegel mediante uno svolgimento dei concetti della ragione. E' questo sempre l'elemento che non può non diversificare la proposta buddhista da ogni sistema filosofico – occidentale od orientale che sia: mentre ogni impianto speculativo si configura, per l'appunto, come un'architettura di concetti impostati ad una considerazione teoretica dei fenomeni, così che sia possibile descrivere i fatti nella maniera più precisa, e rendere conto del loro essere, del loro sviluppo, il messaggio della tradizione buddhista fa sempre capo ad un modello di esperienza; si configura quindi come una pratica, e solo secondariamente e in maniera accessoria mette conto a un aspetto teorico, riflessivo"* (p. 259).

Paolo Vicentini