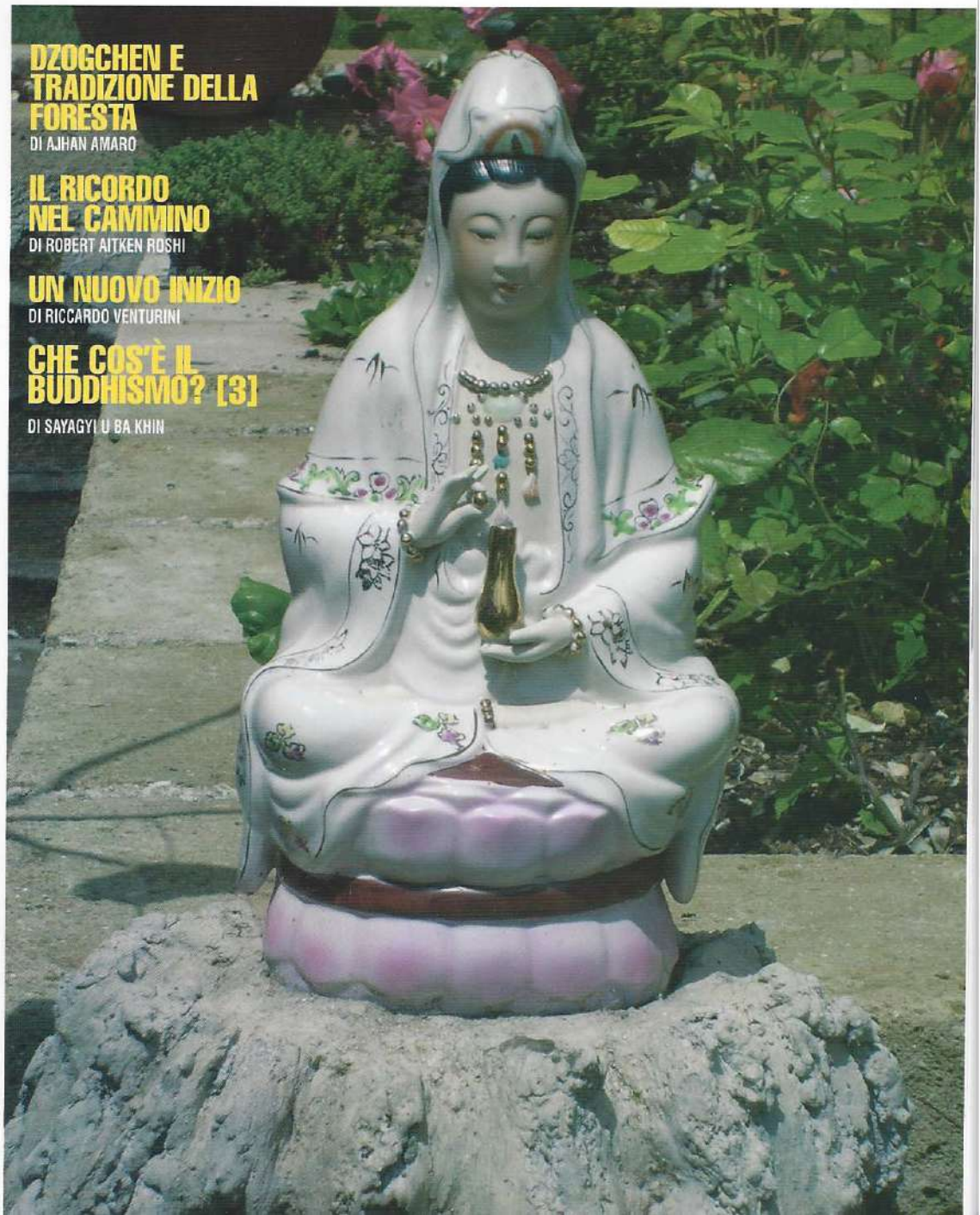
www.maitreya.it

DHARMA

34

Trimestrale di buddhismo per la pratica e per il dialogo



DZOGCHEN E TRADIZIONE DELLA FORESTA
DI AJHAN AMARO

IL RICORDO NEL CAMMINO
DI ROBERT AITKEN ROSHI

UN NUOVO INIZIO
DI RICCARDO VENTURINI

CHE COS'È IL BUDDHISMO? [3]
DI SAYAGYI U BA KHIN

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

IN COPERTINA: Riproduzione popolare di Kuan Yin, il bodhisattva cinese della Grande Compassione, situata nel giardino del Monastero Santacittarama di Frasso Sabino, in provincia di Rieti.

COLOPHON
DHARMA ANNO VII
NUMERO 34 - GENNAIO 2011

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

SOMMARIO

EDITORIALE
3 Per gli amici che non ci sono più

TESTI CANONICI
4 Proteggi te stesso
Piya Sutta e Atta-rakkhita Sutta
tratti dal Samyutta Nikāya 3.4 e 3.5.

LA VIA DELLA PRATICA
8 Che cosa è il buddhismo
DI SAYAGYI U BA KHIN

20 Incontrare il Dalai Lama
DI MAYANK CHHAYA

29 La porta della terra pura
DI LAMA GHENDUN RIMPOCE

40 Il ricordo nel cammino
DI ROBERT AITKEN ROSHI

46 I riflessi del dharma
Dzogchen e tradizione della foresta
DI AJHAN AMARO

LA VIA DEL DIALOGO
62 L'altro fa parte di noi
DI RAIMON PANIKKAR

76 Vademecum per il dialogo
DI GIAMPIERO COMOLLI

84 Un nuovo inizio
DI RICCARDO VENTURINI

97 Una vita da Buddhista
DI MANU BAZZANO

ATTUALITÀ
104 Nulla di nuovo
106 Brevi dal mondo del Dharma
108 Una pagoda nel Casentino
109 Una voce libera

RECENSIONI
110 Letti e riletti per voi

LE POESIE
112 Gioia in cuore
DI SILVIO ANSELMO

Abbonamenti 2011

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

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

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

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

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

DHARMA
Trimestrale di buddhismo per la pratica e per il dialogo

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

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

- **il bonifico bancario:**
Fondazione Maitreya
IBAN IT 32 L 03069 03214 100000640257

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

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

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

Per gli amici che non ci sono più

Se ci accorgessimo che un giorno è in sé un'intera vita che va, alternativamente, dal risveglio al sonno e dal sonno al risveglio senza interruzione, comprenderemmo in profondità che una vita è fatta di mille vite, e che ciascuna di queste vite è, a sua volta, fatta di infinite vite, finché non si decida risolutamente di uscire, una volta per tutte e senza ripensamenti, da questo ciclo naturale e indispensabile." Queste parole sono del maestro zen e amico Massimo Daido Strumia, che ci ha lasciato il 21 ottobre scorso, e ce ne ricordano la profonda esperienza umana e di praticante.

❖ ❖ ❖

Nell'ultima parte dell'anno appena passato molti sono stati coloro che hanno dedicato la vita al Dharma e al dialogo e che ci hanno lasciato, come ricordiamo nelle nostre pagine: il maestro di dialogo Raimon Panikkar, il pioniere dello zen occidentale Robert Aitken Roshi, la teologa italiana Adriana Zarri, il maestro Daido Strumia accanto ad altri uomini e donne, che ci sono stati cari e che sono andati al di là. È questo il nostro semplice destino, un appuntamento che non possiamo evitare e per cui dobbiamo apprendere a lasciare andare, quando il momento è giunto.

❖ ❖ ❖

Ricordo di Daido Strumina, della sua risata e della sua ironia, della festa di commiato da lui voluta al suono delle musiche che amava, una festa tra amici perché anche la morte può essere vista come "Festa" celebrazione di un momento sacro, quando restituiamo quella vita che ci è stata data in prestito per un certo tempo e in cui abbiamo avuto la possibilità di realizzare la nostra essenza fondamentale. Tante vite, tante morti, tanti passaggi, difficili spesso da accettare, che ci portano ad essere tristi per chi non c'è più, ma che non possiamo che accettare e far sì che siano di ispirazione, perché l'esperienza di colui o colei che ci ha lasciato maturi in noi e cresca per il bene di tutti gli esseri senzienti di ieri, di oggi e di domani. Grazie Daido e a tutti coloro che nelle nostre vite sono stati maestri consapevoli e inconsapevoli e che oggi non sono più con noi, grazie per ciò che ci avete trasmesso e che la nostra riconoscenza e il nostro sorriso vi accompagni e ci renda migliori.

NOTA PER I LETTORI

Gentili lettori e lettrici, ci scusiamo con tutti voi per il ritardo con cui abbiamo fatto uscire gli ultimi numeri della nostra rivista e ci auguriamo che durante il 2011 possiamo ritornare a seguire un ritmo più preciso. Tutti i nostri abbonati saranno avvertiti direttamente per lettera della scadenza del loro abbonamento che comprende comunque l'invio di quattro numeri della rivista. Grazie ancora per la vostra pazienza e per il vostro sostegno. Buona lettura.

Proteggi te stesso

Quando agiamo per il bene con il corpo, la parola e la mente, i frutti delle nostre azioni ci proteggono.

Molte volte il re Pasenadi, uno dei primi seguaci del Buddha, si trovò a parlare con il Beato ponendogli, come re e come uomo, questioni nate dalla vita di ogni giorno: dai problemi di guerra, alla nascita della figlia, a come utilizzare le ricchezze.
In questo dialogo egli riflette su come ognuno di noi si debba comportare per essere «amico di se stesso» senza crearsi illusioni. Il Buddha conviene con lui che coloro che hanno un comportamento negativo si comportano come nemici di se stessi e al contrario chi persegue un retto comportamento agisce nei propri confronti così come agirebbe nei confronti di una persona cara. Perseguire un comportamento volto al bene aiuta a proteggersi dall'interno: nessuno può attaccare chi è saldo e sereno.
I due sutra che seguono Piya Sutta *e* Atta-rakkhita Sutta *sono tratti dal Samyutta Nikāya 3.4 e 3.5.*

A Savatthi, seduto ad un lato, disse Pasenadi Re del Kosala al Beato:
«Proprio ora, signore, mentre meditavo da solo, questo pensiero sorse nella mia consapevolezza: *Chi ha a cuore e chi non ha a cuore se stesso?*
Poi pensavo: *Coloro che impegnano il corpo in una cattiva condotta fisica, verbale e mentale, non hanno a cuore se stessi. Anche se possono dire, "Abbiamo a cuore noi stessi", ma non hanno a cuore se stessi. Perché? Agiscono verso di sé come un nemico agirebbe verso un nemico; così non hanno a cuore se stessi. Ma coloro che temgono una buona condotta fisica, una buona condotta verbale e mentale, hanno a cuore se stessi. Anche se possono dire, "Noi non abbiamo a cuore noi stessi", ma hanno a cuore stessi. Perché? Agiscono verso loro stessi come una persona cara agirebbe verso una persona cara; così essi hanno a cuore loro stessi».*

«È così, grande re! Coloro che impegnano il corpo in una cattiva condotta fisica, verbale e mentale, non hanno a cuore se stessi. Anche se possono dire, "Abbiamo a cuore noi stessi", essi non hanno a cuore se stessi. Perché ? Agiscono verso se stessi come un nemico agirebbe verso un nemico; così non hanno a cuore a se stessi. Ma coloro che hanno una buona condotta fisica, una buona condotta verbale e mentale, hanno a cuore se stessi. Anche se possono dire, "Noi non abbiamo a cuore noi stessi", essi hanno a cuore se stessi. Perché? Agiscono verso se stessi come una persona cara agirebbe verso una persona cara; così essi hanno a cuore se stessi"».
Così disse il Beato. Poi aggiunse:
Se hai a cuore te stesso
non allearti
con il male,
la felicità non si guadagna facilmente
se si vive
in modo sbagliato.

Quando giunto alla fine
abbandoni lo stato umano,
che cosa è veramente tuo?
Che cosa ti porti dietro quando te ne vai?
Che cosa ti segue
come un'ombra
che non ti lascia mai?

Il bene ed il male
che come mortale
tu compi in questa vita:
questo è veramente tuo,
e te lo porti dietro quando te ne vai;
questo è ciò che ti segue
come un'ombra
che non ti lascia mai.

Quindi fa ciò che è meritevole,
come accumulazione
per la vita futura.
Gli atti meritori sono il sostegno degli esseri
quando rinascono
nell'altro mondo.

A Savatthi, seduto ad un lato, disse Pasenadi Re del Kosala al Beato:
«Proprio ora, signore, mentre meditavo da solo, questo pensiero sorse nella mia consapevolezza: *Chi si protegge e chi si*

Proteggi
te stesso

lascia indifeso? Poi pensai: *Coloro che impegnano il corpo, la parola e la mente nella cattiva condotta si lasciano indifesi. Anche se ci fosse un esercito intero a proteggerli, sono sempre indifesi. Perché? Perché quella è una protezione esterna, non interna. Perciò loro si lasciano indifesi. Ma coloro che tengono una buona condotta fisica, verbale e mentale si proteggono. Anche se non ci fosse un esercito a proteggerli, sarebbero sempre protetti. Perché? Perché quella è una protezione interna, non esterna. Perciò sono protetti».*
«È così, grande re! Coloro che impegnano il corpo, la parola e la mente nella cattiva condotta, lasciano se stessi senza difesa. Anche se ci fosse un esercito intero a proteggerli, sarebbero sempre indifesi. Perché? Perché quella è una protezione esterna, non interna. Perciò essi lasciano se stessi senza difesa. Ma coloro che tengono una buona condotta fisica, verbale e mentale si proteggono. Anche se non ci fosse un esercito a proteggerli, sarebbero sempre protetti. Perché? Perché quella è una protezione interna, non esterna. Perciò sono protetti».

Così disse il Beato. Poi aggiunse:

È bene mettere un freno al corpo;
è bene mettere un freno alla parola.
È bene mettere un freno alla cupidigia;
è bene mettersi un freno in ogni cosa.
Chi si contiene dappertutto,
coscienzioso,
si dice che sia, protetto.

Tradotto in inglese dall'originale pāḷi
da Thanissaro Bhikkhu
Tradotto in italiano da Enzo Alfano
www.canonepali.net

Che cosa è il BUDDHISMO

di Sayagyi U Ba Khin

TERZA PARTE Proseguiamo a proporre integralmente gli insegnamenti che il grande maestro laico birmano ha offerto in una serie di conferenze introduttive al pensiero del Buddha. La prima parte della conferenza è stata pubblicata nel n. 32 di Dharma, la seconda nel n.33.

Tratto dalla conferenza n° 3 del 14 ottobre 1951 al Forum *La religione nella vita*, nella Chiesa Metodista inglese di Signal Pagoda Road, a Rangoon. Pubblicata dal Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, IMC- Regno Unito, Splatts House, Heddington, Calne, Wiltshire SN11 0PE.

Le mie lezioni su «Che cos'è il buddhismo» non sarebbero complete senza una sia pur breve spiegazione della legge di *paṭicca samuppāda* (la legge dell'Origine Interdipendente) e della legge di *paṭṭhāna* (la legge delle relazioni, o legge di causa ed effetto).

LA LEGGE DELL'ORIGINE INTERDIPENDENTE

Ricorderete che, nella mia prima lezione, ho accennato, in sintesi, a come il principe Siddhārtha, l'asceta errante, abbia realizzato la verità e sia diventato un Buddha. Affinché non dimentichiate, vorrei ripetere di nuovo quella parte. In verità, il principe Siddharta, raggiunse la *sammāsambodhi* e divenne il Buddha, il Risvegliato, l'Illuminato, l'Onnisciente. Era sveglio in un modo al cui confronto tutti gli altri uomini stavano dormendo e sognando. Era illuminato in un modo al cui confronto tutti gli altri uomini inciampavano e brancolavano nel buio. Sapeva con una conoscenza al cui confronto tutto ciò che gli altri uomini sapevano era una sorta di ignoranza.

Tutte le religioni, senza dubbio, pretendono di mostrare la via verso la Verità. Nel buddhismo, finché non si sia realizzata la verità (cioè le Quattro Nobili Verità), si è nell'ignoranza. Questa ignoranza (*avijjā*) è responsabile della generazione delle forze mentali (*saṅkhāra*) che regolano la continuazione della vita (o coscienza) (*viññāṇa*) in tutti gli esseri senzienti. Non appena la continuazione della vita si stabilisce in una nuova esistenza, mente e materia (*nāma* e *rūpa*) appaiono automaticamente e correlativamente. Questi, a loro volta, si sviluppano in un veicolo (o corpo) dotato di centri di senso *(saḷāyatana)*. Questi centri di senso danno luogo al contatto *(phassa)* e il contatto di questi centri con gli oggetti dei sensi suscita le impressioni sensoriali *(vedanā)*, che hanno l'effetto di suscitare il desiderio di sensazioni *(taṇhā)*, seguito da presso dall'attaccamento o aggrappamento al desiderio *(upādāna)*. Questo attaccamento, o aggrappamento al desiderio, è la causa del di-

venire (*bhava*) o dell'esistenza con la conseguenti nascita (*jāti*), seguita da vecchiaia, malattia, morte, ansia, angoscia, dolore, ecc. (*jarāmaraṇa*), tutte esperienze caratterizzate da sofferenza. In questo modo il Buddha rintracciò l'origine della sofferenza nell'ignoranza.
Allora il Buddha disse: [1]

L'ignoranza è l'origine delle formazioni mentali, le formazioni mentali sono l'origine della continuazione della coscienza; la continuazione della coscienza è l'origine della mente e della materia; la mente e la materia sono l'origine dei centri di senso; i centri di senso sono l'origine del contatto; il contatto è l'origine delle impressioni sensoriali; le impressioni sensoriali sono l'origine del desiderio; il desiderio è l'origine dell'attaccamento; l'attaccamento è l'origine del divenire (l'esistenza); il divenire (l'esistenza), è l'origine della nascita; la nascita è l'origine di vecchiaia, malattia, morte, ansia, angoscia, dolore, ecc. (che sono tutte sofferenze).

❖

Questa catena di cause ed effetti è detta «Legge dell'Origine Interdipendente» e la causa principale di tutto è, perciò, *avijjā*, l'ignoranza, ossia, l'ignoranza della verità. È vero che, superficialmente, il desiderio è l'origine della sofferenza. È così semplice. Quando si desidera una cosa, il desiderio si risveglia. Ci si deve dar da fare per soddisfarlo o si soffre se non ci si riesce. Ma ciò non basta. Il Buddha disse: «Anche i cinque aggregati, che non sono altro che mente e materia, sono sofferenza». La verità della sofferenza nel buddhismo viene veramente compresa solo allorché si vede e si sperimenta di prima mano la realtà — e non l'apparenza — della mente e della materia, sia dentro sia fuori di sé.

Sayagyi U Ba Khin nacque a Rangoon, in Birmania il 6 marzo 1899. Sebbene fosse un giovane dotato, le necessità familiari lo costrinsero ad abbandonare gli studi per andare a lavorare. Fu così che entrò nella pubblica amministrazione. Nel 1937 apprese la meditazione da Saya Thetgyi **e - sebbene** Webu Sayadaw, **ritenuto dalla voce di popolo un arahant, lo avesse invitato fin dal 1941 a considerare la possibilità di insegnare la meditazione - fu solo dieci anni dopo che accettò formalmente questo ruolo. Nel 1950 fondò l'*Associazione Vipassana* della Ragioneria di Stato dove molti civili, per lo più pubblici funzionari, poterono apprendere la meditazione. Nello stesso anno fu co-fondatore di due organizzazioni che in seguito si fusero per diventare l'*Unione Birmana per il Concilio del Buddha Sasana*, istituzione che fu la principale organizzatrice del *Sesto Concilio buddhista*. Nel 1952 fondò il Centro Internazionale di Meditazione a Rangoon. Dopo una carriera eccezionale nella pubblica amministrazione andò in pensione nel 1967. Da allora fino alla morte avvenuta il 19 gennaio 1971 insegnò la meditazione vipassana all'IMC di Rangoon.**

È vero che il desiderio è l'origine della sofferenza. Quando si desidera una cosa, il desiderio si risveglia. Per soddisfarlo ci si deve dar da fare o si soffre se non ci si riesce. La verità della sofferenza nel buddhismo viene veramente compresa solo quando si vede e si sperimenta la realtà — e non l'apparenza — della mente e della materia, sia dentro sia fuori di sé.

La verità della sofferenza è, quindi, cosa che va sperimentata prima di poter essere capita. Per esempio, noi tutti sappiamo dalla scienza che tutto ciò che esiste non è altro che vibrazione causata dal movimento vorticoso di un numero infinito di particelle subatomiche, ma quanti di noi sono realmente coscienti che i nostri stessi corpi sono soggetti alla medesima legge? Perché allora non provare a sentire le cose come realmente sono, nella misura in cui ci riguardano? A questo scopo bisogna porsi al di sopra delle condizioni fisiche. Si deve sviluppare un'energia mentale abbastanza potente per vedere le cose nel loro vero stato. Sviluppando il potere della mente si può vedere tutto e dappertutto; si può vedere più di quanto si possa vedere con l'ausilio dei più recenti strumenti scientifici. Se le cose stanno così, perché non vedere direttamente che cosa sta avvenendo precisamente dentro di noi, dove gli atomi, gli elettroni e tutto il resto sono in uno stato di rapido e perpetuo cambiamento? Naturalmente non sarà facile.

Ecco un estratto dal diario di uno dei miei discepoli, che vi darà un'idea di ciò che è la sofferenza interiore:

21/8/51. Appena ho incominciato a meditare mi sono sentito come se qualcuno stesse facendomi un buco in testa e ho provato una sensazione come se molte formiche mi stessero camminando sul capo. Volevo grattarmi, ma il mio guru mi ha proibito di farlo. Nel corso di un'ora ho visto un raggio scintillante di luce blu venata da un colore viola entrare gradualmente nel mio corpo.

Giacendo nella mia stanza ininterrottamente per tre ore, ho perso quasi del tutto i sensi e ho sentito una terribile scossa nel corpo. Stavo per spaventarmi, ma il mio guru mi ha incoraggiato a procedere. Ho sentito tutto il corpo riscaldarsi e ho avvertito anche come

l'introduzione di un ago elettronico in tutte le parti del corpo.

22/8/51. Anche oggi mi sono sdraiato e ho meditato in quella posizione per quasi tre ore. Ho avuto la sensazione che il corpo fosse in fiamme e ho anche visto scintille di raggi luminosi blu e viola che si muovevano dall'alto verso il basso, senza meta. Poi il mio guru mi ha detto che il cambiamento nel corpo è *anicca* (impermanenza) e il conseguente dolore è *dukkha* e che bisogna arrivare a uno stato che sia al di là di dukkha o della sofferenza.

23/8/51. Il mio guru mi ha chiesto di concentrarmi sul petto senza la radiazione di luce e ha aggiunto che stiamo arrivando allo stadio della comprensione del nostro corpo. Ho seguito le istruzioni e sono giunto alla conclusione che il nostro corpo è pieno di sofferenza.

❖

In realtà, la percezione di questa sofferenza interiore è conseguenza della forte sensazione di vibrazione, radiazione e attrito delle unità atomiche, vissuto attraverso un processo di meditazione introspettiva chiamato *vipassanā*, con l'ausilio del potente strumento del *samādhi*. Non conoscere questa verità è invero ignoranza. La conoscenza di questa verità nella sua realtà implica la distruzione della causa principale della sofferenza, ossia l'ignoranza con tutti gli anelli seguenti della catena causale, per finire con quella che noi chiamiamo «vita» con le sue implicazioni di vecchiaia, malattia, ansia, angoscia, dolori, ecc.

Ciò per quanto riguarda la legge dell'origine interdipendente e la causa radicale della sofferenza.

LA LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO

Rivolgiamo adesso l'attenzione alla legge causale delle relazioni, così come fu esposta dal Buddha nella legge di *paṭṭhāna* che troviamo nell'*Abhidhamma Piṭaka*. Questa legge è scaturita dallo studio analitico condotto nel corso dell'ininterrotta meditazione di 49 giorni in cui il Buddha s'immerse subito dopo la realizzazione e durante la quale sei raggi colorati emersero dalla sua persona. Ci sono cinque volumi, ciascuno di circa 500 pagine di testo Pāḷi su questo argomento molto delicato. Potrò dare qui soltanto un'idea di questa legge. Ci sono 24 tipi di relazioni su cui si basano i principi fondamentali di causa ed effetto nel buddhismo. Essi sono:

Condizione	*Hetu*
Oggetto	*Ārammana*
Dominanza	*Adhipati*
Contiguità	*Anantara*
Immediata contiguità	*Samanantara*
Coesistenza	*Sahajāta*
Reciprocità	*Annamanna*
Dipendenza	*Nissaya*
Condizione bastante	*Upanissaya*
Antecedenza	*Purejāta*
Conseguenza	*Pacchajāta*
Successione	*Āsevana*
Azione	*Kamma*
Effetto	*Vipāka*
Supporto	*Āhara*
Controllo	*Indriya*
Estasi	*Jhāna*
Mezzi	*Magga*
Associazione	*Sampayutta*
Dissociazione	*Vippayutta*
Presenza	*Atthi*
Assenza	*Natthi*
Sospensione	*Vigata*
Continuazione	*Avigata*

Hetu è la condizione della mente nel singolo momento cosciente di ogni _kamma_ (azione), sia questo di tipo fisico, verbale o mentale. Ogni _kamma_ produce una condizione mentale che è sana, insana o neutra. Questi _dhamma_ sono solo forze — cioè, forze mentali — che collettivamente formano l'Universo delle Forze Mentali.

Vi spiegherò ora la correlazione tra *hetu* (condizione) e *kamma* (azione) e l'effetto prodotto dale loro cause, così come li ho capiti io.

Hetu è la condizione della mente nel singolo momento cosciente di ogni *kamma* (azione), sia questo di tipo fisico, verbale o mentale. Ogni *kamma*, quindi, produce una condizione mentale che è sana, insana o neutra. Questo è ciò che nel buddhismo chiamiamo *kusala dhamma*, *akusala dhamma* e *abyakata dhamma*. Questi *dhamma* sono solo forze — cioè, forze mentali — che collettivamente formano l'Universo delle Forze Mentali, come ho spiegato nella mia prima lezione.

Le forze sane (*kusala*) sono forze positive generate da *kamma* (azioni, parole e pensieri) motivati da buone intenzioni come gli atti di generosità, il volontariato, la devozione, la purificazione della mente, ecc.

Le forze insane (*akusala*) sono forze negative generate da *kamma* (azioni, parole e pensieri) motivati da desiderio, avidità, lussuria, ira, odio, insoddisfazione, delirio, ecc.

Le forze neutre (*abyakata*) non sono né sane né insane. Questo è il

caso, per esempio, di un essere pienamente illuminato (*arahat*) che abbia eliminato ogni traccia di ignoranza (*avijjā*). Nel caso di un arahat, il contatto (*phassa*) degli oggetti dei sensi con i centri di senso non produce alcuna reazione di sorta alle impressioni sensoriali (*vedanā*), così come non è possibile imprimere un'impronta sull'acqua che scorre, perché è in continuo cambiamento. Per lui, l'intera forma del corpo non è che una massa in costante evoluzione e le eventuali impressioni su di essa si dissolvono automaticamente nella massa cangiante.

❖

Vediamo ora di collocare nei piani di esistenza le forze sane e insane generate condizionato dalle azioni. A tal fine, i piani di esistenza si classificano pressappoco come segue: *Piani Arūpa-Brahmā e Rūpa-Brahmā*.

Questi piani sono al di là della portata della sensualità. Supremo amore, suprema compassione, suprema gioia per il successo o riuscita altrui e suprema equanimità della mente sono le quattro qualità mentali che generano forze mentali trascendentalmente pure, brillanti e oltremodo piacevoli, fresche e leggere che trovano il loro posto nei più elevati piani di esistenza. Questo è il motivo per cui su questi piani la materia è ultrasottile e non c'è null'altro che splendore; e i veicoli o i corpi dei Brahmā non si possono identificare con la materia grossa, ma solo con la luce radiante.

❖

(2) I piani caratterizzati dal piacere dei sensi, che si compongono di: i piani degli dèi celesti (*deva*); il mondo dell'uomo; i piani delle forme inferiori di esistenza.

I piani degli dèi celesti. Tutte le azioni, le parole o i pensieri contaminati dal desiderio di benessere futuro creano forze mentali sane che sono molto pure, luminose, piacevoli e leggere. Queste forze trovano la loro ubicazione nei piani superiori degli dèi celesti dove la materia è sottile, luminosa, gradevole e leggera. Questi esseri celesti, pertanto, hanno un corpo astrale di finezza, luminosità e colore variabili in base ai piani cui appartengono. Di solito vivono in beatitudine celestiale finché le loro forze mentali sane non si consumano e allora debbono ritornare a nascere nei piani inferiori dell'esistenza.

❖

Vorrei ora passare al terzo punto, quello dei piani delle forme inferiori di esistenza. Tratterò il nostro mondo umano per ultimo.

I piani delle forme inferiori di esistenza. Tutti gli atti, parole e pensieri malvagi, il male, il demerito, creano forze mentali che per natura sono impure, oscure, infocate, pesanti e dure. Le forze mentali più impure, buie, infocate, pesanti e dure dovrebbero quindi trovare il loro posto all'inferno, il più basso di questi quattro piani di esistenza. La materia in tutti questi piani deve, pertanto, essere dura, cruda sgradevole e calda. Il mondo umano è appena al di sopra della concentrazione di queste forze volte alla consumazione degli esseri destinati a queste forme inferiori di esistenza. Questi esseri, ad eccezione di quelli che vivono nel mondo animale, sono invisibili all'occhio umano ordinario, ma sono visibili solo a coloro che hanno sviluppato i più elevati poteri del *samādhi* acquisendo l'Occhio Divino. In questi piani predomina la sofferenza, fisica e mentale. Questo è esattamente il contrario di ciò che accade nei piani degli esseri celesti.

Il mondo umano si trova a metà strada tra il paradiso e l'inferno. Qui sperimentiamo piacere e dolore mescolati tra loro in gradi determinati dal nostro *kamma* passato. Di qui possiamo, sviluppando il nostro potere mentale, attrarre a noi forze mentali dei piani superiori oppure scendere in abissi di depravazione.

Il mondo umano. Veniamo ora al mondo umano. Questa dimora si trova a metà strada tra il paradiso e l'inferno. Qui sperimentiamo piacere e dolore mescolati tra loro in gradi determinati dal nostro *kamma* passato. Di qui possiamo, sviluppando il nostro potere mentale, attrarre a noi forze mentali dei piani superiori. E, sempre da qui, possiamo scendere in abissi di depravazione, se attraiamo forze mentali di ordine inferiore. A differenza degli altri piani di esistenza, qui non c'è alcuna costanza. Oggi possiamo essere santi e subito dopo ladri. Possiamo essere ricchi e diventare presto poveri. Qui le alterne vicissitudini della vita abbondano. Non vi è alcuna persona né famiglia né comunità né nazione che siano stabili. Tutti sono soggetti alla legge del *kamma*.

❖

Poiché il *kamma* è generato dalla mente, che è in continuo cambiamento, gli effetti del *kamma* devono necessariamente essere mutevoli. È la condizione delle forze mentali del male sepolte in terra proprio sotto i nostri piedi a dar luogo alla legge di gravitazione. Perché, finché l'uomo ha impurità in sé (un sé che, *prima facie*, esiste) è soggetto alla forza di attrazione gravitazionale; se muore con la mente sintonizzata con le forze mentali di un piano inferiore d'esistenza nell'ultimo

momento della vita, al momento della morte, l'esistenza successiva avviene automaticamente su quel piano, al fine di pagare, per modo di dire, il debito contratto con le le forze mentali di quel piano. D'altra parte, se al momento della morte la mente del morente è sintonizzata con le forze del mondo umano, l'esistenza seguente può avvenire di nuovo nel mondo umano. Se, infine, la mente del morente al momento della morte è sintonizzata col ricordo delle sue buone azioni, ecc. l'esistenza successiva avverrà di norma nel mondo celeste, al fine di godere del credito accumulato dalle sue forze mentali. Se, al momento della morte, la mente non è preda della sensualità, ma è pura e tranquilla, va al mondo di Brahmā. Questo è il modo in cui il *kamma* gioca il suo ruolo nel buddhismo, con precisione matematica.

❖

Questi, signore e signori, sono gli insegnamenti essenziali del Buddha. Il modo in cui questi insegnamenti influenzino la vita degli individui dipende da come li si prende. Lo stesso vale per la famiglia, la comunità o il popolo in generale. Vi sono buddhisti per fede e buddhisti per pratica. E c'è un'altra classe di buddhisti che sono semplicemente buddhisti per nascita. Solo chi è buddhista in pratica può attuare un cambiamento di atteggiamento mentale e di prospettiva. Si potrebbe essere seguaci degli insegnamenti del Buddha anche solo ottemperando ai cinque precetti. Se queste cinque regole fossero seguite da tutti i buddhisti in Birmania, non ci sarebbero le lotte intestine che abbiamo. Ma c'è un altro fattore critico: il requisito del corpo. Bisogna avere il minimo necessario per vivere.

La vita è il bene più prezioso per qualunque essere. Si tende, quindi a infrangere la legge, quella religiosa come quella governativa, per la conservazione propria e dei propri cari. La cosa più importante è generare forze mentali pure e buone per combattere le forze mentali del male che dominano l'umanità. Ciò non è affatto facile. Non si può giungere a un tale livello di purezza mentale senza l'aiuto di un insegnante. Se vogliamo potere combattere efficacemente queste forze, dobbiamo darci da fare *dhammicamente*, vale a dire, secondo il Dhamma.

❖

La scienza moderna ci ha dato, per quel che vale, la bomba atomica, il prodotto più stupefacente e, nello stesso tempo più terribile dell'intelligenza umana. L'uomo sta usando l'intelligenza di cui è dotato nel modo giusto? Sta creando forze mentali buone o cattive, secondo lo spirito del buddhismo? Dipende da noi decidere come e su che cosa si debba applicare l'intelligenza. Invece di impiegare l'intelligenza solo per la conquista dell'energia atomica all'esterno, perché non usarla anche per la conquista dell'energia atomica all'interno? Ciò ci darà la pace interiore e ci permetterà di condividerla con tutti gli altri. Saremo in condizione di irradiare forze mentali talmente potenti e pure da riuscire a contrastare le forze del male che stanno intorno a noi. Proprio come la luce di una sola candela ha il potere di fugare le tenebre in una stanza, così anche la luce sviluppata in un sol uomo può aiutare a dissipare l'oscurità in molti altri.

La scienza moderna ci ha dato la bomba atomica, il prodotto più stupefacente e più terribile dell'intelligenza umana. L'uomo sta usando l'intelligenza di cui è dotato nel modo giusto? Sta creando forze mentali buone o cattive, secondo lo spirito del buddhismo? Dipende da noi decidere come e su che cosa si debba applicare l'intelligenza.

Immaginare che si possa fare il «bene» per mezzo di un «male» è un'illusione, un incubo. Il caso in questione è quello della Corea. Con tutte le perdite di vite che vi sono state per entrambi i contendenti, oggi oltre un milione, siamo più vicini o più lontani dalla pace? Queste sono le lezioni che abbiamo imparato. Solo un cambio di atteggiamento mentale del genere umano attraverso la religione è la soluzione. Ciò che ci vuole in questo momento è la padronanza della mente e non solo la padronanza della materia.

❖

Nel buddhismo tracciamo una differenza tra *loka-dhātu* e *dhamma-dhātu*. Con *dhātu* si intendono gli elementi o le forze della natura. *Loka-dhātu* è quindi la materia (con i suoi elementi naturali) all'interno della gamma del piano fisico. *Dhamma-dhātu*, invece, comprende la mente, le proprietà mentali e alcuni aspetti ed elementi che non si trovano sul piano fisico, ma su quello mentale. La scienza moderna si occupa di ciò che noi chiamiamo *loka-dhātu*. Ma essa è solo una base per *dhamma-dhātu* sul piano mentale. Facciamo un ulteriore passo avanti e arriveremo al piano mentale, non con la conoscenza della scienza moderna, ma con la consapevolezza del Buddha-Dhamma in pratica.

Almeno H. A. Overstreet, autore di *The Mature Mind* (New York, WW Norton) è ottimista su ciò che si devono attendere le menti adulte. Ha detto:

[2] Samyutta Nikāya, I; Anguttara Nikāya, II

La conoscenza caratteristica del nostro secolo è psicologica. Anche i progressi più clamorosi della fisica e della chimica sono principalmente l'applicazione di noti metodi di ricerca. Ma l'atteggiamento verso la natura umana e l'esperienza umana che sono venuti nel nostro tempo sono nuovi. Quest'atteggiamento non sarebbe potuto arrivare prima. Prima che venisse ci doveva essere una lunga preparazione. La fisiologia doveva essere una scienza sviluppata, perché la persona psicologica è anche fisiologica. La sua mente, tra le altre cose, dipende dai tessuti cerebrali, dai nervi, dalle ghiandole, o dagli organi del tatto, dell'olfatto e della vista. Solo da circa settant'anni la fisiologia è sufficientemente sviluppata per consentire la ricerca psico-fisica, come nel laboratorio del celebre psicologo tedesco William Wundt. Ma prima della fisiologia ci doveva essere una scienza biologica. Dal cervello, dai nervi, dalle ghiandole e da tutto il resto dipendono così tanti processi, che la scienza della cellula vivente doveva avere una sua maturazione prima che potesse emergere una fisiologia competente. Ma prima della biologia ci doveva essere la chimica, e prima della chimica, la fisica; e prima della fisica, la matematica. Così la lunga preparazione affonda indietro nei secoli. Vi è, in breve, una sorta di orologio della scienza. Ogni scienza deve attendere che scocchi la sua ora. Oggi, almeno, l'orologio della scienza segna l'ora della psicologia, e incomincia un nuovo illuminismo . Per essere precisi, le questioni esplorate da quest'ultima tra le scienze sono vecchie, ma l'accuratezza della ricerca è nuova. Vi è, in breve, all'opera una sorta di logica di ferro. Ogni scienza deve attendere il suo momento, cioè che la scienza che la precede le fornisca dati e strumenti coi quali poter fare la propria accurata indagine. L'orologio della scienza ha scoccato una nuova ora: una nuova conoscenza comincia ad essere al nostro servizio.

❖

Posso dire che è il Buddha-Dhamma la materia che tutti e ciascuno dovrebbero studiare per una nuova comprensione della realtà della natura umana. Nel buddhismo c'è la cura per tutti i mali mentali che colpiscono l'umanità. Le forze insane della mente (passate e presenti) sono responsabili dello stato attuale di cose in tutto il mondo. Ispirando un forte senso del buddhismo nel popolo durante i giorni più critici della Birmania, circa due anni fa, siamo stati in grado di superare la crisi.

Oggi c'è insoddisfazione quasi dappertutto. L'insoddisfazione crea malumore. Il malumore crea risentimento. Il risentimento genera l'inimicizia. L'inimicizia genera la guerra. La guerra crea altri nemici. I nemici creano la guerra. La guerra crea nemici e così via. Sta diventando un circolo vizioso. Perché? Certamente perché vi è mancanza di controllo sulla mente.

Che cos'è l'uomo? In fondo l'uomo non è che forze mentali personificate. Che cos'è la materia? La materia non è altro che forze mentali materializzate, un risultato della reazione delle forze sane (positive) e insane (negative). Il Buddha ha detto, «*Cittena niyyati Loko*», il mondo è originato dalla mente. [2] La mente, quindi, predomina su tutto. Dobbiamo perciò studiare la mente e le sue caratteristiche peculiari e risolvere il problema che sta affrontando il mondo.

Nel buddhismo c'è un grande campo per la ricerca pratica. In Birmania I buddhisti daranno sempre il benvenuto a chiunque sia ansioso di condividere i benefici della loro esperienza.

Signore e signori, ho fatto un tentativo di darvi il meglio di ciò che so sul buddhismo. Sarò lieto offrire alle persone interessate ulteriori spiegazioni su qualsiasi punto desiderino discutere. Vi sono grato per la vostra gentile presenza e l'interesse dimostrato per le mie lezioni. Vorrei ringraziare ancora una volta il clero della Chiesa per il permesso così gentilmente accordato a tenere nei loro locali questa serie di lezioni.

Pace a tutti gli esseri.

Il Buddha-Dhamma è la materia che tutti e ciascuno dovrebbero studiare per una nuova comprensione della realtà della natura umana. Nel buddhismo c'è la cura per tutti i mali mentali che colpiscono l'umanità. Le forze insane della mente (passate e presenti) sono responsabili dello stato attuale di cose in tutto il mondo.

INCONTRARE *il* DALAI LAMA

di Mayank Chhaya

Tratto da
DALAI LAMA
UOMO, MONACO, MISTICO
Biografia autorizzata
Urra ed. 2010

ANTEPRIMA Il contrasto tra un uomo che non ha perso il contatto con le semplici gioie della vita, **un monaco sempre consapevole dei suoi obblighi religiosi e un** mistico **che arriva a toccare il cuore della vita è particolarmente evidente nel Dalai Lama, che in questa** biografia autorizzata**, di cui pubblichiamo un'anteprima, si svela agli occhi dell'autore che lo ha seguito per sette anni e che in queste pagine, alla fine del suo lavoro parla, delle impressioni raccolte.**

A ogni passo lungo il sentiero, il cui selciato è reso lucido dalla rugiada, il cielo sembra schiarirsi un po' di più. Mentre raggiungo la residenza del Dalai Lama, il sole è riuscito a fare capolino nella nebbia. Davanti alla sua casa, alcune centinaia di giovani monaci intonano mantra fra nuvole di vapore. Alcuni sono impegnati a discutere importanti concetti buddhisti, accompagnando le parole con agili movimenti del corpo. Sembrano impegnati a danzare una coreografia divina. Le guardie della polizia indiana osservano distrattamente il viavai, sorseggiando una tazza di tè appena raccolto dalle piantagioni nella vicina Kangra Valley.

Mentre entro nella sala, arredata in modo spartano, scorgo la figura del Dalai Lama seduta a gambe incrociate sul pavimento, mentre oscilla avanti e indietro; le sue dita tozze da bambino scandiscono il rosario con sublime grazia. Il bagliore malva del sole dona alle vesti ocra una tonalità ancora più profonda e dà al suo volto un'espressione di profonda serenità. Mi sorride con una familiarità che va ben oltre le nostre poche frequentazioni. Dopo tutto, questo è solo il nostro terzo incontro, cui ne seguiranno molti altri. Conclude le preghiere e poi scoppia in una profonda risata.

«Le piace ridere?», chiedo. Ride di nuovo, ancora più energicamente, e risponde: «Vedi, mi aiuta a mantenere limpida la mia… come si dice… la mia anima». Se dovessi descrivere il Dalai Lama con una sola frase, credo che sarebbe questa: «Seduto davanti a me, un uomo, un monaco e un mistico, divinizzato o comunque rispettato da quasi tutti coloro che sono entrati in contatto con lui fin

Mayank Chhaya, giornalista da circa venticinque anni, è un commentatore molto apprezzato delle questioni del Sud Asiatico per l'Indo-Asian News Service, con sede a New Delhi (India). È autore di numerosi articoli su India, Pakistan, Sri Lanka e Stati Uniti. Dirige il sito di news e attualità *www.dailysub.com*. Attualmente risiede a Chicago e divide il suo tempo tra Washington e New York.

da quando aveva tre anni. Milioni di persone si sono prostrate ai suoi piedi o si sono inchinate al suo passaggio nel corso degli anni. Il suo semplice tocco ha scatenato i deliri della devozione. Tuttavia, egli rimane talmente modesto da manifestare una disarmante umanità in tutte le relazioni quotidiane. Questa mattina non ho alcun colloquio in programma. Sono qui solo per osservare l'udienza generale che il Dalai Lama concede spesso a centinaia di esuli tibetani, indiani e stranieri in fila davanti alla sua abitazione. Secondo la polizia, oggi sono quasi cinquecento. Vi sono alcuni tibetani in completa reverenza, in attesa di vedere il Dalai Lama; occidentali che sembrano appena usciti dagli anni Sessanta, quando gli hippy vivevano in un mondo di disaffezione illuminata; infine ci sono Indiani curiosi o in attesa.

❖ ❖ ❖

Uno degli Indiani osserva il mio badge di addetto stampa e dice: «L'ha già incontrato? Le ha già letto la mano?». Un «praticante buddhista» tedesco scuote la testa e dice: «Sua Santità non legge la mano. Se ne hai bisogno, vai da un ciarlatano, in strada». Percepisco un po' di tensione nell'aria e decido di andarmene. Non appena il Dalai Lama esce, con un lembo dell'abito poggiato sul braccio destro, i tibetani si prostrano a terra come colpiti da una forza misteriosa. La fila comincia a muoversi. Tra i devoti, il primo è Eric, uno svedese con lo zaino in spalla che ha «provato tutte le pratiche orientali, ma senza conforto»; indossa un paio di orecchini. Eric dice che il Dalai Lama è il suo ultimo tentativo: «Se non funziona, dovrò tornare ai miei decadenti modi occidentali. Significherebbe che tutto il misticismo orientale è da buttare».

Mentre si avvicina il Dalai Lama, Eric tiene il capo chino. Il Dalai Lama nota i suoi orecchini e gli dice: «Sono carini. Ti piacciono gli ornamenti?». Eric dice: «Sono in cerca di risposte, ma non le ho ancora trovate. Tu sei la mia ultima speranza». Il Dalai Lama ride per l'ennesima volta quella mattina e dice: «Io non ho risposte. Ho solo domande». Poi diventa pensieroso: «Tutto quello che posso dirti è che, come le domande, anche le risposte vengono da dentro. Cercale e le troverai».

Dopo aver benedetto, rassicurato e anche divertito per due ore il suo pubblico, il Dalai Lama giunge alla parte più importante della mattinata. Deve accogliere i nuovi rifugiati tibetani che sono giunti in India dalla Cina attraverso il Nepal.

«Ammiro il coraggio con il quale siete riusciti a raggiungere l'India, una terra che per noi è stata come una madre. Il nostro unico desiderio è quello di vivere in pace nella nostra terra, il Tibet, e lavorare per il progresso e la crescita spirituale; ma sembra che questo sia inaccettabile per i nostri amici di Pechino. Ho vissuto fuori dal Tibet per più di quarant'anni. Mi piacerebbe tornare a casa appena possibile. Ma prima di poterlo fare, a Pechino devono capire che il Tibet è sempre stato un Paese indipendente. Non abbiamo alcun desiderio di combattere. Il buddhismo ci ha insegnato da sempre la Via di Mezzo. Ci ha anche insegnato a sostenere ciò che è giusto e ad affrontare ciò che non lo è. Credo che la Cina sia stata ingiusta. Voglio tornare in Tibet nel corso della mia vita. Se no, allora…». Il Dalai Lama si ferma, riflette e poi prosegue: «Non so quando avverrà. Non posso attendere la prossima reincarnazione. Non odio nessuno. Se potete, tornate in Tibet e aiutate gli altri tibetani. Se non potete, rimanete qui e aiutate i tibetani in esilio. Ma promettetemi di non tradire mai l'India».

I rifugiati, rimasti con il capo chino per tutto il discorso, ora alzano un attimo lo sguardo per osservare il Dalai Lama, ma poi tornano ad abbassarlo. Infine l'udienza ha termine. Mentre torno al mio albergo, decido di fare una breve deviazione e prendo lo stretto sentiero che conduce in montagna. La temperatura è di poco inferiore ai venti gradi e il sole splende: è una giornata perfetta per meditare su una delle figure più importanti dei nostri tempi.

Davanti a me cammina un monaco, anziano, ma pieno di energia, che fa roteare la sua ruota di preghiera. Sta per calpestare un insetto, ma si ferma, prende una foglia, vi fa salire l'insetto e infine lo mette su un albero. Gli chiedo: «Non è possibile che, inconsapevolmente, tu abbia già calpestato molti altri insetti? Perché salvare solo questo?». Si ferma facendo girare ancora la sua ruota di preghiera e risponde: «Perché l'ho visto». Solo successivamente ho scoperto che questo monaco è considerato uno dei più saggi.

❖ ❖ ❖

Circa un anno dopo, mentre percorro lo stesso sentiero e saluto un altro monaco, comincio a chiedermi se e come i miei numerosi incontri con il Dalai Lama mi abbiano cambiato. Mi siedo su una roccia che domina la valle di Dharamshala e inizio a ripassare i miei appunti. Un appunto mi colpisce per la sua completa mancanza di spirito critico. Dice: «6 giugno… per essere Dalai Lama occorre un grande talento… sembra così puro ed equanime…». Un

altro, datato 7 agosto, è più scettico: «Quanto può essere credibile tutto questo parlare di reincarnazione? Sembra un po' pretenzioso sostenere di essere la propria quattordicesima reincarnazione. Come si può pensare di sapere tutto sulla vita e sul dopo?». Ma il più sorprendente è quello datato 3 dicembre: «La prima volta che lo incontri non comprendi il significato di ciò che vedi. Ma continuando a incontrarlo e osservandolo più da vicino, non si può non rimanere affascinati dal carisma di quest'uomo. Alla fine basta riconoscere il suo talento straordinario».

Come avviene per la maggior parte delle figure di talento, probabilmente è inutile cercare di analizzare, di svelare o di demistificare il Dalai Lama. Queste persone si distinguono dagli altri per una qualità indefinibile. Non si può cercare di analizzare il carisma senza distruggerlo. È probabile che un esame razionale giunga a un risultato ordinario o a una conclusione compiuta. Tuttavia, tanti attributi apparentemente ordinari si sommano fino a creare un personaggio fuori dall'ordinario. Tutte le persone hanno qualcosa di ineffabile nella loro personalità. Nel caso del Dalai Lama, a questa ineffabilità si affianca una totale mancanza di malizia. Forse non sono stato poi così preciso nelle mie valutazioni. Avendolo osservato per molto tempo, sono giunto alla conclusione che la vita privata del Dalai Lama sia del tutto inaccessibile, a chiunque. Molti occidentali che hanno avuto l'opportunità di conoscerlo da vicino, commettono l'errore di ritenerlo un amico.

❖ ❖ ❖

Un giorno Tempa Tsering mi disse: «Dopo la sua iniziazione formale come Dalai Lama, qualche decennio fa, perfino la sua famiglia avrebbe esitato prima di dichiarare il proprio legame con lui. Può sembrarvi eccessivamente reverenziale, ma il Dalai Lama non è una figura con cui si può stringere un rapporto di amicizia». Ho il sospetto che anche il Dalai Lama fatichi a vivere come una sorta di divinità tra i comuni mortali. Il fatto che spesso si descriva come «solo un comune monaco» potrebbe sembrare falsa modestia. Ma so per certo che questa affermazione è frutto di una convinzione sincera e di una profonda conoscenza del modo in cui le persone attraversano questo vasto e affascinante universo.

Una volta gli chiesi se prendesse realmente sul serio tutta questa devozione. Dopo una profonda riflessione, disse: «Ognuno ha in sé quelle particolari qualità che la gente trova così abbondantemente in me. Bisogna solo imparare a trovarle in se stessi e a manifestarle. Sono veramente un comune monaco e sono ansioso di apprendere tutto ciò che mi circonda».

❖ ❖ ❖

Durante i sette anni in cui ho lavorato alla sua biografia, ho trascorso molto tempo a osservare il Dalai Lama da vicino in molte situazioni. Mentre teneva discorsi sulla metafisica e mentre presiedeva le cerimonie di iniziazione; mentre visitava gli insediamenti tibetani e mentre teneva le udienze mattutine; mentre insegnava ai pochi prescelti e mentre offriva un consiglio ai nuovi profughi; mentre partecipava ai festeggiamenti per il Capodanno tibetano e mentre istruiva i nuovi monaci. Tutte le sue attività avevano qualcosa in comune: il Dalai Lama non produce mai nemmeno una nota stonata. Se fosse un cantante non stonerebbe mai. Se fosse un giocoliere, non farebbe mai cadere una palla. Se fosse un funambolo, non farebbe mai un passo falso. Considera tutto con la massima calma. Non manca mai di ridere, almeno una volta, anche se sta parlando con un gruppo di disperati profughi tibetani. Appare sempre pienamente consapevole e non mostra mai alcuna preoccupazione, sia nei tratti del volto, sia nel linguaggio del corpo. È curioso, senza essere indiscreto e spiega tutto senza indulgere in eccessi. Ha sempre il pieno controllo di ciò che lo circonda, ovunque si trovi. Ma soprattutto, ha un senso di distacco in tutto quello che fa, senza per questo trascurare neppure il più piccolo dettaglio.

Un esempio che ha dimostrato con chiarezza tutte le sue qualità riguarda una lezione che ha tenuto in una nota scuola superiore di New Delhi. L'argomento era ancora una volta *shunyata*, ovvero l'inconsistenza. Per molte persone si tratta di una sciocchezza esoterica, ma in realtà il concetto è assai profondo e ha solidi fondamenti intellettuali. La sala era gremita di studenti e di curiosi. Il Dalai Lama era seduto in modo discreto su uno sfondo nero. L'ocra nella sua veste contrastava magnificamente con il nero dello sfondo e lo faceva somigliare a una fiamma danzante. L'effetto era stupefacente, per il modo in cui oscillava, avanti e indietro. Sapeva che il pubblico attendeva il suo discorso. Improvvisamente si alzò e, con lo sguardo rivolto verso il tetto di lamiera ondulata, disse: «L'ultima volta che sono venuto qui, c'era una famiglia di piccioni. Mi chiedo se viva ancora qui» e rise. Proprio in quel momento, un piccione attraversò in volo tutta la sala. Dopo questo esordio, ha incantato la

platea per un'ora e mezza, con un discorso che ha affrontato gli aspetti metafisici del buddhismo. La brillantezza del discorso non si è persa nella traduzione dal tibetano all'inglese.

Questo ricordo mi è rimasto impresso per molti motivi. In un certo senso, quella sera mi è passata davanti tutta la vita del Dalai Lama. Nato in un villaggio sperduto, in una delle regioni più impervie del mondo, in una famiglia non particolarmente in vista, sia economicamente sia culturalmente. È una persona senza gradi di potere o di successo tali da attrarre le folle. Gli argomenti di cui parla e la lingua che usa per comunicare non sono certo fatti per affascinare il pubblico. Eppure è riuscito a catturare con grande facilità l'attenzione di un pubblico eclettico su un argomento astratto come l'inconsistenza in una lingua che pochissimi avrebbero compreso senza l'aiuto di un traduttore. Il fatto che abbia cominciato il suo discorso rievocando una famiglia di piccioni ha semplicemente aumentato la sua efficacia. In poche parole, la spiegazione può essere soltanto una: alcune persone hanno doti straordinarie.

❖ ❖ ❖

Un altro episodio che racconta brillantemente chi è il Dalai Lama, si è verificato durante i miei viaggi con lui a Bylakuppe, il più grande insediamento di rifugiati tibetani ai margini delle famose piantagioni di caffè del Karnataka, nell'India sud–occidentale, dove vivono quasi 40.000 rifugiati tibetani. Le visite del Dalai Lama agli insediamenti tibetani sono sempre molto sfarzose, indipendentemente dalla frequenza con cui si ripetono. I tibetani sembrano non averne mai abbastanza. Il tratto di circa otto chilometri che conduce al monastero di Sera Je, dove il Dalai Lama elargiva gli insegnamenti Kalachakra, era pieno di tibetani e altre persone, tutti allineati ai margini della strada. L'aria fresca della regione sembrava immobile, in quanto al passaggio del Dalai Lama nessuno emetteva alcun suono. Molti erano in attesa con sciarpe di seta bianca, nella speranza di ricevere una benedizione personale. Il convoglio di auto procedeva molto lentamente, per dare ai fedeli l'opportunità di vedere il Dalai Lama. All'improvviso il Dalai Lama chiese di fermare l'auto. Sembrava avesse visto qualcosa. Scese dall'auto, con grande preoccupazione delle guardie del corpo, e si diresse verso un gruppo di persone. Per un attimo tutti pensarono che avesse riconosciuto qualcuno. Un bambino tibetano, di quattro o cinque anni, giocava con un cane di un paio d'anni. Il Dalai Lama si diresse verso il gruppo e molti pensarono che fosse venuto per benedirli. Invece allungò la mano verso il bambino e il cucciolo, li accarezzò, scoppiò a ridere e disse: «Come sono felici. Vedete, a loro non importa che sia arrivato il Dalai Lama»; poi tornò all'auto. Poche ore dopo, il Dalai Lama era seduto su un trono decorato e conduceva qualche migliaio di persone attraverso i labirinti degli insegnamenti buddhisti. Il contrasto tra un uomo che non ha perso il contatto con le semplici gioie della vita, un monaco sempre consapevole dei suoi obblighi religiosi e un mistico che solo raramente rivela che cosa si nasconde dietro l'apparenza è particolarmente evidente nel Dalai Lama.

Il carico di aspettative riguardanti la profondità delle sue parole è cresciuto costantemente negli ultimi venti anni. In un certo senso è come un comico di successo, che deve costantemente aggiornare il proprio numero. Tuttavia, il Dalai Lama evita accuratamente di compiacere la platea. Il suo più grande successo consiste nel reinterpretare e reinventare costantemente la sua stessa istituzione in un periodo della storia umana governato dalla scienza, dalla tecnologia e dalla razionalità. Ha reso il proprio messaggio aconfessionale e non religioso, senza con ciò compromettere l'aspetto mistico della sua vita. Ha sviluppato con successo una versione del buddhismo facilmente assimilabile dalle moderne menti occidentali, sempre più secolarizzate.

❖ ❖ ❖

Quanto sia riuscito a riformulare il proprio messaggio è risultato chiarissimo durante una visita di venti giorni negli Stati Uniti, nel settembre del 2005. Rivolgendosi a una platea raccolta allostadio di Rutgers, New Jersey, il Dalai Lama ha esordito con i suoi caratteristici toni modesti: «Non ho nulla da offrirvi, nessuna nuova idea o nuovi punti di vista. Siamo esseri viventi, come gli alberi e i fili d'erba», ha detto indicando il verde campo da calcio, e ha aggiunto: «A dire la verità, non so se questo sia un prato vero». Il pubblico attendeva ansioso l'evoluzione del discorso; il Dalai Lama ha dichiarato «obsolete» le guerre e poi ha aggiunto: «Nel mondo intero non dovrebbe esistere neppure un ordigno nucleare». L'idea non sembrava particolarmente originale, ma il discorso è subito passato oltre, quando il Dalai Lama ha detto che affinché il mondo possa raggiungere il «disarmo esterno», aveva bisogno di conquistare il «disarmo interiore».

Poi ha parlato della distinzione fra affetto e compassione. Questo è

uno dei suoi temi preferiti L'affetto, ha detto, è un sentimento selettivo che si prova per gli amici o i familiari. La compassione, invece, è un atto «imparziale e altruista». Ha concluso il suo discorso con questo argomento, lasciando il pubblico a riflettere. e corre seriamente il rischio di diventare irrilevante. Il Tibet non avrebbe potuto trovare un sostenitore più efficace della sua difficile situazione. Ma qui sta il problema: il Tibet è così intrinsecamente identificato nella persona del Dalai Lama, che a volte questa identificazione può diventare deleteria. Nel caso del Tibet, il Paese si identifica con l'uomo. Egli ha fatto per il Tibet tutto ciò che poteva fare da uomo senza Stato, monaco sposato alla non–violenza e mistico alla ricerca delle verità più profonde. In ogni causa di qualsiasi ampiezza e complessità, sarebbe ingenuo attribuire il successo a un singolo individuo. Ma il Tibet è sostanzialmente la campagna di un uomo, che ha attraversato ben cinque decenni. È solo merito del Dalai Lama se la Cina è disposta a considerare il Tibet una questione ancora in sospeso. Se fosse stato per la leadership cinese, il problema Tibet si sarebbe chiuso nel 1950, quando l'Armata Rossa ha conquistato un Tibet praticamente indifeso. Una campagna non violenta e legata alla pura moralità richiede necessariamente più tempo per avere un impatto, così come è accaduto per la campagna del Mahatma Gandhi contro l'Impero Britannico. Come dice il Dalai Lama, è ancora possibile che, nel corso della sua vita, possa far ritorno in un Tibet, se non indipendente, almeno autonomo. Per molti versi, la questione Tibet non è mai stata così vicina alla soluzione come lo è oggi, con reciproco vantaggio per le due parti. Il fatto che una sola persona, un monaco disarmato, sbarri la strada al Paese più potente del mondo è estremamente suggestiva.

Il viaggio da Tengster a Lhasa e da Lhasa al resto del mondo è stato epico. Quando il ventiquattrenne Tenzin Gyatso ha dovuto lasciare i propri abiti per fuggire in India vestito da militare, non immaginava che il tempo lo avrebbe fatto emergere come custode della coscienza del mondo. A settantuno anni —— oggi settantacinque *ndr* ——, mentre riconsidera la propria vita, divisa tra un'enorme crescita personale e una battaglia già persa per il suo Paese, non mi sembra vi sia una conclusione più appropriata della massima sanscrita *yatha bhutam*, «ha visto le cose così come sono».

LA PORTA della TERRA PURA

di Lama Ghendun Rimpoce

Ciò che accade quando ci si addormenta è molto simile a ciò che si verifica al momento della morte**. Questa è la ragione per cui è importante praticare sia la** meditazione **durante lo stato di veglia, sia di restare coscienti al momento di addormentarsi.**

Estratto dall'insegnamento di Lama Ghendun Rimpoce «Dormire e sognare» pubblicato in TenDrel, Dhagpo Kagyu Ling, Francia, Dicembre 1991. *www.bodhipath.it*

Se si medita ad alti livelli di concentrazione, si acquisisce la capacità di percepire i cambiamenti che si verificano nella mente al momento di cadere addormentati. Quando ci si addormenta, l'elemento bianco maschile scende dalla parte superiore del corpo al livello del cuore e l'elemento rosso femminile sale dalla parte inferiore del corpo, anch'esso al livello del cuore. Quando i due elementi si uniscono, si verifica una momentanea perdita della coscienza dalla quale sorge poi nuovamente la consapevolezza: ci si rende conto di essere addormentati. La forza della nostra meditazione sul Lama è ciò che

NOTA:
«Terra Pura di Amitābha», «Regno di Amitābha», «Dewachen», mondo del «Dewachen», «Terra Pura del Dewachen», «Terra Pura», sono tutte espressioni equivalenti che indicano un particolare stato di esperienza della mente.

rende possibile questa consapevolezza. Il Lama è situato al livello del cuore nella pura forma del Dharmakaya e il suo corpo emana una luce radiosa. La nostra mente, inseparabile dalla mente del Lama stesso, si identifica con questa luce. Ciò dissipa lentamente l'inconsapevolezza che caratterizza lo stato di sonno ordinario. Sebbene profondamente addormentati, la nostra consapevolezza cresce e la nostra mente diviene sempre più chiara.

Un segno di questa chiarezza è costituito dal fatto che, una volta addormentati, si è in grado di percepire il proprio corpo. Non lo si vede nella sua concretezza materiale come da svegli, ma piuttosto come un oggetto trasparente, splendente della luce che proviene dal Lama nella nostra mente. Se si è raggiunto un elevato livello di stabilità, la mente addormentata percepisce inoltre il corpo con una luminosità tale da rischiarare la stanza. Anche addormentati, si è in grado di vedere la stanza e gli oggetti che vi si trovano. Si vede in modo talmente chiaro da dubitare di trovarsi nello stato di veglia, piuttosto che in quello di sonno. Tutto ciò è però possibile solo quando si è acquisita una completa padronanza dell'esperienza di beatitudine, di chiarezza e di non concettualità, durante la meditazione da svegli. Una volta stabilizzate, queste esperienze si verificano durante il sonno in questa particolare forma. Il fatto che si riesca a vedere la stanza quando si dorme è associato alla chiara luce che sorge da uno stato di calma mentale. Questa è un'esperienza che vivono coloro i quali hanno praticato la meditazione Shine. È possibile vedere il corpo così chiaramente che la luce che si irradia dall'interno appare un centro sfolgorante di differenti colori. Se la meditazione è molto stabile è inoltre possibile muoversi. La mente si sposta allora nella stanza in cui si sta dormendo, e anche nelle stanze adiacenti; è possibile spostarsi e viaggiare da un posto ad un altro.

Questa è una esposizione delle possibili esperienze di cui si può essere testimoni mentre si dorme quando si medita a sufficienza durante il giorno. Desiderare raggiungere questi stati non è sufficiente: essi sono naturali risultati di una profonda e regolare meditazione.

LA MENTE RILASSATA

Le esperienze sopra descritte non generano alcuna ansietà nella mente. Essa permane nello stesso stato che sperimenta durante una profonda meditazione shinè, quando cioè è completante rilassata, chiara e priva di attaccamento. Così la mente sperimenta le tre condizioni di beatitudine, chiarezza, e non-concettualità. In questo stato gli organi dei sensi sono molto acuti, il che significa che si è in grado di vedere, sentire e percepire attraverso il tatto e l'olfatto. Queste esperienze continuano a verificarsi come quando si è svegli ma, a differenza di allora, tutti gli oggetti delle sensazioni vengono considerati con perfetta equanimità, «si dà loro un felice benvenuto». Non si percepiscono, per esempio, certi suoni come troppo forti o noiosi. Man mano che la meditazione diurna progredisce e si sviluppa una profonda esperienza della saggezza primordiale, la chiara luce durante il sonno diviene sempre più luminosa e ci libera da esperienze fastidiose di questo tipo. Ciò accade naturalmente. Non si deve cambiare «tecnica» o pratica meditativa mentre si dorme. È sufficiente mantenere la pratica e le preghiere al Lama prima di addormentarsi, e grazie al potere della meditazione diurna l'appropriata condizione meditativa sorgerà durante il sonno.

LA CONDIZIONE MEDITATIVA AL MOMENTO DELLA MORTE

Coloro che hanno una grande esperienza nella pratica della meditazione raggiungono la buddhità nei secondi immediatamente successivi alla morte e non devono sperimentare lo stato del bardo.

Per coloro che hanno praticato la meditazione regolarmente, ma senza perfezionarla a sufficienza, la coscienza si stabilizza in uno stato meditativo simile a quello ottenuto durante le pratiche condotte in vita (Shinè, Lhagtong, o Mahāmudra). Poi, se questo stato non si risolve nella liberazione, appare un «sottilissimo» pensiero nella mente, il quale costituisce l'inizio del bardo. Ciò è molto simile a quanto avviene nel sonno, anche se in questo caso il «sottilissimo» pensiero che segue al periodo di meditazione conduce al sogno invece che al bardo. Non appena il sogno appare, un buon meditatore proietta se stesso come divinità e appare nel sogno stesso, realizzando che tutte le cose sono un'illusione e mantenendo uno stato di consapevolezza per l'intera durata dell'esperienza onirica.

Lama Ghendun Rimpoce,
nato in Tibet nel 1918, fu uno dei grandi maestri tibetani realizzati che portarono il Dharma secondo la scuola Dagpo Kagyu in Occidente. Dopo aver trascorso oltre trent'anni in meditazione solitaria sulle montagne dell'Himalaya, su richiesta del XVI Karmapa, si stabilì nel 1975 in Dordogna (Francia) dove raccolse attorno a sé una vasta comunità di discepoli che, su sua ispirazione, portarono a termine il tradizionale ritiro di tre anni. Oggi i centri del Dagpo Kagyu Mandala da lui ispirato operano in molti paesi europei. Scomparve nel 1997.

Se si possiede invece una ancora minore capacità, si comincia a sognare e la consapevolezza di questo fatto sorge solo in seguito. Si realizza allora il carattere illusorio del sogno creato nella nostra mente e con tale realizzazione della natura del sogno niente di ciò che accade durante l'esperienza onirica ha più la capacità di indurre sofferenza nel sognatore.

Quando si realizza che il sogno non è reale, e che è invece soltanto un'illusione, un magico gioco della mente, nessun attaccamento si crea nei confronti degli oggetti che appaiono. Si impara così a mantenere la mente nella realtà ultima durante il sonno. È importante comprendere questa «meditazione del sogno». Non bisogna usare i sogni per tentare di fare o ottenere qualcosa, e non bisogna nemmeno spostarsi ad incontrare qualcuno in altri luoghi durante l'esperienza onirica. Ciò servirebbe soltanto ad accrescere la confusione che il sogno ingenera. Invece, la mera consapevolezza di stare sognando aiuta a comprendere la natura dell'esperienza che si sta vivendo, a comprendere che essa è una creazione della mente confusa. Le esperienze vissute e le sensazioni sperimentate saranno allora purificate naturalmente. Questo processo è il sentiero della meditazione durante il sonno.

Di tutte le esperienze, quella che genera più sofferenza, e che non si può evitare, è quella della morte. Soltanto la pratica del Dharma è realmente efficace al momento di morire. La nostra unica protezione in quel particolare momento viene dal Lama e dai Tre Gioielli (il Buddha, il Dharma, il Saṅgha). Perché l'aiuto nell'alleviare la sofferenza la momento del fatale trapasso sia effettivo, è necessario aver praticato il Dharma durante la vita e avere regolarmente pregato il Lama e i Tre Gioielli. In ogni circostanza della vita, felice o infelice che sia, dovremmo rivolgere preghiere al Lama e ai Tre Gioielli, e quando sperimentiamo una forte sofferenza dovremmo chiederne il rifugio e la protezione. Così, al momento della morte, le nostre richieste di rifugio e protezione saranno veramente efficaci.

L'ILLUSIONE DEL SOGNO

Similmente, sebbene gli incubi ci spaventino e possano creare intensa sofferenza, se pratichiamo e prendiamo rifugio durante il periodo di veglia, la stessa tendenza si manifesterà nel sogno. Rivolgeremo così preghiere al Lama e ai Tre Gioielli mentre stiamo sognando; queste saranno udite e il sogno trasformato in modo che la fonte di sofferenza svanisca. Lo stesso risultato si ottiene meditando sulla vacuità dei sogni che si fanno. Comprendendo il carattere illusorio del sogno non è più necessario essere preoccupati, in quanto si vede che le situazioni spaventose e il soggetto da esse spaventato sono in realtà inseparabili. Non c'è in realtà nessun rapporto soggetto-oggetto e questa realizzazione rende il sognatore immediatamente libero dalla situazione. Nella condizione in cui ci troviamo attualmente seguiamo i pensieri, viviamo i sentimenti, e agiamo sotto la loro influenza in quanto assolutamente convinti della loro realtà. Essi appaiono e noi siamo certi del fatto che siano permanenti, concreti; ma questi «pensieri», siano essi concetti o emozioni, in verità non sono affatto reali. Sono soltanto espressioni della mente (irreali, intangibili, di breve durata); semplicemente un gioco della mente, come un sogno, un'illusione. Una volta raggiunta questa consapevolezza non si è più tentati di seguire i pensieri e i sentimenti, non si è più turbati e «portati via» dalle loro influenze, e si è liberi dai loro «trucchetti». La pratica che si esercita durante il giorno permette di sperimentare la stessa reazione che si verifica durante la notte, quando si sogna, la quale è la medesima anche dopo la morte, nello stato del bardo, quando si sperimentano varie illusioni e allucinazioni. Una volta realizzato che queste sono soltanto un gioco della mente possiamo velocemente liberarci da esse. Questa condizione mentale, libera dal concetto di soggetto e oggetto, deve essere coltivata durante il periodo di veglia e dovremmo acquisire con essa una grande confidenza.

ALLE PORTE DELLA MORTE

Qual è lo scopo del Dharma? Il suo principale obiettivo è di rendere le persone abili a comportarsi in modo utile al momento della morte. Per coloro che durante la vita praticano gli insegnamenti del Buddha la morte non è un'esperienza terrificante perché conoscono i vari stadi che la caratterizzano. Tali praticanti rimangono coscienti durante questa esperienza e l'accettano nella più assoluta calma. Grazie alla pratica del Dharma è possibile sapere cosa fare e come evitare le «trappole» al momento della morte. Si utilizzano a questo scopo vari metodi. Il più semplice è pregare sinceramente di poter avere

una rinascita immediata nella Terra Pura del Buddha Amitābha, la terra del Dewachen. Amitābha espresse il desiderio che un mondo accessibile a tutti gli esseri, senza eccezioni, apparisse dalla propria mente una volta raggiunta l'illuminazione. Il suo desiderio fu che chiunque avesse avuto fiducia in questa Terra Pura e avesse pregato di rinascervi potesse farlo senza difficoltà. Quando Amitābha raggiunse l'illuminazione, i suoi desideri divennero realtà e dalla sua mente pura si manifestò questo mondo accessibile a tutti coloro che avessero nutrito una fiducia priva di qualsiasi dubbio al momento di esprimere il desiderio di rinascervi. Il Buddha Shakyamuni stesso descrisse questa Terra Pura, il mondo del Dewachen.

La pratica del Dharma non è utile soltanto al momento della morte; essa ha un grande valore anche nella vita, in quanto allevia grandemente le sofferenze che incontriamo. La pratica del Dharma permette di trasformare qualsiasi situazione in qualcosa di utile. Si giunge ad essere liberi dalla sofferenza e a trasformarla in felicità. Perciò è necessario avere una piena confidenza con questa qualità della pratica degli insegnamenti del Buddha.

LA MEDITAZIONE DI CHENREZIG

La migliore pratica per noi è la meditazione su Chenrezig e la recitazione del suo mantra, *Om Mani Peme Hung*. Chenrezig è l'espressione della compassione di tutti i Buddha che appare simbolicamente in questa forma per essere accessibile a tutti gli esseri. Questa compassione è sempre collegata alla vacuità. Se si prega Chenrezig e si ripete il suo mantra, amore e compassione si sviluppano naturalmente nel fluire della nostra mente e l'esperienza della vacuità cresce lentamente. Negli insegnamenti è detto che se si coltiva la bontà e la compassione la vera realizzazione della vacuità del Dharmakaya apparirà in noi. È bene praticare regolarmente questa meditazione con gioia e fiducia per rafforzare il desiderio di rinascere nel Dewachen. La costante presenza di questa aspirazione nella nostra mente assicura che al momento della morte ci lasceremo alle spalle qualsiasi desiderio di rivivere una vita concreta in questo mondo. Tutta la nostra attenzione sarà quindi focalizzata sull'aspirazione di rinascere nella Terra Pura del Dewachen. Se non abbiamo alcun dubbio e lo desideriamo dal profondo del nostro cuore questa rinascita certamente accadrà.

Al momento della morte dobbiamo essere liberi da tutte le paure e non pensare al fatto che potremmo sperimentare delle sofferenze. Al contrario dovremmo ricordare a noi stessi tutte le azioni positive realizzate durante la vita e dedicare queste azioni a tutti gli esseri viventi, immaginare che essi beneficino degli effetti del nostro buon karma e che questo buon karma li aiuterà sulla loro via verso l'illuminazione. Aiutare le persone in questo modo dovrebbe generare in noi un sentimento di grande gioia. Quindi dovremmo assumere le sofferenze, le malattie e gli ostacoli di tutti gli esseri. Dovremmo immaginare che queste realtà si mescolino con la nostra stessa esperienza di morte e desiderare di cancellare completamente ogni sofferenza e karma negativo. La mente dovrebbe permanere in uno stato di libertà e di non dualità e desiderare intensamente che, dopo la morte, il nostro corpo, la nostra parola e la nostra mente possano unirsi per beneficiare tutti gli esseri. Pensiamo: «Ogniqualvolta qualcuno avrà una necessità o desidererà qualcosa, possano il mio corpo e la mia mente trasformarsi in nell'oggetto necessario o desiderato così da rendere felice quell'essere». Morire con questo desiderio in mente permette condizioni di rinascita favorevoli all'illuminazione.

Rinasceremo allora in una condizione mentale tale per cui nella nuova vita saremo in grado di raggiungere la buddhità velocemente grazie all'effettivo aiuto che porteremo agli altri. Rinasceremo con molte qualità e capacità fisiche che ci permetteranno di esser di grandissimo aiuto agli altri. Questa è la ragione per cui è così importante esprimere questo desiderio al momento della morte e morire in questo stato mentale.

AIUTO DEL MOMENTO DEL PASSAGGIO

Questo atteggiamento dovrebbe inoltre essere trasmesso quando si aiuta qualcuno che sta per morire. Dovremmo fare del nostro meglio per assicurarci che il morente sia in uno stato mentale positivo. Anche se la persona non conosce gli insegnamenti del Buddha e quindi non è in grado di esprimere con determinazione i desideri menzionati sopra, possiamo comunque, alla peggio, incoraggiare questa persona a morire in uno stato di tranquillità mentale. Lo stato mentale

di una persona che sta per morire è la cosa di maggiore importanza. In quei momenti la persona sperimenta intense emozioni, soffre, è molto agitata, nervosa, spaventata al pensiero di dover lasciare il mondo, ed è molto debole. Tutto questo destabilizza la mente. Dovremmo sempre mostrare grande gentilezza con i nostri gesti e le nostre parole e dovremmo evitare accuratamente qualsiasi azione o parola che potrebbero fare arrabbiare il morente o generare in lui sentimenti di gelosia e di orgoglio, o qualsiasi altra emozione che possa creare delle circostanze di morte sfavorevoli.

Al momento della morte dobbiamo assolutamente evitare la stizza, la rabbia, la gelosia e l'orgoglio, e dovremmo assicurarci che gli altri non sperimentino questi stati emotivi al momento della loro propria morte. Se con i nostri atteggiamenti e le nostre parole induciamo rabbia nella persona che sta per morire, la presenza di questa forte emozione nella sua mente all'esatto momento del trapasso crea karma negativo, la cui immediata conseguenza è la rinascita in uno dei «regni inferiori». Se siamo stati causa di queste emozioni siamo responsabili per quella rinascita inferiore e ciò crea karma negativo per noi. Quindi è necessario comportarsi con gentilezza nei confronti di una persona che sta per morire ed evitare qualsiasi azione o parola che possa tormentarlo e turbarlo. Tenendo un atteggiamento positivo verso il morente, al momento della nostra stessa morte avremo la capacità di evitare ogni emozione negativa che potrebbe causare una rinascita in un «regno inferiore».

L'IMPORTANZA DEGLI ULTIMI ATTIMI

Ci si può chiedere perché il momento della morte sia così importante. La risposta è che questo è il momento in cui la mente si libera da qualsiasi attaccamento nei confronti del corpo e del mondo. Al momento della morte la mente è completamente «nuda», sperimenta una vacua coscienza, e quindi è molto potente. Anche il più piccolo pensiero, in questo stato mentale, ha immediatamente un enorme impatto. Se è un'emozione a sorgere, la mente è immediatamente condotta a sperimentare un mondo basato su di essa. Finché viviamo non siamo in grado di comprendere quale sarà lo stato della nostra mente al momento della morte perché, finché siamo in vita, la mente non sperimenta mai questo stato di perfetta «nudità». Essa si relaziona costantemente al mondo e al proprio corpo in modo concettuale, così da non poter sperimentare un tale stato. Durante la vita la nostra mente è continuamente agitata da pensieri e idee. Inoltre sperimentiamo un costante flusso di distrazioni provenienti dall'esterno. Una parte di questa «interferenze» interne o esterne è piacevole, si adatta bene alla nostra situazione attuale, e non genera quindi alcuna reazione negativa nella mente. Altre situazioni però possono creare scompiglio e confondere la mente stessa. In ogni caso, che la situazione incontri o no la nostra accoglienza, è importante non reagire secondo il primo impulso. Bisogna imparare ad evitare che la nostra mente sia influenzata dalle idee e dalle reazioni che si sviluppano all'interno di essa. Bisogna aumentare la vigilanza di questi processi. Qualsiasi cosa si faccia bisogna rimanere consapevoli di ciò che accade nella nostra mente, in modo da non reagire automaticamente senza prendersi il tempo di pensare e valutare la risposta migliore. Senza questa vigilanza, una «mente negativa» crea circostanze negative che, in un circolo vizioso, generano reazioni altrettanto negative; così si accumula ulteriore karma che indurrà sofferenza. Il solo modo per uscire da questo circolo vizioso ed evitare di sperimentare una vita successiva caratterizzata dall'infelicità e dal dolore, è di sviluppare una pura consapevolezza che sia sempre presente.

Al momento di morire offriamo il nostro corpo, la nostra parola, la nostra mente e le azioni positive del passato a tutti gli esseri viventi, con il desiderio che ciò possa soddisfare le loro necessità e aiutarli a raggiungere l'illuminazione. Quindi lasciamo riposare la mente nella pura intenzione di rinascere nel Dewachen. Visualizziamo il Buddha Amitābha di fronte a noi per aiutarci a mantenere questa idea. Nei fatti, è il nostro Lama radice che appare nella forma di Amitābha. Immaginiamolo molto chiaramente e sviluppiamo una grande fiducia nella sua presenza. Offriamo a lui tutte le ricchezze accumulate durante la vita, tutte le nostre proprietà, compreso il nostro corpo, senza tenere alcunché per noi stessi. Dovremmo essere consapevoli che il nostro attaccamento a ciò che possediamo è un ostacolo alla nostra rinascita nel Regno di Amitābha. Offriamo quindi ogni cosa al Buddha Amitābha e sentiamoci completamente liberi dall'attaccamento a qualsiasi cosa che appartenga alla vita che sta finendo.

Se continueremo a sperimentare attaccamento, le nostre «proprietà» non smetteranno di preoccuparci dopo la morte. Avremo la visione di altri che se ne impossessano e questo genererà in noi gelosia ed astio. Queste emozioni ci condurranno ad una rinascita in un «regno inferiore». È quindi urgente offrire ogni cosa, compreso il nostro corpo, ai Buddha, in modo da rimuovere ogni intralcio; niente dovrebbe generare attaccamento ed impedirci di seguire la nostra via verso la Liberazione. Così, al momento della morte dovremmo mantenere nella mente il puro desiderio di raggiungere il Dewachen e concentrarci su questo obiettivo. Se riusciremo a mantenere tale desiderio di rinascere nel Dewachen e la consapevolezza della presenza di Amitābha, la nostra coscienza lascerà il corpo con naturalezza e andrà direttamente nel regno puro di Amitābha. La nostra rinascita avverrà immediatamente all'interno di un fiore di loto nella Terra del Dewachen, la quale apparirà a noi allo schiudersi della corolla. In questo stato il nostro corpo non è fatto di carne e sangue ma bensì di luce. Questa istantanea rinascita che potremmo chiamare miracolosa è in realtà facile da realizzare.

NELLA TERRA PURA

Una volta rinati nella Terra Pura del Dewachen, non sono più necessari molti sforzi. Ogni cosa si voglia o si desideri accade automaticamente e spontaneamente, senza la necessità di lavorare o di fare alcunché per ottenerla. Se noi volessimo visitare un'altra Terra Pura, potremmo farlo istantaneamente, senza dover utilizzare alcun sistema di trasporto: si «viaggia» grazie al fatto di avere un corpo spirituale. È anche possibile lasciare il Dewachen per aiutare coloro che stanno sperimentando lo stato del bardo del passaggio da una vita all'altra in una condizione di confusione mentale. Possiamo manifestarci in questo stato intermedio e aiutare efficacemente gli esseri che lo stanno vivendo. Tutte queste esperienze si verificano senza alcuna sofferenza o necessità di nascere e morire in quanto ci si trova al di là di tali stati. Inoltre nella Terra Pura di Amitābha si odono, si memorizzano e si comprendono gli insegnamenti dati direttamente dal Buddha Amitābha. Così, automaticamente e spontaneamente si accede alla condizione di Buddha e di Bodhisattva senza dover seguire il più lungo e complesso sentiero che prevede un passo dopo l'altro. L'interno del cuore di Amitābha è una sfera di luce che contiene Guru Rimpoche, e un enorme numero di sue emanazioni emerge da questo cuore: tutte agiscono per beneficiare gli esseri nei vari stati di esistenza. Dalla mano destra di Amitābha scorre un flusso costante di rappresentazioni di Chenrezig che agiscono per il beneficio di tutti; dalla mano sinistra, invece, milioni di Tara Verdi fluiscono per proteggere gli esseri dalla paura e per liberarli dalla sofferenza.

A causa di alcune azioni negative compiute nelle nostre vite precedenti siamo rinati in questo mondo, con un corpo fisico composto di vari elementi la cui natura crea sofferenza. Ciò indica come nella nostra vita attuale si concretizzi la nobile verità della sofferenza. La vita umana è molto breve, se paragonata al tempo che passeremo nel circolo delle esistenze condizionate prima di raggiungere l'illuminazione. Sviluppare la motivazione di rinascere nel Dewachen al momento della morte è il più efficace mezzo per evitare ogni possibilità di rinascita in questi stati di sofferenza. Al momento della morte dobbiamo decidere di tagliare ogni attaccamento a questa forma di vita, con questa sofferenza insita nel nostro corpo e nella nostra mente non risvegliata, e decidere di andare direttamente nel Dewachen. Questo arresterà il circolo delle esistenze e della sofferenza associata ad esso.

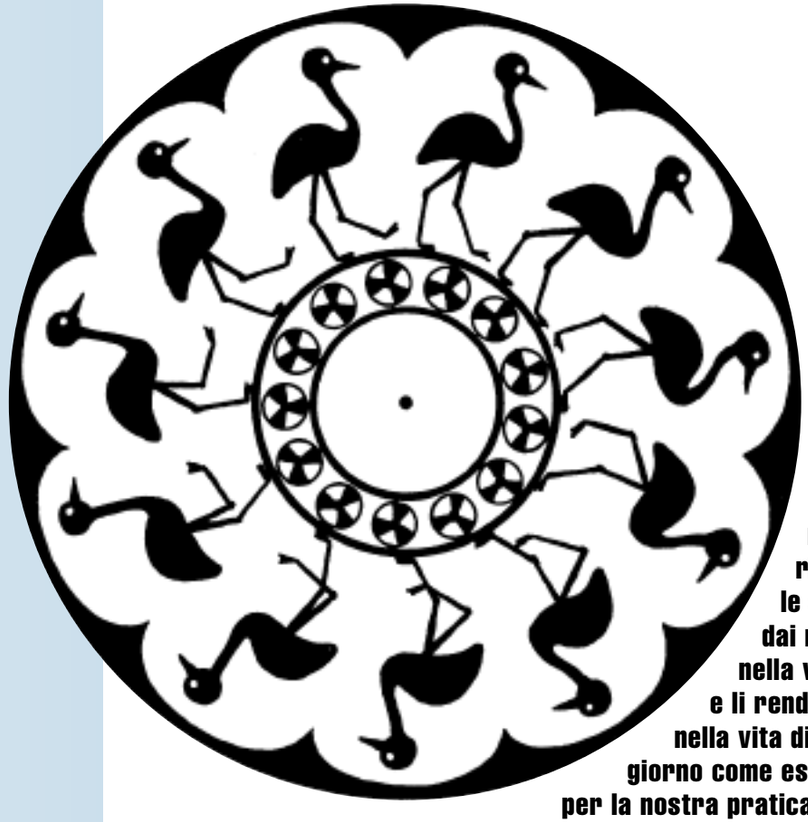
Queste spiegazioni sono un po' come aprire la porte del Dewachen. Per accedervi dovete semplicemente seguire le istruzioni che vi sono appena state date.

IL RICORDO NEL CAMMINO

di Robert Aitken Roshi

Saluto a un pioniere zen

Robert Aitken Roshi, uno dei primi americani ad avvicinarsi al buddhismo zen e ad esser investito dell'insegnamento, è morto lo scorso agosto nella sua casa alle Hawaii. Nato a Philadelphia, Pennsylvania nel 1917, a partire dall'età di cinque anni si trasferì con la famiglia alle Hawai. Arrestato dai Giapponesi mentre era di stanza a Guam come civile fu internato per tutta la durata della guerra. Nel 1944 in un campo presso Kobe incontrò lo studioso Reginald Horace Blyth, col quale ebbe frequenti discussioni sullo zen e l'anarchia. Finita la guerra tornò alle Hawaii e conseguì un BA in letteratura inglese e un MA in giapponese presso l'Università delle Hawaii. Alla fine degli anni Quaranta, mentre frequentava l'Università della California a Berkeley, incontrò Nyogen Senzaki **con cui cominciò a studiare e impegnarsi per questioni sociali. Nel 1950 tornò in Giappone, con una borsa per studiare gli haiku e seguì la raccomandazione di Senzaki di studiare lo zen. La sua prima sesshin fu a Engaku-ji, un tempio a Kamakura. Poco dopo, incontrò** Nakagawa Soen, **che lo convinse a soggiornare presso Ryutakuji. Ritornato a casa dopo sette mesi per problemi di salute, sposò la sua seconda moglie, Anne Hopkins nel 1957, anno in cui incontrò anche** Aitken Hakuun Yasutani **e si sedette con lui per la prima volta. Nel 1959 con Anne iniziò un gruppo di meditazione a Honolulu presso la loro residenza, che divenne nota come *Koko an zendo*. La comunità che si riuniva in questo zendo venne poi chiamata** Diamond Sangha **che oggi ha centri affiliati in Sud America, Australia, Nuova Zelanda, Stati Uniti e in Europa. Nel 1974 Koun Yamada gli diede il permesso di insegnare e Aitken ricevette la trasmissione del Dharma nel 1985. Robert Aitken fu un attivista sociale per gran parte della sua vita, a cominciare dall'opposizione ai test nucleari negli anni Quaranta. Fu un aperto critico della guerra del Vietnam e divenne un forte oppositore della corsa agli armamenti nucleari tra Stati Uniti e Unione Sovietica. Fu tra i fautori dell'ecologia profonda e della parità tra uomini e donne. Nel 1978 contribuì a fondare la** Buddhist Peace Fellowship, **organizzazione che sostiene la risoluzione dei conflitti a livello globale. Morì dopo breve malattia il 5 agosto 2010 a Honolulu, Hawaii.**



Attraverso la memoria ripercorriamo le strade indicate dai nostri antenati nella via spirituale e li rendiamo presenti nella vita di ogni giorno come esempi viventi per la nostra pratica.

La memoria ordinaria è influenzata dalla meditazione praticata nello Zen e nelle altre tradizioni buddhiste. Come ci si siede sul cuscino di meditazione, ci si dimentica tutto quello che ordinariamente grava sulla coscienza, e ci si concentra esclusivamente sul conteggio dei respiri, di fronte al proprio *koan* o praticando il solo sedersi.

Una volta consolidato, il lavoro nella sala di meditazione risale naturalmente durante la vita quotidiana. Orari e obblighi tendono a svanire, fino al punto che tra praticanti si parla di "memoria zen" per prendere in giro la tendenza a dimenticare questioni importanti. Per cui ho imparato ben presto a portare un taccuino nella mia tasca posteriore. (Il fenomeno non è così grave, tuttavia talvolta ho dimenticato di prendere il mio taccuino e consultarlo!)

L'inconveniente di trasportare un taccuino è compensato dal piacere di realizzare, almeno in qualche misura, uno sguardo sull'esistenza e la non-esistenza e la loro complementarità, e altre simili realizzazioni

profonde. Aver bisogno di un taccuino fa semplicemente parte di una pratica più grande.

Ci sono altre esperienze possibili nella pratica buddhista, e una è quella che Mircea Eliade definì l'«eterno ritorno». Tempi passati, centinaia, addirittura migliaia di anni passati, sono richiamati al presente. Per esempio, nel *Caso della barriera senza porta* (una raccolta del XII secolo di koan o «casi», redatto da Wu-men Hui-k'ai), un monaco chiede a Chao-chou se il cane ha la natura di Buddha. Chao-chou risponde: «Wu» (giapponese, «Mu» – «Non ce l'ha»). Rispetto alla dura risposta di Chao-chou, Wu-men, dice che non si possono porre queste domande a Chao-chou senza essere entrati in intimità con lui, ma si deve camminare mano nella mano con tutti gli antenati del nostro lignaggio, con i peli delle nostre sopracciglia impigliati con i loro, vedendo con gli stessi occhi, ascoltando con le stesse orecchie. [1]

Tempi passati, centinaia, addirittura migliaia di anni passati, sono richiamati al presente. [...] Si deve camminare mano nella mano con tutti gli antenati del nostro lignaggio, con i peli delle nostre sopracciglia impigliati con i loro, vedendo con gli stessi occhi, ascoltando con le stesse orecchie.

Questo è un modello di memoria sacra, un'esperienza di picco. È mantenuta in vita nella dedica dei sutra agli antenati del passato e agli insegnanti, ma non dovrebbe essere considerato come la fine di tutti i tipi di realizzazione, quanto piuttosto una condizione temporanea denominata makyo, «regno perturbante», una fase di pratica di cui si afferma semplicemente che siete sulla retta via. Il Shurangama Sutra descrive cinquanta *makyo*, e alla fine di ciascun racconto commenta che l'esperienza dimostra che la meditazione è stata efficace, ma avverte che si tratta di un risultato temporaneo e che «non significa che sei un saggio». Se lo si capisce per quello che è, allora si stanno facendo progressi, altrimenti «si soccomberà di fronte ai demoni» – all' orgoglio spirituale, in altre parole. [2]

Così, queste condizioni, semplici pietre miliari che si incontrano lungo la via, hanno un posto stimato nella letteratura buddhista zen. Ecco una storia di Yang-shan, onorato a suo tempo con il soprannome di «Piccolo Shakyamuni», che trovava se stesso nel sogno al di là di tutte le dimensioni temporali:

Yang-shan sognò di essere andato da Maitreya, e di essere stato condotto alla terza fila. Un monaco anziano aveva colpito un gong con un martelletto annunciando: «Oggi, quello che siede in terza fila predicherà». Yang-shan si alzò, colpì il gong con un martelletto, e disse: "La verità del Mahāyāna è al di là delle quattro proposizioni e trascende le cento negazioni. Ascolta! Ascolta!" [3]

Questo «sogno dentro un sogno», nelle parole di Wu-men, è un altro caso della Barriera senza porta, studiato come un koan nel curriculum buddhista zen. Presentando questo caso all'insegnante, impiglierete le sopracciglia con quelle di Yang-shan, che visse tanto tempo fa, lontano e in una cultura diversa. Con quel vecchio maestro cinese come vostro corpo, si evocano il regno senza tempo di Maitreya, il Buddha del futuro, in attesa nel cielo Tusita di rinascere. Tu sei come Yang-shan, l'asse del mondo, affermando la verità che trascende ogni metafisica.

Questo tipo di memoria intima e sacra non è vissuta esclusivamente nel contesto dello Zen. Il ricordo è essenziale per le scuole della Terra Pura nella pratica del Nien-fo (giapponese, Nembutsu, «Ricordando il Buddha»). Il praticante canta *Mi-Na To Fo* (in giapponese, «*Namu Amida Butsu*», «Venerazione del Buddha Amitabha»). Nel tempio Rokuharamitsu a Kyoto, si può vedere l'immagine di Kuya Shonin, uno dei primi insegnanti della Terra Pura che andava per il paese gridando «Namu Amida Butsu». Lo scultore lo rende come un giovane pellegrino che cammina leggermente piegato, con una fila di piccoli Buddha Amitabha che escono in fila dalla sua bocca . Ogni respiro di Kuya Shonin è il Buddha Amitabha. Egli è il Buddha Amitabha ricordando il Buddha Amitabha. D.T . Suzuki cita Myokonin, un mistico dellaTerra Pura:

«Quanto sono grato ora! *Namu Amida Butsu*. Ero completamente cieco e non lo sapevo. Che vergogna l'aver pensato che tutto fosse a posto. Ho pensato che il *nembutsu* fosse mio, ma non lo era". [4]

Un altro aspetto di questo tipo di «eterno ritorno» del ricordo si riferisce al karma. Karma è il termine buddhista che di solito è inteso come «causa ed effetto», ma si riferisce anche al mistero di affinità:

Il maestro buddhista Punyamitra chiese a Prajnatara: «Ti ricordi gli eventi del passato?».

Prajnatara rispose: «Mi ricordo di un eone lontano quando vivevo nel tuo stesso luogo. Tu esponevi la grande saggezza e io recitavo il versetto

[1] Cfr. Robert Aitken,The gateless Barrier: Wu-men Kuan (Mumonkan) (San Francisco: North Point, 1990).

[2] Charles Luk, trans, Sutra Surangama (Lung Ching Yen). (Londra: Rider, 1966) 199-236.

[3] Aitken 160.

[4] Suzuki DT, Buddhism Shin (New York, Harper and Row, 1970) 86.

più profondo . Quello che accade oggi è collegato con il passato». [5]

Thomas Cleary, che ha tradotto questo passo nel testo La Trasmissione della luce, rende il termine *kalpa* originale come «eone». È più di un eone, credo. Un kalpa è spiegato in vari modi, per esempio, il periodo di tempo che ci sarebbe voluto per un cubo di ferro di cento miglia per lato per essere portato via da una fanciulla celeste, che discende una volta ogni cento anni e spazzola la parte superiore con i suoi indumenti eterei. Un tale passato è così lontano nel passato che lo trascende; ma Prajnatara dice, per la nostra affinità, ricordo la sua presenza. Siamo di nuovo insieme.

Se non sei maturo, però, il karma può evocare un «eterno ritorno» in modo molto negativo. Ecco un esempio, la straordinaria storia del ritorno di un fungo commestibile, sempre da *La trasmissione della luce*:

> Quando Kanadeva era in giro per l'insegnamento, arrivò a Kapilavastu e visitò un uomo ricco, nel cui giardino era cresciuto un fungo su un albero. Era un fungo con un sapore estremamente delicato. Solo l'uomo e il suo secondo figlio Rahula lo condividevano. Dopo averlo mangiato, ricresceva e quando lo mangiavano di di nuovo, di nuovo germogliava. Altri membri della famiglia non potevano provarlo.
>
> Il ricco chiese a Kanadeva di dirgli qualcosa su questo fatto e lui rispose: «Una volta in passato, hai offerto cibo a un monaco, e la percezione che il monaco aveva del Cammino non era chiara. Egli non poteva ricevere l'elemosina senza sentirsi obbligato e così è diventato il fungo dell'albero per rimborsarvi. Dato che solo tu e il tuo secondo figlio avete fatto offerte con sincerità, voi siete quelli che sono in grado di condividerlo».
>
> In presenza di Kanadeva, sentendo parlare del passato, Rahula ottenne l'illuminazione. [6]

Come insegnante di buddhismo, mi trovo a offrire una ricostruzione dei vecchi modelli buddhisti di compassione, azione nobile e illuminazione. [...] Cerchiamo noi stessi di vivere come quei meravigliosi antichi archetipi, così come possiamo, per ritrovarci radicati e arricchiti nei loro perenni insegnamenti.

Neanche Dante avrebbe potuto immaginare peggiore punizione o una metafora più vivida per la mancanza di questo povero monaco, che trova così la liberazione dal senso profondamente radicato in lui di non essere degno di atti gentili. Dopo la sua morte, il suo sentimento di inadeguatezza è raccolto nel fungo commestibile, da consumare ancora e ancora per sempre. Keizan Jokin, compilatore della Trasmissione della Luce, commenta questo caso in una poesia:

> «Quanto è triste che il suo occhio del Cammino non fosse chiaro;
> Smarrito dentro, compensando gli altri per la sua mancanza.
> Il ciclo del karma non è ancora giunto al termine». [7]

Quale potrebbe essere il significato di «eterno ritorno» per un nord americano? In una certa misura, i nativi americani, inclusi i nativi hawaiani e dell'Alaska, richiamano ancora l'eterno, anche se naturalmente l'espressione differisce da popolo a popolo. Gli hawaiani contemporanei stanno ricostruendo la loro religione con i nomi dei luoghi della loro terra, con i nomi dei diversi tipi di fenomeni meteorologici, e con nomi di piante, alberi, uccelli, insetti, animali e pesci. Noi tendiamo a sopravvivere nelle nostre bio-regioni — e nelle nostre famiglie, carriere e templi — più o meno ignari delle storie anteriori e delle loro implicazioni. Prendiamo in giro le nostre sorelle e fratelli asiatici perché accendono incensi di fronte alle foto dei loro antenati, e così esprimiamo la nostra incapacità di ricordare con gratitudine.

Una volta andai a trovare Wendell Berry a Port Royal, Kentucky, ed egli mi portò in città a visitare la tomba del suo bisnonno. Quanti di noi possono farlo? Quanti di noi vivono nella stessa città dei propri genitori, e tanto meno in quella dei bisnonni? Quanti di noi possono ricordare il nome dei loro otto bisnonni?

Come insegnante di buddhismo, mi trovo a offrire una ricostruzione dei vecchi modelli buddhisti di compassione, azione nobile e illuminazione. Ricordiamo la nostra profonda umanità attraverso le loro immagini: Avalokiteshvara, Samantabhadra, Shakyamuni. Cerchiamo noi stessi di vivere come quei meravigliosi antichi archetipi, così come possiamo, per ritrovarci radicati e arricchiti nei loro perenni insegnamenti.

[5] Jokin Keizan, Trasmission of light, trad. Thomas Cleary (San Francisco: North Point, 1990) 114.

[6] Keizan 70.

[7] Keizan 74.

I RIFLESSI DEL DHARMA

Dzogchen e tradizione della foresta

di Ajhan Amaro

Tratto da PICCOLA BARCA, GRANDE MONTAGNA, *cap. 3.* Adattamento di un discorso tenuto durante un ritiro condotto dal Ven. *Tsoknyi Rinpoche* presso la *Wisdom House a Litchfield, Connecticut,* nel settembre del 1997. Pubblicato dal

Dall'insegnamento del Buddha sono sorte molte tradizioni**: tutte nascono dagli stessi semi, che si sono espressi in** pratiche diverse **ma che parlano la** stessa lingua **per chi li sa ascoltare.**

Quando mi trovo di fronte a insegnanti dzogchen provo spesso la strana sensazione di sentire e vedere rievocate le immagini dei miei insegnanti, Ajahn Chah e Ajahn Sumedho; non si tratta semplicemente dei principi che mi sono familiari, ma addirittura dell'uso di identiche frasi e similitudini. Non appena mi accorsi di questa coincidenza, mi resi conto che da almeno metà della mia vita monastica, cioè almeno dal 1987, la mia pratica è stata vicina allo Dzogchen. Se avessi le sopracciglia, credo che le solleverei un po'.

Forse però, questa convergenza non è poi così sorprendente; dopotutto siamo tutti discepoli dello stesso maestro: il Dharma viene dal Buddha e affonda le radici nella nostra stessa natura. Può anche darsi che ci siano 84.000 porte del Dharma, ma di fatto c'è un solo Dharma.

Ci sono vari insegnamenti tibetani che ho imparato ad apprezzare col tempo, soprattutto però quelli che descrivono l'anatomia e le sottili sfumature di *rigpa*, detta anche la visione. La tradizione thailandese della Foresta, il lignaggio in cui ho più

praticato, dipende molto di più dall'eloquenza e dall'ispirazione cui ogni insegnante si affida improvvisando sui temi del Dharma. Se questo fa sì che gli insegnamenti siano sempre vivi e spontanei, d'altro canto spesso si hanno incongruenze in ciò che viene detto. Perciò ho avuto modo di imparare molto dagli insegnamenti dzogchen, così strutturati e organizzati.

Gli insegnamenti di Ajahn Chah vertevano su molti argomenti, ma egli era particolarmente apprezzato per il modo aperto, schietto e sapiente in cui parlava della sfera della verità ultima. E questo avveniva con chiunque lui ritenesse fosse in grado di comprendere, si trattasse di un laico o di un monaco. Il modo in cui parlava di questo regno, e della consapevolezza che lo conosce — la sua visione della visione — rispecchia molte similitudini con lo Dzogchen, per cui ritengo utile spiegarne alcune, così come vorrei illustrare alcuni metodi insegnati da Ajahn Sumedho, il suo discepolo anziano di origine occidentale. Cercherò anche di fornire alcune osservazioni dal punto di vista Theravāda che abbiano qualche attinenza con la nostra comprensione e la nostra pratica in questo ambito.

QUANTO PIÙ TI AFFRETTI, TANTO PIÙ VAI PIANO

È facile farsi prendere dalla vita spirituale, addirittura esserne dominati e ossessionati. Durante i primi 10 anni della mia vita monastica divenni quasi un fanatico. Può sembrare un ossimoro, ma vi assicuro che non è impossibile. Cercavo di fare tutto al 120%. Al mattino mi alzavo prestissimo per fare ogni tipo di pratica ascetica, tutte le *pūjā* possibili e immaginabili. Non mi sdraiavo neppure per dormire, non mi sono sdraiato per circa tre anni. Alla fine mi resi conto che avevo troppe cose da fare; il giorno trascorreva senza che ci fosse un po' di spazio interiore.

Ero terribilmente occupato con la meditazione. In quel periodo la mia vita era strapiena di impegni; ero sempre infastidito e irascibile. Non riuscivo nemmeno ad attraversare il cortile o a mangiare senza che ciò fosse *qualcosa*. Alla fine fui costretto a chiedermi: «Perché faccio tutto questo? Si presume che questo tipo di vita sia per la pace, la realizzazione, la libertà; invece le mie giornate sono strapiene».

Ce ne avevo messo di tempo per capire! Ero solito meditare seduto direttamente sul pavimento perché ai miei occhi lo *zafu* era un segno di debolezza. Beh, una delle monache si era talmente stufata di vedermi ciondolare dal sonno durante le sedute che un giorno mi avvicinò e mi chiese: «Posso offrirti un cuscino, Ajahn?»

«Grazie; sei molto gentile, ma non mi serve».

Lei rispose: «Io penso di sì».

Alla fine andai da Ajahn Sumedho e gli dissi: «Ho deciso di abbandonare tutte le mie pratiche ascetiche. Da adesso seguirò la routine generale e farò le cose in modo assolutamente normale». Fu la prima volta in cui lo vidi emozionarsi. «Era ora!» fu la risposta. Io invece ero convinto che avrebbe detto: «Beh, se proprio non ce la fai». Aveva aspettato che mi rendessi conto che non era la quantità di cose che facevo, le ore che trascorrevo sul cuscino, il numero di *mantra* che recitavo, o quanto rigidamente mi attenessi alle regole. Il punto era realizzare lo spirito del non divenire, non sforzarmi in tutto ciò che facevo. Un barlume nella memoria mi riportò alla mente i tanti insegnamenti di Ajahn Sumedho sull'importanza di non sforzarsi; io, semplicemente, non li avevo ascoltati.

Ajahn Sumedho è solito stimolare la consapevolezza di ciò che chiamiamo «la tendenza a divenire». In pāli la parola usata è «*bhava*», anche nella tradizione tibetana questo termine è usato con la stessa accezione. Significa il desiderio di diventare qualcosa. Si fa *questo* per ottenere *quello*. È un modo per darsi da fare, di impegnarsi, in cui ci si appropria metodo, pratiche, regole e concetti per arrivare da qualche parte. Questa abitudine ci causa non pochi problemi.

Affinché i semi germoglino c'è bisogno di terreno, concime, acqua e sole. Ma se ci dimentichiamo il sacco con i semi, allora abbiamo fallito nella pratica più importante. Mentre trasportiamo il concime e l'acqua ci sembra di stare facendo qualcosa. «Sto proprio lavorando sodo alla mia pratica, adesso!» Nel frattempo l'insegnante sta davanti al sacco con i semi per ricordarci *(fa un gesto come se stesse indicando un sacco in un angolo)*.

Ajahn Sumedho parla spesso di *essere* illuminati piuttosto che *diventare* illuminati. Siate svegli adesso; siate risvegliati al momento presente. Non si tratta di fare qualcosa adesso per diventare illuminati in futuro. Questo modo di pensare è vincolato all'io e al tempo, e non produce frutti. Gli insegnamenti dzogchen sono identici. Non si tratta di trovare *rigpa* in quanto oggetto, né di fare qualcosa adesso per ottenere *rigpa* in futuro; in realtà si tratta di essere *rigpa* adesso. Non appena cominciamo a farci qualche cosa, oppure a dire: «Ehi, guarda, ce l'ho» o «Come posso trattenerlo?» la mente si aggrappa a quel pensiero e abbandona *rigpa*, a meno che il pensiero non sia contemplato come un'altra formazione trasparente dentro lo spazio di *rigpa* .

Nemmeno Ajahn Sumedho è stato sempre chiaro a questo proposito. Spesso racconta di come fosse ossessionato dal dover essere «un meditante». Il metodo insegnato da Ajahn Chah metteva molto l'accento sulla

Ajhan Amaro
Nato nel 1956 in Inghilterra, dopo aver seguito studi di psicologia all'Università di Londra, andò in Thailandia dove iniziò a seguire la Scuola della foresta. Ordinato da ajhan Chah nel 1979, **ritornò in Europa e in seguito si trasferì in California dove fondò il monastero Abhayagiri. Dall'autunno scorso è stato chiamato da** ajhan Sumedho **a succedergli alla guida del Monastero di Amaravati in Inghilterra.**

pratica di meditazione formale, ma egli stava anche estremamente attento a fare sì che la meditazione formale non fosse qualcosa di diverso dal resto della vita. Lui invitava a mantenere una continuità di pratica sia che si stesse in piedi, seduti o distesi, o che si stesse camminando. Lo stesso vale per il cibo, l'uso del bagno o il lavoro. Il punto era di mantenere sempre una continuità di consapevolezza. Egli era solito ripetere: «Se la tua pace poggia sul cuscino di meditazione, quando lasci il cuscino la tua pace rimane lì».

Una volta qualcuno donò ad Ajahn Chah un appezzamento boschivo in cima a una collina nella sua provincia natale. Il generoso donatore gli disse: «Se trovi il modo di aprire una strada fino alla cima della montagna, io ti costruirò un monastero». Sempre pronto a raccogliere una sfida, Ajahn Chah trascorse un paio di settimane sulla montagna, fino a quando scoprì il modo di raggiungere la cima. A quel punto trasferì l'intero monastero lassù per costruire la strada.

Ajahn Sumedho era un monaco arrivato di recente. All'epoca si trovava lì da un anno o due ed era un praticante molto rigoroso. Non era stato propenso a lasciare la vita organizzata del monastero principale, il Wat Nong Pah Pong, ma si era unito agli altri, ed ora eccolo lì a spaccare pietre sotto al sole e spingere carriole piene di calcinacci, lavorando sodo con il resto della comunità. Dopo due o tre giorni si sentiva accaldato, sudato e dolorante. Alla fine della giornata, dopo un turno di 12 ore di lavoro, tutti si sedevano in meditazione e ciondolavano. Ajahn Sumedho pensava: «Non serve a niente; sto sprecando il mio tempo. La mia meditazione è saltata completamente. Tutto questo non aiuta certo la vita spirituale».

Così cercò di spiegare i suoi dubbi ad Ajahn Chah: «Sento che tutto il lavoro che stiamo facendo è nocivo alla mia meditazione. Credo davvero che sarebbe meglio che io ne restassi fuori. Ho bisogno di fare più meditazione seduta e camminata, più pratica formale. Questo mi sarebbe di grande giovamento e credo che sarebbe anche la cosa migliore».

Ajahn Chah disse: «Ok, Sumedho. Puoi fare così. Sarà meglio però che informi il Sangha, così tutti sanno quello che sta succedendo». Sapeva essere molto malizioso quando voleva.

Durante la riunione del Sangha disse: «Voglio fare un annuncio a tutti. So che tutti noi siamo venuti quassù per costruire questa strada; so anche che stiamo tutti lavorando sodo per spaccare rocce e trasportare detriti. So che questo lavoro è molto importante per tutti noi, ma anche il lavoro di meditazione è altrettanto importante. Tan Sumedho mi ha chiesto di poter praticare la meditazione mentre noi costruiamo la strada e io gli ho risposto che per me non c'è nessun problema. Non voglio che nessuno di voi critichi questa scelta, perché per me va bene. Lui può rimanere da solo a meditare, mentre noi continueremo a costruire la strada».

Ajahn Chah era sempre al lavoro dall'alba al tramonto. Quando non era fuori a lavorare riceveva gli ospiti o dava insegnamenti di Dharma. Era infaticabile. Nel frattempo Ajahn Sumedho se ne stava a meditare da solo. Questo lo fece stare abbastanza male il primo giorno, e ancora peggio il secondo. Il terzo giorno non ce la faceva più, stare lì da solo era una tortura. Così raggiunse il resto dei monaci a spaccare pietre e trasportare detriti, dedicandosi al lavoro con tutto se stesso.

Ajahn Chah guardò il giovane monaco pieno di entusiasmo, che sorrideva tutto contento e gli chiese: «Lavori volentieri, Sumedho?»

«Sì, Luang Por».

«Non è strano che la tua mente sia più felice adesso, con il caldo e la polvere, di quanto non lo fosse mentre meditavi da solo?»

«Sì, Luang Por».

La morale? Ajahn Sumedho aveva creato una falsa differenza fra ciò che è e ciò che non è la meditazione, quando di fatto, non c'è nessuna differenza. Quando siamo completamente devoti a ciò che facciamo, ciò che sperimentiamo, o ciò che accade intorno a noi, senza che preferenze e programmi prendano il sopravvento, lo spazio di *rigpa*, lo spazio della consapevolezza, è assolutamente lo stesso.

IL BUDDHA È CONSAPEVOLEZZA

Anche rispetto alla natura del Buddha gli insegnamenti di Ajahn Chah sono vicini a quelli dzogchen. In sostanza la consapevolezza non è una *cosa*. Eppure è un attributo della natura fondamentale della mente. Ajahn Chah era solito chiamare Buddha questa consapevolezza, questa «natura che conosce» della mente: «Questo è il vero Buddha, colui che conosce (*poo roo*)». Il modo in cui Ajahn Chah e altri maestri della tradizione della Foresta erano soliti parlare della consapevolezza era usando il termine «Buddha» in questo senso: la qualità perfettamente consapevole e sveglia della nostra mente. Questo è il Buddha.

Diceva cose del tipo: «Il Buddha che è entrato nel *parinibbāna* 2.500 anni fa non è il Buddha del rifugio». A volte, quando voleva richiamare l'attenzione sui suoi insegnamenti, gli piaceva scandalizzare le persone. Quando diceva qualcosa di simile, le persone pensavano di trovarsi di fronte a un eretico. «Come può quel Buddha essere un rifugio? Se ne è

andato, veramente. Non può essere un rifugio. Un rifugio è un posto sicuro. Come può allora questo grande essere vissuto 2.500 anni fa fornire sicurezza? Pensare a lui può farci sentire bene, ma anche questa sensazione è transitoria. Dà un senso di ispirazione, che però può essere facilmente disturbato».

Quando riposiamo nella conoscenza, nulla può ferire il cuore. È questo riposare nella conoscenza, che fa del Buddha un rifugio. La natura che conosce è invulnerabile e inviolabile. Ciò che accade al corpo, emozioni e percezioni, è secondario, perché quella conoscenza va oltre il mondo fenomenico. Questo è il vero rifugio. Sia che sperimentiamo piacere o sofferenza, successo o fallimento, lodi o critiche, questa «natura che conosce» della mente è completamente serena. È indisturbata e incorruttibile. Così come uno specchio non è abbellito né contaminato dalle immagini che riflette, la conoscenza non può essere toccata da nessun senso di percezione, pensiero, emozione, stato d'animo o sensazione. È trascendente. Anche gli insegnamenti dzogchen lo dicono: «non c'è una punta di coinvolgimento degli oggetti mentali nella consapevolezza, nella natura della mente stessa». Ecco perché la consapevolezza è un rifugio; la consapevolezza è il cuore stesso della nostra natura.

QUALCUNO HA VISTO I MIEI OCCHI?

Un'altra analogia tra lo Dzogchen e gli insegnamenti di Ajahn Chah si trova nell'avvertimento: non cercate l'incondizionato, o *rigpa*, con la mente condizionata. Nei versi del Terzo Patriarca Zen si legge: «Cercare la Mente con la mente discriminante è il più grave degli sbagli». Ajahn Chah spiegava la futilità e assurdità di questa tendenza facendo l'esempio di qualcuno che, in sella a un cavallo, va in cerca del cavallo stesso. Noi cavalchiamo chiedendo: «Qualcuno ha visto il mio cavallo?». Tutti ci guardano come se fossimo pazzi. Cavalchiamo di villaggio in villaggio chiedendo la stessa cosa: «Qualcuno ha visto il mio cavallo?».

Ajahn Sumedho fa un esempio simile. Invece del cavallo lui usa l'immagine di qualcuno che cerca i propri occhi. L'organo stesso con cui vediamo è ciò che vede, eppure ce ne andiamo in giro a cercare: «Qualcuno ha visto i miei occhi? Non vedo i miei occhi da nessuna parte. Devono essere qui da qualche parte, ma non riesco a trovarli».

Non possiamo vedere i nostri occhi, ma possiamo vedere. Questo significa che la consapevolezza non può essere un oggetto. Però ci può essere consapevolezza. Ajahn Chah e altri maestri della Foresta usano l'espressione «essere il conoscere». È come *essere rigpa*. In questo stato c'è la mente che conosce la propria natura, il Dharma che conosce la propria natura. È tutto qui. Il momento in cui cerchiamo di farne un oggetto, si è creata una struttura dualistica, un soggetto *qui* che guarda un oggetto *lì*. La soluzione è solo quando lasciamo andare il dualismo e abbandoniamo quel «cercare». Allora il cuore dimora solo nel conoscere. Però l'abitudine è quella di pensare: «Non sto cercando abbastanza. Ancora non li ho trovati. Eppure i miei occhi devono essere da qualche parte. Dopo tutto posso vedere. Devo cercarli meglio».

Vi siete mai trovati a fare un colloquio in un ritiro e mentre descrivete la vostra pratica di meditazione, l'insegnante vi guarda e dice: «Devi sforzarti di più»? Voi pensate: «Ma sto facendo il massimo!». Dobbiamo fare uno sforzo, ma dobbiamo farlo in maniera saggia. Il tipo di sforzo cui dobbiamo arrivare comporta maggior chiarezza, ma fare di meno. Questa qualità di rilassamento non è considerata cruciale solo nello Dzogchen, ma anche nella pratica monastica Theravāda.

Il lato ironico è che questo rilassamento è la conseguenza di una moltitudine di pratiche preparatorie. Nel tirocinio tibetano del *ngondro* si fanno 100.000 prostrazioni, 100.000 visualizzazioni, 100.000 mantra, più anni di studio, attenersi completamente a *sīla*, e così via. Anche nella tradizione theravāda abbiamo sīla: la pratica delle virtù prevista sia per i laici sia per la comunità monastica; così come un rigoroso allenamento nella disciplina del Vinaya. Facciamo molti canti e pratiche devozionali, più un consistente allenamento nelle tecniche di meditazione, come la consapevolezza del respiro, consapevolezza del corpo, e così via. Poi c'è la pratica del vivere in comunità. Uno dei monaci anziani del mio Sangha una volta definì l'allenamento monastico comune come la pratica delle 100.000 *frus*trazioni; non siamo promossi se non arriviamo a 100.000. C'è quindi bisogno di un immenso lavoro preparatorio perché quella rilassatezza sia effettiva.

Mi piace immaginare questa rilassatezza come un *overdrive*. Ingraniamo la quinta, stessa velocità, ma meno giri. Fino a quando non ho detto ad Ajahn Sumedho che avevo rinunciato alle mie pratiche ascetiche, stavo correndo in quarta. Il mio atteggiamento era un costante tentativo di andare al massimo. Quando mi decisi ad andare più piano, e non ero più così fanatico riguardo le regole e il dover fare tutto *sempre* in modo perfetto, quel piccolo elemento di rilassamento fece scomparire il problema; semplicemente perché avevo lasciato andare lo stress, avevo smesso di spingere. Sembrava assurdo, ma ero ancora in grado di adempiere al 99,9% dei miei doveri e pratiche spirituali, solo lo facevo in ma-

niera non compulsiva. Possiamo rilassarci anche senza fermarci, così che possiamo goderci i frutti del nostro lavoro. È questo che intendiamo con lasciare andare il divenire e imparare ad *essere*. Proprio come dei funamboli, se siamo troppo tesi e ansiosi di raggiungere l'altra sponda, siamo destinati a cadere dalla corda.

REALIZZARE LA CESSAZIONE

Un altro aspetto importante della visione è la sua risonanza con l'esperienza della cessazione, *nirodha*. L'esperienza di *rigpa* è sinonimo dell'esperienza di *dukkha-nirodha*, la cessazione della sofferenza.

Allettante, vero? Noi pratichiamo per porre fine alla sofferenza, eppure diventiamo così attaccati al nostro lavoro con gli oggetti della mente che quando dukkha finisce e il cuore si fa spazioso e vuoto, ci sentiamo persi. Non siamo capaci di non interferire con questa esperienza: «Oh!, tutto è aperto, chiaro, spazioso… e adesso che faccio?». Il nostro condizionamento dice: «Devo *fare* qualcosa. Non è così che si avanza lungo il cammino». Non sappiamo essere svegli e contemporaneamente lasciare in pace quella spaziosità.

Quando appare nella mente, questo spazio ci disorienta, oppure è probabile che lo ignoriamo. È come se ciascuno di noi fosse un ladro che penetra in una casa, si guarda intorno e dice: «Non c'è molto da prendere qui, sarà meglio che me ne vada da qualche altra parte». Ci sfugge il fatto che quando lasciamo andare, dukkha cessa. Invece ignoriamo questa qualità silenziosa, aperta e chiara per andare a cercare qualcos'altro, e qualcos'altro ancora, all'infinito. Potremmo dire che «non assaporiamo il nettare», il succo di *rigpa*, ma attraversiamo l'esperienza come razzi, pensando che non ci sia niente. Anzi, ci sembra addirittura noiosa: non c'è desiderio, né paura, né qualcosa da fare. Allora ci teniamo occupati con atteggiamenti tipo: «Mi sto comportando da incosciente; dovrei concentrarmi su un oggetto; dovrei almeno contemplare l'impermanenza; non sto affrontando i miei problemi. Presto, bisogna che trovi qualcosa di difficile con cui lavorare». Mossi dalle migliori intenzioni, ci perdiamo il gusto del nettare che abbiamo davanti. Quando smettiamo di aggrapparci, appare la verità ultima. È tutto qui.

Ānanda e un altro monaco discutevano sulla natura dello stato senza morte e decisero di consultare il Buddha. Gli chiesero: «Qual è la natura del senza morte?». Si erano preparati a una spiegazione lunga e dettagliata, la risposta del Buddha fu invece breve e sintetica: «Smettere di aggrapparsi è il senza morte». Tutto qui.

A questo proposito gli insegnamenti dzogchen e theravāda sono identici. Quando finisce l'aggrapparsi c'è *rigpa*, c'è il senza morte, la fine della sofferenza, *dukkha-nirodha*.

Il Buddha parlò espressamente di questo proprio nel suo primo insegnamento sulle Quattro Nobili Verità. Per ciascuna delle quattro verità, c'è un modo in cui deve essere praticata. La Prima Nobile Verità, dukkha, l'insoddisfazione, «deve essere compresa». Dobbiamo riconoscere che «questo è dukkha. Questo non è *rigpa*. Questo è *marigpa* (inconsapevolezza, ignoranza) ed è pertanto insoddisfacente».

La Seconda Nobile Verità, la causa di dukkha, è il desiderio autocentrato, la brama. Questo «deve essere lasciato andare, abbandonato, vi si deve rinunciare». La Quarta Nobile Verità, l'Ottuplice Sentiero, «deve essere coltivato e sviluppato».

Ma quello che più ci interessa in questo contesto è che la Terza Nobile Verità, Dukkha-nirodha, la fine di dukkha, «deve essere realizzata». Significa: quando dukkha cessa, *notatelo*. Notate: «Guarda, va tutto bene». È qui che ingraniamo la quinta, quando semplicemente siamo, senza divenire. «Ah! — senti il gusto del nettare di *rigpa* — Ah!, va bene».

Nella tradizione theravāda la realizzazione cosciente della cessazione di dukkha, della vacuità e dello spazio della mente, sono considerati elementi cruciali della retta pratica. Realizzare nirodha è, in qualche modo, l'aspetto più importante del lavoro con le Quattro Nobili Verità. Sembra insignificante, è il meno tangibile, eppure è quello che contiene la gemma, il seme dell'illuminazione.

Anche se l'esperienza di *dukkha-nirodha* non è una *cosa*, non significa che non ci sia niente, che non abbia qualità. In realtà si tratta dell'esperienza della verità ultima. Se non ci precipitiamo a cercare l'oggetto successivo, ma prestiamo attenzione alla fine di *dukkha*, ci apriamo alla purezza, alla radiosità e alla pace. Permettendo al nostro cuore di gustare ciò che c'è, tutte le cosiddette esperienze ordinarie sbocciano e si schiudono, belle e ricche come una orchidea dorata, diventando più luminose e più chiare.

NON FATTO DI QUELLO

Tutti i praticanti buddhisti, a prescindere dalla tradizione, conoscono le tre caratteristiche dell'esistenza, *anicca, dukkha e anattā* (impermanenza, insoddisfazione e non-sé). Sono l'ABC del buddhismo. Nel Theravāda però si parla di altre tre caratteristiche dell'esistenza, a un livello più sottile: *suññata, tathatā* e *atammayatā*. Suññata è la vacuità. Il

termine deriva dal dire «no» al mondo fenomenico: «Non credo a questo. Questo non è veramente reale». Tathatā è la *quiddità*. Si tratta di una qualità molto simile a suññata, ma deriva dal dire «sì» all'universo. Non c'è nulla, eppure c'è *qualcosa*. La qualità della quiddità è come la consistenza della realtà ultima. Suññata e tathatā, vacuità e quiddità, sono descritte in questo modo nelle scritture.

La terza qualità, atammayatā, non è molto conosciuta. Nel Theravāda atammayatā è definita come la concezione ultima. Alla lettera significa: «non fatto di quello»; ma atammayatā può essere resa in molti modi, dando un'infinità di sfumature al suo significato. Bhikkhu Bodhi e Bhikkhu Ñaṇamoli (nella loro traduzione del *Majjhima Nikāya*) usano l'espressione «non identificazione», sottolineando il «soggetto» dell'equazione. Altri traduttori la definiscono «non modellabilità» o «non mescolabilità», focalizzandosi quindi sull'»oggetto». In entrambi i casi, si riferisce sostanzialmente alla qualità della consapevolezza precedente o priva di dualità soggetto-oggetto.

Sembra che le antiche origini indiane di questo termine si possano rintracciare in una teoria sulla percezione sensoriale secondo cui la mano che afferra fornisce l'analogia dominante: la mano assume la forma di ciò che contiene. Il processo del vedere, ad esempio, è spiegato in questo modo: l'occhio emette una specie di raggio che assume la forma di ciò che vede e torna indietro con questa. Lo stesso vale per il pensiero: l'energia mentale si adatta al suo oggetto (per esempio un pensiero) e quindi ritorna al soggetto. Questo concetto è sintetizzato nel termine «tan-mayatā», «consistente di quello». L'energia mentale di colui che esperisce (soggetto) diventa consustanziale con la cosa (oggetto) compresa.

La qualità opposta, atammayatā, indica uno stato in cui l'energia della mente non «si reca» dall'oggetto per occuparlo. Non crea né una «cosa» oggettiva, né un «osservatore» soggettivo che la conosce. Pertanto, la non identificazione si riferisce all'aspetto soggettivo mentre la non costruzione si riferisce all'aspetto oggettivo.

Il modo in cui si discute della vacuità in ambito dzogchen rende molto chiaro che si tratta di una caratteristica della realtà ultima. Ma in altre circostanze l'accezione di vacuità e quiddità può comportare il senso di un agente (un soggetto), che è *questo* che guarda *quello*, là dove *quello* è vuoto. Oppure *quello* è così. Atammayatā è la realizzazione che, nella verità, non può esserci altro che la realtà ultima. Non esiste *quello*. Nel lasciare andare, nell'abbandono completo di *quello*, tutto il mondo relativo soggetto-oggetto, anche a livello più sottile, è frantumato e dissolto.

Mi piace molto la parola «atammayatā», proprio per il messaggio che trasmette. Tra le altre qualità, questo concetto si riferisce profondamente all'attitudine di chiedersi costantemente: «Cosa c'è laggiù?» come se ciò che si trova lì fosse sempre un po' più interessante di ciò che sta qui. Anche l'indefinibile senso di trascurare *questo* per arrivare a *quello*, di non essere soddisfatti con *questo*, e voler diventare *quello*, è un errore. Atammayatā è quella qualità in noi che sa che «non c'è quello. C'è solo questo». Allora anche il questo diventa privo di significato. Atammayatā aiuta il cuore a rompere con le impercettibili abitudini all'irrequietezza, così come a placare le riverberazioni del dualismo radicato di soggetto e oggetto. Questo abbandono porta il cuore a comprendere che c'è solo l'interezza del Dharma, spaziosità completa e appagamento. Gli apparenti dualismi di questo e quello, di soggetto e oggetto, sono visti come essenzialmente privi di significato.

Un modo in cui possiamo usare tutto questo a livello pratico è attraverso una tecnica che Ajahn Sumedho ha consigliato spesso. Pensando che la mente sia nel corpo, diciamo: «la mia mente» [*indica la propria testa*], oppure «la mia mente» [*si indica il petto*]. Giusto? «È tutto nella mia mente». Non abbiamo capito niente. Il nostro corpo è nella mente e non la mente nel corpo, giusto?

Che cosa sappiamo del nostro corpo? Possiamo vederlo. Possiamo ascoltarlo. Possiamo odorarlo. Possiamo toccarlo. Dove ha luogo il vedere? Nella mente. Dove sperimentiamo il tatto? Nella mente. Dove sperimentiamo gli odori? Dove avviene? Nella mente.

Tutto ciò che sappiamo del corpo, adesso o in qualunque momento precedente, è stato conosciuto a opera della nostra mente. Non abbiamo mai saputo nulla del nostro corpo tranne che per mezzo della mente. Tutta la nostra vita, fin dall'infanzia, tutto ciò che abbiamo mai saputo del nostro corpo e del mondo è successo nella nostra mente. Allora, dov'è il nostro corpo?

Non significa che non esiste un mondo fisico, quello che possiamo dire però è che l'esperienza del corpo, così come l'esperienza del mondo, avviene nella mente. Non avviene da qualche altra parte. Avviene tutta qui. E in questo essere qui, si smette di vedere il mondo come esterno e separato. Possiamo anche usare la parola «cessazione», (nirodha). Oltre alla accezione più conosciuta, questa parola significa anche «contenere», cioè può significare che la separatezza è cessata. Quando capiamo di contenere tutto il mondo dentro di noi, il suo essere cosa, il suo essere altro è stato superato. Siamo in condizioni migliori per riconoscerne la vera natura.

Questo cambio di prospettiva è un interessante piccolo strumento di meditazione che possiamo usare in qualsiasi momento, come è stato detto prima a proposito della meditazione camminata. È uno stratagemma molto utile perché ci conduce alla realtà della questione. Ogni volta che lo usiamo rovescia il mondo da dentro a fuori, perché siamo in grado di vedere che questo corpo non è altro che un insieme di percezioni. Non nega che noi funzioniamo liberamente, solo ridà il giusto senso alle cose. «Tutto avviene nello spazio di *rigpa*, nello spazio della mente che conosce». Se manteniamo le cose in questo modo, improvvisamente scopriamo che il nostro corpo, la mente e il mondo arrivano a una risoluzione, una strana realizzazione della perfezione. Avviene tutto qui. Questo metodo può apparire poco chiaro, ma a volte sono proprio gli strumenti più astrusi e poco comprensibili che ci permettono di realizzare i cambiamenti del cuore più radicali.

INDAGINE RIFLESSIVA

L'indagine riflessiva era un altro metodo usato da Ajahn Chah per sostenere la visione o, per meglio dire, per sostenere la retta visione. Comporta l'uso deliberato del pensiero discorsivo per investigare gli insegnamenti, oppure specifici attaccamenti, paure e speranze, ma soprattutto il senso di identificazione stesso. Ne parlava quasi come se si trattasse di dialogo interiore.

Spesso in ambito buddhista il pensiero è visto come l'ospite indesiderato: «Eh, la mia mente… Se solo potessi smettere di pensare, sarei felice». Eppure in realtà la mente pensante può dimostrarsi il più valido degli aiuti se usata nel modo giusto, soprattutto nell'investigare il senso dell'io. Trascurare l'uso del pensiero concettuale in questo modo significa perdere un'occasione. Quando state sperimentando, vedendo o facendo qualcosa, fatevi una domanda tipo: «Che cosa è consapevole di questa sensazione? Chi possiede questo momento? Che cosa conosce *rigpa*?».

L'uso deliberato del pensiero riflessivo, o indagine, può rivelare una serie di preconcetti, abitudini e compulsioni inconsci che abbiamo messo in moto. Fare questo può essere di grande aiuto e può produrre importanti intuizioni. Dopo esserci stabilizzati in una consapevolezza solida e aperta, ci chiediamo: «Che cosa conosce questo? Che cosa è consapevole di questo momento? Chi prova dolore? Chi sta facendo questa fantasia? Chi sta pensando alla cena?». In quel momento si crea una distanza. Una volta Milarepa disse qualcosa di questo genere: «Quando il flusso del pensiero discorsivo è interrotto, si apre la porta della liberazione». Esattamente allo stesso modo, quando poniamo una domanda simile è come se inserissimo un cuneo nell'intricato groviglio dell'identificazione, allentandolo. Rompe l'abitudine, lo schema del pensiero discorsivo. Quando domandiamo «chi» o «che cosa», per un attimo la mente discorsiva inciampa nei propri piedi. Incespica. In quello spazio, prima che riesca a mettere insieme una risposta o un'identità, c'è infinita pace e libertà. Attraverso quello spazio pacificato appare la qualità innata della mente, l'essenza della mente. È solo quando frustriamo i nostri giudizi abituali, le realtà parziali che abbiamo posto in essere inconsciamente, che siamo forzati ad allentare la presa e lasciar andare il nostro insensato modo di pensare.

PAURA DELLA LIBERTÀ

Il Buddha ha detto che lasciar andare il senso dell'io è la suprema felicità (es. in Ud. 2.1 e 4.1). Nel corso degli anni però, ci siamo affezionati a questo personaggio, non è vero? Come disse una volta Ajahn Chah: «È come avere un amico che conoscete da una vita. Siete inseparabili. Poi arriva il Buddha e dice che voi e il vostro amico dovete separarvi». Vi si spezza il cuore. L'io rimane da solo. Provate un senso di abbattimento e di perdita. Poi piombate nella disperazione.

Per il senso dell'io, essere è sempre definito in termini di essere *qualcosa*. Invece la pratica e gli insegnamenti enfatizzano sempre l'essere indefinito, una consapevolezza: illimitato, incolore, infinito, onnipresente, scegliete voi. Quando essere è definito in questo modo, l'io lo vede come la morte. E la morte è la cosa peggiore. Le abitudini fondate sull'io gridano vendetta, cercano qualcosa con cui colmare il vuoto. Va bene qualunque cosa: «Presto, dammi un problema, una pratica di meditazione (*questa* è lecita!). O almeno un ricordo, una speranza, una responsabilità che non mi sono preso, qualcosa con cui tormentarmi o per cui sentirmi colpevole; *qualunque cosa*!».

Ci sono passato molte volte. È come se in quella spaziosità ci fosse un cane famelico che cerca disperatamente di entrare: «Dai, fammi entrare, fammi entrare». Il cane famelico vuole sapere: «Quand'è che questo tizio mi presterà un po' di attenzione? Sono ore che se ne sta lì seduto come un maledetto Buddha. Non sa che io sto soffrendo la fame qua fuori? Non sa che fa freddo e piove? Non gli importa niente di me?».

«Tutti i *saṇkhāra* sono impermanenti. Tutti i dharma sono così e vuoti. Non c'è nessun altro»… [*fa dei versi come quelli disperati di un cane affamato*].

Queste esperienze hanno determinato alcuni dei momenti più illumi-

nanti della mia pratica e della mia ricerca. Contengono una tale ansia famelica di *essere*. Qualunque cosa va bene, qualsiasi cosa, purché si possa essere qualcosa: un fallito, un eroe, un messia, una iattura per il mondo, un assassino di massa. «Solo, fa che io sia qualcosa; ti prego, Dio, Buddha, chiunque».

Al che la saggezza del Buddha risponde: «No».

Ci vogliono risorse interiori e una forza eccezionali per poter dire «no» in questo modo. Le suppliche patetiche dell'io diventano incredibilmente intense, viscerali. Può darsi che siamo presi da tremori e le gambe fremano dalla voglia di mettersi a correre. «Fammi uscire da questo posto!». Lo stimolo è così imperioso che forse i nostri piedi cominciano addirittura a muoversi per raggiungere la porta.

A questo punto, stiamo facendo risplendere la luce della saggezza dritto alla radice dell'esistenza separata. È una radice molto solida. Ci vuole un bel po' di lavoro per raggiungere quella radice ed eliminarla. Dobbiamo pertanto aspettarci non poche frizioni e difficoltà quando siamo impegnati in questo lavoro.

Sicuramente proverete una forte ansia. Non ve ne fate intimidire. Non cedete allo stimolo. È normale provare un forte senso di lutto e di perdita. C'è un piccolo essere che è appena morto. Il cuore è spazzato da un'onda di vuoto. Stateci, e lasciate che passi. La sensazione che «qualcosa andrà perso se non seguo questo richiamo» è il messaggio ingannevole del desiderio. Sia che si tratti di una impercettibile scintilla di irrequietezza, sia di una solenne dichiarazione: «Morirò di crepacuore se non lo seguo!», riconoscetele sempre come la seduzione ingannevole del desiderio.

C'è un bellissimo verso di Rumi che dice: «Quando mai il morire ti ha diminuito?». Lasciate che quel richiamo dell'io nasca e lasciatelo morire. Allora, ecco, non solo il cuore non è diminuito, in realtà è più raggiante, vasto e gioioso che mai. C'è spaziosità, soddisfazione, e un benessere infinito che non può essere ottenuto se ci aggrappiamo o se ci identifichiamo con un qualunque attributo della vita.

A prescindere da quanto possano sembrare autentici i problemi, le responsabilità, le passioni o le esperienze, noi non dobbiamo necessariamente essere ciò. Non c'è nessuna identità che si *debba* essere. Non c'è assolutamente nulla cui sia necessario aggrapparsi.

L'ALTRO FA PARTE DI NOI

di Raimon Panikkar

Per arrivare o, perlomeno, avvicinarci all'atteggiamento della riconciliazione **è necessario l'incontro, che presuppone una delle cose più semplici e più difficili:** l'ascolto dell'altro. **Ricordiamolo attraverso le parole di un uomo che ha fatto della sua vita una testimonianza di dialogo in atto.**

Una delle maggiori tentazioni di questo nostro tempo è lo scoraggiamento che nasce dalla convinzione che non si può far niente perché siamo troppo piccoli e non possiamo smuovere la massa della gente. Come se la quantità fosse il segno della verità. Una volta, ventisei secoli fa (niente di nuovo sotto il sole) chiesero a Confucio: «Nel regno del Sud le cose vanno molto male, cosa consiglierebbe il maestro?». E il saggio di rimando: «Ridare alle parole il loro senso originario». Non permettere che le parole si perdano, assumendo tutti quei significati che poi diventano stereotipi nell'uso comune, nelle mode e nei *mass media*.

Questo mi ha portato a esplorare il senso della parola «altro» e siccome sono un po' scrupoloso, ho cercato in almeno venti lingue. Con un certo stupore ho scoperto che il significato che utilizziamo attualmente è nuovo, inedito e non esisteva nel passato. Anche nelle lingue più vicine all'italiano, come il latino, «alter» non indica quello che noi chiamiamo l'«altro»: vuol dire l'«altera pars» mia, l'altra parte di quello di cui sono cosciente. In tut-te le lingue che conosco l'«alter» non vuol dire «l'altro», lo straniero («straniero» significa «strano», strano per noi, naturalmente). In un certo senso l'altro non esiste. E finché non scopriamo che l'altro è una proiezione, spesso del nostro egoismo, e lo trattiamo semplicemente come uno straniero, un essere strano, un «altro» in senso moderno, non riusciremo a risolvere il problema.

Dicendo che l'altro è l'altra parte di me, non faccio appello al con-

Tratto da OPERA OMNIA vol. VVI/1 Milano, Jaca Book 2009: relazione in un Convegno a Città di Castello 2007

Ricordando Raimon Panikkar, testimone del dialogo

Autorità internazionale nella spiritualità, nello studio delle religioni e nel dialogo interculturale, Raimon Panikkar fece della plurivocità inculturale e dialogica una delle caratteristiche della sua ricerca, divenendo un maestro «creatore di ponti», instancabile nella promozione di dialogo tra la cultura occidentale e le grandi tradizioni orientali indù e buddhiste. Nato nel 1918 a Barcellona da madre spagnola e cattolica e da padre indiano di religione indù, fu un «uomo del mondo», vivendo una pluralità di dimensioni: indiana ed europea, indù e cristiana, scientifica e umanistica. Laureato in chimica, filosofia e teologia, ordinato sacerdote cattolico nel 1946, tenne corsi e lezioni nelle maggiori università d'Europa, India e America. L'apprezzamento di Oltreoceano di alcuni suoi articoli gli valse l'invito all'Università di Harvard dove rimase cinque anni e successivamente all'Università della California, dove insegnò per diciotto anni, in spola costante con l'Europa e l'Oriente. Alla fine non si contano le lingue da lui conosciute, i libri e gli articoli pubblicati — presso la Jaka Book , sotto la direzione di Milena Carrara, è in corso di pubblicazione l'Opera Omnia, allestita dallo stesso Panikkar e in uscita anche in catalano, spagnolo, francese e inglese —, le personalità conosciute — da Heidegger a Eliade, dal Dalai Lama ad Anandamay Ma, le influenze culturali ricevute e assimilate.
Membro dell'Istituto Internazionale di Filosofia (Parigi), del Tribunale permanente dei popoli (Roma) e della Commissione dell' UNESCO per il dialogo interculturale, fondò diverse riviste di filosofia e centri di studi interculturali. Gli furono attribuiti riconoscimenti a livello internazionale, dal Premio Menendez Pelayo de Humanidadeds nel 1946 al premio Nonnino del 2001 a un maestro del nostro tempo. Dal 1982 visse a Tavertet, sulle montagne della Catalogna, dove continuò la sua esperienza contemplativa e l'attività culturale presso il centro studi interculturale Vivarium fino alla sua scomparsa avvenuta lo scorso 26 agosto all'età di novantuno anni.
Vogliamo ricordarlo con una frase famosa con cui scherzosamente amava sintetizzare la sua esperienza di vita: «Sono partito cristiano, mi sono scoperto indù e sono tornato buddhista, senza cessare di essere cristiano», con cui auspicava un rinnovamento interiore della spiritualità nel dialogo intrareligioso. Dialogo che era l'essenza della sua vita e lo rendeva felice perché non sapeva, letteralmente, dove lo avrebbe condotto e perché pensava che in realtà nessuno lo sa mai.

cetto, che stabilisce subito una dicotomia, ma al simbolo, che trascende la separazione soggetto-oggetto e non si lascia concettualizzare. L'altro è quella dimensione nascosta e sconosciuta che fa parte di me, e che io, quando penso in una certa forma, vedo come esterna a me stesso. L'altro però — la realtà —, non ha parti. Quando stiamo concettualizzando la realtà, per giungere alla comprensione, la dobbiamo dividere in parti, come ci invita a fare Descartes nelle *Regulae ad directionem ingenii*. Facciamo come quelle bambine che vogliono analizzare la bambola che possiedono e la spezzano per vedere quali sono le parti che la compongono. Ma poi la bambola non si può ricostruire, perché non è uguale alla somma delle parti. Il tutto non è divisibile senza cessare di essere tutto. Abbiamo dimenticato che il vero pensare, come dice la parola, non è analizzare, non è dividere le cose per vedere le parti più o meno intelligibili. Pensare, anche etimologicamente, vuol dire soppesare la tendenza, cioè, l'amore, che ha una cosa per trovare il suo posto, per non fare violenza, per non dare fastidio. Il pensare è il contrario dello sperimentare. Sperimentare è fare violenza, cambiando una variabile per vedere come reagisce il tutto. Il pensare è soppesare la cosa in sé per goderla, per capirla, perché diventi parte di me. Conoscere è nascere insieme alla cosa conosciuta — malgrado una certa etimologia scientifica. Perciò quando in teologia si dice che la visione beatifica è vedere Dio, s'intende conoscere Dio, essere parte di Dio, essere divinizzati.

Questa concezione dell'altro come estraneo è così radicata nella nostra maniera moderna di vivere che è molto difficile superarla, anche perché rappresenta il nostro mito. Il mito è ciò in cui crediamo senza essere consapevoli di credervi, è ciò che constatiamo negli altri, ma che noi non siamo coscienti di avere.

Questa concezione dell'altro come estraneo è così radicata nella nostra maniera moderna di vivere che è molto difficile superarla, anche perché rappresenta il nostro mito. Il mito è ciò in cui crediamo senza essere consapevoli di credervi, è ciò che constatiamo negli altri, ma che noi non siamo coscienti di avere. Quando io comincio a parlare, voi vi accorgete che io parlo con un certo accento, sicuramente meno elegante del vostro, ma anche voi parlate con un altro accento, tutti parliamo con un accento. Siamo capaci di scorgere il mito dell'altro, ma non il nostro. In fondo l'altro come separato da me non esiste e finché non

facciamo questa scoperta non risolveremo il problema dell'altro in senso moderno.

È molto significativo il modo in cui abbiamo interpretato quella frase che è la ricapitolazione di tutto il messaggio evangelico: «Ama il prossimo tuo come te stesso». Con la miglior buona volontà l'abbiamo intesa come «ama il prossimo come un *altro* stesso», come un altro tizio che ha gli stessi diritti, gli stessi valori, come un soggetto da rispettare, ma non come me stesso, come parte di me. Invece il Vangelo afferma: «Ama il prossimo tuo come te stesso». Finché io non mi apro abbandonando la paura di perdere la mia identificazione, che non è la mia identità, non realizzerò il messaggio evangelico di amare il prossimo come me stesso La mia identità è indefinibile, è l'αὐτός, l' idem, quello che io veramente sono, che non è analizzabile. Abbiamo perso l'innocenza per la preponderanza del pensare concettualizzante. Il cammino verso l'identità non è la consapevolezza della mia identificazione. Se io mi identifico con una cosa o con l'altra perderò umanità. Umanità come concetto è comune a tutti, ma umanità non è un concetto. È ciò che ci unisce senza bisogno di essere analizzato. Il pensiero concettuale è utilissimo perché astrae, seziona per analizzare. Tornare ad acquistare un'innocenza che è nuova ogni istante, ogni giorno, penso sia la perfetta letizia di cui parlava san Francesco. Se il nostro cuore è puro possiamo godere anche di ciò che a noi sembra sgradevole e doloroso. Quindi difendendo l'altro io difendo la parte più profonda di me stesso.

L'ALTRO SPEZZA LA NOSTRA INDIVIDUALITÀ

Arrivare a questo superamento del nostro egoismo e della nostra individualità non è facile, ma dopo almeno cinquanta o sessanta secoli di esperienza umana storica, forse è arrivato il momento di provare se un altro approccio personale alla realtà non possa essere più efficace, più positivo e ci salvi da questo futuro nero che tutti quanti, a destra e a sinistra, vorrebbero evitare. Forse è arrivato il momento di prendere più sul serio l'altro come noi stessi. Allora non c'è bisogno di fare una lotta contro gli altri, né di una difesa d'ufficio dell'altro, perché c'è la consapevolezza che insieme stiamo superando la più grande tentazione dell'uomo: l'egoismo.

Questa mentalità dell'altro come altro è così radicata nella «nostra» cultura che la lingua stessa ne dà testimonianza. L'altro spezza la nostra individualità. Ne ho preso una coscienza più viva attraverso un episodio che mi è capitato in India. Oggi nell'India moderna gli universitari desiderano essere come gli occidentali e vogliono parlare inglese. La lingua, infatti, marca la differenza fra quelli che hanno un'educazione, che vanno all'università, e i «poveracci» del paese. A un amico che era un paria, uno del popolo e che voleva studiare, io dicevo: «Devi cominciare a imparare a dire "io"», perché nella tua lingua popolare non si dice mai «io», si dice «noi». Pensavo che dopo tre o quattro spiegazioni sociologiche e grammaticali avrei convinto quel ragazzo, desideroso di studiare, a imparare a dire «io». Quando gli ho chiesto: «Hai capito?», mi ha risposto: «Noi abbiamo capito!».

In Occidente, invece, siamo fieri del nostro individualismo, le cui conseguenze arrivano molto lontano. Lo dimostra un esempio filosofico importante. Quando i grandi teologi hanno voluto descrivere quel mistero divino che si è deciso di chiamare Dio (che non è l'unico nome, ma rappresenta comunque un simbolo reale), l'hanno descritto come il «totalmente altro». Essendo totalmente altro è diverso, è superiore, è tutt'altra cosa, non è come noi, poveri mortali. Dio sarà quella realtà che è diversa da noi e superiore a noi, *trascendente,* che è la parola filosofica per dire la stessa cosa. In molte lingue orientali, almeno in tutte le lingue indiane, «Dio» non è il differente, non è l'altra cosa superiore, diversa, che sta al di sopra; Dio è così infinito che non lo posso separare da niente, che lo ritrovo anche là dove non viene affermato. Dio è l'immanenza totale e assoluta, Dio è così implicato, così inserito, così integrato in tutta la realtà che non lo posso estrarre, né posso farne astrazione. Il *Brahman* non ha alcuna di quelle qualità che noi attribuiamo a Dio: non è trascendente, non si preoccupa delle cose, lascia che vadano per il loro verso, non ha qualificazioni, sta dentro tutti i gradi di realtà. Sono due concezioni diverse, che poi portano a malintesi storici e trascendentali difficilmente superabili fra due culture differenti.

Tornare ad acquistare un'innocenza che è nuova ogni istante, ogni giorno, penso sia la perfetta letizia di cui parlava san Francesco. Se il nostro cuore è puro possiamo godere anche di ciò che a noi sembra sgradevole e doloroso. Quindi difendendo l'altro io difendo la parte più profonda di me stesso.

La paura di una certa ortodossia cristiana, ad esempio, è il panteismo, che a mio parere, invece, è vero in tutto quello che dice, ma è imperfetto perché non dice abbastanza. Tutto è divino; Dio non è estra-

neo a niente e non è nemmeno sostanza, perché un Dio-sostanza non può essere da tutte le parti. Questa è la grande rivelazione della Trinità, che poi è stata messa in ombra. La Trinità non è triteismo e significa che Dio è relazione e che in questa relazione ci siamo anche noi, insieme al mondo, alla materia, al corpo. Il Dio trinitario non è sostanza e può essere dappertutto senza cadere nel panteismo di identificare la divinità con questo tutto. Tutta la realtà è divina, ma il divino trascende anche questa identità.

L'INTERCULTURALITÀ È UN IMPERATIVO STORICO

La modernità, nella sua presunzione di essere tollerante, ritiene che le culture siano più o meno folclore, e così tollera che l'altro possa vestire nella sua foggia, fare la sua cucina, mangiare cibi diversi, ma non si rende conto che le culture non si esauriscono in questi differenti atteggiamenti dinanzi al reale, ma sono forme di vita e modi diversi di vedere e vivere la realtà. Perciò io ritengo che l'interculturalità sia l'imperativo storico e culturale più importante per la sopravvivenza della nostra umanità. Interculturalità come rispetto di forme diverse, differenti, addirittura contraddittorie. E curioso che un'autorità così poco sospetta come Tommaso d'Aquino dica che Dio vuole le ineguaglianze e le differenze.

Il sogno della globalizzazione è un sogno profondamente radicato nell'umanità. Uno dei primi esempi si trova nel capitolo XI del primo libro della Bibbia. È l'episodio della Torre di Babele. A Babele gli uomini con tutta la buona volontà (quelli che sono a favore della globalizzazione non hanno nessuna cattiva volontà, desiderano aiutare gli altri, ma a modo loro) volevano fare una grande torre-civiltà dove potesse esserci un minimo di collaborazione fra gli abitanti. E YHWH questa volta non si sbagliò, distrusse la torre e confuse le lingue, perché non voleva una costruzione universale di tutto il mondo più o meno unificato, ma piccole capanne a dimensione umana, dove la gente potesse parlare nel proprio dialetto, capirsi per arrivare alla collaborazione e all'armonia fra i diversi colori, le diverse culture, che costituiscono precisamente la ricchezza e il fascino di questo universo. In fondo, la caratteristica fenomenologica del colonialismo è il monoculturalismo. Con la massima buona volontà pensiamo che le nostre categorie, la nostra democrazia, la nostra scienza siano acquisizioni universali per l'umanità. Siamo terribilmente provinciali e non ce ne rendiamo conto: questo è il pericolo. La scienza non è universale, ha presupposti molto concreti e ha profondamente modificato il nostro atteggiamento e il nostro approccio alla realtà. Al punto che in Occidente la maggior parte delle persone che sanno leggere e scrivere pensa che il tempo sia omogeneo e crede che gli anni luce degli astronomi corrispondano al tempo dell'orologio, anche quello elettronico. Quando parlo alla gente semplice, la invito a risvegliarsi da questo indottrinamento: «Tu pensi che un'ora di angoscia, un'ora di sogno, un'ora di piacere, un'ora d'attesa, un'ora di dolore siano tutte di sessanta minuti? Che siano la stessa cosa? Che il tempo sia una realtà esterna a noi?».

Anche molti teologi pensano che l'eternità venga dopo la morte. «*Dopo* il tempo» è ancora una categoria temporale. Credere che l'eternità venga dopo il tempo significa pensare con questi parametri che hanno colonizzato la mente, come se l'eternità equivalesse a un tempo molto lungo. Ho consolato una volta una signora con scrupoli cattolici, che accettava tutto del cattolicesimo, tranne l'inferno. Ho iniziato a farle questo discorso sul tempo, poi essendomi accorto che la sua mentalità non era preparata per disquisizioni filosofiche, le ho chiesto: «Cosa la preoccupa dell'inferno?». «Che non finisca mai, che sia così lungo, con una tortura sempre costante». «E se invece di essere un tempo così lungo durasse soltanto un anno?». «Be', allora...». «E se fosse un mese?». In realtà l'inferno non dura neanche cinque minuti, è un'altra cosa...

Io ritengo che l'interculturalità sia l'imperativo storico e culturale più importante per la sopravvivenza della nostra umanità. Interculturalità come rispetto di forme diverse, differenti, addirittura contraddittorie. E curioso che un'autorità così poco sospetta come Tommaso d'Aquino dica che Dio vuole le ineguaglianze e le differenze.

L'eternità non viene dopo il tempo, è di altra natura. Ho introdotto la parola «tempiternità», che non è un'eternità dopo il tempo né un tempo che non finisce mai, ma la scoperta di momenti a-temporali nel trascorrere del tempo, che è anche una realtà. Il tempo reale (e qui azzardo un'affermazione filosofica) è il presente, il tempo futuro è una proiezione, il tempo passato un ricordo. Non sono reali come il presente e chi non sa godere il presente fugge dalla realtà. Se uno vive soltanto per il domani, per il futuro, per l'escatologia, non vive la vita reale. Abbiamo perso quest'esperienza del presente in cui tutto è concentrato tempiternamente. Io sono adesso grazie a quello che sono sta-

to prima e quello che sarò è grazie a quello che sono. Ma la realtà è tempiterna, unica, incomparabile in ogni istante e in ogni momento. Un vecchio Padre della Chiesa (Simeone il nuovo teologo, secolo X) dice: «Chi non vive adesso la vita eterna non la vivrà più». La vita eterna del Vangelo non è il *βιος* che perdura, è la *ζωή* eterna che non si esaurisce nella temporalità.

Se il tempo è un'autostrada, coloro che sono morti a metà percorso non sono arrivati là dove potevano arrivare. Se invece il tempo è questa tempiternità che cerco di descrivere, allora anche le vittime della storia, senza sminuire la responsabilità per le nostre crudeltà, non rappresentano una tragedia, perché ogni essere vivente un giorno o l'altro è destinato a morire. Dipende da noi che la forma non sia violenta, ma non penso che le vittime della storia costituiscano un caso speciale della temporalità dell'essere umano. L'escatologia non è né storica né temporale. Naturalmente non sono insensibile alle tragedie storiche di questo mondo ed è uno scandalo colossale che metà dell'umanità viva con meno di due dollari al giorno quando gli altri nuotano nell'abbondanza. Non vorrei però permettere a questi fatti di portarmi alla disperazione né vorrei chiamarli tragedia. Come ha mostrato Solženicyn nei suoi romanzi, anche in un campo di concentramento la vita può essere umana e allora gli aguzzini possono perdere tutta la forza di minaccia che deriva dalla paura. Mi puoi uccidere, ma... non hai alcun potere reale sulla mia vita (*ζωή*, non *βιος*). In ogni uomo c'è qualcosa di divino su cui nessuno può esercitare minaccia. Sta qui la forza della fede. Bisognerebbe perciò riprendere il monito di sant'Agostino: «Ut sis, transcende tempus», «affinché tu sia, trascendi il tempo». Per essere dobbiamo trascendere il tempo, e questa è la tempiternità.

A mo' di convalida si potrebbe citare l'esperienza che riferiscono tutti coloro che hanno vissuto nel Sud del mondo: questa povera gente sfruttata dal primo mondo (e io non giustifico, attenzione!) malgrado tutto sembra che sia felice. Siamo noi a essere depressi. Vorrei perciò rinnovare l'invito a vivere il tempo, a non essere schiavi del tempo, a trascenderlo, a esaurire ogni istante di vita fino all'ultima goccia. Noi non viviamo autenticamente, scivoliamo sulla pista del tempo pensando che il domani sarà migliore e dimentichiamo l'espressione evangelica: «Oggi sarai con me in Paradiso», non domani. In ogni evento umano vissuto consapevolmente io scopro questo nocciolo tempiterno che mi permette di vivere e di essere felice. La tempiternità non toglie la temporalità degli eventi umani, ma in ogni evento c'è di più. Abbiamo perso la capacità di godere dei momenti quotidiani di silenzio, di meditazione. Vogliamo sapere tutto e in fretta: non sappiamo più fermarci. Senza contemplazione non arriviamo all'altezza dell'umano. Perciò, senza il terzo occhio, questa terza dimensione, la mistica, che noi abbiamo relegato agli specialisti, non si può vivere una vita umana. La vita umana non si misura con il tempo dell'orologio.

Quello che dico del tempo vale anche per lo spazio. Io non vivo in una grande scatola dove cerco di trovare il mio spazio di libertà. Io «sono» spazio così come «sono» tempo. Un'affermazione che contrasta con la mentalità corrente dominata dal paradigma scientifico, che è grandioso e valido nel suo campo, ma che non possiamo estrapolare. Il suo influsso arriva fino al punto che, per la cultura occidentale, che non voglio in nessun modo né denigrare né considerare poco importante, l'essenza di una cosa è la sua differenza, quella che i filosofi chiamano «differenza specifica». In altre culture l'essenza non è la differenza specifica, ossia ciò che distingue. E arrivare all'essenza di una cosa implica non tanto vedere le differenze, ma abbandonarsi a quella visione olistica, totale, che abbraccia senza bisogno di conoscere tutti i dettagli: un'intuizione che permette di rendersi conto della totalità della cosa. E io penso che senza questa visione olistica, globale, indivisa non si possa vivere una vita umana autentica.

Arrivare all'essenza di una cosa implica non tanto vedere le differenze, ma abbandonarsi a quella visione olistica, totale, che abbraccia senza bisogno di conoscere tutti i dettagli: un'intuizione che permette di rendersi conto della totalità della cosa. E io penso che senza questa visione olistica, globale, indivisa non si possa vivere una vita umana autentica.

UNA TRASFORMAZIONE EROICA

Il problema dell'altro richiede una trasformazione eroica di cui siamo tutti corresponsabili. Il momento storico delle riforme, che consiste nel tentativo di *riformare* il nostro sistema eliminando i tanti aspetti che non vanno, è finito. Non è la morale che salverà il mondo. Gli impazienti pensano che con la *deformazione,* ossia con la violenza (rivoluzione), la distruzione, si potrà creare poi una cosa nuova. La riforma non funziona, la deformazione è controproducente e inaccettabile. C'è bisogno di una *trasformazione,* che equivale a un radicale cambiamento di modo di pensare e di vivere. Per questo gli in-

tellettuali hanno una responsabilità enorme. Non possiamo lavarci le mani e dire che non è compito nostro. Questa trasformazione eroica richiede di capovolgere tutti i nostri sistemi di valori. In fondo, è un invito alla responsabilità e alla libertà. Il grande dono che il messaggio di Cristo porta all'umanità, che non è l'unico né il primo ma su cui egli insiste, è precisamente la libertà. «Siete chiamati alla libertà», dice Paolo nell'epistola ai Galati, e la libertà non tollera leggi. Si deve cercare di capire la simbiosi geniale tra due civiltà straordinariamente potenti, buone e multisecolari, la romana e la ebraica, che hanno ontologizzato il diritto. Così parliamo persino di diritto divino, che poi implica il peccato mortale, e così via. Bisogna soltanto avvicinarsi a una cultura diversa, quella di due terzi dell'umanità, che ha una concezione differente della vita, della realtà, del tempo e dello spazio, per accorgersi che questo schema non funziona. Un Dio legislatore, ad esempio, per l'India è una bestemmia, è il massimo dell'antropomorfismo. Uno può non essere libero, ma se lo è, è libero di trasgredire anche la propria legge. Un Dio legislatore non sarebbe libero. La legge perfetta, dice un testo di Paolo, è la libertà.

Voglio portare un altro esempio, perché talvolta gli esempi esprimono meglio delle parole il punto di vista di una cultura. Nella maggioranza delle lingue orientali, almeno in tutte le lingue dell'India, per dire ieri e domani, come per dire l'altro ieri e dopodomani, si usa sempre la stessa parola. Questo implica che il tempo non sia lineare come un'autostrada che da un punto particolare vada al cielo, all'inferno o al nulla. La distanza tra ieri e domani è la stessa, perché sono io il centro del mio tempo, il tempo sono io. Il tempo non è esterno a me, non è qualcosa che circola indipendentemente da me. Ricordo che da piccolo, quando studiavo il catechismo dove si parla del giudizio universale e di quello particolare, dicevo a mia madre: «Mi pare che il giudizio particolare e quello universale coincidano; non dobbiamo aspettare milioni di anni che gli angeli con le trombe facciano resuscitare i cadaveri». Quando io muoio il mio tempo è finito e allora il giudizio universale e particolare sono simultanei, senza entrare ora nei grandi problemi filosofici della simultaneità e della sincronicità.

La trasformazione radicale, eroica, implica che il problema dell'altro sia il nostro problema. Non è questione di trattare l'altro un po' meglio, è un atteggiamento completamente diverso che nasce dalla consapevolezza che l'altro fa parte di me. Questa trasformazione richiede, per citare una parola evangelica che mi ha preoccupato per molti anni, di «*mé antisténai tò ponerò*», «noli resistere malo», «non resistere al male» o «al malvagio», come si può anche tradurre. Noi istintivamente vogliamo fare una crociata contro il male. Gandhi, che non era cristiano, lo aveva capito. Solo il perdono, la riconciliazione, interrompe la legge del *karman,* non l'occhio per occhio, dente per dente. Altrimenti, come ironizzava Gandhi, finiremmo tutti senza occhi e senza denti!

Tanti anni fa avevo scritto che soltanto il perdono vince la legge del *karman,* ma il perdono non dipende da me. Io posso evitare la vendetta, posso evitare di far del male per ritorsione, ma perdonare, come dicono le Scritture non soltanto cristiane, è solo opera di Dio. Ho cercato di convincere due amici atei a perdonare. Dopo un certo tempo uno di essi è venuto a trovarmi, per dirmi: «Tu sei furbo, sei pericoloso, mi hai fatto scoprire Dio. Quando ho avuto la forza di perdonare, ho fatto l'esperienza di qualcosa di superiore a me che mi rendeva possibile il perdono, perché a me proprio non riusciva. Così ho intuito Dio».

Per avvicinarci all'atteggiamento della riconciliazione è necessario il dialogo, che presuppone una delle cose più semplici e più difficili: l'ascolto. Ascolto vuol dire obbedienza: indica che il vero problema dell'altro è il nostro problema e che finché vedrò l'altro come un estraneo, per quante interpretazioni possa produrre, non verrò a capo di niente.

Per arrivare o perlomeno avvicinarci all'atteggiamento della riconciliazione è necessario il dialogo. Ma il dialogo presuppone una delle cose più semplici e più difficili: l'ascolto. Io non posso ascoltare se sono pieno di me, se so cos'è che l'altro dirà o se lo critico anche nel senso più nobile della parola. La parola che indica l'ascolto (c'è una saggezza delle parole) è obbedienza, *ob audire.* Siamo disposti a ubbidire? Questo non elimina il discernimento, il saper distinguere una cosa dall'altra, ma se io sono consapevole che c'è una divinità nascosta in ogni persona sarò disposto ad ascoltarla e forse la rivelazione di quella parte che a me mancava verrà precisamente da questo nemico, da questo altro che non capisco. L'ascolto vuol dire obbedienza e allora quel «non resistere malo» acquista un nuovo senso: indica che il vero problema dell'altro è il nostro problema, che finché vedrò l'altro come un estraneo, per quante interpretazioni possa produrre, non verrò a capo di niente. Crediamo troppo nella nostra individualità, nella nostra differenza, e non viviamo più come un noi comunitario, che non è una collettività né marxista né egualitaria.

Ognuno di noi è parte unica del corpo mistico di Cristo, direbbero i cristiani, del corpo mistico di Śiva, direbbero gli induisti, di un'umanità in cui io sono veramente io, ma in una relazione intrinseca con un tu e con gli «altri» come parti di un me che mi trascende. Penso che il lavoro che dobbiamo fare in noi come rappresentanti degni della civiltà occidentale è superare queste divisioni nel nostro pensiero. Allora, come un boomerang, il problema dell'altro si trasforma nel nostro problema e noi abbiamo in mano la possibilità di collaborare a questa trasformazione.

LA RAGIONE ARMATA

Vorrei ancora aggiungere alcune osservazioni sul linguaggio, che ha un aspetto molto più femminile che maschile e che può essere adoperato come un'arma: io ti parlo per «con-vincerti», discuto per vincere l'altro. Il linguaggio cessa di essere un atto d'amore per diventare una lotta, una sfida. Non sappiamo coniare un linguaggio più amorevole. Ancora in inglese «intercourse» vuol dire «dialogo», «parlare» e «fare l'amore», le due cose vanno insieme. Perciò il linguaggio non si può ridurre a concetti, come ho cercato di spiegare; noi invece abbiamo fatto confusione tra la parola e il suo concetto. La parola è parola. Quando insegnavo teologia, dicevo che il cristianesimo non è la religione del Libro. Non ci sono libri cristiani; lo Spirito Santo ha avuto sufficiente ironia per far sì che non esista quasi nessuna parola che venga direttamente da Gesù Cristo. E Tommaso elenca tre motivi per i quali il Cristo non ha lasciato niente di scritto. Primo: perché i grandi maestri come Socrate e Pitagora non scrivono su pergamena ma nel cuore degli uomini. Secondo: perché se avesse lasciato qualcosa di scritto ci saremmo fossilizzati sulle parole del maestro e ne avremmo fatto un dogma trascurando quello che non si può dire con la scrittura. Terzo: perché aveva tale fiducia negli uomini da dire: «Io vi ho parlato, adesso tocca a voi». Tocca a noi riprendere l'esperienza iniziale.

Tornando al linguaggio, dobbiamo rifare l'esperienza che in ogni parola c'è un parlante che io devo ascoltare, una cosa «parlata» che devo cercare di capire e uno strumento sonoro attraverso il quale si parla, perché la parola è tanto materiale quanto spirituale. La parola è anche suono, materia, è vibrazione. Di qui l'importanza dell'arte del saper ascoltare: non si ascolta il silenzio, si ascoltano le parole. E ascoltando le parole si arriva al silenzio, che scaturisce spontaneamente.

Io sono convinto che nessuno abbia il monopolio delle parole. Ogni parola è sempre dialogo, parla a qualcuno e se io non ascolto la parola, quest'ultima perde ogni potere su di me. C'è un nocciolo divino in ognuno di noi. Non arriviamo a credere in Dio perché non crediamo in noi stessi: se tu non credi che sei divino, unico, non puoi credere in un Dio proiettato all'esterno. La consapevolezza della nostra dignità è onerosa, ma la parola, che secondo i *Veda* e secondo Giovanni era l'inizio primordiale, è il dono di cui possiamo godere. E in questo dono non c'è un padrone. Abbiamo bisogno di un certo vocabolario comune o di una certa lingua speciale, ma la pluralità delle lingue, i diversi colori della natura, la potenza dei dialetti rimangono insostituibili. Negli anni in cui si tentava di varare l'esperanto, Chesterton diceva: «Ci sono due cose che non si possono fare in esperanto: pregare Dio e fare l'amore». Le cose vitali devono scaturire spontaneamente in ognuno di noi, devono essere una creazione continua e spontanea. La creazione non è un atto del passato, è continua, e chi non si meraviglia dell'atto della creazione e non è fiero di essere un con-creatore con il Creatore non sa godere della vita e questa gli sfugge. Non dimentichiamo che anche nel catechismo più tradizionale la *tristitia,* tradotta come «accidia», è un peccato capitale. C'è una saggezza dell'amore che si deve ricevere e si deve godere. Il *gaudium è* una forma di conoscenza e, precisamente, il *gaudium de veritate,* il godere della verità. Per potere godere di questo amore, che è inseparabile dalla conoscenza, si richiede una certa ascesi che porti alla purità del cuore e aiuti a superare la dicotomia tra conoscenza e amore. La conoscenza senza amore è calcolo, l'amore senza conoscenza è sentimentalismo.

Ognuno di noi è lo specchio del tutto, come ci ricorda la vecchia idea greca dell'uomo come microcosmo. Tutto è rispecchiato in ogni parte e in ogni essere umano c'è tutta la realtà. [...] Dobbiamo aprire il terzo occhio, rientrare nella mistica, recuperare l'innocenza, adottare uno sguardo in cui l'amore non sia inferiore alla conoscenza.

Ognuno di noi è lo specchio del tutto, come ci ricorda la vecchia idea greca dell'uomo come microcosmo. Tutto è rispecchiato in ogni parte e in ogni essere umano c'è tutta la realtà. Per questo il pensiero analitico non aiuta e quello individualizzante non serve. Dobbiamo aprire il terzo occhio, rientrare nella mistica, recuperare l'innocenza, adottare uno sguardo in cui l'amore non sia inferiore alla conoscenza.

■■

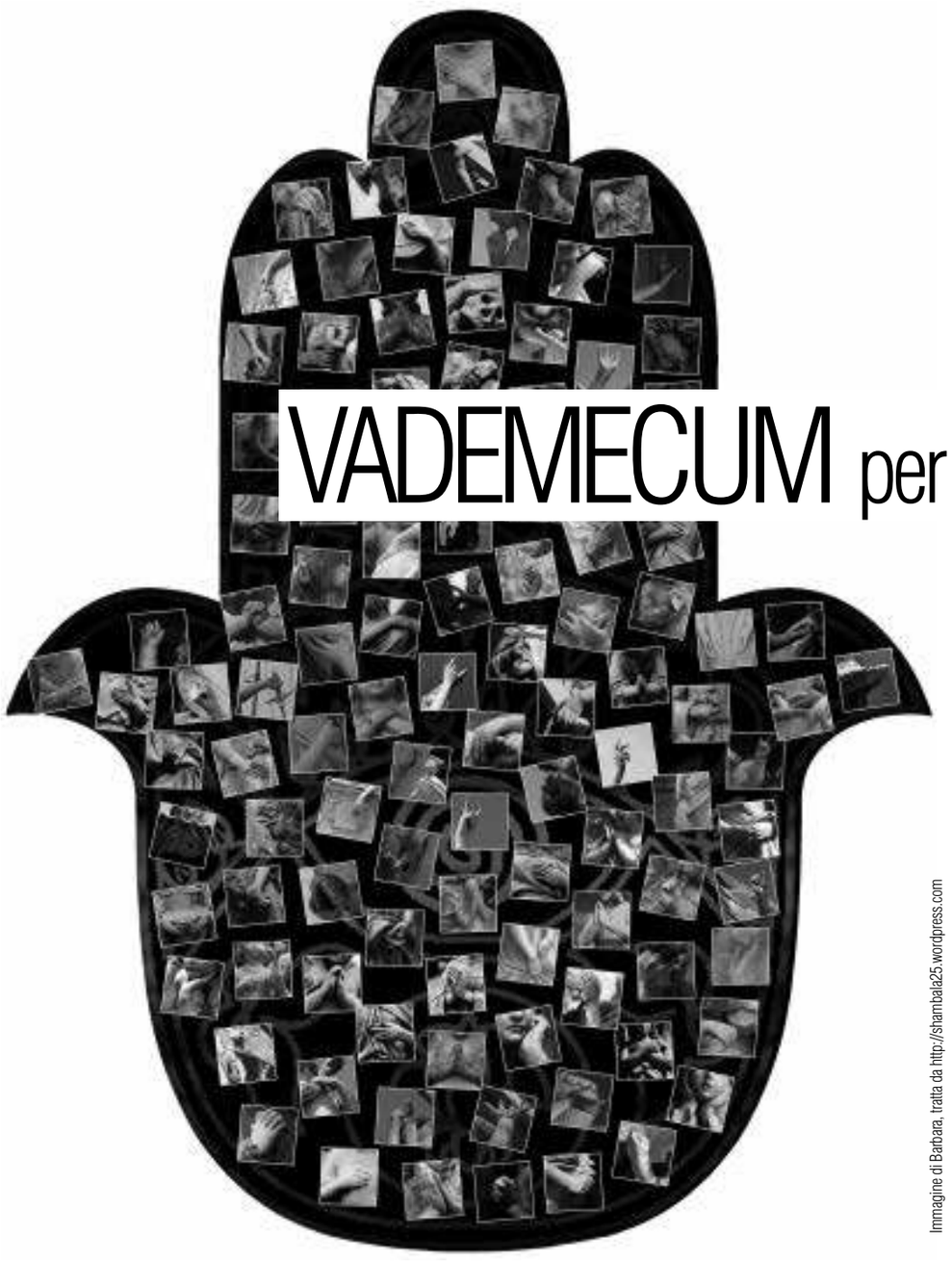


Immagine di Barbara, tratta da http://shambala25.wordpress.com

VADEMECUM per il DIALOGO

di Giampiero Comolli

Viviamo in un'epoca segnata dalla compresenza ravvicinata di etnie e religioni provenienti da ogni parte del mondo, sempre più destinate a condividere un medesimo spazio sociale, in cui creare un dialogo costruttivo e aperto all'altro non è sempre facile. Ecco alcune proposte utili.

Oasi del Silenzio»: con questo nome il 18 febbraio 2010 è stato inaugurato, nel grande quartiere espositivo di Fiera Milano, uno spazio interreligioso, concepito come luogo di raccoglimento e preghiera aperto a ogni credente di qualunque religione del mondo. Gestita dal Consiglio delle Chiese cristiane di Milano e dal Forum delle Religioni a Milano, in collaborazione con l'ente Fiera, l'«Oasi del Silenzio» si presenta come un'armoniosa, sobria e quieta stanza quadrata, fornita di sedie lungo le pareti, mentre al centro campeggia un semplice bacile colmo d'acqua — dove l'acqua, in quanto elemento essenziale per ogni essere vivente, diventa simbolo di condivisione che può essere fatto proprio da qualsivoglia tradizione. Ma perché quel nome, «Oasi del Silenzio»? Non solo perché un simile spazio, così tranquillo e raccolto, si propone, ovviamente, quale rifugio di quiete nel "caos" rumoreggiante della Fiera, vale a dire come un'opportunità di riposo e meditazione almeno per qualcuno fra i tantissimi operatori e visitatori che giungono qui da ogni parte del mondo. Ma soprattutto perché il silenzio — in quanto sorgente primaria di ogni parola, origine fondante di ogni preghiera — può essere assunto

Tratto da PREGARE, VIAGGIARE, MEDITARE. *Percorsi interreligiosi tra cristianesimo, buddhismo e nuove forma di spiritualità* Claudiana Torino 2010

come un principio comune a tutte le fedi viventi, vale a dire come dimensione interreligiosa per eccellenza.

Ritengo importante l'apertura di uno spazio interreligioso all'interno di quell'enorme «città degli affari» che è la Fiera Milano. Nell'intenzione dei promotori, infatti, si è voluto in questo modo sottolineare che economia e spiritualità non costituiscono affatto àmbiti disgiunti e incompatibili. Ma l'«Oasi del Silenzio» può essere anche considerata come un ulteriore, significativo segno del fatto che la nostra è ormai una società compiutamente multireligiosa. Un'epoca cioè segnata dalla compresenza ravvicinata di etnie e religioni provenienti da ogni parte del mondo, sempre più destinate a condividere un medesimo spazio sociale (anche se a livello politico-istituzionale manca spesso la volontà o la capacità di prenderne atto e di varare quindi adeguati provvedimenti).

❖ ❖ ❖

Fino agli ultimi decenni del secolo scorso si poteva ancora supporre che la secolarizzazione — vale a dire la progressiva perdita di influenza delle istituzioni religiose sulla società e il declino della dimensione del sacro in ambito culturale — costituisse (almeno per i paesi occidentali) un fenomeno irreversibile, in quanto determinato dallo sviluppo stesso della modernità. Proprio il diffondersi del progresso, infatti, toglieva via via importanza al mondo religioso: quanto più avanzavano i processi di urbanizzazione, industrializzazione, scolarizzazione, tanto più si riduceva l'importanza del sacro.

Ma tale dilagante avanzata della secolarizzazione sembra ormai essersi inceppata. I limiti sempre più evidenti dello sviluppo economico, la crisi ambientale ed energetica, il proliferare di terribili eventi bellici e terroristici, hanno sottratto credibilità alla prospettiva di un progresso continuo destinato a migliorare via via le condizioni dell'umanità intera; e hanno fatto sorgere di conseguenza nuovi interrogativi spirituali sul destino del pianeta e sul senso ultimo della vita. Non basta. I sommovimenti determinati dalla globalizzazione e dai grandi movimenti migratori hanno tolto sicurezza a consolidate identità individuali e collettive, per dar vita a nuove domande di identità, cui le istituzioni politiche e culturali non paiono in grado di rispondere. Mentre le grandi religioni sì. E così le istituzioni religiose hanno fatto di nuovo irruzione sulla scena pubblica per fornire (o per imporre) alla politica e alla società civile

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

Foto di Gigliola Foschi

risposte di tipo identitario — vale a dire definizioni sull'identità e l'etica di un popolo, di una collettività — con il risultato di mescolare in modo confusivo e rischioso il piano politico e quello religioso.

Il tutto mentre si sviluppano dal basso — fuori da ogni controllo ecclesiastico — inedite sensibilità spirituali, forme spontanee di religiosità, che non prevedono più l'accettazione indiscussa di un magistero istituito, bensì la libera ricerca di personali vie di salvezza. Contemporaneamente, il progressivo confluire, in un medesimo spazio pubblico, di diverse tradizioni religiose, pone imprevisti problemi di convivenza spirituale, e apre la via a soluzioni antitetiche: erezioni di malevoli barriere per la difesa del proprio territorio religioso contro quello altrui, o tutto all'opposto condivisione progressiva di questo stesso territorio attraverso la pratica dell'incontro e del dialogo... Ed ecco dunque sorgere grandi interrogativi sul piano politico, teologico, culturale: quale modello di integrazione risulta più funzionale per una società multireligiosa? Come elaborare una teologia che renda conto del pluralismo religioso e favorisca l'incontro tra le fedi viventi? Come definire il nuovo ruolo che le religioni vengono ad assumere in un contesto di crisi della secolarizzazione e di «ritorno del sacro»?

Ma simili questioni non riguardano solo le istituzioni politiche, ecclesiastiche, culturali. Vivere in una società multireligiosa pone infatti problemi diretti e ineludibili anche a comunità grandi e piccole, come pure a ogni singola persona. Così, ciascuno di noi può trovarsi spinto a chiedersi: qual è l'atteggiamento giusto per pormi in ascolto di chi ha una fede diversa dalla mia? Cosa vengo ad apprendere se mi metto in dialogo, in rapporto con l'una o l'altra tradizione religiosa? Cosa si aspettano da me i testimoni delle molteplici vie di salvezza che mi può capitare di incontrare? Da anni mi pongo queste questioni, da anni tento qualche forma di risposta.

Chiarisco subito che non sono un politico, né un teologo o un socio-

logo delle religioni. Faccio più semplicemente lo scrittore e il giornalista di viaggi. E proprio come scrittore e giornalista mi è capitato, mi capita, di girare l'Italia e alcune regioni del mondo, per entrare in luoghi di culto, assistere a rituali e liturgie, partecipare a sedute di meditazione, interpellare credenti di questa o quella fede. Dopodiché, una volta a casa, eccomi impegnato a scrivere, o a raccontare a viva voce, quanto ho visto e udito nei templi o nelle chiese, che cosa ho imparato dai tanti credenti con cui mi sono intrattenuto. Nello svolgere un simile compito — tutto sommato abbastanza modesto — mi sono appunto domandato: qual è il modo più corretto — cioè più rispettoso, equanime e proficuo — per entrare in relazione con l' altro da me, con chi mi è straniero per fede, cultura, etnia?

E a poco a poco, di viaggio in viaggio, ho finito per elaborare un atteggiamento, un approccio relazionale, basato su alcune regole piuttosto semplici, per non dire banali, tuttavia dotate forse di una qualche efficacia, o meglio ancora di una loro bontà. E quali sarebbero queste regole? Provo a esporle in breve, come se fossero consigli che do a me stesso.

Sii sempre pronto alla meraviglia, a trovare sorprendente e belli i luoghi sconosciuti, le tradizioni, le persone che di volta in volta incontri. Sii cioè sempre attento e grato di poter osservare, ascoltare, fare domande, come se gli altri fossero portatori di un dono nascosto che vorrebbero offrire proprio a te. Di conseguenza cerca di capirli a fondo: immedesimati nei loro sentimenti; fai tuoi i loro sogni; condividi con loro i ricordi, le paure, le speranze.

Al tempo stesso, però, mantieni sempre un certo grado di distanza: non identificarti mai interamente, non accettare tutto, ma sii pronto a rilevare eventuali contraddizioni, ipocrisie, ingiustizie, che si celano nel mondo che vai scoprendo. E poi sii sempre attento a cogliere le differenze, i punti di vicinanza o di distanza con il mondo dal quale invece provieni tu: mai concludere che la terra sia divisa, lacerata da dissidi irriducibili, ma neanche illuderti che le diversità siano solo illusorie, e che la salvezza si raggiunga attraverso la coincidenza fusionale di tutte le tradizioni fra di loro. Ogni tradizione infatti è portatrice di un suo particolare tesoro, che va salvato in quanto tale, senza dissolverlo nell'unicità di un identico messaggio di salvezza.

Ricordati che tu, per il solo fatto di avere incontrato un altro (di avere ascoltato un'altra persona, di avere attraversato un altro paese), sei diventato responsabile di lui, della sua straordinaria particolarità: e ti trovi

quindi chiamato a renderne testimonianza, cioè a raccontare di lui una volta tornato a casa. Descrivi dunque in modo corretto, preciso e coinvolgente quanto hai visto, udito e capito, porgendolo a chi ti ascolta come un tesoro che l'altro — lo straniero da te incontrato — ha affidato a te. Se prima sei stato un ascoltatore, un osservatore di mondi sconosciuti, adesso fatti ambasciatore, messaggero di questi stessi mondi, per condividere quel che hai imparato con chi invece ti sta vicino, così che pure lui possa interrogarti, possa esserne arricchito a propria volta.

In definitiva, sia in viaggio sia a casa, rimani sempre disponibile al dialogo, cioè a considerare gli altri come interlocutori meritevoli di premura e di attenzione per il solo fatto che sanno cose che tu non sai, e dai quali quindi hai in ogni caso molto da imparare, come probabilmente anche loro da te. Dialogo infatti significa reciproco arricchimento, reciproca scoperta; anche 'contesa, eventualmente; ma sempre nella prospettiva di una riconciliazione più profonda.

❖ ❖ ❖

Non so se posso confessare che seguire un simile approccio —basato sull'ascolto curioso e sul piacere del dialogo — mi ha portato tante volte a vivere situazioni di felicità profonda. Grazie a tale atteggiamento, infatti, il variegato mondo delle religioni mi si è presentato come un giardino stupefacente e rigoglioso, tanto più appassionante in quanto diventava possibile cogliere le varietà, le differenze e le somiglianze fra molteplici pratiche religiose, quasi che queste fossero per qualche verso paragonabili alle meraviglie di un eden in fiore. Non vorrei essere frainteso. Considerare affascinante il "giardino", il mondo delle religioni, non significa affatto restarne ammaliati, obnubilati. Tutt'al contrario: il fascino e l'interesse per il giardino religioso tanto più aumentano e si consolidano, quanto più si procede con occhio sì meravigliato, ma anche vigile, critico, attento ai limiti, ai pericoli, alle contraddizioni che di volta in volta si possono riscontrare in questa o quella tradizione. Il piacere infatti — ciò che produce appunto quella sorta di felicità di cui parlavo — non consiste nel considerare il mondo delle religioni come un tutt'uno, come qualcosa di positivo in sé e per sé, ma al contrario come un luogo che va criticamente vagliato, indagato, anche contestato. La finalità di simili esplorazioni non è affatto quella di concludere che «religione è bello», ma di proporre invece una critica delle religioni, facendo emergere limiti e aperture, analogie e divaricazioni, parti-

colarità esclusive e terreni di incontro. Comprendere ad esempio ciò che accomuna e ciò che distingue la preghiera cristiana dalla meditazione buddhista; o i punti di convergenza e di divergenza fra prescrizioni alimentari ebraiche e rituali culinari nel culto cinese degli antenati; o ancora la curiosa somiglianza e la radicale differenza fra due figure di salvatori come Gesù e Krishna...

Proprio una simile accento posto più sulle differenze che sulle somiglianze permette anche di individuare le nuove «fioriture del sacro» che oggi si stanno sviluppando, le nuove forme di sensibilità spirituale che emergono in un tempo multireligioso come il nostro. Tali nuovi atteggiamenti religiosi non è detto che siano sempre positivi: al contrario. Il giardino può risultare infestato anche da zizzanie, può trasformarsi in una «piccola bottega degli orrori», invasa da piante carnivore, da atteggiamenti perniciosi e mortiferi. Di fatto il mondo delle religioni è sempre stato caratterizzato non solo da illuminazioni estatiche, da beati sentieri salvifici, ma — come tutti sanno — anche da violenze, sopraffazioni, intimidazioni. Cercare dunque di capire quali siano le forme di religiosità oggi in via di diffusione, quali fattori ne abbiano determinato lo sviluppo, quali siano i rischi e le opportunità proprie dell'una o dell'altra tendenza spirituale: questo è il compito che ho cercato di svolgere, mantenendo appunto un atteggiamento critico nei confronti del mondo religioso, vale a dire con il massimo di disincanto possibile. Un disincanto che tuttavia convive con quella disponibilità all'incanto, alla meraviglia di cui parlavo prima.

❖ ❖ ❖

Disponibilità all'incanto e occhio disincantato. Un'impostazione solo in apparenza contraddittoria, ma che invece risulta indispensabile a chiunque si metta in viaggio per un paese ignoto, attento a coglierne le bellezze come pure i rischi. È una regola che qualsiasi buon viaggiatore conosce: procedere con aspettativa fiduciosa e tuttavia anche con cautela, manifestando confidenza e diffidenza insieme. Dove però la dose di confidenza deve risultare sempre superiore a quella della diffidenza: altrimenti la comprensione non è più possibile, il dialogo non può avere inizio, il viaggio fa naufragio. Con questa andatura da viaggiatore, dunque, mi sono mosso lungo i sentieri della fede.

Almeno per quel che mi riguarda, infatti, ho sempre ritenuto che, per comprendere il mondo della spiritualità, fosse importante, anzi indispensabile uscire di casa, mettersi in cammino, andare a vedere di persona. Dunque non limitarsi a leggere libri, ma entrare nei templi, partecipare a cerimonie, interrogare pastori e sacerdoti, immergersi nei riti e nelle feste. Ovviamente, occorre pure studiare parecchio, meditare i testi sacri, conoscere la bibliografia sull'argomento. E ovviamente mi sono dedicato io pure alle letture (anche se probabilmente non abbastanza, di sicuro non moltissimo). Tuttavia devo ribadire che sono soprattutto i luoghi visitati, le persone incontrate a costituire il mio materiale di ricerca. Ho realizzato lunghe interviste con convertiti all'una o all'altra via di fede, ho fotografato pagode e sinagoghe, ho condiviso pratiche religiose, chiacchierando in modo informale con quei fede- li che mi capitava di incontrare. E ho cercato poi di avanzare del delle ipotesi, di elaborare delle interpretazioni, basate soprattutto su quel che avevo visto andando in giro.

Le mie riflessioni sul pregare e sul meditare, dunque, nascono da esperienze dirette, sono intrinsecamente connesse al viaggiare. Non necessariamente in mondi lontani. Anche nella mia stessa città, anche dietro l'angolo di casa. Basta bussare alla porta socchiusa di una chiesina misconosciuta del proprio centro storico; basta abbandonare le vie battute dai turisti ed entrare in un'appartata sinagoga; o infilarsi in una stanzetta di meditazione, in periferia... ed ecco che la meraviglia rifiorisce, si riaccende la possibilità di un dialogo profondo con segreti mondi spirituali.

Naturalmente, questo particolare "metodo" — centrato sulla disponibilità al viaggio, alla meraviglia, al dialogo — ha fatto sì che i risultati delle mie ricerche abbiano assunto più volentieri la forma del racconto, della narrazione, che non quella del saggio, di una scrittura puramente teorica. L'ho già detto e lo ribadisco: sono un narratore e un giornalista, o anche, più semplicemente, una persona curiosa che prova piacere a guardarsi in giro, incontrare gli altri, intrattenersi con loro.

Per questo penso che tale approccio al mondo delle religioni possa essere almeno in parte condiviso da chiunque abbia una qualche disponibilità a interrogarsi su come muoversi con agio e profitto nel variegato labirinto della società multireligiosa.

UN NUOVO INIZIO

di Riccardo Venturini

Una riflessione sui principî del buddhismo **per offrire un contributo alla sua inculturazione nell'attuale contesto culturale occidentale: sviluppato, complesso, postmoderno in cui spirito scientifico, cristianesimo, rispetto della dignità e dei diritti della persona si sono fusi a formare quello che chiamiamo** cultura europea.

Tratto da RI-LEGATURE BUDDHISTE di Riccardo Venturini, *Roma, Edizioni universitarie romane, 2010*

Il buddhismo, una delle grandi religioni universali dell'umanità, nato in India e largamente diffuso in Asia, è oggi presente come significativa minoranza religiosa in Occidente e nel nostro Paese. Si tratta, tuttavia, ancora di un buddhismo d'importazione (con appartenenze e denominazioni che sono proprie delle scuole di provenienza, con liturgie, manifestazioni, modi di rappresentarsi adeguati a contesti culturali altri) e non di un buddhismo occidentale che possa rispondere ai quesiti relativi alla possibilità di inculturazione e — non più emarginato come uno dei tanti gruppi esotici o *new age* — essere in grado di offrire risposte alle attuali esigenze di spiritualità presenti in Occidente. È ancora allo stato nascente un lavoro di inculturazione che possa essere paragonabile a quello svolto, in modo incredibilmente fecondo, in India, in Cina, in Giappone e che ha consentito — come è stato detto — che esso potesse svilupparsi e maturarsi, ricevendone, rispettivamente, filosofia, pratica, sensibilità. «Non c'è un unico buddhismo», scrive il maestro vietnamita Thich Nath Hanh, «gli insegnamenti del buddhismo sono molteplici. Quando il buddhismo viene introdotto in una nuova cultura, questa ne produce invariabilmente una forma nuova […]. Sono convinto che l'incontro tra il buddhismo e l'Occidente sarà davvero interessante, produrrà qualcosa di molto importante».

Trattandosi di una tradizione che, da un lato, si è sviluppata lontana da Eschilo e Platone, dal diritto romano e dal cristianesimo, da Pico della Mirandola (*De hominis dignitate*) e da Cartesio (*Cogito*), dai «lumi» e dal romanticismo, da Nietzsche e da Freud, ossia dalle radici identitarie della nostra civiltà, dall'altro, si è proposta mete e obiettivi spesso antitetici a quelli della cultura occidentale, le difficoltà non sono trascurabili, per cui sta ormai emergendo (dall'impegno di studiosi, esponenti di altre religioni, laici e, anche se in misura minore, di gruppi e centri buddhisti) l'esigenza di una seria riflessione sulla possibilità di costruire una via occidentale al buddhismo. Esempi: l'impegno multiforme di Vincenzo Piga per un nuovo e unificante veicolo occidentale da denominare *Buddhayana* (Via del Buddha); il volume di Frédéric Lénoir (studioso,

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

giornalista, direttore della rivista *Le Monde des religions*), *La rencontre du bouddhisme et de l'Occidente*, Paris, Albin Michel, 1999), che esamina questo incontro secondo il suo svolgimento storico e nelle sue dimensioni sociali attuali; l'articolo del p. Michael Fuss (gesuita, docente all'Università gregoriana, autore dell'importante volume *Buddhavacana and Dei Verbum*, Leiden, Brill, 1991 sul *Sutra del Loto*), *The Emerging Euroyana*, in *Dharma World*, may-june 2005, sulla presenza del buddhismo in Occidente e il dialogo con la Chiesa cattolica; la rassegna, di taglio sociologico, di Marta Sernesi, *Alla ricerca del vero* dharma*: modelli descrittivi in competizione e la nascita del* Western Buddhism, in *Religioni e società*, 56, 2006, pp. 7-24; i contributi di Stephen Batchelor.

Le religioni sono interpretabili come dei paradigmi linguistici, dotati di un lessico (un sistema di simboli condivisi, attinti da una determinata cultura), di una grammatica (le regole d'uso dei concetti, delle pratiche e dei valori), di una sintassi (l'articolazione tra questi concetti e le modalità di dialogo con altri linguaggi) e di una retorica (i modi del comunicare e del persuadere). Il buddhismo è uno di questi paradigmi e, per effettuarne un valido confronto coi principî e le strutture sociali proprie della cultura occidentale, si rende necessario un approfondimento dei fondamenti della dottrina e della pedagogia spirituale buddhiste, al fine di svincolarli da interpretazioni legate a tradizioni culturali arcaiche o da volgarizzazioni banalizzanti. Il peggiore dei tradimenti che possa essere operato dell'insegnamento dell'Illuminato riteniamo sia, infatti, quello rappresentato dalla tendenza, oggi assai manifesta e diffusa, della sua trasformazione in ideologia. Di fronte a forme di militanza dottrinaristiche e unilaterali, mistificanti e manipolatorie, per tentare di offrire un contributo a questa «occidentalizzazione» del buddhismo va riscoperto tutto il valore di una riflessione rispettosa e lucida, collocandosi in una posizione «di soglia», nella convinzione che, come si espresse Sainte-Beuve, spesso «dobbiamo rimanere sulla soglia. Essere lì significa già tanto», evitando di fare come gli stolti di cui il poeta A. Pope diceva che «si affollano là dove gli angeli esitano a entrare»: la domanda sarà, pertanto, da privilegiare rispetto alla risposta, il metodo al sistema, il processo all'ente. Una riformulazione del Buddhadharma adeguata al nostro attuale contesto culturale occidentale, sviluppato, complesso, postmoderno…, riteniamo non possa realizzarsi senza fare i conti con la spiritualità cristiana, con la scienza, lo spirito critico e comparativo, la laicità delle istituzioni, la democrazia e, soprattutto, senza riconoscere l'assunto etico generale del valore della centralità della persona ossia della promozione, difesa e rispetto del soggetto, dei suoi diritti-doveri inviolabili e non negoziabili (diritti dell'uomo), della sua autonomia illuminata. Tale aspetto non è ancora emerso in tutta la sua luce nelle riflessioni che abbiamo sopra citato e, pertanto, nelle note che seguono, dopo una riesposizione delle Quattro nobili verità, ci soffermeremo su questo punto, ripensando alcuni dei concetti fondamentali della dottrina di vita buddhista, ponendo come principale riferimento gli insegnamenti della scuola Tiāntái/Tendai, quella che ha elaborato nel modo più compiuto il paradigma del buddhismo Mahāyāna e, in particolare, della concezione del samsāra come identico al Nirvāṇa. La scuola Tiāntái/Tendai è poi quella che si è distinta come la più universalistica delle scuole del buddhismo cino-giapponese, da cui sono nate alcune delle più importanti tradizioni e che riteniamo possa essere considerata la più idonea a fornire ispirazioni e strumenti utili al lavoro di rielaborazione indicato e a una possibile verifica di compatibilità, congruenza ed efficacia nell'affrontare l'opera di confronto di culture e spiritualità diverse.

LE NOBILI VERITÀ

Il buddhismo, come dottrina storica, è stato identificato con la formulazione delle cosiddette «Quattro nobili verità» (formulate secondo lo schema medico di rilevazione dei sintomi e diagnosi, eziologia, prognosi, terapia), quelle in cui tutta la comunità buddhista si riconosce, pur nella diversità tra le varie scuole.

Il mondo fenomenico è caratterizzato da un processo di nascita, crescita, decadenza e morte. Con la comparsa degli esseri senzienti, tale processo, caratterizzato dall'impermanenza e dalla assenza di esistenza propria (inerente) dei fenomeni, è avvertito come faticoso e doloroso, per cui il Buddha ha sottolineato l'onnipresenza del dolore, affermando che: «nascita, malattia, vecchiaia, morte sono sofferenza; stare con chi e con ciò che dispiace, essere lontani da chi e da ciò che piace è sofferenza; non ottenere ciò che si desidera è sofferenza; l'essere finito, nella sua insufficienza, è intrinsecamente sofferente». Ma la dottrina buddhista, specie nella sua versione Mahāyāna, non afferma l'equivalenza di vita e sofferenza, quanto, piuttosto, l'equivalenza di Nirvāṇa e samsāra, per cui se il dolore è presente (in atto o in potenza) in tutti i fenomeni, sarà parimente presente in essi, come esplicitamente afferma il *Sutra del Loto*, una dimensione nirvanica (quello che la coscienza

laica ha chiamato «le rose della vita», J. Cazeneuve, e ha fatto dire a A. Camus: «Il mondo è bello e fuor d'esso non c'è salvezza», riferendosi a bisogni soddisfatti, realizzazione dei progetti, riconoscimento, vissuto di individuazione e di compimento della propria esistenza, esperienze di solidarietà, momenti di armonia col reale e fusione col Cosmo…). Inoltre, la dottrina buddhista ritiene di poter fornire anche alcune modalità se non di eliminazione certamente di gestione della sofferenza e di costruzione di uno stile di vita equilibrato, alla luce della Via di mezzo. Tacciare, pertanto, il buddhadharma di nihilismo e decadentismo non ha giustificazione se non in una lettura, come quella schopenhaueriana, che asserisca quella equivalenza tra vita e dolore, presente in alcune delle espressioni della tradizione buddhista, ma non nella sua totalità. Di fronte a questa versione del buddhadharma non deve più sorprendere che molti autori (G. F. Hegel: il buddhismo ha il nulla come «dogma fondamentale»; Edgard Quinet: «Buddha, questo grande Cristo del vuoto»; Victor Cousin; Jules Barthélemy Saint-Hilaire: le dottrine del Buddha sono «deplorevoli e assurde» e conducono a un «suicidio morale»; Ernest Renan: il buddhismo come «Chiesa del nihilismo»; F. Nietzsche: «solo la tragedia ci può salvare dal buddhismo», «astenia della volontà») abbiano paventato proprio quello che ora, secondo un nuovo paradigma, ci auguriamo: l'affermarsi di un buddhismo europeo.

II. Qual è l'origine della sofferenza? Secondo la formulazione canonica, la seconda nobile verità viene così espressa: «Qual è, amici, la nobile verità dell'origine del dolore? La brama, che porta a un'ulteriore esistenza, accompagnata da piacere e attaccamento, che si diletta di questa o quella cosa, ovvero la brama dei piaceri sensuali, dell'esistenza e dell'annichilimento» (*Saccavibhangasutta*, tr. it. in *La rivelazione del Buddha*, a cura di R. Gnoli, I, Milano, Mondadori, 2001, p. 18). Col suo insegnamento pragmatico, il Buddha non intende, tuttavia, costruire un sistema metafisico né formulare giudizi sulla realtà (apofatismo), ma limitarsi a sottolineare che, nel mondo del divenire, con l'emergere della sensibilità e della coscienza si produce una nuova dimensione del mondo: l'emergere della sofferenza. La legge della *paticca-samuppāda* (coproduzione condizionata) descrive il divenire come un ciclo, il cui motore è individuato nella brama, in una catena ove «nome e forma» (ciò che individua i fenomeni) sono condizionati dalla coscienza, in una sequenza che esita nel patimento («condizionati dalla coscienza si producono nome e forma, condizionati da nome e forma si producono i sei domini… contatto… sensazione… brama… appropriazione… divenire… nascita, vecchiezza e morte, pena, lamento, disagio, angoscia e mancanza di serenità. E così si ha la nascita di tutto questo aggregato di dolore», *Mahatanhasankhayasutta* o *Il grande discorso della distruzione della brama*, in *La rivelazione del Buddha*, cit., p. 32 s.). Ma la brama non andrà collocata in una visione di responsabilità soggettiva produttrice del male (cosa che sarebbe fuori dagli apparati concettuali propri dell'insegnamento del Buddha), ma come conseguenza della presenza della coscienza, insopprimibile anello del ciclo che struttura la realtà fenomenica interdipendente. Come ha ben chiarito Schopenhauer, dobbiamo tenere distinti due piani, quello della Volontà universale, che agisce secondo processi di costruzione e distruzione, e quello della volontà umana, individuata, finita, contingente. Quando, nella evoluzione del mondo fenomenico, appare la sensibilità cosciente, appare anche il patimento, connesso alle infinite frustrazioni della «volontà di vivere». Il male e la sofferenza connessi alle catastrofi naturali, alle malattie e al dolore fisico, al banchetto della vita che, ad es., costringe i carnivori a cibarsi di altri esseri senzienti, alle crudeltà determinate dalla competizione, dal tradimento, dalla solitudine, mali per di più distribuiti in maniera ingiusta e casuale (conseguenze tutte della finitezza), non possono, infatti, essere ricondotti alla volontà umana individuale, ma portano a concludere che il male è nella molteplicità, il male è nella finitezza. Se, come avverte il Buddha, «Tutto ciò che è condizionato è sofferenza» (*Dhp*., 278), il finito, il molteplice, non può non produrre dolore ossia la realtà fenomenica è essenziata di sofferenza; dunque, il *malum mundi*, il male del male, ciò da cui tutti i mali derivano, è la determinazione; da qui l'insanabile contraddizione tra vita individuale (sofferente) e Vita universale (insondabile). La mancata distinzione tra i due livelli e l'attribuzione al soggetto individuale umano dell'origine del male e del dolore, se avanzata al fine di sottrarre «colpe» e «responsabilità» alla Legge che struttura e governa il reale, potrebbe portare, analogamente a quanto è accaduto nella tradizione giudaico-cristiana, a una forma di teodicea, in questo caso «ateo-dicea», concezione contraddittoria che non risolve ma soltanto sposta il problema dell'origine della sofferenza. Su questo punto le grandi tradizioni spirituali sembrano — pur con ineliminabili differenze — concordare, sul fatto che il finito, delimitato, individuato è giudicato come male dalla coscienza: essendo la coscienza quella che definisce male il male, il male è

nel giudizio. Nella tradizione giudaico-cristiana il mito del peccato originale consiste proprio nell'identificazione del peccato con l'inizio della capacità di giudizio: Adamo, mangiando il frutto proibito, comincia a distinguere il bene dal male e quindi comincia a peccare disobbedendo. Nel buddhismo si è affermato che i processi mentali generano sofferenza. È sembrato, quindi, saggio pensare che la salvezza potesse consistere nel ritrovare, attraverso il non giudicare, una «ignoranza» al di fuori del giudizio e che la liberazione fosse nella cessazione della nescienza, con lo smascheramento dell'ego costruttore di tutte le separatezze e il conseguente arresto della produzione condizionata. Coscienza e giudizio visti pertanto non come il punto più alto della creazione/evoluzione, ma piuttosto come una «malattia» da cui essere curati e liberati. Ma le contraddizioni sono fin troppo evidenti: se Adamo ha conosciuto il bene e il male (il giudizio) proprio mangiando il frutto proibito, come considerare peccato il fatto di mangiare il frutto? E, se l'uomo deve lottare per contrapporre una catena di «cessazioni» alla catena della produzione condizionata, non può certo essere ritenuto responsabile della originazione interdipendente. Il silenzio metafisico sullo scandalo del male riduce, quindi, la II delle Nobili verità a un'esortazione psicologica alla misura e all'equilibrio, come tutte le forme di saggezza umanistica hanno consigliato, per non incrementare le situazioni dolorose e conflittuali, aggiungendo sofferenza a sofferenza (v. il discorso del Buddha sulle due frecce: *Sallasutta*, in *La rivelazione del Buddha*, cit., pp. 429-35).

III. L'uomo (il più fortunato tra gli esseri senzienti perché dotato di autocoscienza) non è, tuttavia, condannato a essere passivamente sopraffatto dal dolore, potendolo controllare e, in qualche modo, superare. Tale liberazione è fatta consistere nel raggiungimento di una condizione denominata Nirvāṇa o estinzione.

Secondo la tradizione del buddhismo della «scuola antica» (o dei Nikāya o Theravāda), del Nirvāṇa non si può parlare in termini positivi, come di una realtà ontologica, ma solo in termini negativi, come di una condizione priva delle limitazioni della realtà del samsāra (mondo del divenire e della sofferenza): «Ciò che è nato, divenuto, creato, formato, e, per questo, instabile, congiunto con vecchiezza e morte, nido di malattie, destinato a scomporsi, che trova origine dal nutrimento e dal laccio dell'esistenza, non può di certo portare alla letizia. La serena via di salvezza da tutto ciò è al di là del ragionamento, è stabile, non-nata, non-prodotta, è una condizione priva di afflizioni, limpida, è la cessazione di ogni sofferenza, la beatitudine che pacifica il condizionato» (*Itivuttaka*, II, 6, tr. it. in *La rivelazione del Buddha*, cit., p. 763).

Diversamente, la tradizione Mahāyāna rivoluziona la concezione del Nirvāṇa, come risulta dalla formula: «Il samsāra è in nulla differente dal Nirvāṇa. Il Nirvāṇa è in nulla differente dal samsāra. I confini del Nirvāṇa sono i confini del samsāra. Tra i due non c'è la minima differenza» (Nagarjuna, *Madhyamaka-kārikā*, XXV, 20). In questa linea, il Tiāntái insegna che «l'ignoranza e la sofferenza sono identiche all'illuminazione […], la vita e la morte sono identiche al Nirvāṇa» e per Dogen «nel buddhismo non c'è nessun Nirvāṇa separato dal ciclo di vita e morte […]; non c'è nessun Dharma buddhista al di fuori della vita quotidiana». Pertanto, la risposta che, nel *Sutra del Loto*, il Buddha dà alla domanda sulla Verità ultima non è data enfatizzando la verità della sofferenza, ma esponendo la Mistica Legge come Veicolo-unico o verità unificante dell'Universo, in cui l'apparire dei fenomeni segue il principio di causazione, espressione dell'assenza in essi di esistenza inerente: «essendoci quello c'è questo, dalla nascita di quello nasce questo; non essendoci quello non c'è questo, dalla cessazione di quello cessa questo» (*Majjima Nikāya*, I, 262-64). Il carattere cinese usato per scrivere Dharma, composto da acqua e scorrere, sottolinea che la Legge si esprime nel fluire, nel movimento di tutte le cose, secondo i 10 fattori/condizioni (uno degli elementi utilizzati da Chih-i per la costruzione dell'*ichinen sanzen*): forma, natura, entità, potenza, azione, causa primaria, causa secondaria, effetto, retribuzione, completa unità (di tali condizioni). Questa è l'espressione positiva della verità (o legge) della Vacuità, essendo l'impermanenza interfacciata sia con la sofferenza che col piacere e non essendoci gioie che non siano legate all'impermanenza nei termini dei 10 aspetti. Se il Nirvāṇa non è separato dai fenomeni la felicità non è di un altro mondo, anzi, ricercare la felicità assoluta in un mondo privo di mutamenti può significare malattia dell'infinito, principio del piacere come principio di morte, Nirvāṇa come estinzione di vita e di coscienza.

IV. Constatata l'ineluttabile presenza dell'impermanenza, della mancanza di esistenza inerente e del dolore nella vita degli esseri senzienti («Vi sono cinque cose che nessun asceta, nessun bramano e neppure un dio né Mara né Brahma né alcun altro al mondo è in grado di fare. Quali sono queste cinque cose? Ottenere che

quanto è soggetto a invecchiare non invecchi; che quanto è soggetto a malattia non si ammali, che quanto è deperibile non sia distrutto, che quanto è soggetto a finire non finisca; ecco quanto nessun asceta, nessun bramano e neppure un dio né Mara né Brahma né alcun altro al mondo è in grado di fare», *Anguttara Nikāya*, III, 58), il Buddha volle comunicare agli uomini quanto aveva realizzato nel suo «risveglio», per guidarli lungo un cammino di saggezza e di liberazione dalla sofferenza, che si è andato configurando diversamente nelle due prospettive Theravāda e Mahāyāna. Da queste due posizioni discendono, infatti, due diverse modalità di confronto col dolore che sono l'oggetto della IV Nobile verità.

[…]

LA PENOSITÀ DELL'ESISTENZA

Nel corso della sua esistenza l'uomo si trova messo a confronto con innumerevoli e diverse sofferenze. Per quanto non sia agevole realizzare una classificazione dei diversi tipi di sofferenza, possiamo distinguere quelle derivanti da eventi catastrofici naturali o prevalentemente naturali (geologici, atmosferici, etc.), quelle da eventi biologici straordinari (epidemie, carestie) o ordinari legati ai limiti del corpo (malattia, vecchiaia, morte) ovvero da calamità umane collettive (guerre, inquinamenti e danni ambientali, incidenti), da malvagità altrui (violenze, inganni, disamore), da conseguenze di propri errori e scelte sbagliate; infine, il dolore di non riuscire a dare significato al dolore. Se le cause vengono poi considerate dal punto di vista della possibile eliminazione dei diversi tipi di patimento, ci accorgiamo che occorre distinguere i problemi e i conflitti «ordinari», quelli che l'umanità ha cercato e cerca di risolvere con la sua azione intelligente, da altri, pochi, anche se variamente manifestantisi, fondamentali conflitti esistenziali o «strutturali» (quelli, ad es., individuo/società, maschio/femmina, vita/morte, natura/cultura, uomo/Dio o sacro/profano), antinomie che riflettono la *complexio oppositorum* della Totalità, vista non come immobile unità ma come contrasto («Ciò che si oppone coopera e la più bella trama si forma dai divergenti; e tutte le cose sorgono secondo contesa», Eraclito, fr. DK 8). Ricordiamo, infine, che tradizionalmente, nel buddhismo dei Nikāya venivano descritte tre forme di *dukkha* (o sofferenza/insoddisfacenza): *dukkha-dukkha* o sofferenza intrinseca, dovuta a eventi comuni ed evidenti, come malattie, vecchiaia, morte; *vipariṇāma-dukkha* o sofferenza per il/nel cambiamento di situazioni piacevoli; *saṅkhāra-dukkha* o sofferenza dovuta alle formazioni o costituzione dell'individuo, poiché oppresse dal sorgere e decadere: è l'insoddisfacenza e insufficienza dell'esistenza della vita basata su un instabile equilibrio e, possiamo aggiungere, dell'esistenza come esperienza di dualità o di mancanza. Benché possano configurarsi diversamente le risposte da dare al dolore derivante dagli errori e dalla volontà cattiva dell'uomo da quelle da dare al dolore derivante dalla struttura dell'esistenza, l'esperienza e la stessa possibilità del patire è stata pur sempre ricondotta a una «primordiale» frattura operatasi nell'«unità originaria» («Nulla può diminuire il concetto della divina totalità; ma, sfuggendo alla coscienza, si verificò una frattura, in quella interezza, e ne derivarono un regno della luce e un regno delle tenebre», Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, cit., p. 391) e il suo superamento definitivo a un ritorno/ricongiungimento alla Realtà ultima che, Totalità indefinibile, è al di là del giudizio e della dicotomia bene/male, piacere/dolore, vita/morte: siamo qui sul terreno delle religioni e delle tradizioni spirituali e, soprattutto, della ricerca di un senso da dare alla sofferenza («La psiconevrosi è in ultima analisi una sofferenza della psiche che non ha trovato il proprio significato», Jung, *Opere*, XI, 314). Per realizzare questo ricongiungimento sono state prospettate due fondamentali modalità: una basata sulla ipotesi di eliminazione del negativo (il male, per l'essere senziente), l'altra basata su un lavoro da fare sul soggetto piuttosto che sull'oggetto, a sua volta, con due differenti strategie.

Secondo la prima modalità, preso atto della debolezza e della insufficienza dell'uomo, le missioni di aiuto e di salvezza vengono affidate a qualche essere superiore e, in particolare, a divinità misericordiose. Nella tradizione ebraico-cristiana la salvezza non può essere raggiunta dall'uomo con le sue sole forze ma con l'intervento di un Messia/Salvatore/Redentore («Chi si potrà dunque salvare?». E Gesù, fissando su di loro lo sguardo, disse: «Questo è impossibile agli uomini, ma a Dio tutto è possibile», Mt 19, 25 s.). La salvezza promessa è totale e inaudita: la malattia, la morte, il dolore saranno sconfitti e definitivamente eliminati: il Signore «eliminerà la morte per sempre» e «asciugherà le lacrime su ogni volto» (Is 25), preparerà «un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti» (*ibidem*); e «tergerà ogni lacrima dai loro occhi; non ci sarà più la morte né lutto né lamento né affanno, perché le cose di prima sono passate» (Ap 21, 4, 4). Si realizzerà l'approdo a un sabato senza tramonto, «riposo eterno dello

spirito e del corpo. Là riposeremo e vedremo; vedremo e ameremo; ameremo e loderemo. Ecco ciò che sarà alla fine senza fine. E quale è infatti il nostro fine se non quello di pervenire al regno che non ha fine?» (S. Agostino, *La città di Dio*, XXII, 30, 5). Ma il ripresentarsi della sofferenza degli animali e dei bimbi innocenti continua a riproporre, senza trovare risposta, l'interrogativo sull'origine e il perché del male («Il vecchio problema posto dagli gnostici: «Da dove viene il male?» non ha trovato risposta nel mondo cristiano», Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, cit., p. 391): il mito del peccato originale (pur rendendo l'uomo responsabile del male ha almeno il merito di sottolinearne l'inaccettabilità) non riesce a dissipare l'oscurità dell'origine e della presenza del male (spostando solo la domanda al «prima» della caduta e al perché dell'inclinazione al male del primo uomo), inconciliabili con l'onnipotenza di un Dio *summum bonum* e provvidente (*«Si quidem deus […] est, unde mala? Bona vero unde, si non est?»*, Severino Boezio, *De consolatione philosophiae*, I, 4), fallimentari essendosi rivelati i tentativi di costruire una teodicea in grado di superare tale contraddizione, già evidenziata nel celebre tetralemma di Epicuro («La divinità o vuole abolire il male e non può; o può e non vuole; o non vuole né può; o vuole e può. Se vuole e non può, bisogna ammettere che sia impotente, il che è in contrasto con la nozione di divinità; se può e non vuole, che sia malvagia, il che è ugualmente estraneo all'essenza divina; se non vuole e non può, che sia insieme impotente e malvagia; se poi vuole e può, sola cosa conveniente alla sua essenza, donde provengono i mali e perché non li abolisce?» (framm. 374, Usener). Kant ne concluderà *L'insuccesso di ogni saggio filosofico di teodicea* (in *Scritti di filosofia della religione*, tr. it., Milano, Mursia, 1989, pp. 51-64). D'altra parte, la promessa non mantenuta illanguidisce nel tempo e la figura stessa del Redentore si è trovata progressivamente sempre più esposta al rischio di perdita di attendibilità, fino al totale rovescimento di ogni teodicea operato dal mondo moderno, come è stato espresso dalla famosa frase di Stendhal che, indignato contro la improvvida Provvidenza, diceva: «Quel che scusa Dio è il fatto che non esiste» (frase riportata da P. Merimé nel suo *H. B.* e della quale Nietzsche diceva «Che sia io stesso invidioso di Stendhal? Mi ha portato via la più bella battuta da ateo, che avrei potuto dire proprio io», *Ecce Homo*, in *Opere*, VI, 3, tr. it., Milano Adelphi, 1986, p. 294). Per questo, la più recente teologia, sempre nella prospettiva di conciliare la fede in un Creatore e Conservatore buono e onnipotente con la sofferenza delle creature, abbandonata la teodicea, ha proposto una visione molto più sottile e articolata di un Dio che crea per amore, si immerge nella (inevitabile?) sofferenza delle creature e la riscatta in una promessa di una gloria inconcepibile, prodotto dell'amore. La preghiera, esposizione a Dio del lamento che esige un senso per la sofferenza, porta in sé l'assicurazione dell'esaudimento se la speranza non è più soltanto *finale* ma diviene *attuale* (il Futuro promesso, la meta di tutti i giorni, è prossimo all'oggi e al domani, cfr. K. Barth) e se, purtuttavia, il patimento continua viene almeno modificata la qualità del patire. Si riscoprono così in modo nuovo le parole dell'Apostolo che scriveva: «Siamo infatti tribolati da ogni parte, ma non schiacciati; siamo sconvolti, ma non disperati; perseguitati, ma non abbandonati; colpiti, ma non uccisi, portando sempre e dovunque nel nostro corpo la morte di Gesù, perché anche la vita di Gesù sia manifesta nella nostra carne mortale» (2 Cor 4, 8-11). Dalla speranza del compimento potremmo dire che si passa al compimento della speranza; dal giorno futuro e *finale*, ove i giorni tutti confluiranno, l'accento si sposta su *questo* giorno presente, nel quale viene presentata un'anticipazione redentiva, ottenuta con l'integrazione del patimento attuale nel circuito dell'amore. A questo punto, al di là dell'*impasse* della teodicea, si possono anche presagire elementi di convergenza con la visione della sofferenza che è propria del buddhismo Mahāyāna.

Condividono l'obiettivo della eliminazione del negativo, tanto da essere considerate «eresie cristiane», lo scientismo e l'utopia politica: da un lato, il raggiungimento di una perfetta salute e di una lunga, se non eterna, giovinezza da conquistare con lo sviluppo delle tecnologie biomediche sostituisce l'aspirazione alla salvezza (e tanto forte è il tentativo di rimozione della morte che la malattia o gli infortuni non sono più visti come operatori di destino, per cui non ci si ammala perché dobbiamo morire ma si muore perché ci si ammala: nessuno muore più di… mortalità, ma a causa di disgraziati accidenti, cioè di eventi potenzialmente controllabili); dall'altro, la promessa del regno dei cieli si tramuta nell'attesa della realizzazione di una società di liberi ed eguali.

II.1. La seconda modalità, quella propria dell'anti-intellettualismo, si è espressa in aspetti diversi che, tuttavia, hanno in comune la tendenza a operare sul soggetto, ritenendo che il male sia non nelle cose, ma nel giudizio e nella coscienza (il sé come origine e/o parte del negativo da eliminare o a cui rinunciare): più

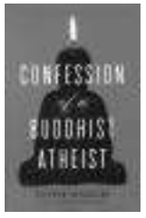
che a *risolvere*, questo atteggiamento tenderà quindi a *dissolvere* il problema, cominciando con la sostituzione dell'ottica dei processi a quella delle entità, essendo, quest'ultima, frutto anch'essa dell'intelletto dualistico-discriminante.
[…]

II.2. Una volta assunto il punto di vista Mahāyāna, secondo il quale il samsāra è in nulla differente dal Nirvāṇa, tutti i concetti buddhisti subiscono una sorta di dilatazione cosmica, per cui il Buddha eterno diviene la rivelazione permanente, *anatta* la Vacuità, *anicca* la Realtà ultima dell'impermanenza equivalente alla natura buddhica (v. Dōgen), e la nostra stessa pratica assume un altro significato e un'altra responsabilità. A questo punto, né l'una né l'altra modalità di liberazione dalla sofferenza saranno più proponibili: la prima, ovviamente, perché il «dramma familiare» istituito nel rapporto con le divinità provvidenziali alle quali demandare l'intervento redentivo viene a cadere una volta che esse si siano «estinte», la seconda perché la «nuova» concezione del Nirvāṇa comporta non la soppressione ma la valorizzazione del mondo fenomenico. Secondo l'insegnamento Tiāntái/Tendai, «Qualunque sia l'oggetto del discernimento, esso è visto come identico al Mezzo; non c'è nulla che non sia la Realtà ultima» (*Endon Shikan*). Pertanto, se le «risposte» che abbiamo esaminato avevano cercato di abolire la domanda o estinguendo il soggetto nel Nirvāṇa o soffocandolo nell'amore di Dio, la prospettiva della valorizzazione della realtà fenomenica non potrà escludere proprio la soggettività, essendone proprio l'espressione la più complessa ed elevata e il luogo dove si realizza la consapevolezza dell'Essere. Si ha, quindi, un passaggio dalla «riduzione» alla «intensificazione» del soggetto, passaggio per il quale potrebbe essere illuminante l'analogia con il concetto di *Augmented Reality* dell'attuale *Computer Science*.
[…]

UNA VITA *da* BUDDHISTA

di Manu Bazzano

IL COMMENTO Riflessioni dalla lettura del libro di Stephen Batchelor *Confession of a Buddhist Atheist* **che prossimamente uscirà in italiano presso la casa editrice Ubaldini.**



CONFESSION OF A BUDDHIST ATHEIST by Stephen Batchelor, *Spiegel & Grau* 320

L'ultimo libro di Batchelor, autore del famoso e discusso *Buddhismo senza fede* uscito alcuni anni fa, recupera l'elemento radicale ed esistenziale degli insegnamenti del Buddha e mostra un'alternativa rigorosa sia alle ortodossie sia a quell'industria della felicità con la quale il buddhismo viene sempre più comunemente associato. C'è qualcosa di singolare negli insegnamenti del Buddha, qualcosa di diverso, secondo Batchelor, dalla visione indiana del mondo della sua epoca ma anche dai luoghi comuni e dalle ortodossie del presente. Una prospettiva affascinante, quella di Gautama uomo del suo tempo che, assorbita la visione della sua epoca, diventato esperto nelle pratiche yogiche, crea un sentiero nuovo. Fa pensare a un poeta innovatore che si esprime dapprima nel linguaggio comune, ma inesorabilmente ne crea uno che ne rivoluziona stile e contenuto.

Usando l'eterogenea mescolanza di fonti nota come il «canone Pāḷi», e riconoscendo apertamente come la sua lettura sia selettiva (come lo è del resto qualsiasi interpretazione), Batchelor individua quattro elementi-chiave che non deriverebbero dalla civiltà indiana del tempo del Buddha

Stephen Batchelor
(Dundee, 7 aprile 1953) è uno scrittore e insegnante buddhista britannico. Ex monaco buddhista della scuola tibetana Gelug, promuove oggi un buddhismo modernista, laico ed agnostico. In Italia ha pubblicato: *La via del dubbio* [1989], *Il risveglio dell'Occidente, l'incontro del buddhismo con la cultura europea* [1995], *Il buddhismo senza fede* [1998] e *Confessioni di un ateo buddhista* [2010].

ma ne costituiscono invece l'insegnamento originale: 1 Il *principio* di «questa-condizionalità, sorgere condizionato». 2. Il *processo* delle Quattro Nobili Verità. 3. La *pratica* dell'attenzione consapevole. 4. La *forza* dell'autonomia.

Tali assiomi forniscono una base per un modo di vita eticamente impegnato, praticamente realizzato, intellettualmente coerente. L'enfasi del Buddha sulla necessità di allentare o dissolvere l'attaccamento all'identità ha tremenda risonanza. È per l'appunto tale attaccamento a impedirci di riconoscere la natura condizionata dell'esistenza. Perché? Secondo Batchelor,

«Perché la gente è essenzialmente cieca alla fondamentale contingenza della loro esistenza a causa dall'attaccamento al proprio posto. Il proprio posto è ciò a cui siamo più fortemente legati. È il fondamento su cui si costruisce l'intero edificio dell'identità. È formato dall'identificazione con una località geografica, una posizione sociale, le proprie credenze religiose e politiche, e alimentata da quella convinzione istintiva di essere un ego solitario. Il proprio posto è il posto dove si sta, e dal quale ci si difende da tutto ciò che sembra minacciare ciò che è "mio". Tale attitudine è la nostra postura contro il mondo: comprende tutto ciò che sta da questa parte del confine che separa "te" da "me"».

Il libro è un intreccio di schizzi autobiografici, frammenti della vita del Buddha e considerazioni filosofiche. Traccia il percorso dell'autore da hippy bucolico a monaco e studioso buddhista e infine laico. La scrittura, elegante e precisa, registra la bellezza e la provvisorietà dell'esistenza in uno stile che è espressione tangibile di una pratica meditativa continua. Un tema costante è il rifiuto di ricorrere alle consolazioni della fede religiosa. Ma l'autobiografia stessa è consolazione, voler esercitare un controllo verso un sé che continua a eluderci, e sul modo in cui esso viene percepito dagli altri.

Batchelor si ritiene ateo, e vuole essere considerato tale. *Confessione di un buddhista ateo*, a differenza della vasta letteratura atea anglo-sassone, è per lo meno scritto da uno che conosce la teologia e il buddhismo come le sue tasche. Sembrerebbe però che l'autore abbia accettato il ruolo attribuitogli da un dibattito attuale manicheo.

A volte sembra che Batchelor l'artista aneli a uscire allo scoperto ed esprimere in modo più ambivalente l'ambivalenza della vita, ma Batchelor il razionalista non glielo permette. Il suo amore per lo Zen esprime l'apprezzamento fine ed eccentrico del mondo dei fenomeni, la sacralizzazione del quotidiano in modo non dissimile dall'arte: una posizione laica più convincente, quella estetica, paragonata alle affermazioni metafisiche della scienza quantitativa.

ATEO O AGNOSTICO?

Nel sottolineare a la razionalità e la scienza come alternative valide al dogma, l'autore rischia di abbandonare la religione a favore del positivismo, lasciandosi alle spalle una chiesa per unirsi a un'altra. Nel mondo post-laico in cui viviamo si dà per scontato che Darwin abbia spiegato le nostre origini, che Einstein abbia delineato gli inizi del cosmo, e che rimanga pertanto ben poco spazio alla fede.

Nel descrivere la sua prospettiva attuale, Batchelor sembra avere accantonato il termine «agnostico», prevalente nei libri precedenti, a favore di un termine ritenuto più polemico: ateo. I due termini, tuttavia, esprimono significati diversi: essere ateo vuol dire opporsi alla nozione di un creatore, distanziarsi dall'eredità del monoteismo, dichiararsi a favore di una visione razionale e di una spiegazione scientifica della realtà. La religione cede il posto allo scientismo, entrambi i sistemi s'affrettano alla ricerca di risposte confezionate, incapaci di accettare l'ambivalenza della nostra condizione,.

Fare a meno di Dio vuol dire invece fare a meno del pensiero del fondamento, accettare l'assenza di fondamento che è al cuore degli insegnamenti del Buddha e della fenomenologia esistenziale; fare a meno delle *ombre* di Dio, compresa la fede nella scienza e nella biologia evoluzionistica.

Anche il termine *agnostico* è diventato altrettanto innocuo quanto la parola *ateo*, usato ad esprimere un cenno di assenso alla scommessa di Pascal. Vi sono tuttavia implicazioni profonde: nell'agnostico è implicito sia il non-sapere che l'essere non-gnostico. Un agnostico è *uno che non sa*. Il non-sapere è l'essenza stessa della pratica Zen, risvegliarsi a quella profonda perplessità che mi aiuta a riconsiderare il mio rapporto con il mondo, il sé, e l'altro. La perplessità risveglia la meraviglia e l'attenzione alla transitorietà della vita. Profonda perplessità, perfino ingenuità: imparare ogni volta a guardare il mondo con occhi nuovi (una posizione comune sia alla *mente da principiante* di Shunryu Suzuki che al *perpetuo principiante* di Merleau-Ponty). Un'attitudine che viene approfondita via via che la pratica meditativa matura: dissimile dal dubbio, enfatizzato in alcuni insegnamenti buddhisti, poiché il dubbio è problematico. Essenzialmente cartesiano, esso richiede un distacco del sogget-

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

to che dubita dal dall'esperienza vissuta, da ciò che Batchelor chiama «la natura contingente della vita». L'autore sostiene un «profondo agnosticismo», una posizione che va ben aldilà di un tiepido e innocuo non-sapere: non ammissione di debolezza ma accettazione dei limiti della nostra condizione e della «grave questione della vita e della morte». Ugualmente problematica è la cristallizzazione del dubbio in una realizzazione – canonica nello Zen istituzionale – poiché riesuma il sapere mistico e la rivelazione. Nell'enfatizzare la perplessità alimentata dalla pratica, nel resistere alla tentazione di definire il risveglio con un linguaggio religioso, Batchelor evade la trappola in cui cadono scrittori e insegnanti buddhisti contemporanei: la reificazione del processo del risveglio e la presunzione di aver visitato una dimora trascendente dalla quale si è ritornati con il possesso della verità.

Non-gnostico, il secondo significato che attribuisco al termine «agnostico», significa sbarazzarsi della sensibilità gnostica, comune nel corso dei secoli a correnti influenti del pensiero religioso e laico, una visione del mondo comune al manicheismo, lo zoroastrismo, l'idealismo heideggeriano, parte del buddhismo tibetano, i gruppi new age, e raggruppamenti ai margini delle grandi religioni monoteiste. È una sensibilità permeata dall'ansia metafisica e dall'alienazione psicologica, dal bisogno conseguente di salvezza e redenzione. Lo gnostico vede l'individuo abbandonato in un mondo svuotato dal divino, e il cosmo come il campo di battaglia dove ognuno rivive il dramma universale, il conflitto fra forze repressive esterne e una «interiorità» che va protetta e difesa. Variamente espressa, tale prospettiva cerca una via d'uscita dal ciclo delle rinascite, dall'alienazione di un mondo fondato sul profitto, dalla valle di lacrime ecc. Solo in una modalità verticale e trascendente il soggetto sa immaginare la salvezza. Essere «gettato» in questo mondo imperfetto significa per lo gnostico essere esiliato. «Mi sento esiliato in mezzo agli uomini», scrive Ungaretti.

Gli insegnamenti centrali del Buddha ci incoraggiano invece a entrare nella corrente, a impegnarsi nel mondo in modo più pieno aprendoci alla sua sofferenza, comprendendo la natura condizionata dell'esistenza, abbandonando l'esagerata predilezione per il senso di «posizione» e di identità. «Ma la gente ama la propria posizione – ammonisce il Buddha – si deliziano in essa. È arduo per chi ama e si delizia nella propria posizione vedere questo fondamento: questa condizionalità».

Una posizione agnostica comporta il rifiuto di mercanteggiare la propria volontà di apprezzare il mondo imprevedibile e imperfetto dei fenomeni per qualsiasi nozione perfezione: Brahmā, idea platonica, Nirvāna reificato, l'essere dietro il sipario del divenire, noumeno kantiano, essenza husserliana, *Dasein* heideggeriano.

L'INCONTRO CON LA FENOMENOLOGIA

Nel maggio del 1979, all'età di 25 anni, Batchelor, da poco monaco nella scuola tibetana Gelug e residente in Svizzera, andò a una conferenza di Lévinas sulla fenomenologia. L'incontro con il filosofo lo deluse, sebbene Batchelor ne riconosca l'influenza indiretta in due passi del libro. Per Lévinas il riconoscimento della finalità della morte è cruciale, ma viene negata dalla dottrina buddhista della reincarnazione, un punto sul quale Batchelor solleverà dubbi simili. Verso la fine del libro si trova anche un'apposita correlazione fra la posizione etica di Lévinas e l'articolazione morale e affettiva della nozione di *śūnyatā* in Shantideva.

Interpellato durante la conferenza da Batchelor sul *come* i fenomenologi operano la famosa riduzione, o *epoché* (la sospensione momentanea dei pregiudizi e delle parzialità che ci impediscono di contattare la realtà direttamente), Lévinas non rispose. La domanda era eccellente. Batchelor pensa, come penso anch'io, che la risposta sia la meditazione, anche se bisogna tenere a mente l'ammonimento di Merleau-Ponty: attraverso l'*epoché* ci si rende conto per la prima volta di quanto sia difficile sospendere i propri pregiudizi.

«Dopo la conferenza – scrive Batchelor,

«[M]i sono unito a un gruppo di studenti per una cena con il sig. Lévinas. Diffidava del buddhismo – e trovarsi di fronte a uno dal capo rasato, con gli occhiali a montatura metallica e per di più con una lunga gonnella rossa non era servito certo a mitigare i suoi sospetti. La sua posizione sulle religioni orientali sembrava immutabile e non mostrò alcun interesse a esplorare l'argomento. Trovai la sua attitudine sprezzante e altezzosa [...] Passò quasi tutta la serata a discorrere con il gruppetto di studenti universitari che pendevano dalle sue labbra. [...] gran parte della discussione (in francese) si riferiva ad argomenti tecnici nella fenomenologia, e facevo difficoltà a seguire. Poi, a un certo punto, dopo aver lodato un punto nella filosofia di Heidegger, d'improvviso si alzò e dichiarò: *Mais je détestais Heidegger. C'était un nazi!* (Lévinas, come Husserl, era ebreo)».

La lettura di *Essere e tempo* di Heidegger fece impressione a Batchelor, che però forse non applicò al testo il medesimo rigore critico da lui adoperato con i testi buddhisti. Non solo Heidegger credette che il nazismo

avrebbe protetto l'Europa dal materialismo dei Soviet e dalla superficialità dell'America; non solo si rifiutò di ritrattare l'apologia dell'hitlerismo, ma la grande promessa insita nella sua nozione *essere-nel-mondo*, di riscrivere cioè l'idea convenzionale di individualità nei termini di interdipendenza, rimase inadempiuta. Sotto la parvenza di «fenomenologia» Heidegger finì con lo spacciare il vecchio idealismo tedesco, a riafferrmare il ritorno trionfale della soggettività convenzionale, sotto le mentite spoglie del misticismo. La simpatia di Batchelor per gli scritti di teologi (Tillich, Cupitt) e di teologi inconfessati (Heidegger) fa sorgere il dubbio di quanto laica sia la sua laicità, e di quanto la laicità in genere sia intimamente connessa alla religione. Batchelor lo dichiara apertamente e appoggia l'idea di Don Cupitt di una «religione senza fedi». Viene in mente l'affermazione di Kant: vivo nell'epoca dell'illuminismo, ma non in un'epoca illuminista. Oggi viviamo in un'era laica, ma non necessariamente nell'era della laicità.

LA ZATTERA E L'ALTRA SPONDA

Per Batchelor, Gautama Buddha era un essere umano che fece esperienza di un cambiamento radicale di prospettiva. Non la figura divina dipinta dall'iconografia: onnisciente, senza traccia di avidità, rabbia e ignoranza, dotato d'infinita saggezza e compassione. Nel libro troviamo un Buddha che deve affrontare l'esercito di Māra persino *dopo* l'esperienza del risveglio. Non viene più raggirato da Māra, scrive Batchelor; tuttavia pensieri seducenti, sentimenti bui e emozioni difficili continuano a presentarglisi alla mente, perché il Buddha è umano. Una visione incoraggiante per chi come il sottoscritto si trova a dibattersi nella condizione di comune mortale.

Batchelor ci ricorda la famosa parabola della zattera. Il Dharma è una zattera, disse il Buddha, messa su con ramoscelli e pezzi di legno, utile ad attraversare il fiume e raggiungere l'altra sponda. Sarebbe una follia porla su un altare e adorarla. Ma così è accaduto e continua ad accadere.

A volte mi chiedo se sia dopo tutto un male, che l'insegnamento radicale del Buddha abbia poi finito col generare istituzioni e ortodossie. E mi dico che qualcuno deve preservare e riciclare la tradizione. E qualcun altro, ovviamente, deve saperla mettere in discussione e ricominciare da zero.

ATTUALITÁ
NEL MONDO DEL DHARMA

104 Nulla di nuovo
Passano gli anni, si avvicendano i governi e l'Intesa non arriva

106 Brevi dal mondo del Dharma

108 Una pagoda nel Casentino
Rinasce il più antico tempio buddhista in Italia

109 Una voce libera
Ricordo di una grande teologa

Nulla di nuovo

PASSANO GLI ANNI, SI AVVICENDANO I GOVERNI E L'INTESA NON ARRIVA

Oltre dieci anni fa, nel marzo 2.000, abbiamo detto: è fatta, l'Intesa tra l'Unione Buddhista Italiana e il governo è firmata e a breve sarà convertita in legge. Mai affermazione si è dimostrata più fallace . A fine 2010 siamo ancora allo stesso punto: governi e legislature sono passate, l'Intesa è stata di nuovo firmata nel 2006 assieme ad altre sei per permettere qualche aggiornamento di "modesta" entità: dalle lire agli euro , togliere l'articolo sull'obiezione di coscienza visto che non c'è più il servizio militare obbligatorio… Tutto bene allora: "Presto si andrà in aula", esultano gli sprovveduti cittadini buddhisti che di queste intese beneficeranno per essere come gli altri. E invece i tempi si allungano, la copertura finanziaria per l'*eventuale* minor introito Irpef in seguito alle *eventuali* donazioni liberali in favore dell'UBI, non si trova (sic!) e poi, appena trovato la beffa: cade il governo. Grande attenzione per le Intese in campagna elettorale: tutti ci ricevono, sono d'accordo con la necessità di garantire diritti uguali per ogni fede, diritti che vengono di nuovo dimenticati non appena le urne si chiudono.

Nuovi contatti con i gruppi del nuovo parlamento: sono tutti d'accordo, non c'è però nessuno che dia il là per l'apertura dell'iter legislativo. La Coalizione per le Intese , che raggruppa le fedi che nel 2006 hanno firmato con il governo e sono al palo (oltre ai buddhisti, gli hinduisti, gli ortodossi, gli apostolici, i mormoni, oltre ai valdesi e avventisti con le revisioni delle loro mentre i testimoni di Geova non ne fanno parte) , cercano di riaprire i contatti, nel loro sito *www.coalzioneintesereligiose.it* raccolgono firme, la Presidenza del Consiglio dà segni di vita . Qualcosa di muove: le revisioni per Valdesi e Avventisti nel 2009 vengono approvate, - si tratta dell'entrare nel riparto dei resti dell'8 per mille per i Valdesi e nel riconoscimento del valore legale del titolo di studio dell'Istituto avventista di scienze religiose - ma per le altre solo parole di incoraggiamento, attenzione: certo è giusto che vadano avanti ma…

Poi la svolta: tra aprile e maggio 2010 non per opera del governo ma di due "semplici" parlamentari bipartisan: Lucio Malan (Pdl) e Stefano Ceccanti (PD) che al Senato portano a loro nome il disegno di legge per l'approvazione delle Intese: il primo è per l'UBI e poi a cascata gli altri. Il governo sorpreso si sveglia dal suo letargo e per non farsi sopravanzare vara anch'esso a giugno i disegni di legge necessari per l'approvazione delle Intese in parlamento, che vengono poi unificati con quelli già presentati: tutto bene? Certo! Vengono indicati Malan e Ceccanti come relatori in Commissione, seguono incontri con il sen. Vizzini Presidente della I Commissione Affari Costituzionali del Senato e Vannino Chiti Vice Presidente del Senato : rigorosamente bipartisan e d'accordo nel procedere celermente, il 27 luglio viene accettata dai gruppi parlamentari

la sede deliberante in Commissione : non serve quindi il passaggio in aula e tutto sembra più veloce e semplice: ma….è tutta una farsa anche questa volta. La Lega Nord presenta una serie numerosissima di eccezioni alle leggi di ratifica (oltre 70 per tutte le Intese) che sono il chiaro segnale che: No, non si passa da qui, il baluardo contro "gli altri," è saldo: non si sogni in Italia di essere uguali! E siamo di nuovo da capo. Forse la legislatura si chiuderà prima, al momento non sappiamo, certo è che per noi la strada è già chiaramente chiusa.

Che fare? Il nostro paese cambia governi, cambia governanti ma non cambia nel suo essere chiuso a tutto ciò che ha il sentore di libertà religiosa per tutti e che viene visto come "limitazione" della libertà religiosa di chi ha la maggioranza. Una libertà sui generis che si fonda sul negare la libertà dei "piccoli", degli altri , cittadini di serie B, C e oltre. Ora che fare? Rimanere silenti nei ranghi e incassare di nuovo? La pazienza ha dei limiti. Dieci anni - a cui non dimentichiamo di aggiungono per l'UBI altri dieci anni di attesa nelle trattative con la Commissione per le Intese - sono un tempo congruo per permettere ai governi di fare il proprio dovere nel confronti dell'articolo 8 della Costituzione. In Italia non c'è alcuna possibilità di appello: il passo successivo è l'Europa. Si potrebbe andare in Europa e chiedere conto alla Corte Europea dei diritti dell'uomo a Strasburgo della lesione dei nostri diritti, un passo che metterebbe a nudo la non attendibilità dei nostri governi che ci vede costretti a rivolgerci ad altri per ottenere i nostri diritti così come sanciti dalla Costituzione.

È una decisione che ormai appare non procrastinabile: speriamo che non occorrano altri dieci anni.

Il nostro paese cambia governi, cambia governanti ma non cambia nel suo essere chiuso a tutto ciò che ha il sentore di libertà religiosa per tutti e che viene visto come "limitazione" della libertà religiosa di chi ha la maggioranza.

Pluralismo culturale e religioso nella provincia di Roma

Nei Comuni della Provincia di Roma , esclusa la capitale, sono residenti 79.123 migranti (percentuale media 6,9 % di tutta la popolazione), provenienti da 181 nazioni diverse, una realtà di ampio policulturalismo e pluralismo religioso più significativa che in altre zone di Italia. In questo contesto, il CIDI – Coordinamento Insegnanti Democratici Italiani, in collaborazione con il Tavolo Interreligioso di Roma, ha avviato il progetto "Città Plurali" nei Comuni della provincia: Anzio, Ladispoli, Lanuvio e Monterotondo, allo scopo di promuovere una migliore conoscenza delle diverse tradizioni religiose tra gli abitanti del territorio e, soprattutto, tra le persone che per ragioni professionali si trovano più frequentemente a contatto con un pubblico multietnico. Il progetto prevede la realizzazione in ciascun Comune di un incontro con le scuole superiori e tre conferenze informative rivolte a operatori culturali e cittadini, su temi cruciali anche per l'attualità della convivenza delle comunità urbane, tra i quali: il ruolo della donna, l'educazione, la bioetica, le tradizioni rituali e il culto.

Aung San Suu Kyi libera

Il 12 novembre dopo gli ultimi 20 anni passati agli arresti domiciliari con solo qualche breve interruzione la leader birmana Premio Nobel per la Pace Aung San Suu Kyi è stata liberata . Alle 17 il cancello della sua residenza è stato aperto e i suoi sostenitori sono andati incontro alla loro eroina di 65 anni che con passo calmo e il volto sorridente ha salutato la folla. Nella prima conversazione telefonica fra Aung San Suu Kyi e il segretario generale dell'Onu Ban Ki-moon dopo la liberazione entrambi hanno sottolineato la necessità che le autorità del Myanmar liberino tutti i prigionieri politici in via prioritaria. Il segretario generale ha espresso il suo rispetto per il coraggio e la dignità di Suu Kyi che sono fonte d'ispirazione per milioni di persone nel mondo. Ban si è poi detto impegnato a lavorare con tutte le parti in Myanmar per costruire un futuro unito, pacifico, democratico e moderno per il Paese. Secondo le stime di Amnesty International, nel Myanmar vi sono 2.200 prigionieri di coscienza.

Le religioni nelle strutture sanitarie

Lo scorso 28 settembre è stato firmato un protocollo di Intesa tra l'azienda Asl Roma B e i rappresentanti di diverse religioni tra cui l'Unione Buddhista Italiana per garantire l'assistenza spirituale ai malati negli ospedali e offrire un supporto agli operatori sanitari per il rispetto delle differenze di usi e tradizioni religiose. Un altro gruppo di lavoro ha presentato il 14 dicembre sempre a Roma presso l'Accademia dell'Arte Sanitaria nell'Ospedale di Santo Spirito il Laboratorio per l'accoglienza multiculturale e interconfessionale ASL Roma E che ha l'obiettivo di contribuire a creare delle condizioni organizzative e relazionali nei diversi ambiti socio-sanitari per fornire a tutti i malati indistintamente comprensione culturale, appoggio spirituale e condivisione confessionale. Si tratta di due momenti che nella capitale aprono una nuova visione interreligiosa nei luoghi di cura come già successo a Torino presso l'Ospedale delle Molinette e nella regione Toscana. Ci auguriamo che anche in altri luoghi del nostro paese questoi protocolli possano essere presi da esempi di buone pratiche.

Nuove energie a Pomaia

Due anni dopo l'incendio che il 26 dicembre del 2008 distrusse il grande gompa dell'istituto Lama Tsong Khapa, oggi completamente ricostruito e inaugurato lo scorso aprile, sono stati presentati nuovi progetti che qualificheranno nei prossimi anni le attività dell'istituto con una partnership con l'istituto Universitario Sant'Anna di Pisa per la creazione di un Master in Studi Buddhisti, e la costruzione di un nuovo Tempio dotato di aule per le lezioni e sale conferenze. Inoltre sono iniziati i i lavori per costruire il grande stupa Namgyalma, lo Stupa della Vittoria, in onore di geshe Ciampa Gyatso scomparso il 27 novembre del 2007. Lo stupa andrà riempito con sostanze preziose e con 100.000 mantra. Chi volesse aiutare nella preparazione dei mantra potrà partecipare agli incontri operativi di ogni sabato, specialmente durante i corsi di dharma tenuti nei fine settimana all'Istituto.

Passi in pace

Come ogni anno L'Unione Buddhista Italiana ha promosso in collaborazione con la Rete Buddhista dell'Italia Centro Meridionale una camminata silenziosa nel centro di Roma. Domenica 14 novembre i partecipanti si sono trovati a Piazza Venezia e silenziosamente uno dietro lato sono passati per il centro della città portando il silenzio. L'incontro si è concluso a Piazza Navona dove seduti a terra si è meditato per alcuni minuti ricordando il maestro Daido Strumia da poco scomparso e la liberazione di Aung San Su Kyi. Anche a Palermo in novembre si è svolta una manifestazione di Passi in pace che, nata da un'idea di Thich Nath Hanh è ormai diventata una consuetudine che unisce in varie città tra ottobre e novembre praticanti e amici nel camminare insieme come testimoni di pace.

Una pagoda nel Casentino

RINASCE IL PIÙ ANTICO TEMPIO BUDDHISTA IN ITALIA

L'Associazione Culturale "La Pagoda" si è costituita ufficialmente l'11 ottobre 1998 per occuparsi della gestione materiale e religiosa del Tempio omonimo situato a Pieve a Socana, in provincia di Arezzo creato dall'instancabile attività di un precursore della diffusione del buddhismo in Italia: l'ingegner Luigi Martinelli (1911-1996).

Nato ad Arezzo, appassionato di culture orientali, Martinelli aderisce, primo in Italia, alla Buddhist Society di Londra, e diventa corrispondente attivo della Buddhist Publication Society di Kandy (Sri Lanka). Nel 1974 costituisce a Firenze l'Associazione Buddhista Italiana (che aveva iniziato informalmente le attività negli anni 1960) e per quindici anni, a partire dal 1967, pubblica la rivista *Buddhismo Scientifico*. Nel 1972, a Pieve a Socana, nel Comune di Castel Focognano in provincia di Arezzo, costruisce il primo tempio buddhista italiano caratterizzandolo con una cupola a pianta ottagonale ed impreziosendolo con dei mosaici rappresentanti gli insegnamenti del Buddha.

Fra i molti ospiti che la Pagoda ha accolto basta citare il Venerabile Nyanaponika Thera del quale Martinelli traduce e pubblica il libro: "L'essenza della meditazione buddhista", e nel 1992, per diretto intervento della Fondazione Maitreya, la Pagoda diviene residenza di un monaco della tradizione del Buddhismo Coreano Zen, Tae-Hye sunim di origine finlandese. Dopo la morte di Martinelli e la decisione di Tae-Hye sunim di fondare un monastero a Lerici (il Musang Am – il Tempio della 'Non Forma') la nostra Associazione si forma e si impegna per ben 12 anni prima di ottenere dal Comune il condono edilizio del Tempio, ufficialmente avvenuto nel dicembre 2008, che poi ha permesso alla moglie dell'ingegner Martinelli, la signora Bianca Biozzi, di far dono dell'immobile all'associazione come voleva il marito. Dopo la donazione sono iniziati i lavori per la completa ristrutturazione: la cupola esterna, il tetto, l'impianto elettrico, l'impianto idrico, l'impermeabilizzazione esterna, la fitodepurazione, la piastrellatura. Bisognosi di restauro sarebbero i mosaici interni della cupola ma non sempre le possibilità riescono a sostenere le necessità. Siamo comunque riusciti a ... camminare e ora, sul finire del 2010, l'impegno dedicato alla ristrutturazione sta dando i propri frutti. Non manca molto infatti alla riapertura del Tempio a chiunque voglia condividerne ... la storia a venire.

Loc. Quercia Grossa, 33 Pieve a Socana
52016 Castelfocognano - AR
Info: *web.tiscali.it/lapagoda*
lapagoda@tiscalinet.it
cell. 3336890545 -3293715815

Una voce libera

RICORDO DI UNA GRANDE TEOLOGA

Il 18 novembre scorso è scomparsa alla veneranda età di 91 anni Adriana Zarri, la prima donna che riuscì In Italia a rompere il monopolio maschile e clericale della teologia, una donna che da sola ha dato un contributo fondamentale all'apertura della Chiesa cattolica al nuovo mondo. Bolognese di San Lazzaro di Savena, rara figura di intellettuale, femminista, giornalista, scrittrice ed eremita, era arrivata alla teologia da ragazza spinta dall'interesse per la religione ed è stata la prima donna laica ad essere ammessa nel direttivo dell'*Associazione teologica italiana*. Fu in prima linea, fondandosi su una rigorosa preparazione teologica, a mettere in evidenza gli errori della Chiesa ufficiale spesso oppressiva nei confronti di coloro (laici, preti e religiosi) che volevano ispirarsi allo spirito evangelico stando soprattutto dalla parte dei poveri e degli ultimi. Nel 1975 aveva fatto la scelta della vita contemplativa, eremitica, ma certamente non lontana dai problemi del mondo. Proprio come eremita-donna si è impegnata a fondo sui problemi dell'emancipazione della donna e del ruolo della donna nella Chiesa. Tante le tematiche affrontate dalla Zarri: la critica del Concordato che dà privilegi alla Chiesa cattolica, i rapporti tra Chiesa e politica, la morale sessuale, il ruolo dei laici nella Chiesa, il celibato ecclesiastico, il sacerdozio delle donne, la figura del cardinalato che non ha alcun fondamento teologico. Scrisse su testate istituzionali come *L'Osservatore romano* e la rivista *Studium* ma anche su testate progressiste come *Concilium*, *Rocca*, *Settegiorni*, *Il Regno* e l'agenzia *Adista*. È stata una grande collaboratrice del quotidiano *Il Manifesto* per cui curava la rubrica la *Parola di Adriana*. Nel ricordarla con profonda ammirazione, riportiamo l'epigrafe che lei stessa si è scritta.

Non mi vestite di nero:
è triste e funebre.
Non mi vestite di bianco:
è superbo e retorico.
Vestitemi
a fiori gialli e rossi
e con ali di uccelli.
E tu, Signore, guarda le mie mani.
Forse c'è una corona.
Forse
ci hanno messo una croce.
Hanno sbagliato.
In mano ho foglie verdi
e sulla croce,
la tua resurrezione.
E, sulla tomba,
non mi mettete marmo freddo
con sopra le solite bugie
che consolano i vivi.
Lasciate solo la terra
che scriva, a primavera,
un'epigrafe d'erba.
E dirà
che ho vissuto,
che attendo.
E scriverà il mio nome e il tuo,
uniti come due bocche di papaveri.

JACK KORNFIELD
Il cuore saggio
Milano Corbaccio 2010
pp.470 €22

L'autore, maestro di meditazione di fama internazionale e uno dei primi occidentali a diffondere che hanno la pratica e la psicologia buddhista, ripercorre in questa sua ultima opera, ben identificata dal suo sottotitolo: Una guida agli insegnamenti universali della psicologia buddhista, tutti i punti fondamentali della pratica legati alla loro applicazione nel campo della vita quotidiana e nella risoluzione di quelle che possono essere le situazioni di stress, ansia, difficoltà che ognuno di noi può provare. Kornfiel, nel suo lungo training meditativo, ha sperimentato di persona come mettere in pratica gli insegnamenti cambi profondamente il modo di vivere e affrontare le difficoltà, che inevitabilmente bussano alla nostra porta, senza fuggirle o lasciarle di fuori o nasconderle ma rimanendo aperti e in contatto con il nostro cuore. Attraverso una serie di pratiche suggerite, legate soprattutto alla vipassana, illustra come trasformare le emozioni negative e come attivare con esercizi guidati il lavoro sulla concentrazione, la visualizzazione fino a pratiche che possono coinvolgere anche altri. La psicologia buddhista può offrire sicuramente una chiave nuova per aprirsi a cambiamenti profondi che può essere applicata anche in campo terapeutico da parte di professionisti della salute mentale, che possono trovare in questo libro una ricca serie di stimoli. Come dice l'autore nella sua prefazione: "Nel nostro mondo individuale e collettivo, sofferenze felicità dipendono dalla nostra coscienza. Dobbiamo trovare un modo più saggio di vivere; la buona notizia è che è certamente possibile trovarlo". Questo testo può essere un utile manuale per questa ricerca, con una serie di esercizi che alla fine di ogni capitolo ci portano a fare il punto della situazione, riconoscere le nostre emozioni, lavorare con la consapevolezza per trasformarci e trovare quella prospettiva di bontà naturale che è presente in ogni essere, quella libertà che è la vera natura del nostro cuore e della nostra mente. Qual è dunque il culmine della psicologia del cuore? Trovare in noi stessi quella bellezza che siamo andati cercando per tutta la vita, che con la pace l'equanimità che ad essa sono legate, comincerà trasformare il mondo intorno a noi. La psicologia buddhista ci aiuta a riscoprire che la libertà e la gioia sono la nostra natura originaria: "Oh tu, di nobile nascita, non scordare la natura luminosa della tua stessa mente. Fidati di lei: è casa tua ".

MONICA MORGANTI
Il cerchio magico nella stanza dell'analista
Il Mandala come cura dell'anima
pagine 152
edizioni IPOC (www.ipoc.it)
euro 18,00

I nostri tempi stanno facendoci cambiare l'intima e personale via alla ricerca, alla conoscenza ed alla cura interiore propria. Oggi ci si affida con leggerezza ma con speranza a improvvisati guru, a tecniche interiori inventate oggi, oppure si tralascia l'argomento, sommersi e trascinati dagli eventi esterni, per arrivare poi alla somatizzazione del proprio disagio.
Da un altro punto di vista le migliaia d'anni spesi dall'Uomo nella ricerca del sé profondo verso la propria realizzazione, hanno fatto convalidare alcune tecniche, tra le quali la meditazione.
In particolare nel Buddhismo Vajrayana la meditazione si applica anche sul Mandala e l'A. in questo testo innesta sull'albero tradizionale di tale tecnica una variante alla luce della conoscenza junghiana.
Possono Jung, il Buddhismo tibetano, il Mandala, i colori, i simboli, la meditazione, tutti questi argomenti apparentemente divergenti tra loro, fondersi insieme per costituirsi in uno strumento omogeneo da usare insieme all'analista, ma anche autonomamente nel chiuso della propria stanza? L'A. riesce in questa impresa, raccontandoci i passi percorsi lungo questa "via di Damasco", prima analizzando le varie tessere componenti il metodo per poi arrivare alla validazione dello stesso presentandone l'applicazione in casi clinici. Se tutto quanto presentato in questo testo può far ritenere superficialmente che esso possa essere un ennesimo frutto della ormai trascorsa New Age nella sua componente più banale, ci sentiamo in dovere di tranquillizzare il lettore. Stiamo leggendo di come un insegnamento antichissimo, lontano dalle nostre tradizioni mediterranee ed enucleato da un contesto filosofico-religioso ma validato nel tempo, possa essere un giusto strumento da utilizzare per la conoscenza di sé, per la cura di sé, per lo sviluppo interiore di sé, verso la realizzazione del Sé.
E bisogna dar atto all'A. di aver liberamente aperto a tutti i lettori indistintamente la propria esperienza, la propria intuizione e di aver regalato una metodica che bene si inserisce nel solco della via buddhista " per il bene di tutti gli esseri senzienti ".

Leopoldo Sentinelli

LUCE PERPENDICOLARE di Silvio Anselmo
Edizioni La Parola - Roma - www.laparola.eu

Gioia in cuore

Oggi

All'improvviso

Mi sono trovato

Con un cuore gioioso in sé

Senza perché.

Un'esultanza

In questo reame dell'ora

Mente assente –

Così la vita

Un essere

Che si può amare.

(Roma 2010)