www.maitreya.it

DHARMA

n. 23

Trimestrale di buddhismo per la pratica e per il dialogo

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

IL SENSO DELLA COMUNITÀ

PRIMI PASSI NELLA MEDITAZIONE

INCONTRO CON JON KABAT-ZINN

DOSSIER

Educare a conoscersi

23
MAGGIO
2006

SOMMARIO

IN COPERTINA:
Elaborazione grafica di **Tara Verde**, che rappresenta il Buddha della compassione. É madre dei Buddha del passato, del presente e del futuro e conosciuta anche come la Grande Liberatrice.

EDITORIALE
- Celebrare il Vesak 3

TESTI CANONICI
- Un amico nel cammino ... 4

LA VIA DELLA PRATICA
- Primi passi nella meditazione 8
  DI BHANTE SUJIVA
- Bodhicitta e generosità 23
  DI GESHE GEDUN THARCHIN
- Perchè sono nato? 28
  DI PHILIP KAPLEAU
- Aprirsi al dharma 36
  DI MARIO THANAVARO

DOSSIER
- Educare a conoscersi..... 42
- Fuoco nero 44
  DI PAOLA BASILE E FRANCO BERTOSSA
- Progetto Alice: nessun uomo è un'isola separata ... 60
  DI SONIA CALZA
- Alla scuola di Alice .. 70
  DI AIKITA SURI
- Il potere dell'attenzione e il disagio del mondo 74
  DI JON KABATT-ZIN

LA VIA DEL DIALOGO
- Sintonizzare la mente 82
  INTERVISTA CON JON KABAT-ZINN
- Buongiorno caro sangha 90
  DI KARL RIED
- La libertà di essere nessuno 99
  DI STEPHEN BATCHELOR

RECENSIONI
- Letti e riletti 110

LA POESIA
- Tratta da "Quattro quartetti" 112
  DI T. S. ELIOT

COLOPHON DHARMA ANNO V - NUMERO 23 - MAGGIO 2006

■ **Redazione:** Via Euripide n.137 - 00125 Roma ■ **Direttore responsabile:** M. Angela Falà ■ **In redazione:** C.Di Folca. ■ **Progetto grafico:** D. Lotti - danielalotti@inwind.it ■ **Stampa:** Grafiche Editoriali srl ■ **Registrazione:** presso il tribunale di Roma n. 436/99 del 19/10/1999 ■ Questo numero è stato chiuso in tipografia a maggio 2006 ■ Tutti gli articoli firmati rispecchiano le idee e le opinioni personali degli autori.

EDITORIALE
di M. Angela Falà

Celebrare il **Vesak**

Vaisakha è il sesto mese del calendario indiano che corrisponde generalmente al nostro mese di maggio e durante il primo giorno di luna piena di questo mese si celebrano, secondo la tradizione del sud est asiatico, tre avvenimenti importanti della vita del Buddha: la nascita, l'illuminazione e la scomparsa. Vaisakha o Vesak è quindi diventata per i buddhisti una data importante che in Italia e nel mondo è celebrata come momento di riflessione, di incontro, di pratica. É importante non solo rendere omaggio al Buddha, al Dharma e al Sangha, ma anche cercare di trovare, basandosi su di essi, nuove linee e forme di contatto e dialogo con i vari aspetti della società, della cultura, dell'economia alla luce della visione che ci accomuna: l'interdipendenza Lasciare che il buddismo rimanga una nicchia isolata in cui ognuno a suo modo si crea uno spazio, talvolta narcisistico, in cui sentirsi bene e appagato, non corrisponde allo spirito universale del Dharma.

Il cammino deve coinvolgere la comunità, il sangha, ed entrare nella società, non certo in modo dirompente, ma per osmosi o infusione lenta.

Perché i valori universali del Dharma possano dare frutti non è necessario che tutti diventino buddhisti; buddhismo è una parola, un'etichetta che non rende più o meno buddhista chi già lavora e vive alla luce della consapevolezza, della compassione, del rispetto dell'altro e della natura, nella visione dell'interdipendenza.

É importante il nome o ciò che è? Dare voce a questo è importante, farsi espressione di un modo altro per progettare il futuro, per educarsi dal di dentro, è una sfida importante per chi si riferisce al Dharma del Buddha.

Possiamo dare voce a questo in molti modi: con l'attività, con la comunicazione, con l'incontro. Un esempio: per non andare molto lontani, siamo buddhisti italiani, nel nostro paese ci sono ormai anche tanti buddhisti di origine asiatica che vivono spesso in modo difficile e precario, che rapporto abbiamo con loro? Che voce gli abbiamo dato? Cosa di loro conosciamo o facciamo conoscere? Quali sono le loro storie in una storia che non è loro? Se ne parlerà quest'anno per la prima volta al Vesak nazionale dell'UBI a Padova. É una sfida: noi giovani buddhisti a conoscere antichi compagni di fede, noi agiati occidentali a confrontarci con altrui povertà. Cerchiamo di vedere questo con occhi nuovi, proporre soluzioni creative che abbiano senso nella nostra e nella loro storia.

❖ ❖ ❖

"Amore e compassione, sono sentimenti che danno davvero un senso alla vita. Tutto il resto è superfluo"
S.S. Tenzin Gyatso XIV Dalai Lama

Un amico nel cammino

La via spirituale è lunga e costellata di difficoltà. Come possiamo superarle? Quali indicazioni possiamo trovare nelle parole del Canone?

Più volte il Buddha sottolineò nei suoi insegnamenti la necessità di avere qualcuno al fianco durante il cammino spirituale, un amico che può sostenere e guidare nei momenti difficili. In questo sutra, che fa parte della raccolta Udana *o* Versi Ispirati *(4.1), si racconta la storia del monaco Meghiyia, attendente del Buddha, che, sicuro della sua pratica, avendo trovato un bel boschetto di manghi piacevole per la meditazione, decise di ritirarsi da solo a meditare nonostante che il Buddha non fosse stato d'accordo. Durante la pratica lo assalirono pensieri negativi e Meghiya presto si rese conto di non essere pronto a praticare da solo come invece si era illuso. Di che cosa aveva ancora bisogno? Sicuramente di un amico spirituale come compagno di cammino e degli altri quattro fattori positivi che il Buddha gli illustrò pienamente una volta ritornato da lui. Spesso ci illudiamo di poter fare tutto da soli, di essere arrivati , ma il cammino è ancora lungo e se si fa in compagnia, sostenuti da un buon comportamento, con energia e consapevolezza, il tragitto è più veloce.*

Il venerabile Meghiya, risiedendo in quel boschetto di manghi, fu a lungo soggetto a tre pensieri cattivi e non salutari: pensieri connessi con i desideri sensoriali, pensieri connessi con la malvagità e pensieri connessi con la violenza.

Quindi il venerabile Meghiya pensò: "È davvero una meraviglia, è davvero sorprendente, che io, malgrado abbia abbandonato la casa per l'ascetismo spinto dalla Fede, sia ancora dominato da questi tre pensieri malvagi, non salutari: pensieri connessi con i desideri sensoriali, pensieri connessi con la malvagità e pensieri connessi con la violenza".

Quindi, giunta la sera, il venerabile Meghiya uscì dal ritiro, si recò dal Beato e, avendolo avvicinato, lo salutò e si sedette da un canto. Così seduto da un canto il venerabile Meghiya disse al Beato: "Venerabile, quando risiedevo in quel boschetto di manghi, fui a lungo soggetto a tre pensieri cattivi e non salutari: pensieri connessi con i desideri sensoriali, pensieri connessi con la malvagità e pensieri connessi con la violenza. Quindi pensai: - È davvero una meraviglia, è davvero sorprendente, che io, malgrado abbia abbandonato la casa per l'ascetismo spinto dalla fede, sia ancora dominato da questi tre pensieri malvagi, non

salutari: pensieri connessi con i desideri sensoriali, pensieri connessi con la malvagità e pensieri connessi con la violenza-".

Il Beato disse: "O Meghiya, se la liberazione della mente non è pienamente matura, tale maturazione avviene in virtù di cinque fattori. Quali cinque?

1. Per prima cosa, Meghiya, il monaco è una persona che ha un amico devoto al bene (*kalyanamitta*), che ha compagni devoti al bene, che è incline alle persone buone. O Meghiya, questo è il primo fattore che porta a maturazione la liberazione della mente ancora immatura.

In secondo luogo, Meghiya, il monaco è una persona dotata di moralità (*silavant*), vive osservando le regole disciplinari (*patimokkha*), evita anche la più piccola delle mancanze seguendo una condotta appropriata e avendo corretti mezzi di sussistenza, adotta e si esercita nei precetti. O Meghiya, questo è il secondo fattore che porta a maturazione la liberazione della mente ancora immatura.

In terzo luogo, Meghiya, il monaco pronuncia, con piacere, senza problemi o difficoltà, discorsi sobri, che aiutano ad aprire la mente, che conducono al completo disincanto, alla mancanza di attaccamento, alla cessazione, alla pacificazione," alla perfetta conoscenza, al risveglio e al nibbana. Egli fa discorsi che riflettono il suo non essere ossessionato dai desideri, discorsi che riguardano il contentarsi di poco, la vita eremitica, la castità, il mettere in atto l'energia, la moralità, la concentrazione, la saggezza, la liberazione, la conoscenza e la visione della liberazione. O Meghiya, questo è il terzo fattore che porta a maturazione la liberazione della mente ancora immatura.

In quarto luogo, Meghiya, il monaco vive con risoluta energia. Per abbandonare gli stati mentali non salutari e far sorgere gli stati mentali salutari, egli è vigoroso, dotato di un'energia stabile, e persevera negli stati mentali salutari. O Meghiya, questo è il quarto fattore che porta a maturazione la liberazione della mente ancora immatura.

Infine, Meghiya, il monaco è saggio, è dotato di una saggezza nobile e penetrante del sorgere e dello svanire, saggezza che porta alla completa fine della sofferenza. O Meghiya, questo è il quinto fattore che porta a maturazione la liberazione della mente ancora immatura.

Meghiya, questi sono i cinque fattori che portano a maturazione la liberazione della mente ancora immatura.

O Meghiya, da un monaco che ha un amico devoto al bene, che ha compagni devoti al bene, che è incline alle persone buone, ci si deve aspettare che sia dotato di moralità, che viva osservando le regole disciplinari, che eviti anche la più piccola delle mancanze seguendo una condotta ap-

Un amico nel cammino

propriata e avendo corretti mezzi di sussistenza.

O Meghiya, da un monaco che ha un amico devoto al bene, che ha compagni devoti al bene, che è incline alle persone buone, ci si deve aspettare che pronunci, con piacere, senza problemi o difficoltà, discorsi sobri, che aiutano ad aprire la mente, che conducono al completo disincanto, alla mancanza di attaccamento, alla cessazione, alla pacificazione, alla perfetta conoscenza, al risveglio e al nibbana. Egli farà discorsi che riflettono il suo non essere ossessionato dai desideri, discorsi che riguardano il contentarsi di poco, la vita eremitica, la castità, il mettere in atto l'energia, la moralità, la concentrazione, la saggezza, la liberazione, la conoscenza e la visione della liberazione.

O Meghiya, da un monaco che ha un amico devoto al bene, che ha compagni devoti al bene, che è incline alle persone buone, ci si deve aspettare che viva con risoluta energia. Per abbandonare gli stati mentali non salutari e far sorgere gli stati mentali salutari, egli sarà vigoroso, dotato di un'energia stabile, e persevererà negli stati mentali salutari.

O Meghiya, da un monaco che ha un amico devoto al bene, che ha compagni devoti al bene, che è incline alle persone buone, ci si deve aspettare che sia saggio, dotato di una saggezza nobile e penetrante del sorgere e dello svanire, saggezza che porterà alla completa fine della sofferenza.

Infine, Meghiya, ci sono quattro ulteriori cose che devono essere praticate dal monaco che è stabilito in questi cinque fattori:

1) la contemplazione di ciò che è impuro per l'abbandono dell'attaccamento,

2) la gentilezza amorevole per l'abbandono della malvagità,

3) la consapevolezza dell'inspirazione e dell'espirazione per l'internazione del pensiero

4) la percezione dell'impermanenza per lo sradicamento del concetto "io sono". Nella mente di colui che percepisce l'impermanenza, Meghiya, si stabilisce fermamente la percezione del non-sé, e colui che percepisce il non-sé realizza lo sradicamento del concetto "io sono" e ottiene il nibbana, qui e ora".

Alla luce di ciò, in quell'occasione il Beato pronunciò i seguenti versi ispirati:

i pensieri infimi, i pensieri sottili, quando seguiti fascinano la mente.

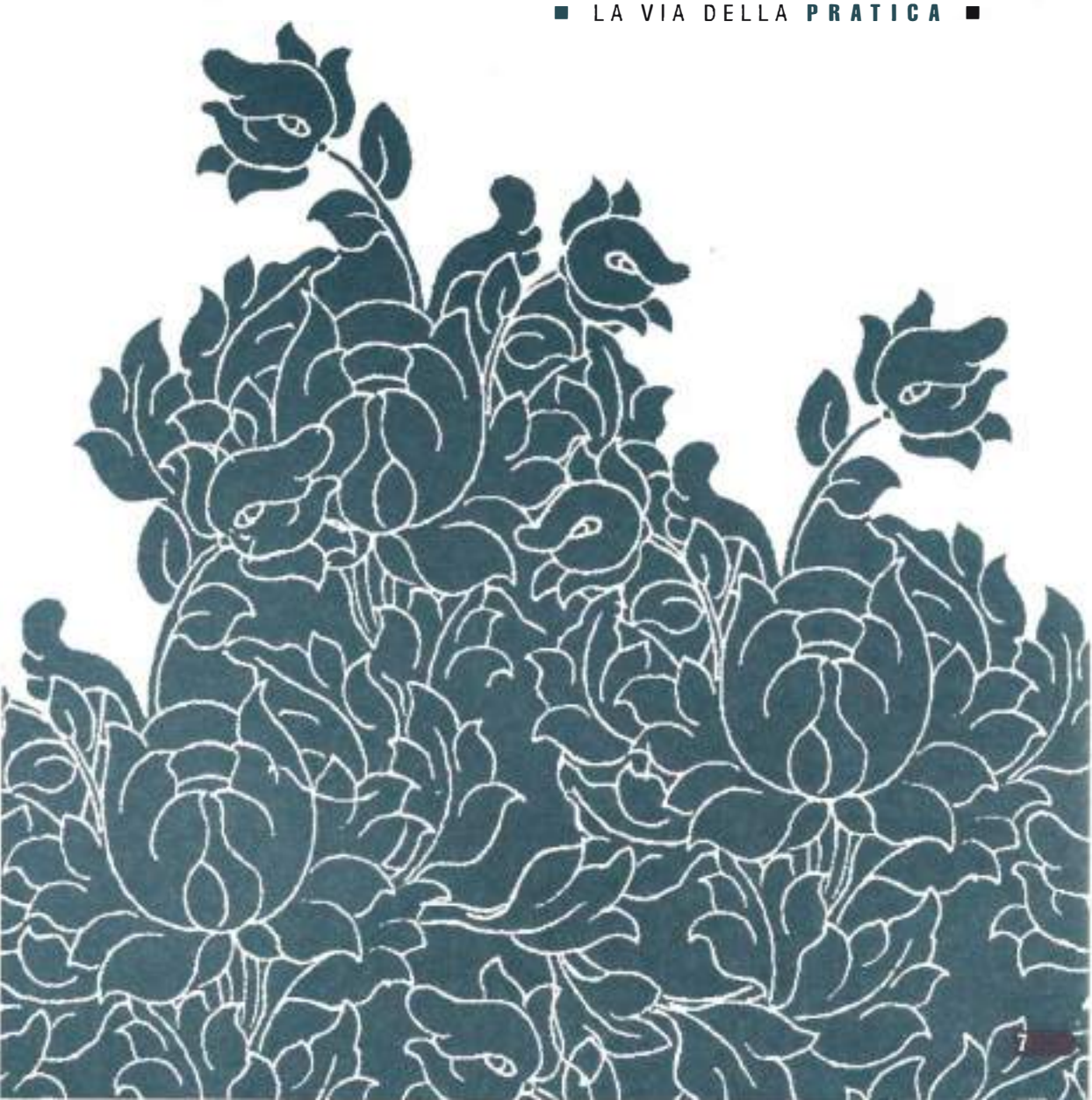
Non comprendendo questi pensieri, su e giù corre la mente alla deriva.

Comprendendo questi pensieri, una persona ardente li mette a tacere, consapevole.

Le fascinazioni della mente, che non si sono sviluppate, il risvegliato ha del tutto abbandonato.

Trad. a cura di Francesco Sferra
I discorsi del Buddha, *Oscar Mondadori*

LA VIA DELLA **PRATICA**



Non è un compito facile avvicinarsi ad un argomento così profondo come la meditazione di Visione Profonda **in termini semplici. Ma dobbiamo pur cominciare da qualche parte.**

PRIMI PASSI *nella* MEDITAZIONE

di Bhante Sujiva

Dopo aver fatto per diversi anni il lavoro di introduzione alla meditazione , ancora trovo una carenza di manuali introduttivi per coloro che non hanno nessuna conoscenza di Buddhismo. Molti sono estremamente carichi di antiche terminologie indiane le cui parole non hanno nessuna speranza di essere tradotte correttamente. Per questo ho provato a venire in aiuto con qualcosa di più facile da leggere e da interpretare. Anche in questo libretto ho usato alcune parole come 'condizionato' e 'sofferenza' che hanno bisogno di una speciale spiegazione quando sono usate in senso 'Buddhista'.

Per gentile concessione dell'associazione Pian dei Ciliegi *www.piandeiciliiegi .it*

Quello che propongo qui vi darà un'idea di cosa fare quando si decide di fare il primo passo. Anche per quelli che vanno a un ritiro, le istruzioni iniziali devono essere ripetute diverse volte prima che vengano ben comprese, anche se per una migliore comprensione delle tecniche e delle idee, sarebbe meglio consultare un insegnante di meditazione. Vedete cosa potete tirarci fuori. Se soltanto potrete fare un passo avanti nella pratica della meditazione di Visione Profonda dopo averlo letto, allora avrò avuto successo.

IL VULCANO

Penso che il grande Saggio Indiano (il Buddha), se ci fossero stati vulcani dove viveva, li avrebbe presi ad esempio nei suoi insegnamenti come fece con l'elevato e innevato Himalaya. Non ho mai avuto l'opportunità se non recentemente di contemplare questi affascinanti tubi di scarico delle viscere bollenti della terra, se non su riviste geografiche o sullo schermo televisivo.

I crateri che ho visitato nel mio viaggio in Indonesia non erano i più spettacolari, ma lo erano abbastanza per darmi l'idea che le persone che dedicano la loro vita intera per studiare questa area della scienza che concerne l'attività vulcanica non lo fanno solamente per un impeto di sollecitudine nei confronti della sicurezza degli umani.

Noi viviamo del tutto indifferenti e inconsapevoli di molte cose attorno a noi. Il trovarmi faccia a faccia con un cratere vulcanico mi fece rendere conto improvvisamente della stabilità superficiale della terra medesima su cui stiamo. Nel luogo in cui viviamo in Malesia, proprio al confine della regione vulcanica di fuoco, i tremori della terra ogni tanto accadono, ma terremoti ed eruzioni vulcaniche sono generalmente visti come qualcosa che non è parte del nostro mondo. La gente che vive sui pendii dovrebbe essere più consapevole dei pericoli, ma non è sempre così perché la gente spesso preferisce essere come un'ostrica e rimanere cieca ai

Venerabile Sujiva,
monaco Theravada di nazionalità Malese ma cinese di origine, risiede a Pian dei Ciliegi per periodi dedicati ai suoi ritiri personali o per insegnare la meditazione. Ha dedicato la sua vita all'insegnamento della Vipassana. Dal 1982 ha condotto numerosi ritiri in Hong Kong, Australia, Nuova Zelanda, e poi in vari paesi europei. Attualmente risiede più stabilmente in Europa dove sta seguendo vari gruppi di studenti nei diversi paesi. E' autore di diversi libri sulla pratica di Vipassana **e** Metta **e di poesia.**

pericoli. Saranno emessi degli avvisi ma ugualmente ci saranno delle vittime. Il terreno fertile permette abbondanti raccolti e la gente sviluppa attaccamento alla loro abitazione. Terra, sangue e sentimenti diventano presto del tutto inseparabili.

La nostra guida ci ha informato che esistono molti tipi di vulcani: vulcani vivi, vulcani addormentati e vulcani estinti. I vulcani vivi che sono attivi, come si può vedere dai crateri che fumano, possono eruttare in qualsiasi momento anche se la scienza moderna dispone di strumenti che in un certo grado possono preavvisarci. I vulcani che dormono sono tali perché non hanno mostrato, per un certo periodo, alcuna attività. Ma essi possono ancora 'risvegliarsi' quando le condizioni sono favorevoli. Il Pinatubo nelle Filippine che eruttò nel 1991 era rimasto addormentato per circa 600 anni! Quando si è più sicuri dell'estinzione, le montagne che furono una volta vulcani attivi sono considerati estinti. Ma comunque, non possiamo mai esserne completamente sicuri a meno che noi non sappiamo cosa stia succedendo sotto la superficie della terra. Pensate alle rocce fuse, la lava che scende a grande velocità da quei ripidi pendii bruciando ogni cosa al suo passaggio, sebbene non sia altro che una corrente piroclastica, questa stessa cosa uccide la gente. Non ci vuole molto per uccidere un uomo o per infliggergli più sofferenza di quella che può sopportare, ma i modi della Natura sono impersonali e così quando i vulcani eruttano, 'correte per salvare la pelle'. Giava è la regione della terra più costellata di vulcani. Si sono verificate le più disastrose eruzioni, Tambora e Krakatau che hanno causato migliaia di vittime, per non menzionare le proprietà perdute.

Le persone possono essere viste nello stesso modo: vulcani attivi, vulcani che dormono e vulcani estinti. Quando siete in un eccesso di rabbia, consumati dalla brama o sopraffatti dalla illusione, voi siete sottoposti ad una eruzione, che sparge terrore dentro e attorno a voi e vi impedisce di cogliere alcuni aspetti buoni della vita. Sebbene possa non prendere delle vite, questa esplosione può anche essere più letale che un vero vulcano. Prendiamo come esempio le bombe atomiche di Hiroshima e Nagasaki. Gli stessi Giapponesi uccisero milioni di Cinesi durante la seconda guerra mondiale. Le atrocità dell'uomo su se stesso sono peggiori dei disastri naturali. Per cui aggiungerei, ci sono tre tipi di eruzioni: minori, maggiori e catastrofiche. Le eruzioni minori causano danni minori come la perdita della salute e della 'faccia'. Le eruzioni maggiori causano perdite più permanenti come la perdita di parti del corpo, separazioni definitive dalle persone amate e anche la perdita della vita. Le eruzioni catastrofiche causano guerre su vasta scala, massacri e altre forme di sofferenze inimmaginabili.

Potete sopravvivere a molte eruzioni minori, ma una maggiore per molte persone è sufficiente per uscire di testa. Si spera (contro ogni probabilità) che tale disgrazia non accada a voi, ma le tragedie alla fine giocheranno un loro ruolo. Se guardate profondamente nel vostro cuore capirete cosa intendo. Guardate tutti gli altri vulcani ambulanti attorno a voi e alla instabilità del mondo e ne sarete convinti. I fuochi dell'attaccamento, dell'odio e della illusione scorrono profondamente nelle vene di ognuno. Un vulcano addormentato può dormire per secoli, ma queste contaminazioni buttano fuori sporcizia ogni giorno.

Cosa può soffocare questi fuochi? La risposta può essere trovata proprio alla stessa origine del problema, nascosta sottoterra dove ci sono vene di bollente lava fusa, ci sono anche le fresche e rinfrescanti sorgenti della vita, tutto ciò è nella Mente stessa, le rinfrescanti acque della consapevolezza! Riposando per un poco sul più grande stupa del mondo, potevo vedere da lontano il vulcano Merapi il cui fumo si mescolava con le nuvole. Borobudur, a volte citato come la Montagna dei Buddha, potrebbe essere stata ispirata dalla presenza dei vulcani. Mentre contemplavo le magnifiche statue del nostro Signore serenamente seduto con varie posizioni delle mani, mi sono reso conto che questo è veramente un vulcano estinto, in cui i fuochi delle contaminazioni sono stati da lungo tempo estinti. Come è meraviglioso essere parte di questo quadro con il simbolo della pace!

LA MAGIA DELLA MENTE

La magia può essere generalmente classificata in due tipi: bianca o nera: Non stiamo parlando del colore della pelle, ma di stati mentali. Gli stati mentali sono chiamati scuri o neri quando sono avvolti dall'illusione riguardo alla realtà.

Per esempio, una persona in un impeto di collera si dimentica della bontà della altra parte in causa, come anche uno ossessionato dalla brama è cieco ai difetti dell'oggetto che desidera possedere. Tali stati, come potete vedere, non condurranno alla fine a nulla di buono.

Gli stati mentali, dall'altro lato, sono descritti come luminosi o bianchi quando sono puri e limpidi. Potete sperimentare questa freschezza e radiosità quando siete consapevoli e in pace. Non è difficile capire perché la felicità segue queste persone come un'ombra che non sembra mai lasciarli. La mente è davvero una scatola magica. Da essa escono cose che vanno oltre la vostra comprensione. Potete paragonarla a un televisore, a un computer, a una radio a transistor e ancora a tutte queste cose assieme. Ma è solo quando ogni cosa funziona che puoi avere tutto il divertimento che vuoi, ma se qualcosa non funziona, allora sono le porte dell'inferno che si spalancano. Forse voi siete al corrente di ciò con cui i bambini gioca-

no, i video giochi. Essi vi mettono in ogni sorta di situazioni che variano dal partecipare al Gran Premio Mondiale, al combattere contro gli alieni per salvare damigelle in difficoltà. Vi è data anche la scelta di un veicolo, un'arma letale e la scelta di chi volete essere. L'idea è di superare tutti gli ostacoli, abbattere le navi degli alieni e collezionare più punti possibile. Comunque, se voi non siete come uno di quei ragazzini abilissimi che hanno passato ore senza fine a trastullarsi con quei pulsanti con dita sveltissime, allora sarete più simili a un perdente nato. Ma va bene comunque, è solo un gioco e con un po' di pratica acquisirete l'abilità. E non ci vorrà molto perché inventino video giochi a tre dimensioni. La vita è a volte come quelli, con la mente che crea le situazioni. Ma il problema qui è che voi non potete staccare l'interruttore ogni volta che siete stanchi. Non potete considerare un simpatico gioco l'avere un cancro, vero? Nemmeno è molto divertente diventare schizofrenici o nevrotici. Nemmeno il suicidio potrà essere la soluzione. La mente, ci viene detto, ci condurrà in un incubo peggiore. Come succede questo, vi potrete chiedere? La mente è un complesso di forze, o qualcuno potrebbe preferire chiamarle energie. Provate a sedervi e guardate i vostri pensieri, e li vedrete al lavoro. É un provare senza fine a creare nuove situazioni, reali o non, e rispondere ad esse. É una sfortuna che a molti non importa di dare una buona occhiata a questo meccanismo e, perciò sorgono tutti quei problemi, problemi e problemi! É qui nella mente che voi avete tutto quel potere,potete trovare tutte le risposte e una sorgente di gioia. Sebbene l'intera faccenda può essere complicata, non è troppo difficile, con qualche utile colpetto ai principali punti di controllo, fare lavorare per voi questa scatola magica.

IL CONTROLLO PRINCIPALE

La principale facoltà di controllo della mente è la consapevolezza. Ricordate quei momenti in cui eravate calmi e composti? La coscienza che sorge è brillante e chiara. Il diretto contrario di questo stato è quando siete stati presi dal panico o completamente confusi. Perciò con la consapevolezza potete fare qualsiasi lavoro al meglio delle vostre possibilità, sia esso guidare l'automobile, cucinare un pasto o rispondere alle domande di un esame. Ma questa potenzialità non è altrettanto riconosciuta come le potenzialità della fede e della concentrazione e non altrettanto enfatizzata. Se riusciremo a svilupparla fino a che sia realmente forte, durevole e rivelante, allora la vita si svolgerà se non estaticamente almeno con più armonia.

Benefici della consapevolezza - Mondi di differenza

A volte si dice che c'è una sottile linea tra la sanità e la follia. Il genio pazzo, per esempio, non è lontano dal maniaco. Ecco perché è stato inventato Frankenstein e Terminator. In ogni caso le bombe di qualsiasi

tipo sono pericolose. Ma non importa quanto sottile sia una linea, è sempre una linea e anche se è piuttosto spessa, se siete confusi, la perderete comunque. Effettivamente la consapevolezza è la linea. Quando siete inconsapevoli, come quando siete vittime della rabbia, davvero non siete molto diversi da un pazzo. É solo questione di misura. Quando avete zero consapevolezza per un periodo prolungato, allora si può ragionevolmente sostenere che voi siete pazzi. Allora se non volete diventare matti, aggrappatevi alla vostra cara consapevolezza, perché dall'altro lato, che è il fondo, c'è una vita da inferno. La sanità è davvero una linea sottile. Non ci vuole molto, tanto per dire, per fare a pezzi una persona. Rinchiudetela senza contatti per alcuni giorni o settimane ed ecco, qualcuno pronto per il reparto psichiatrico.

Se siete un meditante, avrete qualche possibilità di successo e potreste anche diventare più sani degli altri. Ma potrebbero comunque considerarvi pazzi perché siete diversi. Ricordo come alcune persone consideravano un mio amico pazzo, perché dopo aver fatto un ritiro non era eccitabile e irritabile come al solito. Essi furono contenti solo quando riuscirono a farlo infuriare. Vi rendete conto che queste stesse persone si suppone che fossero esse stesse dei meditanti? Chi allora è realmente matto? Ma se voi siete veramente consapevoli, allora vi renderete conto senza dubbio che la vostra mente è chiara e pensa razionalmente. Sono loro che sono confusi.

Se si dice che con la consapevolezza la mente è purificata dalle contaminazioni dell'attaccamento, della rabbia e dell'illusione, ciò significa anche che traccia la linea tra la genuina felicità e la sofferenza. Noi possiamo anche comprendere perché la rabbia e l'ignoranza sono sofferenza, ma non è la stessa cosa per la bramosia, specialmente quando è accompagnata da un certo tipo di gioia. Questo perché la gioia tende a soffocare il vero stato della mente. Togliete la gioia e cosa resta? Ci sarà solo uno stato molto agitato di brama e di tenace attaccamento. É come qualcuno che è affamato. Per cui, se volete avere la vera felicità, cercate la pace della mente che nasce dalla purezza e dalla consapevolezza. É un tipo di felicità che è veramente soddisfacente, rafforzata da un nobile proposito. Nessun piacere sensuale può eguagliarla. Inoltre può essere ottenuta gratuitamente ed è a portata di mano (dal momento che praticate) e non dovete pagare nulla per acquisirla.

La consapevolezza può anche essere il fattore decisivo tra la vita e la morte. Molti errori per mancanza di attenzione e sbagli finiscono con la morte. Può essere proprio una scivolata dalle scale, da una scala a pioli o lungo la strada. Gli incidenti stradali causano vittime tutti i giorni. Poi ci sono i corti circuiti elettrici, le morti per assunzione smodata di cibo. Questi motivi causano anche la morte di altre persone. Cosa succede do-

po? Se siete consapevoli al momento della morte, ciò può significare una rinascita felice. Altrimenti può voler dire inferno. I Buddhisti credono nella Legge del Kamma (legge della Retribuzione). Consapevolezza vuol dire Kamma positivo e contaminazioni mentali vogliono dire Kamma negativo. Tutto ciò rapportato all'intera vita di ognuno genera quel "deposito" di forze che decide cosa accadrà dopo - paradiso o inferno.

Ultimo ma non meno importante, la consapevolezza è anche il fattore che differenzia Nibbana e Samsara (ciclo di nascita e morte e sofferenza). Nel Nobile Ottuplice Sentiero, la realizzazione di etica, concentrazione e comprensione dipendono dalla costruzione della consapevolezza. Senza consapevolezza non ci può neanche essere alcuna base morale. Alla fine il culmine dell'insight è quella consapevolezza estremamente forte e affilata che penetra lo spesso velo dell'ignoranza per realizzare la Pace duratura, il Nibbana. Così fino ad allora per favore cercate di essere il più consapevoli possibile per uscire dal ciclo di nascita, morte e sofferenza - il Samsara.

ACQUISIRE PADRONANZA SUI CONTROLLI PRINCIPALI

Ora che vi rendete conto (spero) di come è importante avere consapevolezza, potrete forse essere interessati a come coltivarla per realizzare tutta quella differenza. L'idea principale è sviluppare la presenza mentale affinchè diventi abituale e continua, e poi applicarla per propositi più specializzati come acquisire conoscenza e abilità. Per cominciare, lasciate che vi offra alcuni suggerimenti che sicuramente vi aiuteranno in qualche modo. Sono semplici esercizi che voi potrete provare con sicurezza. Essi si dividono in tre tipi: meditazione camminata, meditazione seduta, consapevolezza delle attività quotidiane

Meditazione Camminata

Potete immaginare la quantità di cose coinvolte con il camminare? Camminate per andare in ufficio, per fare esercizio, per una passeggiata panoramica, per andare verso il tavolo, per calmarvi e per tante altre meravigliose quanto innominabili ragioni. Ma uno può pensare e sentirsi in modo del tutto diverso camminando su una spiaggia isolata nella luce dell'alba rispetto al camminare verso la poltrona del dentista. La differenza sta tutta nello stato della mente. E ricordate, lo stato della mente può determinare dove finirete e cosa vi accadrà . Se camminate senza consapevolezza, potrete finire o all'ospedale o nella tomba. Naturalmente molta gente al giorno d'oggi taglia corto rispetto al camminare, loro vanno su ruote. Alla velocità che la moderna tecnologia può permettere, potreste aver bisogno anche di una maggior consapevolezza per assicurarvi la sicurezza. Lasciate che vi offra alcuni consigli per iniziare con la vostra meditazione camminata:

Per imparare a camminare con consapevolezza, dovete trovare un luogo tranquillo con una distanza sufficiente, almeno di trenta passi. Preferibilmente dovrebbe essere un percorso diritto pulito e piano senza nessuno attorno a guardare quello che state facendo. In mancanza di questo potrà andar bene qualsiasi distanza fino a dieci passi.

Per prima cosa dovrete provare a sperimentare la chiara consapevolezza della vostra postura in piedi. Non è visualizzazione, ma sentire il proprio corpo così come è, la tensione, la fermezza e forse un po' di oscillazione. Assicuratevi di essere rilassati con una postura eretta. Tenete le mani insieme o incrociatele per aiutarvi a restare composti. Potete chiudere gli occhi e rendere la mente libera, calma, rilassata e felice. Imparate a lasciare andare tutti i vostri problemi e pensieri. Essi non sono così importanti da attaccarcisi tutto il tempo. Date una pausa alla vostra mente. Solamente restate nel momento presente e attenti.

Ora dopo aver ottenuto una calma compostezza, cominciate a camminare, mantenendo l'attenzione alla parte inferiore del piede che si muove, al disotto dei polpacci. Camminate con naturalezza (con gli occhi aperti) con un passo che vi faccia sentire a vostro agio e rilassati. Per aiutarvi a mantenere l'attenzione ai piedi, potrete ripetere mentalmente destro sinistro o camminare, camminare o qualsiasi parola preferite. Ma ricordate, non pensate, solamente mantenete la mente nel momento presente.

Quando è il momento di girare, siate consapevoli dell'azione di girare.

Ogniqualvolta l'attenzione si rivolge ai pensieri, dovrete richiamare la vostra presenza mentale, notando consapevolmente pensare, pensare e poi ritornate all'osservazione dei passi. Se si presentano tensione o noia , dovrete fermarvi ancora e riportare la consapevolezza come avete già fatto. Mentre siete fermi notate consapevolmente tensione o noia, prima di riprendere la meditazione camminata.

Vi consiglierei di camminare ad un certo ritmo che la mente può mantenere. Una volta preso questo ritmo, avrà la tendenza a fluire. Allora mantenete il ritmo per il tempo restante.

Quando vi sentite più calmi o un poco stanchi, allora potete rallentare l'andatura, essendo allo stesso tempo ancora più rilassati mentalmente e fisicamente. Le persone che hanno raggiunto la concentrazione in questo modo possono camminare per un ora o più e sentirsi come se solo un minuto sia passato. Essi si sentono come senza peso e come se camminassero sulle nuvole. Potrebbe finire che vi sentirete molto felici

Quando vi sentite veramente rilassati, mantenete la vostra mente vivacemente attenta mentre segue i passi. Percepite le sensazioni mentre accadono, le tensioni, le forze che tirano o che spingono, la leggerezza o la pesantezza e alla fine il contatto delle piante dei piedi con il suolo.

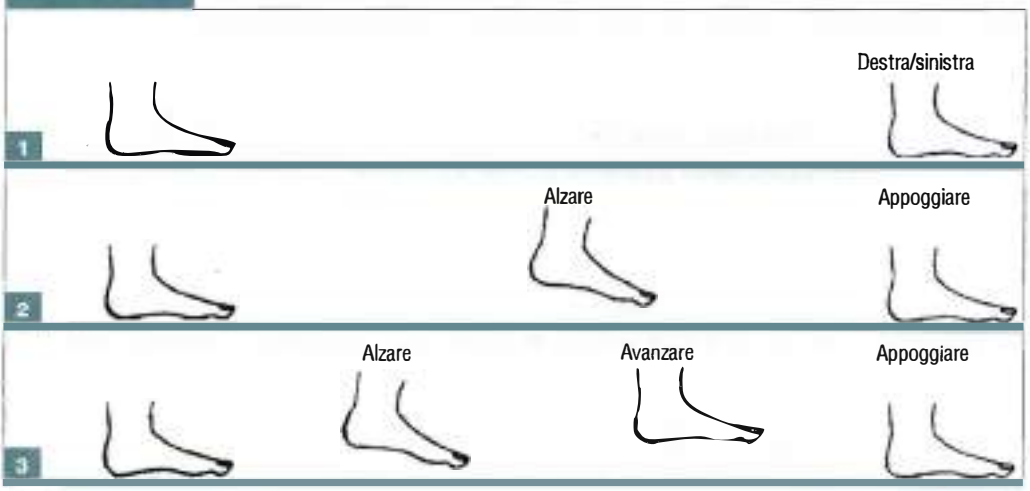
Per aiutare il principiante ad avere una più acuta percezione di questo, gli insegnanti hanno escogitato un metodo che suddivide ogni passo in varie fasi cominciando da due fino a sei. Sebbene tre fasi sono sufficienti per la maggior parte delle persone, possono essere aumentate progressivamente, ma solamente quando uno è pronto per questo.

Durante un ritiro intensivo o un esercizio formale di meditazione, la procedura standard è di fare un'ora di meditazione camminata, dividendola in tre periodi: i primi venti minuti camminata in una fase, i secondi venti minuti camminata in due fasi, e i rimanenti venti minuti (fino a raggiungere un'ora) per la camminata in tre fasi. Il principio dietro a ciò è di portare gradualmente la mente ad un'attenzione più concentrata il che può avvenire con il rallentare il movimento e con una osservazione più precisa. Il tipo più adatto di camminata, sarà quello che farà sorgere maggiore consapevolezza.

Le varie fasi dei passi da uno a sei sono: 1. sinistra/ destra; 2. sollevare, appoggiare il piede; 3. sollevare, spingere avanti, appoggiare; 4. alzare (il tallone) , sollevare (tutto il piede) , spingere avanti, appoggiare; 5. alzare, sollevare, spingere avanti, abbassare, appoggiare; 6. alzare, sollevare, spingere avanti, abbassare, appoggiare (la punta del piede) pressare (il peso sul piede). *(vedi figura in basso).*

Ad ogni fase di un passo, quando si osserva da vicino, saremo in grado di percepire le sensazioni o le forze che saranno presenti. Potremo veramente sperimentarlo come un flusso di tensione, forze che spingono o una estensione di durezza quando appoggiamo il piede. Per completare il quadro dovremo anche notare consapevolmente le intenzioni che sorgono prima di ogni passo, le intenzioni di fermarsi e girare. Se riuscirete a

Fasi della meditazione camminata



fare questo, potrete davvero arrivare ad un punto in cui vi dimenticherete completamente di voi stessi e ciò che rimarrà sarà il processo di consapevolezza con i suoi oggetti. Allora avrete cominciato il viaggio all'interno, il sentiero per realizzare la Natura di Chi e Che Cosa siamo realmente. Allora tutti i conflitti con la Realtà, dovuti all'ignoranza, che è il problema radice della sofferenza potrà finalmente vedere la fine.

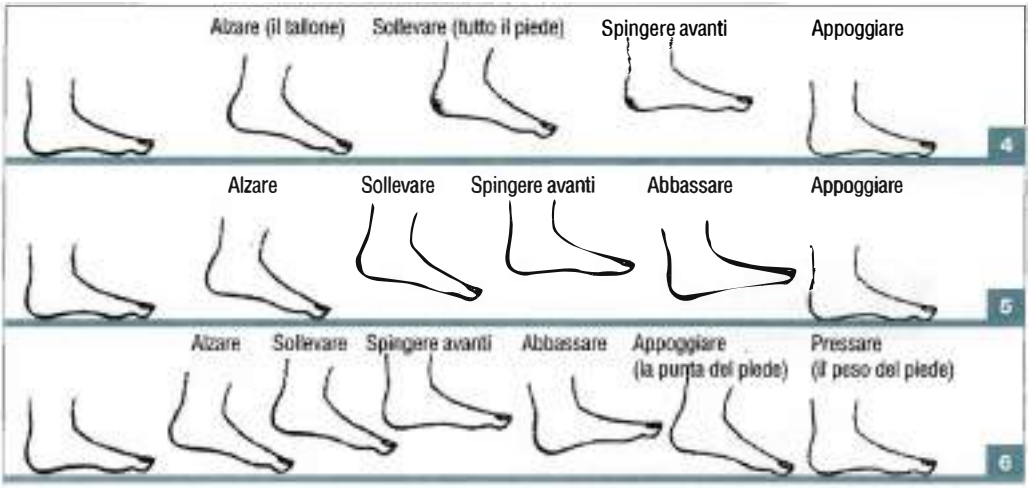
Meditazione Seduta

Lo stesso principio usato nella meditazione camminata è applicabile alla meditazione seduta, con la sola differenza degli oggetti primari. Quale principio? Il principio della osservazione consapevole in tre punti: 1. essere consapevole; 2. seguire o prestare attenzione all'oggetto di osservazione consapevole; 3. osservare la Natura dell'oggetto senza pensare e senza concetti. Per Natura qui ci si riferisce al processo delle sensazioni che vanno a comporre l'oggetto che stiamo osservando.

Mentre si sta camminando, si seguono con attenzione i passi e si osserva il processo delle sensazioni che costituiscono la camminata stessa. Nella meditazione seduta si usano le sensazioni dell'addome mentre si respira. Alcuni comunque, utilizzano le sensazioni del respiro alla base del naso.

Abitualmente per meditare ci si siede a gambe incrociate con la schiena dritta e gli occhi chiusi. Coloro che hanno problemi alle ginocchia possono sedere su una seggiola. In questo caso non appoggiatevi allo schienale dal momento che ciò non vi aiuterà molto nel mantenere l'attenzione, ma potrebbe aiutarvi nel rilassarvi completamente fino ad addormentarvi, nel qual caso, potreste anche coricarvi. *(vedi figura a pag.18)*

Respirate normalmente, e mentre lo fate, mantenete una attenzione



Posture di meditazione

Entrambe le gambe poggiano per terra, una davanti all'altra.

Una gamba è appoggiata davanti e l'altra è piegata dietro.

Un piede poggia sul polpaccio, mentre l'altro è ripiegato sotto.

Entrambi i piedi poggiano sulle cosce.

Entrambe le gambe sono piegate all'indietro.

consapevole alle sensazioni del movimento mentre l'addome si alza e si abbassa. Ripetete mentalmente alzare e abbassare in relazione ai rispettivi movimenti.

Per aiutare i principianti a seguire le sensazioni di movimento, si può tenere il palmo della mano leggermente appoggiato sull'area dell'addome fino a che ci si familiarizza con l'oggetto.

Quando la mente divaga su altri oggetti come pensieri, suoni, pruriti e così via, richiamiamo la nostra attenzione appena ce ne rendiamo conto, notando mentalmente pensare, udire, etc. e poi torniamo all'oggetto originario. Noterete che quando provate a praticare in questo modo, la mente diventerà evasiva e intrattabile. Bene almeno cominciate a conoscervi meglio e a fare qualche cosa in proposito!

Con la pratica, la mente divagherà meno e starà più a lungo con i movimenti di alzare e abbassare. Poi si può procedere al prossimo gradino di un'osservazione più accurata. Da principio si possono percepire solo movimenti di alzare e abbassare. Con un po' di sforzo, si può notare molto di più. I movimenti variano grandemente di volta in volta. Possono essere lunghi o brevi, veloci o lenti, dolci o più bruschi e così via. Anche all'interno del singolo movimento di alzare l'addome ci possono essere molte sensazioni che sorgono e passano. Alla fine ci saranno solamente dei semplici processi della mente e dei suoi oggetti. Da ultimo, il dolore è l'ultima risorsa prima di rinunciare. Provate a ignorarlo se è un dolore di poco conto, ma se persiste e cattura la vostra attenzione, allora dovrete farlo diventare il vostro oggetto primario di osservazione. L'idea è di farne uso per esercitare la consapevolezza (e in questo caso la pazienza). Il principio dell'osservazione in tre punti può essere applicato anche qui. Dapprima dovete osservare il dolore con consapevolezza. Poi osservatelo per un po' di tempo senza esserne irritati. Se riuscite a fare questo, allora potete osservare nella Natura del dolore, se esso è acuto o intorpidito. Può anche essere un dolore da stiramento, torsione o tagliente. Ci sono molte più varietà di dolore di quel che potete immaginare e ciò può risultare molto interessante.

Dopo aver fatto tutto questo, potete procedere a scoprire il suo processo - come sorge, cambia e si dissolve. É possibile ottenere una profonda comprensione della nostra stessa Natura attraverso l'osservazione del dolore. Il dolore fa parte del nostro personale processo di sviluppo. Solo quando non riusciamo più a sopportarlo possiamo alzarci.

Attività Quotidiane

Una delle prime cose da imparare riguarda la consapevolezza stessa. Noi ne abbiamo letto, ne abbiamo sentito parlare, ora è il momento di conoscerla attraverso l'esperienza diretta. Non è semplicemente cono-

scere qualcosa e conoscerla con una mente chiara, ferma. In questo modo, non potete sbagliarvi. Inoltre non ci può essere nessun attaccamento, rabbia, illusione, pigrizia, irrequietezza, dubbio scettico, gelosia e così via. Una volta che potete definirla non è difficile richiamarla. É solo questione di volontà. Come è meraviglioso essere consapevoli continuamente! Ma prima che possa essere così, dovrete essere in grado di distinguere chiaramente gli stati di consapevolezza da quelli di non-consapevolezza. Dopo di ciò dipenderà solo da voi di praticare, praticare e praticare.

In un certo senso, mantenere la consapevolezza può essere paragonato a fare un viaggio. Ecco voi siete sulla vostra bicicletta su strade accidentate e attraversando corsi d'acqua torrenziali. Dovete tenere un occhio alla strada, bilanciare la bicicletta, e continuare a pedalare. Ci vogliono considerevoli prove ed errori prima di acquisire abilità. Allo stesso modo nella vita o nella meditazione, c'è bisogno di avere esperienza per avere a che fare con le varie situazioni e gli oggetti che si incontrano. A volte quando si incontra qualche situazione particolarmente difficile, possiamo impantanarci per abbastanza tempo fino a che non impariamo a venirne fuori. Il dolore ne è un esempio. Esso è una configurazione imprescindibile nella nostra vita.

Una volta che siamo in grado di capire cosa vuol dire la consapevolezza e mantenerla, allora possiamo andare avanti a mantenerla nelle nostre attività, al meglio delle nostre possibilità e più spesso che possiamo. Cominceremo dal momento che ci svegliamo dal dormire e noteremo consapevolmente l'aprirsi degli occhi. Nello stesso modo, manterremo la consapevolezza quando ci alziamo, quando ci laviamo, mangiamo, beviamo e così via per tutta la giornata fino a che finalmente ci coricheremo ancora per dormire alla fine della giornata.

Durante il mangiare, per esempio, dovremo notare consapevolmente le azioni coinvolte momento per momento. Dapprima, l'intenzione di mangiare, poi il guardare al cibo, lo stendersi delle mani, il prendere il cibo, il portarlo alla bocca, l'aprire la bocca, masticare, addentare, inghiottire, e gli altri passaggi. Durante un ritiro di meditazione, possiamo permetterci di rallentare le nostre azioni per aiutarci a concentrarci sull'attenzione alle azioni il più possibile. Infatti possiamo distaccarci abbastanza dall'ambiente circostante. Alla fine, sia nella meditazione seduta che in quella camminata, rimarrà solo l'osservazione di meri processi. Invece, a casa o al lavoro, non saremo in grado di praticare la consapevolezza con così tanta concentrazione. Potremo farlo solo a un livello generale. Solo quando saremo liberi, potremo riprendere la nostra consapevolezza in esercizi formali con l'intensità desiderata.

INSIGHT E CONCENTRAZIONE

La cosa successiva che dobbiamo imparare è capire la differenza tra concentrazione e consapevolezza. Ciò determinerà la direzione in cui ci stiamo dirigendo, cioè se siamo sul sentiero della meditazione di tranquillità o su quello dello sviluppo della meditazione di Visione Profonda. La maggior parte dei metodi di meditazione enfatizzano la concentrazione. Essi portano la mente a focalizzarsi su un punto o su un oggetto, acquisendo così la forza della concentrazione. Come risultato si hanno degli stati di grande pace e, in casi estremi, possono sorgere dei poteri soprannaturali. Non è forse questo che la gente spera di ottenere? Non c'è da meravigliarsi che la maggior parte si diriga in questa direzione!

Per i Buddhisti, quella via non ci conduce completamente fuori dalle nostre sofferenze sebbene le possa alleggerire considerevolmente per un certo periodo di tempo. La soluzione è la Visione Profonda (Insight), che è la realizzazione della vera Natura del mondo così come è, liberato dai concetti. In parole semplici, tutti i processi mentali e materiali che costituiscono questo mondo in realtà sono impermanenti, insoddisfacenti, e privi di sè (sostanzialità). Vedendo questo, uno dovrebbe abbandonarli e cercare rifugio nello stato incondizionato, nella pace duratura della realtà assoluta, il Nibbana. Senza realizzare la caratteristica insoddisfacente dell'esistenza condizionata, ci si attacca grandemente ad essa e, perciò, l'emancipazione diventa impossibile. Per sviluppare questo Insight, l'enfasi principale è posta sulla consapevolezza e la concentrazione viene al secondo posto come altro fattore necessario. Per capire la differenza tra consapevolezza e concentrazione possiamo citare le loro caratteristiche.

La concentrazione mantiene e fissa la mente all'oggetto. É come quando vi aggrappate saldamente a qualcosa e non la lasciate andare. É anche come quando fissate lo schermo televisivo e non siete capaci di distaccarvi. La consapevolezza, comunque, è come osservare molto attentamente quello che sta accadendo sullo schermo. In altre parole, la concentrazione fissa la mente al suo oggetto mentre la consapevolezza lo osserva con attenzione e in tutti i suoi aspetti. Quando avete scoperto cosa è realmente quell'oggetto, allora avrete sviluppato la saggezza della Visione Profonda. Da quanto detto, possiamo dedurre che ci può essere concentrazione senza consapevolezza, ma quando la consapevolezza è presente, in un certo grado, è presente anche la concentrazione.

Normalmente nella meditazione di tranquillità, sebbene la concentrazione sia il principale obiettivo, ci dovrà essere anche consapevolezza per ottenerla. Ma quella consapevolezza non sarà così completa come quella che otterreste nella meditazione di Insight. Inoltre, i loro oggetti differiscono, nella meditazione di tranquillità l'oggetto è concettuale. Se lo scopo è quello di guardare veramente in profondità per scoprire chi e che co-

sa sia veramente un oggetto, allora deve essere prodotta nella mente l'osservazione consapevole come fattore principale. Allora uno diventa come uno scienziato che fa un'osservazione ravvicinata e completa del suo soggetto. Una volta che ce n'è abbastanza, allora si avrà un quadro completo con tutti i dettagli. É a questo punto che la consapevolezza si trasforma in Visione Profonda (saggezza). Così nella meditazione di Visione Pro-fonda, si porta un'attenzione concentrata sugli oggetti, quali l'alzarsi/l'abbassarsi dell'addome, postura/contatto, dolore, pensiero, piede destro/piede sinistro, etc. e si scoprirà presto che tutto questo (inclusa la mente che osserva) sono solo processi che sorgono e passano. Il meditatore allora realizza che tutti questi processi sono mutevoli (impermanenti) al di là del controllo individuale e sono insoddisfacenti. Nella meditazione di Insight (Visione Profonda), questo vuole anche dire abbandonare l'attaccamento a un sé ingannevole e c'è un ritorno alle nature originali. L'abolizione dell' "io sono", quella è veramente la suprema beatitudine.

Udana. Ulteriori Consigli

Benvenuti nel mio mondo preferito. Questo mondo dove non c'è nessuno, solo processi mentali e materiali che vanno avanti. Questo è quello che io trovo più significativo. Questo è il luogo dove troviamo il vero significato della vita! Quando siete veramente consapevoli di queste cose, non c'è posto per attaccamento, rabbia, allucinazioni e tutte quelle altre qualità negative. Esse semplicemente non ci vanno più bene, quando siamo veramente consapevoli di queste cose. Eccovi la pace e il significato della vita, cioè scoprire il viaggio finale interiore, l'essere a casa con l'assoluto.

Sfortunatamente, lo scopo di questo piccolo libretto è quello di dare non più di un'introduzione a quello che è la meditazione di Insight e gli esercizi di base. Ci sono veramente ulteriori passi che devono essere fatti e sarebbe meglio che chiedeste a persone che li hanno fatti prima di voi e che sono in grado di darvi consigli adatti. A questo proposito, comunque sarebbe preferibile che voi partecipaste a un corso più completo sotto la guida di un istruttore qualificato, sia part-time o in un ritiro intensivo. Per coloro che vogliono provare anche solo con le poche nozioni di base stabilite in questo libretto, ho ancora un paio di cose da dire.

Per prima cosa, queste minime istruzioni sono dette solo per coloro che non hanno seri problemi psicologici. Se una persona è sotto cura o trattamento per problemi mentali, sia chiaro che questo libretto è insufficiente. Essi devono prendere contatti con un insegnante qualificato. In secondo luogo, se si ottiene la concentrazione, si possono incontrare diversi tipi di esperienze. Ci potranno essere sensazioni di gioia, visioni, o anche paura. Il passo più semplice è di notarli con consapevolezza. Esse dovrebbero alla fine calmarsi e passare in pochi minuti. Non siate attaccati dal panico se

ciò non succede. Alla peggio aprite gli occhi e alzatevi. Fate questo anche se dopo mezz'ora la mente va in stati peggiori di agitazione. Questo può accadere quando la vostra mente è gravata da una quantità di problemi o questioni non risolte. Dedicatevi invece a questo punto ad una meditazione camminata veloce. Il principio è quello di sviluppare **consapevolezza.** Se la consapevolezza non aumenta, ma invece peggiora, c'è qualcosa di sbagliato. Da ultimo ma non meno importante, prendetevi un'opportunità di partecipare a un corso o ritiro intensivo di meditazione di Visione Profonda (Vipassana). Il progresso e la comprensione della pratica in un ritiro di circa dieci giorni può essere migliore di quello ottenuto in un periodo di un anno praticando tutti i giorni per breve tempo da soli.

LA NOSTRA STRADA É UNA VIA D'ACQUA

L'acqua è un elemento con cui noi tutti abbiamo abbastanza familiarità. Specialmente per quelli che vivono in un clima caldo, da un brivido di gioia anche soltanto a toccarla. Quando si manifesta in natura in un modo puro è ancora più eccitante. Questo elemento ha una forte somiglianza con i processi universali in Natura nella quale fluisce. In Natura gli eventi fluiscono dal futuro al presente e verso il passato. Ogni evento è come un'onda, e queste onde possono essere molto forti. Il fatto che noi riusciamo a nuotare oppure affondiamo dipenderà molto da una quantità di fattori. Gli esseri che sono infatuati e intossicati dai piaceri sensuali sono quelli che sono spazzati via dalle inondazioni. Essi potranno pensare da principio che questo sia fonte di gran felicità, ma il saggio che riesce a vedere più lontano la penserà diversamente.

Per rimanere a galla, dobbiamo avere la consapevolezza. Essa ci aiuta a mantenere la testa fuori dall'acqua e, con energia, ci conduce verso spiagge più sicure. Se la consapevolezza è ben sviluppata, è come se fossimo su una barca, cavalcando le onde verso il Nibbana, che è descritto come l'Isola della Salvezza.

La meditazione di Insight è essa stessa un processo di processi. Dapprima cerchiamo di tenerci a galla con una forte e continua consapevolezza. Dopo di ciò la pratica diventa un viaggio di esplorazioni. Ogni esperienza che incontriamo viene sottoposta a un esame critico. La nostra mente è come un microscopio con un potere di ingrandimento sempre maggiore; noi scopriamo i segreti dell'esistenza che abbiamo malinteso per tanto tempo. Ad ogni comprensione, ci avviciniamo sempre di più al punto dove le onde si rompono e cessano allo stesso tempo, che è la Realtà Assoluta, la totale fine di tutte le sofferenze. Non è quello forse lo scopo più nobile per il quale l'uomo può vivere? Una conoscenza così meravigliosa non può essere rimandata.
Saltate a bordo della nave della Consapevolezza!

BODHICITTA e GENEROSITÀ

di Geshe Gedun Tharchin

Non è facile comprendere cosa significhi profondamente essere generosi. **Per arrivare a questa comprensione possiamo usare discorsi teorici oppure** offrire degli esempi **che parlano direttamente senza bisogno di mediazione, come fece un grande maestro passato,** geshe Potowa.

L'argomento di oggi è la bodhicitta. Comunemente quando ci si riferisce ad essa, si intende quella relativa o relativa, cioè l'aspirazione ad ottenere l'illuminazione per poter aiutare tutti gli esseri senzienti a raggiungere lo stesso obiettivo, ma nei testi, nei sutra e nei commentari, si fa spesso riferimento a due diverse bodhicitta: la bodhicitta relativa o relativa e la bodhicitta ultima, cioè la mente dell'illuminazione che ha compiutamente realizzato la comprensione della vera natura della realtà.

Un'altra definizione che viene data è: il metodo, che corrisponde alla bodhicitta relativa; la saggezza, che corrisponde alla bodhicitta ultima. E' dunque sempre necessario distinguere a quale delle due bodhicitta ci si riferisce.

La bodhicitta relativa si presenta a sua volta su due livelli: il livello dell'aspirazione e il livello dell'impegno. La bodhicitta dell'aspirazione sottintende che ancora non si ha un impegno responsabile in alcun tipo di pratica, essa rimane al momento solo su un piano ideale. Ma quando la bodhicitta penetra profondamente nel cuore si trasforma e sostiene l'impegno della pratica. A volte leggiamo riguardo ai Bodhisattva, che hanno un'aspirazione, un sentiero del Bodhisattva e ciò corrisponde sia al livello dell'aspirazione che a quello dell'impegno. La bodhicitta dell'aspirazione si manifesta a livello mentale, mentre quella dell'impegno consiste nell'applicazione nelle sei perfezioni, o paramita.

Santideva, nel *Bodhicaryavatara*, chiarisce questo concetto con questo esempio: "la bodhicitta dell'aspirazione corrisponde al desidero di re-

carsi in un determinato luogo e la bodhicitta dell'impegno è invece l'andarci concretamente, il movimento verso quel luogo". Onde evitare fraintendimenti e confusione è importante riconoscere, leggendo nei testi argomenti riguardanti la bodhicitta, di quale di queste suddivisioni si sta parlando.

Riassumendo: la bodhicitta è suddivisa in bodhicitta relativa e bodhicitta ultima. La bodhicitta relativa è a sua volta suddivisa in bodhicitta dell'aspirazione e bodhicitta dell'impegno. Bodhicitta è uno dei termini più importanti della pratica mahayana e ne comprende tutti e tre i livelli. Con la bodhicitta dell'impegno ci si riferisce all'applicazione delle sei paramita e delle dieci paramita. La pratica della bodhicitta è inclusa nelle sei paramita perché tutte le qualità del Buddha risultano dalle due accumulazioni, le sei paramita costituiscono la completezza delle cause per realizzare le qualità del Buddha. Tutte le qualità del Buddha risultano dalle due accumulazioni e le due accumulazioni sono completate dalle sei paramita.

LE PARAMITA: DANA, LA GENEROSITÀ

La pratica del Bodhisattva e la bodhicitta dell'impegno si attuano con le sei paramita. Delle sei paramita, le prime cinque: la generosità, l'etica, la pazienza, la perseveranza entusiastica e la concentrazione sono accumulazione di meriti, la sesta, la saggezza costituisce accumulazione di saggezza. La generosità è l'offrire il proprio corpo, i propri beni e le proprie virtù a tutti gli esseri dei tre tempi, senza avere alcun attaccamento. La generosità presenta tre livelli:

la generosità dei beni materiali;
la generosità del Dharma;
la generosità della protezione.

Nel testo di Geshe Potowa la generosità materiale viene spiegata con cinque esempi.

Il primo è conosciuto come "la pelle del serpente". Quando il serpente cambia pelle lascia quella vecchia dove si trova e se ne va senza alcun attaccamento. Ciò significa che quando si dona qualcosa non è bene voltarsi indietro rimpiangendo ciò che si è lasciato, ma bisogna allontanarsi, senza attaccamento, come il serpente. Il Bodhisattva non ha attaccamento alcuno e, per quanto ci riguarda, la generosità non consiste solo nel dare oggetti ma soprattutto nel non esserne attaccati. Questa è l'essenza della generosità.

Un altro esempio che risale a tempi molto antichi, parla di due uo-

Venerabile Gedun Tharchin

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

mini in competizione tra loro per dimostrare chi dei due fosse più generoso. Entrambi offrivano tutto ciò che avevano fino a quando uno dei due, rimasto senza nulla, decise di abbandonare anche i desideri e divenne monaco. Nella rinuncia totale, senza più attaccamento alcuno, nemmeno al concetto di generosità, divenne naturalmente il vincitore.

Il secondo esempio riguarda gli animali selvatici della foresta che non hanno possedimento alcuno, costretti a vagare continuamente senza riparo; similmente, la generosità del Bodhisattva è lasciare ogni cosa, non possedere nulla, nemmeno un posto sicuro in cui poter riposare.

Il terzo esempio narra di un proprietario di case, tanto ricco quanto avaro. Un giorno però qualcuno gli fece notare che la sua generosità consisteva nel dare passando le ricchezze da una mano all'altra di se stesso. Resosi conto dell'inutilità del suo agire, cambiò e divenne una persona molto generosa. Con ciò si intende che ognuno può praticare la generosità, sempre, anche cominciando con il dono di piccole cose.

Il quarto esempio riguarda un monaco avido, attaccato ai propri beni e con grandi desideri di possederne sempre di più. Un suo amico, stanco di un atteggiamento così stolto, un giorno gli disse: "Io ti offro tutte le cose che ho a patto che tu non ne desideri il possesso, fino a quando però tu dici che vorresti quello o quell'altro io non ti darò nulla." Allora il monaco, riflettendo sulle parole dell'amico, cambiò veramente atteggiamento interiore e dicendo sinceramente a se stesso "Non voglio nulla, non desidero nulla", trasformò il proprio atteggiamento mentale e divenne una persona buona e generosa. Pure questa è pratica della generosità.

La generosità dunque può nascere anche dalle parole. Un'altra storia riguarda Atisha che, essendo venerato da molti, riceva ingenti offerte. I suoi discepoli, incuriositi gli domandarono che cosa ne avrebbe fatto ed egli rispose serenamente che, per quanto lo riguardava, egli non aveva ricevuto alcuna offerta, allora essi insistettero: "Dunque a chi darai tutte queste cose?" Allora Atisha, che era particolarmente esperto nella pratica della generosità, disse: "Non importa a chi si dà, quello che realmente conta è il dare."

Nell'azione della generosità ci sono tre soggetti: la persona che dona, il donatore; l'oggetto della donazione; l'atto del donare. Bisogna comprendere bene che tutti e tre i soggetti sono vacuità. La vacuità è la loro realtà vera. Questo è il modo di praticare la generosità dei beni materiali.

Un'altra storia riguarda un lama in India, che riceveva molte visite di persone provenienti dai villaggi vicini, ma lui non aveva nulla di materiale da offrire, né cibo, né altro, allora dava loro insegnamenti di Dharma.

Nell'insegnare il Dharma la generosità del Dharma sorge dalla bodhicitta dell'aspirazione e il Lama, nello stesso momento, riconosce in tutti gli esseri senzienti la natura del Buddha, consapevole che le oscurazioni mentali che essi possono mostrare sono temporanee. L'insegnamento del Dharma ha l'obiettivo di dissolvere le oscurazioni mentali temporanee delle persone che ricevono tale dono, in modo che possa essere liberata la realtà ultima, la natura di Buddha, già viva e presente in ognuno. Questo è il modo di praticare la generosità del Dharma.

La generosità del Dharma consiste nel chiarire, nello spiegare il Dharma e vi sono tre diversi modi per farlo: offrire l'aspetto terminologico, linguistico del Dharma; offrire il significato del Dharma; offrire i testi del Dharma. Se si è ancora lontani da elevate realizzazioni suggerisco di non tentare di dare agli altri insegnamenti di Dharma, ma di concentrarsi nella purificazione della propria mente.

Nell'antica India c'era un monaco molto generoso, gentile e compassionevole che leggeva i testi del sutra, non per insegnarli ad altri, ma per la propria realizzazione spirituale, però mentre lui leggeva c'erano nell'aria esseri invisibili che ascoltavano, traendone grande beneficio; questo è Dharma. Quindi anche se pratichiamo il Dharma, leggiamo i sutra per il nostro avanzamento spirituale, se lo facciamo con compassione, amore e gentilezza, automaticamente esso diventa generosità del Dharma. Quando si legge il Dharma con lo spirito della generosità del Dharma, automaticamente, gli esseri invisibili, i naga, che ascoltano ne sono felici e ci aiuteranno.

❖ ❖ ❖

La terza generosità è la generosità della protezione. Se una persona con importanti realizzazioni protegge gli altri e opera per il loro benessere, conforta e rende naturalmente felici tutti coloro che hanno la fortuna di incontrarla. Mettendo in atto la generosità della protezione verso animali, persone, o chiunque sia meno capace di noi, rendiamo automaticamente felici tutti questi esseri con la sola nostra presenza. La generosità della protezione è offrirla chi è meno capace, meno potente, e infonde a tutti gioia eliminando ogni paura.

Questo è il saper dare la generosità della protezione. Un esempio evidenzia questo concetto: Se ci trovassimo soli, in una regione deserta, sconosciuta, nota per la presenza di banditi e rapinatori, e vedessimo in lontananza avvicinarsi una persona sconosciuta, avremmo una immediata reazione di paura, ma quando, nell'avvicinarsi, riconoscessimo in essa un monaco o un prete ci sentiremmo subito rassicurati. Poter trasmettere questa sensazione ad altri è la generosità della protezione. Geshe Kadampa Potowa era molto abile nel trasmettere il Dharma usando una gran quantità di chiarissimi esempi. Tutto il Lamrim e il Lojong viene così insegnato in questo testo.

Abbiamo presentato la generosità dei bei materiali, del Dharma e della protezione attraverso esempi semplici e chiari e questo è un metodo molto originale ma efficace di spiegare il Dharma. Alcuni esempi sono strettamente connessi alla cultura tibetana e forse non è sempre facile darne una spiegazione esauriente, in ogni caso sono importanti, non dimentichiamoli. Il titolo dell'interessante testo di Geshe Potowa potrebbe essere così tradotto: "L'unione dei gioielli degli esempi del Dharma", è l'unico insegnamento dato esclusivamente con esempi.

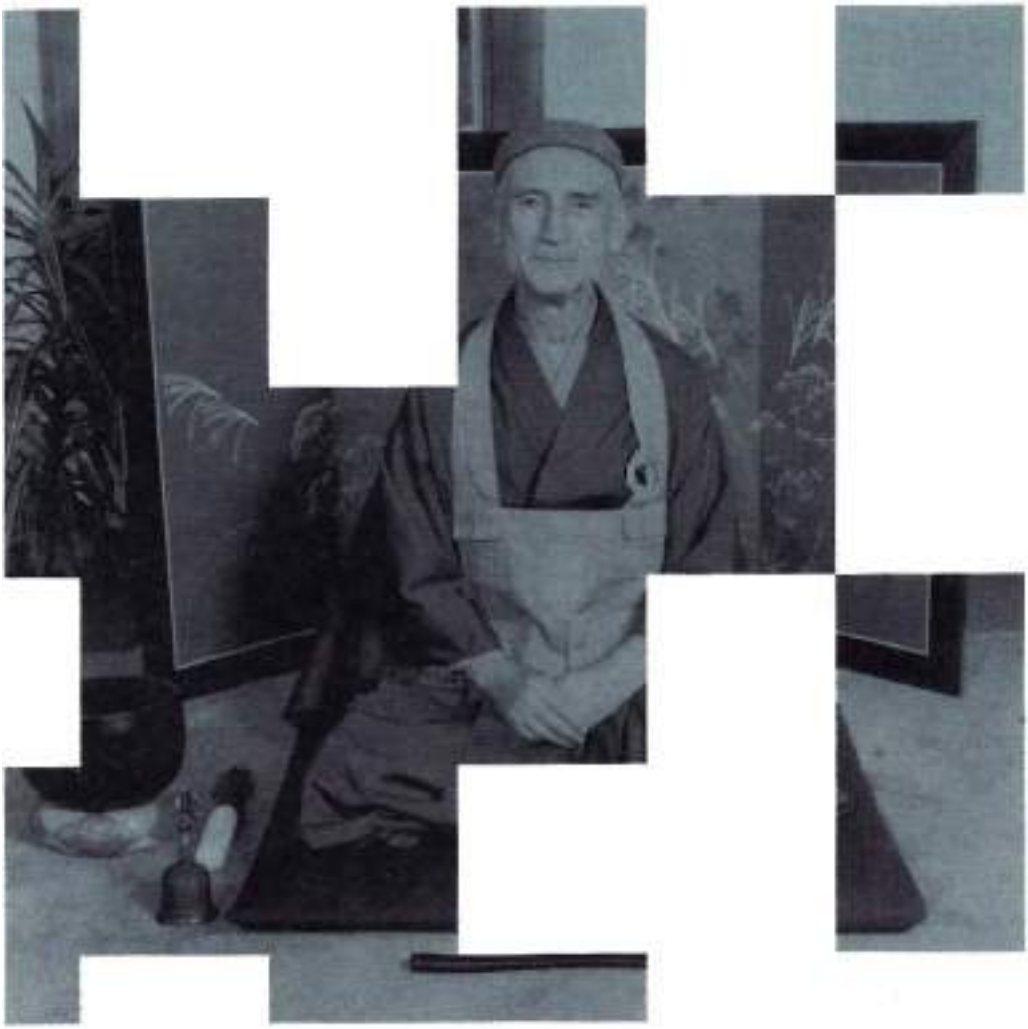
Un esempio si chiama *Ama nga yin* che significa, "Madre, sono io" e narra la storia di una pigra ragazza che, sposandosi, era andata a vivere nella casa del marito, ma un giorno, afflitta, torna a casa dalla madre e dice "Mamma io ho molti problemi". Ciò significa che, se entrando nel Dharma incontriamo troppe difficoltà, è un segno che non abbiamo sufficiente accumulazione di meriti.

Un giorno un giovane monaco giovane andò da Geshe Potowa e gli chiese come riuscisse a trovare esempi tanto semplici quanto chiari e comprensibili nel suo insegnamento e lui rispose tranquillamente: "Io ricevo questi esempi dal maestro Prajna". Ma, ci domandiamo, chi è il maestro Prajna? Infatti non esiste nel mondo fisico, con questa risposta Geshe Potowa si riferiva alla propria conoscenza personale, al maestro interiore. Ciò significa che se noi sappiamo avere consapevolezza della realtà esterna appariamo agli altri come maestri e questo è un segno di avere una buona comprensione del Dharma.

Gli esempi raccolti nel libro di Geshe Potowa sono scaturiti direttamente dalla sua coscienza e io sono assolutamente affascinato da questo metodo di insegnamento; è divertente usarlo nel contesto tibetano, ma trasporlo nella realtà occidentale può essere davvero complicato, chissà, forse un giorno riusciremo a trovare esempi italiani altrettanto incisivi e diventare come Geshe Potowa!....

PERCHÈ *sono* NATO?

di Philip Kapleau



Lo Zen è al cuore dell'insegnamento del Buddha e come tale ha a che fare con il più importante problema dell'essere, la nascita e la morte, un mistero che ogni essere umano deve risolvere. **Non ci è data la possibilità di scegliere se occuparci o meno di questo. É la nostra natura, la natura della vita, che ci obbliga ad affrontare questi problemi.**

IL CASO: DOGO E LA VISITA DI CONDOGLIANZE [1]

Un giorno morì un uomo che viveva nelle vicinanze del Tempio di Chang Chou. Dogo, il Maestro del tempio, si recò, insieme al suo discepolo Zengen, a fare le condoglianze alla famiglia.

Durante la visita Zengen colpì la bara e chiese: "É vivo o morto?" Dogo rispose: "Non dico che è vivo, non dico che è morto". Zengen disse: "Perché non vuoi dirlo?" Dogo ripetè: " Non lo dirò, non lo dirò".

Sulla via del ritorno, Zengen chiese ancora: "Vi prego, Maestro, ditemi chiaramente se era vivo o morto. Se non me lo direte io vi picchierò". Il Maestro rispose: "Picchiami se vuoi, ma io non lo dirò". Zengen lo colpì.

Passarono gli anni e un giorno Dogo morì; Zengen, ancora tormentato dal dilemma, andò a visitare Sekiso, un Maestro molto conosciuto; gli raccontò come molti anni prima avesse picchiato il suo vecchio Maestro perché non aveva risposto alla domanda sulla vita e sulla morte. Poi ripetè la stessa domanda a Sekiso. Sekiso disse: "Non dico che è vivo, non dico che è morto. Non lo dirò, non lo dirò".

In quel momento Zengen raggiunse l'illuminazione; lasciò subito il Maestro e, con una vanga in spalla, andò nella sala principale del monastero mettendosi a camminare in su e in giù. Sekiso lo vide e gli chiese: "Che cosa stai facendo?" Zengen rispose: "Sto cercando le reliquie del mio vecchio Maestro". Sekiso disse: "C'è un grande fiume con immense onde che riempiono l'intero universo. Le reliquie del tuo Maestro non saranno trovate in nessun posto." [....]

Per gentile concessione del Rochester Zen Center (NY)

[1] P. Kapleau commenta il caso (koan) n. 55 di uno dei classici dello Zen, *La Raccolta della Roccia Blu.*

COMMENTO DEL MAESTRO P. KAPLEAU

Che cosa sta realmente chiedendo Zengen? Ovviamente lui sa che la persona che è nella bara è morta. Quindi qual'é la vera domanda? Forse è: "Che cosa accade dopo la morte?" o "Che cos'è la morte?" o "Che cosa accadrà di me dopo la morte?" o "Ma esiste veramente la morte?" o "Se quest'uomo è morto, allora che cos'è l'immortalità?". Forse il suo tormento interiore – quello che veramente gli sta a cuore, come il suo comportamento successivo dimostra – si sviluppò o si intensificò recitando il Sutra del Cuore: "...niente nasce e niente muore, niente è puro e niente è impuro, niente cresce o diminuisce. Niente deperisce e niente muore, e non esiste né deperimento né morte". Che cosa vogliono dire queste parole? Noi, come ogni praticante dello Zen, recitiamo tutti giorni questo grande Sutra. Bene, che cosa significano realmente queste parole?

Il nostro comune modo di vivere nasconde l'ansia esistenziale con innumerevoli mezzi: cinema, televisione, video, computer, settimanali, quotidiani, shopping.

Zengen era profondamente turbato dal problema della vita e della morte. Ma, in ultima analisi, non è così per tutti? Il nostro comune modo di vivere, tuttavia, nasconde l'ansia esistenziale con innumerevoli mezzi: cinema, televisione, video, computer, settimanali, quotidiani, shopping. Abbiamo a disposizione un numero talmente ampio, per non dire illimitato, di modi per distrarci, per non pensare, che dovremmo essere al riparo; ma non è così; le ansie esistenziali sono così forti che superano facilmente il muro dietro cui tentiamo di proteggerci.

L'antica credenza nell'armonia delle sfere celesti è stata distrutta dall'evidenza delle catastrofi che avvengono normalmente e casualmente nello spazio cosmico. Lo stesso accade a noi, qui sulla terra; siamo quotidianamente colpiti da notizie di morte di esseri viventi, di distruzione di foreste, di inquinamento dell'atmosfera e dei mari, di orribili pulizie etniche, e cresce il terrore di destabilizzazioni politiche ed economiche prodotte, almeno in parte, dalla rapida e stupefacente evoluzione tecnologica. Quando, ogni giorno, apriamo il giornale, l'impermanenza ci colpisce in volto. Le nostre distrazioni, i nostri meccanismi di difesa, si moltiplicano allora di conseguenza, rendendo così arduo affrontare le vere questioni esistenziali e, in particolare, l'eterno dilemma che assedia tutta l'umanità: perché sono nato? [....]

Possiamo dire che questo koan [2] era il *suo* koan, che naturalmente cresceva nel suo animo; un koan che sorge spontaneamente dalle esperienze della propria vita può essere il migliore per raggiungere la comprensione. Ovviamente il Maestro era consapevole della profondità della domanda

di Zengen e non volle cedere di fronte alla sua sofferenza, non lo volle placare con una risposta rassicurante. Non gli ha detto: "Non ti preoccupare. Tutto va bene. La tua rinascita sarà influenzata dagli effetti karmici delle tue azioni passate, mentali o corporee" ma gli ha detto: "Non dico che è vivo, non dico che è morto".

Perché no? Il suo discepolo era fortemente turbato dalla questione della nascita e della morte, in particolare su che cosa accade dopo che uno muore.

Una volta un monaco chiese al Buddha: "Che cosa accade a una persona illuminata dopo la morte? Esiste dopo la morte o no?". Il Buddha si rifiutò di rispondere. Un illuminato è una persona che ha purificato la propria mente a tutti i più profondi livelli di consapevolezza, liberandola da ogni macchia di avidità, di rabbia, di egoismo e desiderio. Così, che cosa accade a un tipo del genere dopo la morte? Accade la stessa cosa che agli altri? Il testo dice che Buddha "rimase in un nobile silenzio". C'è una buona ragione per un tipo di risposta del genere, e il koan lo rende molto chiaro.

Sulla via del ritorno Zengen era ancora molto agitato. La domanda tormentava la sua mente. Egli aveva visto un cadavere nella sua rigidità. L'immagine era vivida. Dov'era finito colui che era nel corpo? "Perché non lo dici?" domandò al suo insegnante. E Dogo ripetè enfaticamente: "Non lo dirò, non lo dirò". Zengen lo implorò "Vi prego, Maestro, ditemi con franchezza se era morto o era vivo!".
Allora, disperato, gridò: "Se non me lo direte, vi picchierò". In questo si può vedere quanto profondamente sentisse la questione e che rischi era disposto a correre. Picchiare la propria guida spirituale è fatto molto grave, con profonde implicazioni karmiche. Uno studente può alzare una mano mimando di colpire il Maestro, per esempio, nel dare una dimostrazione di un koan. Ma è raro che uno studente picchi davvero il proprio Maestro ed è considerato un evento molto grave.
Yasutani Roshi disse una volta che se un monaco dovesse picchiare il Maestro ciò avrebbe delle gravi ripercussioni su tutto il monastero. Ma Dogo rimase imperturbabile di fronte alle minacce di Zengen e semplicemente rispose: "Picchiami se vuoi ma non lo dirò". [....]
Proviamo a immaginare un insegnante di oggi che a uno zelante studente che gli chiede una spiegazione su qualcosa di importante, risponda: "Non te lo dirò". Verrebbe considerato un'offesa allo studente e in contrasto con il nostro concetto di educazione.

"Ma voi siete il Maestro!" potrebbe esclamare lo studente "il vostro lavoro è rispondere alle domande! Perché non volete rispondere alla mia?" Ma Maestri Zen come Dogo e Sekiso dicono "tu puoi picchiarmi, tu puoi

[2] In cinese la parola *koan* aveva il significato di "caso pubblico", con valenza giuridica; nello Zen , in particolare nello Zen Rinzai, il koan è utilizzato come pratica di meditazione e mezzo di realizzazione della propria natura; può avere diverse strutture: un dialogo tra discepolo e Maestro, una singola frase o una parte di un discorso di un Maestro, brani dai Sutra o da altri insegnamenti. Logicamente impenetrabile, il Koan nasconde in sè la visione Zen di un aspetto della vita dell'uomo; sta al discepolo dimostrare al Maestro, nel corso di incontri *one to one*, lo spirito del koan, il suo significato segreto.

anche uccidermi ma io non lo spiegherò. Tu devi risolvere questo da solo. Non ti priverò della lotta interiore che ti appartiene e della tua personale risposta". Giobbe, il patriarca della Bibbia, che soffrì a lungo tormenti di questo tipo, dette una risposta simile. Tutte le sue profonde, laceranti domande sarebbero state lasciate irrisolte da una risposta convenzionale. Soltanto la diretta esperienza della voce di Dio che parlò attraverso il turbine risolse i suoi dubbi. Solo quella rispose a tutto.

Questo mondo di nascita e morte muta costantemente. La pratica e lo studio dello Zen ci insegnano come non essere coinvolti e avvinti in questo eterno cambiamento, fino a precipitarci.

I praticanti Zen di ogni epoca hanno espresso una profonda gratitudine ai propri Maestri per aver avuto la saggezza e la compassione di non spiegare troppo. Questa gratitudine non era mero "formalismo" e sorse nel loro cuore dopo una lunga e durissima lotta interiore. Il Maestro Zen Dogen dice, in effetti, che il Buddismo non è altro che affrontare e risolvere il problema della morte. Lo Zen ci insegna come andare oltre i concetti e le nozioni ordinari, oltre le interpretazioni dei dati dei sensi che costruiscono una visione del mondo basata su me *qui* e ogni altra cosa *là fuori*. Questa visione è incompleta e falsa. Poiché è falsa e incompleta, noi soffriamo terribilmente, come può soffrire un pesce in una vasca troppo piccola e piena di acqua stagnante e torbida. I Maestri di molte tradizioni sono d'accordo che il nostro mondo, il mondo nel quale viviamo normalmente è, come dice il sutra del Diamante, come un miraggio, un sogno, una bolla di sapone. Ovvero non ha sostanza, tutto passa e non ha realtà durevole.

Questo mondo di nascita e morte muta costantemente. La pratica e lo studio dello Zen ci insegnano come non essere coinvolti e avvinti in questo eterno cambiamento, fino a precipitarci. Come vivere nel mutamento costante e adattarsi liberamente al nostro ambiente, senza sforzi, costrizioni, o ansietà è l'essenza dello studio e della comprensione Zen. Il buddismo Zen non è né pessimista né nichilista. Piuttosto guarda correttamente ai fatti, e poi ci apre la via per vivere veramente, senza ricreare continuamente sofferenza.

Ancora, l'insegnamento del buddismo riguardo la rinascita può essere mal compreso dalla cultura materialista del nostro tempo. Il buddismo insegna che siamo morti e rinati innumerevoli volte e che moriremo e rinasceremo ancora innumerevoli volte. Negli scritti dei Maestri viene detto che possiamo nascere in uno dei sei regni: il regno degli uomini, degli dei, degli spiriti guerrieri, degli spiriti affamati, degli esseri demoniaci, degli animali. Possiamo nascere in un regno o nell'altro, in una forma di vita

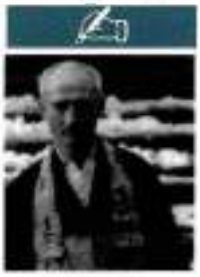
"alta" o "bassa". Qualche volta questo viene interpretato psicologicamente. Nella mia esperienza in Giappone ho constatato che i Maestri più anziani erano meno inclini a una spiegazione psicologica. Tendevano a un'interpretazione prettamente mitica, accettando pienamente che ci sono molti mondi, dimensioni e regni.

Gli insegnanti più giovani tendevano invece a darne una lettura psicologica. In realtà, la questione non è se l'approccio al problema è psicologico, mitico, fisico o da altro punto di vista. Si arriva sempre allo stesso punto: in verità, tutto è in costante cambiamento. E, tuttavia, dentro quel cambiamento c'è sia quello che non cambia sia quello che rende possibili tutti i cambiamenti. Questo non è qualcosa che accade solamente dopo la morte, dopo quello che chiamiamo la scomparsa del corpo fisico. In ogni momento, in ogni respiro, c'è la vita e c'è la morte. Nella vita c'è la morte, nella morte c'è la vita. La vita intera si ricrea dalla propria fine. Tutta la vita è rinascita. Come allora possiamo parlare di una vita e di una morte definitiva? Dogen dice che nella vita c'è solo vita, nella morte solo morte. Così, quando voi siete vivi voi siete uno con la vostra vita; nella morte voi siete uno con la vostra morte. Prendete una candela che brucia: bruciare è sia la sua vita sia la sua morte.

Perché Zengen, dopo l'illuminazione, porta con sé una vanga sulla spalla e cammina in su e in giù nella sala principale del tempio? Che significa questo? Voleva onorare le spoglie del suo Maestro, mostrare gratitudine per quello che Dogo aveva provato così risolutamente a mostrargli? Sekiso lo vede marciare avanti e indietro e gli chiede "Che stai facendo?" Zengen risponde "Sto cercando le reliquie del mio vecchio maestro". [...]

Sekiso risponde: "C'è un grande fiume con immense onde che riempiono tutto l'universo. Le ceneri del Maestro non saranno trovate da nessuna parte". Come dobbiamo comprendere questo? Ci sono delle collane buddiste utilizzate per il rosario, chiamate *juzu*, che sono scolpite nella forma di un teschio. I teschi rappresentano la vera Mente, che, come un teschio, rimane dopo la morte. Il teschio rappresenta anche la realtà della morte, dell'universale impermanenza. Il teschio è veramente un'immagine concentrata essendo sia un simbolo di ciò che possiamo chiamare l'aspetto relativo della morte e del cambiamento sia anche di quello che possiamo chiamare l'Assoluto, il non nato, l'eterno.

Dicendo che sta cercando le ossa o le reliquie del suo vecchio Maestro, quello, cioè, che rimane dopo la morte e la cremazione del corpo, Zengen ci sta suggerendo che la Mente del suo Maestro deve ancora essere trovata? Sta dicendo che le sue reliquie sono effettivamente in ogni luogo, in tutte le direzioni? "Immense onde riempiono l'intero



Philip Kapleau (1912-2004), americano, dopo gli studi in legge come cronista segue i lavori del Tribunale di Norimberga e i processi in Giappone. Segnato dagli orrori della guerra si avvicina allo Zen e diventa discepolo di Hakuun Yasutani **con il quale pratica per oltre tredici anni. Nel 1966 ritorna negli Stati Uniti e fonda il** Rochester Zen Center **di New York. Autore di libri di successo, (*I tre pilastri dello Zen* e *La nascita dello Zen in Occidente*, pubblicati da Ubaldini), è una delle figure di riferimento dello Zen occidentale.**

universo" può simbolizzare la nostra vita quotidiana. Ogni onda riempie l'immensità di ogni cosa. Cosa c'è fuori di essa? Essere uno con la propria vita quotidiana, mangiando, piangendo, lavorando, dormendo, amando, facendo ogni cosa con un cuore puro, con mente pura, è una grande onda che riempie l'universo, fino alle stelle. Questa non è una teoria, non è un'astrazione, passato, presente, futuro, non è una valutazione. É questo! Che cosa c'è da cercare ancora! [....]

Dobbiamo essere molto grati per i semplici misteri che sono al cuore del vivere e del morire; e dobbiamo essere riconoscenti per la pratica e per gli insegnamenti che abbiamo potuto conoscere.

Per dimostrare la propria comprensione di un koan non si può parlare di esso. Non si può fare della teoria. Si deve *dimostrare* lo spirito del koan, che, in questo caso, significa lo spirito della nascita e della morte. Questo koan, possiamo dire, è solo uno fra i molti che trattano del problema cruciale della vita e della morte e che dimostra lo spirito fondamentale dello Zen.

Non è tanto importante quanto noi possiamo provare ad accettare che il morire è una cosa semplice, ordinaria, naturale, quanto possiamo credere che sia una alta esperienza spirituale - "una conclusione che dovremmo augurarci a mani giunte" - come Shakespeare fa dire ad Amleto - noi tutti, se siamo onesti con noi stessi, dobbiamo ammettere che ne abbiamo paura. É un territorio sconosciuto, come dice Amleto, dal quale nessuno è tornato. É la fine di tutto quello che conosciamo, di tutto quello che sogniamo o a cui siamo attaccati. E così può essere terrificante. Anche il Maestro Mumon, nel suo commento al *koan* numero trentacinque del Mumonkan, intitolato "Sei e la sua anima sono separati", dice che noi passiamo da un minuto all'altro, da un giorno all'altro, da una vita all'altra come un viaggiatore passa da un albergo a un altro; o come una fiamma che attraversa, bruciandoli, differenti fastelli di legna, rimanendo però sempre se stessa. Così è che questa energia, che chiamiamo "nostra", continua a manifestarsi prendendo così molte forme. Allora Mumon aggiunge che se noi non sappiamo realmente questo – cioè ne facciamo diretta esperienza – noi saremo al momento della morte come un granchio dentro l'acqua bollente. É una immagine orribile – tutte queste gambe che si contorcono senza controllo. Mumon conclude: "Non dire che non ti avevo avvertito".

Carl Jung, l'eminente psicologo, scrisse che non aveva mai avuto un paziente oltre i quaranta anni per il quale il reale problema non fosse radicato nella paura di morire – ovvero per cui il riconoscimento della necessità di lasciare ciò che aveva conquistato con difficoltà, di lasciare

la vita, non fosse l'ostacolo reale alla pace della mente. Ognuno può sentire molti discorsi riguardo la vita e la morte e leggere molti libri ma fino a quando non si ha una qualche esperienza della continuità della vita, di quello che è al di là della vita e della morte eppure non è separato da esse, permane necessariamente una certa vulnerabilità. La potenza trasformativa e liberatoria di questa verità esperenziale è al cuore di questo koan.

Naturalmente, più si ascolta riguardo il tema della rinascita, più facilmente si può accettare l'idea di una eterna continuità. Più uno legge riguardo l'esperienza della Vera Natura, più un qualche senso del reale contesto può entrare dentro di lui. Così ascoltare e partecipare a conferenze, impiegando tempo a leggere, può essere d'aiuto fino a quando la nostra personale esperienza potrà confermarlo. Tuttavia, una tale fiducia intellettuale, per quanto utile, è limitata. Non ci eviterà di svegliarci nel cuore della notte con la terribile consapevolezza che la mattina non farà altro che avvicinarci di un giorno alla ineludibile realtà della nostra propria inevitabile morte.

Lo Zen è al cuore dell'insegnamento del Buddha e come tale ha a che fare con il più importante problema dell'essere, la nascita e la morte, un mistero che ogni essere umano deve risolvere. Alla gente non è data la possibilità di scegliere se occuparsi o meno di questo. É la nostra natura, la natura della vita, che ci obbliga ad affrontare questi problemi. É l'insegnamento degli insegnamenti, perchè è inevitabile. Per quanto noi possiamo desiderare di evitarlo, non possiamo. I koan non sono, come molti pensano, enigmi bizzarri. Essi ci indirizzano alla realtà, all'eterna verità, alla nostra vita quotidiana. Essi rivelano l'insegnamento fondamentale del Buddha, che era un grande pragmatico. Egli non inventava le verità. Egli sperimentava e insegnava su quello che aveva sperimentato. Ma i *koan* rivelano queste verità in un modo unico e creativo. Piuttosto che descrivere semplicemente o parlare di esse, i *koan* ci spingono a sperimentare da noi stessi queste verità. E ci spingono a sentire e vivere questa esperienza. Piuttosto che aumentare la nostra conoscenza, essi ci trasformano.

Dobbiamo essere molto grati per i semplici misteri che sono al cuore del vivere e del morire; e dobbiamo essere riconoscenti per la pratica e per gli insegnamenti che abbiamo potuto conoscere. Ma se voi mi chiedeste: quanto? o perché? io potrei soltanto rispondere: "Non lo dirò, non lo dirò".

(Traduzione di Massimo Squilloni Shido)*

■■

[*] ringrazio S. Bush e P. Di Felice per i suggerimenti nella traduzione; grazie anche a M. di Stasio, autentico maestro di *Office*.

APRIRSI al DHARMA

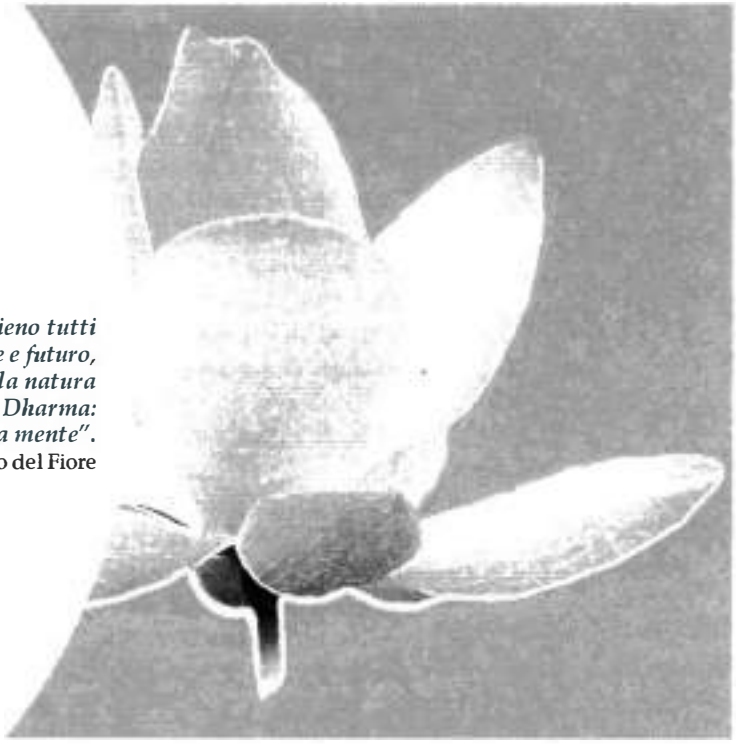
di Mario Thanavaro

Tratto dal libro QUANDO UN FIORE SI APRE di Thanavaro, *Collana Amita Luce Infinita.*

Intraprendere un cammino spirituale **implica sempre una profonda presa di coscienza, un'inversione di marcia volta a condizioni più armoniche, più favorevoli. Ma queste, necessariamente, richiederanno la progressiva dissoluzione delle** vecchie abitudini nocive**, una dissoluzione salutare, per alcuni versi inevitabile, una dissoluzione di cui non bisogna avere paura.**

Il Dharma, l'insegnamento del Buddha, tramandato nei secoli da migliaia di praticanti, è un insegnamento universale. Il Dharma, infatti, vuole richiamare l'attenzione di ognuno alla propria vera natura, risvegliare l'intima aspirazione alla Realtà Ultima.

Cristhmas Humphreys, praticante Zen e grande mecenate del buddhismo, che ebbi modo di incontrare più volte in Inghilterra, così definisce nel suo Dizionario buddhista il termine Dharma: "La forma sanscrita deriva dalla radice aria *Dhar*, "sostenere, mantenere, ed è stata re-



"Per comprendere appieno tutti i Buddha del passato, presente e futuro, si dovrebbe contemplare la natura della dimensione del Dharma: ogni cosa è solo una creazione della mente".
Dal Sutra dell'Ornamento del Fiore

sa nelle lingue occidentali con sistema, dottrina, norma, ideale, verità, forma, condizione, causa, cosa, ordine cosmico; può avere tutti questi significati in base al contesto in cui appare. Il suo significato fondamentale può essere ritrovato nell'italiano forma, ciò che sostiene, che dà uno stato o una condizione alla ordinaria disposizione delle parti rendendo una cosa ciò che è; da qui deriva l'espressione "buona fortuna" o condotta appropriata a ogni data occasione" [1].

Il simbolo che rappresenta questa forma è la stessa ciotola che a volte vediamo nelle raffigurazioni del Buddha. La ciotola era il recipiente nel quale il Buddha, nella veste di *bhikkhu* [2], raccoglieva quotidianamente il cibo. Essa rappresenta anche l'insegnamento trasmesso dal Buddha e quindi ci invita a comprendere il senso profondo di tale insegnamento. La ciotola simboleggia il corpo e la mente, che devono essere mantenuti puri per non inquinare quanto vi viene versato.

Dunque gran parte dell'insegnamento del Buddha è rivolta a una particolare igiene, igiene fisica e mentale. Per igiene fisica s'intende essenzialmente il rispetto del proprio corpo, cioè sviluppare attenzione e cura alla salute del corpo. La salute fisica è molto importante ed è ap-

[1] Humphreys, C., *Dizionario buddhista*, Ubaldini Editore, Roma 1981.
[2] solitamente tradotto come monaco questuante.

punto un recipiente, una ciotola in cui possono effettivamente avvenire delle trasformazioni, delle vere e proprie alchimie d'energia.

L'igiene mentale è essenzialmente il rispetto degli autentici bisogni della nostra mente, del nostro cuore. La mente ha bisogno di nutrimento, è il nutrimento spesso giunge da insegnamenti di saggezza. L'ascolto è il primo strumento che abbiamo per avvicinarci a un insegnamento. Nel buddhismo, però, l'insegnamento, pur essendo comunicato sul piano verbale, concettuale, è in realtà al di là delle parole, è una vera e propria energia attiva, capace di una trasformazione immediata del nostro stato di coscienza qualora ci sia effettivamente un riconoscimento, un riscontro, una sintonia.

Il buddhismo Zen pone una forte enfasi su questo tipo di trasformazione, che avviene nella mente/cuore di ogni essere (animato e non), poiché ogni essere possiede la 'natura di Buddha'. Nella scuola Zen Rinzai il percorso meditativo è costellato dai *koan*, domande apparentemente prive di senso, enigmi irrisolvibili da un punto di vista concettuale. Lo scopo dei *koan* è di sviluppare, in virtù di un difficile lavoro interiore, quell'intuizione, quel lampo di consapevolezza che infrange i limiti del pensiero, della prospettiva dualistica. Ed è sulla base della nostra capacità di comprendere intuitivamente la realtà esperienziale che avviene un autentico cambiamento di vita. Questa capacità, la consapevolezza, è il solido terreno su cui fondare la nostra vera casa.

La pratica ci permette di realizzare gli insegnamenti. La pratica ci offre apertura, chiarezza, esprimendo la nostra natura più profonda.

Tutti gli esseri cercano la felicità. La ricerca della felicità è presente in tutte le forma biologiche, è un esigenza che si accompagna al bisogno primario di sopravvivenza. Tale esigenza è particolarmente presente nell'essere umano, uomo o donna che sia, e prende la forma di un quesito esistenziale. In altre parole, vogliamo scoprire ciò che c'è di più vero in noi e ci chiediamo: "Chi sono io? Da dove vengo? Qual è lo scopo della mia vita? Che cosa sarà di me, dopo la morte?". Domande che probabilmente ognuno si pone nella vita e non sorprende che anche i bambini le rivolgano ai propri genitori. Interrogativi di questo tipo spinsero il principe Siddharta a intraprendere il sentiero che lo condusse all'Illuminazione.

Intraprendere un cammino spirituale implica sempre una profonda presa di coscienza, un'inversione di marcia volta a condizioni più armoniche, più favorevoli. Ma queste, necessariamente, richiederanno la

Mario Thanavaro, nasce in Friuli nel 1955, a 18 anni lascia l'Italia e va in Inghilterra. A 22 diviene anagarika **della tradizione della foresta e nel 1979 prende i voti di** bhikkhu. **Dopo 12 anni di vita all'estero (Inghilterra e Nuova Zelanda), ove contribuisce alla fondazione e crescita di alcuni monasteri, nel 1990 torna in Italia e fonda il primo monastero Theravada. Dopo 18 anni di vita monastica, di cui gli ultimi 6 anni lo vedono impegnato come** Abate, Maestro di meditazione, Presidente dell'Unione Buddhista Italiana **e membro della** Fondazione Maitreya, **decide di ritornare allo stato laicale. Come amico e guida spirituale tiene conferenze e seminari di pratica meditativa e conduce ritiri di** Vipassana **(visione profonda) in tutta Italia. Assieme alla moglie Enzina Luce è fondatore dell'**Associazione AMITA Luce Infinita. **È autore di *Non creare altra sofferenza*, *Verso la luce*, *Da cuore a cuore*, *Uno sguardo dall'Arcobaleno*, e *Meditiamo insieme*, edite da Ubaldini – Roma, *Quando un fiore si apre*, *La visione dell'arcobaleno*, *In memoria di Ajahn Chah* Collana Amita.**

progressiva dissoluzione delle vecchie abitudini nocive, una dissoluzione salutare, per alcuni versi inevitabile, una dissoluzione di cui non bisogna avere paura.

Oggi in Occidente, grazie al benessere economico e al progresso, è possibile accedere con relativa facilità agli insegnamenti spirituali. Questa facilità talvolta ci impedisce di apprezzarli. Occorre che ci sia alla base un interesse, una motivazione capace di trasformare la curiosità iniziale in pratica. La pratica ci permette di realizzare gli insegnamenti. La pratica ci offre apertura, chiarezza, esprimendo la nostra natura più profonda. Così andiamo in fondo al pozzo, incontro a quell'insaziabile desiderio di affetto, fino alle radici della nostra problematica esistenziale. Lì possiamo attingere alla nostra energia profonda. Perché ciò avvenga dobbiamo percorrere quella che il Buddha chiama la Via di Mezzo: un sentiero che evita gli estremi. Evita l'estremo dell'indulgenza dei sensi, perché riversare tutta la nostra energia nell'esperienza sensoriale ci debilita, per cui dobbiamo in qualche modo proteggere l'energia, disciplinarci. L'altro estremo è quello di non reprimere le stesse forze, le stesse energie, che sono l'espressione funzionale e naturale del nostro corpo e della nostra mente. Bisogna trovare quel delicato, difficile equilibrio tra l'indulgere e il reprimere. Solitamente, conosciamo soltanto queste due modalità e ignoriamo la Via di Mezzo.

❖ ❖ ❖

La nostra vita è perlopiù governata dal dualismo del piacere e dell'avversione: mangiamo troppo o troppo poco, indugiamo nelle nostre fantasie o ignoriamo del tutto i nostri bisogni. Ci piace una persona e ci aggrappiamo alla sua compagnia, non ci piace quell'altra persona e allora la evitiamo e la ricopriamo di giudizi. Il discer-

nimento, al contrario, ci invita a una certa flessibilità, ad aprirci a ciò che ci sta offrendo la vita momento per momento. Il discernimento ci educa alla gratitudine, perché è soltanto in virtù della gratitudine che riusciamo ad apprendere gli insegnamenti che la vita ci impartisce.

La capacità di riconoscere negli eventi ciò di cui noi abbiamo bisogno ci permette di coltivare l'attenzione verso ciò che facciamo e verso ciò che accade. Mano a mano che impariamo questa legge naturale, avvertiamo un senso di urgenza, non vogliamo più perdere tempo. Perdere tempo significa allontanarci dai benefici che lo sviluppo dell'attenzione immancabilmente porta. Più lo scopriamo, più aspiriamo a quest'attenzione, a questa consapevolezza, e meno ci va di essere dispersivi, distratti. Sentiamo il bisogno di ritornare al centro, alla nostra consapevolezza, all'equilibrio della Via di Mezzo.

Talvolta questo bisogno è risvegliato da una crisi, da un momento difficile come la malattia, un momento cioè in cui la mente e il corpo ci chiedono un cambiamento. La difficoltà che sentiamo in quei momenti è spesso dettata dalla nostra resistenza al cambiamento. Temiamo di perdere qualcosa, ma in realtà ci stiamo liberando di un ingombro, di un peso che rallenta se non ostacola il nostro cammino spirituale. Nel momento della crisi mettiamo in discussione noi stessi, la nostra relazione con ciò che ci circonda. La base illusoria su cui fondavamo le nostre certezze si incrina, vacilla, non è ci appare più come un luogo sicuro: dobbiamo abbandonarla. I vecchi ruoli che abbiamo a lungo interpretato ci vanno stretti, gli appoggi esterni cui ci affidavamo non ci sostengono più. In questi casi abbiamo bisogno di una pausa di riflessione. E dopo un adeguato periodo di 'convalescenza', può farsi strada un nuovo orientamento, una nuova visione della vita. Perché ciò accada la 'convalescenza' deve seguire le cure più adeguate, vale a dire l'affetto e la comprensione di persone che vogliono il nostro bene. Da parte nostra, questa cura richiede un'enorme capacità di perdonare noi stessi. Allora scopriremo il valore della pazienza, della fiducia, perché saranno questi gli strumenti che ci permetteranno di trasformare l'energia del dolore e dell'amarezza.

È la capacità di accogliere e di lasciare andare che ci permette di condividere i doni ricevuti dalla vita con gli altri

Quando perdiamo i punti di riferimento abituali, che si tratti della famiglia, del partner, degli amici, del lavoro, di maestri spirituali, ci ritroviamo al buio. Non c'è più quella luce esterna che illuminava la nostra vita e le dava un senso. In quel momento, se sapremo abbandonar-

ci, se sapremo lasciare andare i nostri giudizi, la nostra amarezza, scopriremo una luce dentro noi stessi, e ci renderemo conto che la luce che trovavamo negli altri o in una determinata situazione non era altro che il riflesso della nostra stessa luce. Occorre, però, il rilassamento della nostra volontà, l'abbandono delle nostre pretese di sicurezza: quello che nel cristianesimo è espresso con "Sia fatta la Tua volontà", e nel buddhismo con la parola Dharma, il cui significato etimologico è proprio quello di sostenere. È l'autentica presa di rifugio, la conversione dal rifugio effimero del mondo esterno al rifugio stabile, incrollabile, che ci offre la Verità.

❖ ❖ ❖

Perché ci riesce così difficile la vita? Perché noi la vogliamo controllare, siamo noi che resistiamo, incapaci di accogliere, di ricevere, di lasciare andare. È questa la capacità che dobbiamo coltivare, la capacità di accogliere e di lasciare andare. Si tratta di gratitudine e di generosità, di accogliere l'esperienza senza trattenerla: un atteggiamento altruistico di cui tutto il mondo ha veramente bisogno. È la capacità di accogliere e di lasciare andare che ci permette di condividere i doni ricevuti dalla vita con gli altri.

Al contrario di quanto a volte si pensa, questa apertura è tutt'altro che passività. La nostra accettazione ci permetterà invece di intervenire con energia nelle situazioni che richiedono il nostro contributo, perché verrà da un cambiamento interiore. Infatti, per cambiare quello che noi vediamo di sbagliato all'esterno, il cambiamento interiore è indispensabile, perché il mondo inizia da noi stessi. Ed è qui che dobbiamo essere estremamente umili, per riconoscere ciò che al nostro interno crea sofferenza, disagio, separazione, conflitto. Aprirci al Dharma significa aprirci a tutti gli aspetti della nostra personalità senza escludere nulla. Tutto, comprese le nostre ombre più scure, deve essere portato alla luce, perché quella luce saprà prendersi cura di noi e operare la trasformazione del nostro cuore, in rispetto della nostra intima aspirazione al bene.

Aprirci al Dharma significa aprirci a tutti gli aspetti della nostra personalità senza escludere nulla, comprese le nostre ombre più scure.

EDUCARE A **CONOSCERSI**

Troppi rumori esterni coprono le voci del di dentro

SEMPRE PIÙ SPINTI DALLA NECESSITÀ DI CORRERE DIETRO ALLE COSE DEL MONDO, ABBIAMO DIMENTICATO **CHI SIAMO VERAMENTE.** FERMIAMOCI UN MOMENTO AD ASCOLTARE NOI E I NOSTRI FIGLI.

La domanda fondamentale che da sempre l'uomo si pone: "Chi sono?" è oggi relegata in un angolo, lasciata a chi si interessa del niente, ai religiosi e ai filosofi. Una serie infinita di altre domande, di informazioni, di conoscenze affollano le nostre menti ed evitano di farci accedere al nucleo essenziale della nostra umanità. Siamo sempre alla ricerca di altro fuori di noi, di stimoli, di attività, lasciando ciò che già c'è ad aspettare. C'è tempo per ascoltarci. La ricerca del senso della vita è una domanda lasciata alle spalle nei tempi della giovinezza, l'abbiamo nascosta. I nostri figli, ce la pongono di nuovo, come forse anche noi, tempo fa, l'abbiamo chiesto agli adulti. Ma le risposte si sono fatte più deboli. Quale esperienza di senso possiamo ritrovare oggi? Quale cammino educativo per conoscersi si può proporre? Che esempio dalle nostre vite si può trarre? Tutti i percorsi nascono dalla nostra fondamentale insoddisfazione esistenziale, che il Buddha racchiude in un solo termine dukkha, da questo riconoscimento di dukkha si parte alla ricerca del senso della vita non con domande intellettuali, ma con l'esperienza del propria interiorità dolente, come sottolineeranno *Fuoco nero* e l'esperienza di *Alice Project*. Bisogna fermarsi e saper imparare ad ascoltarci. In un mondo di corsa dove il deficit di attenzione è una delle patologie più diffuse, la capacità del silenzio e dell'attesa è stata dimentica, ci dirà Kabat-Zinn nell'ultima parte del dossier. Ma non possiamo fare a meno di recuperarla se vogliamo provare a conoscere noi stessi e aiutare i giovani a non perdersi.

FUOCO NERO

I GIOVANI E L'ANGOSCIA ESISTENZIALE: UN'ANALISI TRA NICHILISMO E BUDDHISMO

■ *di Paola Basile e Franco Bertossa* [*]

GALAXY APPLE, NEW YORK CITY, 1964

Tutti hanno motivo di dolore, ma più di tutti colui che sa e sente che egli è. Tutti gli altri dolori sono, a paragone di questo, come giochi a paragone di cose serie. Perché sperimenta seriamente il dolore chi sa e sente non solo ciò che è, ma che egli è. [1]

Anonimo inglese del Trecento, *La nube della non conoscenza*

❖ ❖ ❖

Questo articolo è l'estratto di un più ampio lavoro di prossima pubblicazione condotto presso il Centro Studi A.S.I.A. di Bologna (vedi box a pag. 47). Esso consiste in un'analisi riguardante un particolare tipo di disagio che definiamo "esistenziale", non intendendo con questa parola indicare problematiche relative alla vita, ma alla pura e semplice percezione di esistere, di protrarsi nel tempo senza riuscire a coglierne il significato. Si tratta quindi di un disagio che, pur essendo sofferto personalmente, allude a significati sovrapersonali. Per questo abbiamo ritenuto opportuno non rivolgerci alle tradizionali categorie interpretative psicologiche, ma a quelle più strettamente filosofiche. Questo tipo di disagio può colpire ogni fascia di età, ma i giovani, per i motivi che andremo ad analizzare, ne sono spesso i massimi portatori; per questo sono diventati il soggetto principale della nostra ricerca, che è stata supportata dallo studio di diversi casi di persone che, non avendo trovato in altri ambiti soluzione ad un malessere che non riuscivano a comprendere, si sono rivolte alla pratica della meditazione. Questa, sotto la guida di un maestro e supportata da una costante riflessione filosofica, ha consentito loro non solo di capire a fondo il significato di ciò che sentivano, ma addirittura di valorizzarlo in quanto stato emotivo in grado di portare ad una profonda consapevolezza esistenziale.

Chi scrive ha compiuto questo stesso percorso; pertanto, alla base di tale ricerca si trova innanzitutto

un'esperienza personale, in seguito approfondita e compresa alla luce sia del pensiero occidentale che di quello orientale, in particolare il buddhismo. Quest'ultimo contiene infatti alcune idee originali, prime tra tutte la *vacuità* e la *Via di mezzo*, che a nostro parere possono aiutarci a superare la "nuova sofferenza" che sta dilagando tra i giovani occidentali. Questa premessa è per noi di fondamentale importanza perché, pur ritenendo la filosofia un eccezionale strumento di indagine, in grado di farci cogliere gli atteggiamenti mentali attraverso i quali abitualmente ci rivolgiamo al mondo e dei quali ordinariamente nemmeno siamo consapevoli, pensiamo che, se non accompagnata da un'esperienza diretta e da una continua meditazione personale, essa corra il rischio di diventare uno sterile strumento logico-linguistico incapace di aiutarci a comprendere ciò che sentiamo e tanto meno a compiere una trasformazione personale. L'elemento esperienziale e trasformativo è invece sempre presente nel pensiero orientale, che proprio per questo può fornirci validi strumenti volti a far ripartire la filosofia su basi totalmente rinnovate.
Lo stesso Heidegger, che a nostro parere è il filosofo attraverso il quale il pensiero occidentale è giunto al suo compimento, ha ribadito l'importanza di fondare il dire su una comprensione che precede la parola stessa: *Prima di parlare, l'uomo deve anzitutto lasciarsi reclamare dall'essere, col pericolo che, sottoposto a questo reclamo, abbia poco o raramente qualcosa da dire. Solo così viene ridonata alla parola la ricchezza preziosa della sua essenza, e all'uomo la dimora per abitare nella verità dell'essere.* [2]

❖ ❖ ❖

Allo stesso modo i filosofi giapponesi della cosiddetta "scuola di Kyoto", che si sono

[*] PAOLA BASILE
Esperta di museologia, pratica la meditazione da 15 anni. È responsabile della promozione editoriale presso ASIA. È alle stampe il suo *Figli del nulla*, per *Albo versorio*, indagine sulle cause esistenziali della nuova sofferenza giovanile occidentale. Lo studio è corredato da testimonianze di persone che, attraverso la pratica della meditazione, sono riuscite ad attribuire un significato e un valore liberatorii a uno stato emotivo che precedentemente vivevano solo come disagio.

[*] FRANCO BERTOSSA
Maestro di arti marziali (aikido) e di meditazione di indirizzo buddhista. È impegnato nella promozione di un confronto esperienziale, oltre che concettuale, tra i pensieri filosofico e scientifico occidentali relativi alla coscienza e i modi della conoscenza interiore orientali, organizzando presso ASIA seminari prolungati con protagonisti della cultura occidentale e orientale.
Il tema che sente prioritario sviluppare è "Ricadute del nichilismo nella educazione".
Ha fondato e dirige il Centro Studi di Cognitivismo Buddhista A.S.I.A., luogo di tale ricerca.
Nel '95 ha ideato le Vacances de l'Esprit, iniziativa originale di divulgazione scientifica e filosofica di alto profilo. È autore, con Roberto Ferrari, de *Lo sguardo senza occhio* e *Dentro la matrice* - Ed. Alboversorio, percorsi di pensiero ed esperienze tra neuroscienze, filosofia e spiritualità.

rivolti allo studio della filosofia occidentale come strumento di analisi rigorosa, non hanno mai smesso di meditare e fare riferimento all'esperienza diretta dello zen.
La ricerca filosofica può senza dubbio aiutarci a superare il disagio di cui stiamo parlando, ma per farlo deve innanzitutto avere chiaro da quale bisogno essa stessa nasca – ciò che Heidegger ha chiamato "il da dire" – il quale sembra avere una strettissima relazione con ciò che i giovani riescono ad esprimere per lo più solo attraverso stati di sofferenza. Inoltre, al pari della scienza, essa deve essere supportata da fatti ed esperienze.
Il problema però è che culturalmente tendiamo a pensare che i "fatti" degni di essere presi in considerazione siano solo quelli di tipo oggettivo, ritenendo che tutto ciò che è soggettivo sia relativo e non abbia la possibilità di esprimere verità universali e condivisibili. Questo limita la nostra indagine solo a ciò che consideriamo oggettivabile, eliminando dal nostro campo di ricerca ciò che è evidente *solo ed esclusivamente* in prima persona, come per esempio l'evidenza della nostra stessa esistenza. È proprio di questo che qui ci occuperemo.

LA CRISI "GIOVANILE"

Uno degli elementi caratteristici della cosiddetta "modernità", ovvero di quel pensiero che caratterizza tutto il mondo occidentale e gli altri paesi altamente industrializzati come ad esempio il Giappone, è rappresentato da una profonda e sempre più diffusa crisi di carattere esistenziale che coinvolge la fascia d'età che va dai 14 ai 35 anni circa. Tale crisi, che per la portata dei suoi contenuti potremmo definire "radicale", vede i suoi primi segni in alcune avanguardie culturali del XIX secolo. Ricordiamo a questo proposito che nel 1862 venne pubblicato il romanzo *Padri e Figli* dello scrittore russo Turgenev, nel quale venivano descritti i profondi cambiamenti culturali e le gravi incomprensioni generazionali che stavano nascendo nella Russia di quegli anni. Circa mezzo secolo prima Giacomo Leopardi aveva già dedicato alcune pagine dei suoi scritti filosofici all'analisi della profonda sofferenza per l'*insufficienza* della vita che viene esperita durante la gioventù. Pare che sia un luogo comune condiviso solo dagli adulti – forse per nostalgia o dimenticanza dei sentimenti che provavano – ritenere che l'età giovanile corrisponda ad un periodo di grande spensieratezza e felicità. Si tratta invece di un delicato momento di passaggio caratterizzato dalla necessità di affacciarsi alla vita attraverso una personale motivazione e questo, soprattutto nell'adolescenza, fa affiorare alla coscienza i grandi interrogativi esistenziali, dall'esito dei quali conseguirà la relazione che andremo ad instaurare con il resto della nostra vita. Che l'adolescenza rappresenti un momento critico è noto presso diverse culture che tradizionalmente lo accompagnano con veri e propri riti di iniziazione, ma quello che attualmente sta succedendo in Occidente è che questa crisi diventa sempre più grave e profonda, enigmatica da comprendere e difficile da accompagnare.
È a partire dalla seconda metà del '900, in particolare dagli anni Sessanta, che tale crisi esplode in maniera diffusa e che i bisogni dei giovani cessano di trovare risposta e soddisfazione in ciò che viene loro proposto dagli

adulti, genitori o educatori che siano. Emblematico è il fatto che in quegli anni venga coniato il termine "generation gap" e fioriscano numerosi movimenti giovanili volti ad esprimere una critica radicale nei confronti della società sia dal punto di vista politico che di modelli di vita. Il tutto non si è però risolto semplicemente con qualche decennio di proteste, ma si è lentamente trasformato in forme di disagio personale sempre più diffuse, che hanno preso piede man mano che i movimenti giovanili hanno cominciato a perdere di forza ed evidentemente ad incanalare la crisi all'interno di qualcosa volto ad attribuirle un significato. Essa è rimasta, ma sembra che abbia addirittura perso il suo oggetto. Non a caso gli psicologi che si occupano di disagio giovanile, in particolar modo adolescenziale, ne evidenziano frequentemente il carattere enigmatico, capace di mettere a disagio persino coloro che si propongono di risolverlo. Significativo è anche il fatto che ai giovani vengano dedicate numerosissime indagini di carattere socio-culturale, oltre che di mercato. Generalmente si studia ciò che non si comprende e pare proprio che qualcosa di incomprensibile stia succedendo nel mondo giovanile. Incomprensibile soprattutto per coloro che hanno sofferto a causa di gravi problemi materiali e non si capacitano di come sia possibile che i loro figli non riescano a trovare una piena soddisfazione attraverso il grande benessere che viene loro offerto.

Non staremo qui ad analizzare le diverse forme attraverso le quali si esprime il disagio giovanile; ci basti ricordare l'uso di droghe, i numerosissimi casi di suicidio, gravi problemi di carattere psicologico quali la bulimia e l'anoressia ed altre forme estreme come l'autoinfliggersi ferite o il segregarsi in una stanza del proprio appartamento, fenomeno in diffusione tra gli adolescenti giapponesi. Ci interessa piuttosto analizzare il tipo di disagio al quale abbiamo prima accennato, ritenendo che questo non solo possa aiutarci a raggiungere una comprensione più ampia del fenomeno, ma anche a mettere a fuoco la grave crisi che domina il panorama culturale occidentale e che, per contagio, si sta rapidamente espandendo nel resto del mondo.

Centro Studi ASIA

Il nucleo di quella che nel '94 diverrà ASIA (Associazione Spazio Interiore e Ambiente) comincia a costituirsi nel 1980 attorno a Franco Bertossa e Beatrice Benfenati, entrambi introdotti da Gérard Blitz (1912 - 90) alla meditazione e allo yoga e praticanti di Aikido alla scuola fondata da Tohei Koichi Sensei (1920 -).
Fin dalla sua nascita ASIA promuove il dialogo tra culture filosofiche, estetiche e spirituali occidentali e del buddhismo. In particolare l'associazione è volta a proporre i valori del Dharma partendo da una specifica diagnosi della causa della nuova sofferenza che ha pervaso la gioventù occidentale dal dopoguerra in poi: il vuoto di senso.
Attualmente ASIA conta circa 800 soci e, oltre ai regolari corsi, propone seminari di approfondimento che coinvolgono i più autorevoli protagonisti internazionali delle due culture.

Segreteria ASIA:
via Riva di Reno, 124,
Bologna. Tel. 051 225588
segreteria@associazioneasia.it
http://associazioneasia.it/

In forma così diffusa, esso rappresenta un fenomeno totalmente nuovo ed estremamente interessante: colpisce in particolar modo giovani che, pur avendo alle spalle famiglie solide e presenti sul piano affettivo ed avendo acquisito abilità intellettive in grado di renderli autonomi e capaci di compiere scelte consapevoli, soffrono di una profonda demotivazione nei confronti

della vita che, nei casi di maggior consapevolezza, esprimono attraverso una domanda di senso.[3]

IL BISOGNO DI SENSO

I giovani che accusano questo nuovo tipo di sofferenza tendono ad esprimerla in forma di domanda ma, sebbene questa rechi in fondo un punto interrogativo, non si tratta quasi mai di una vera e propria domanda che resta in attesa di una possibile risposta. Essa è più simile ad una conclusione negativa, accompagnata da un profondissimo dolore legato alla percezione di una *totale* mancanza di senso. Frequentemente, accanto alla demotivazione, si trova uno stato di ribellione o di paura che riteniamo non derivi tanto dalla domanda in sé quanto dal fatto che, nell'affrontarla, si sentano soli e abbandonati. A nostro parere è proprio questo senso di solitudine che tende a trasformare quella che potrebbe essere una domanda aperta, seppur accompagnata da sentimenti di inquietudine, in un'angosciante conclusione. Tale domanda non trova infatti un ambito adeguato in cui essere accolta: se chiaramente espressa, si tende piuttosto a liquidarla attraverso risposte volte addirittura a colpevolizzarla, per esempio facendo notare al giovane che, se avesse gravi problemi di carattere materiale da risolvere, la questione del senso non si porrebbe.
Certamente queste risposte racchiudono qualcosa di vero, ma è importante rendersi conto che, seppure il bisogno di senso tenda a nascere in un contesto di grande benessere, non è questo a causarlo, quanto piuttosto a renderne possibile l'affiorare. La necessità di risolvere problemi primari non dà senso alla vita, ma casomai copre un sentimento di cui l'essere umano è co-essenziato. Perché mai avrebbe dovuto

Primordial questions about consciousness

INTERNATIONAL WORKSHOP
25 GIUGNO - 1 LUGLIO 2006 - BOLOGNA

Il dialogo scienza/buddhismo sul tema della mente è periodicamente promosso a livello mondiale dai ben noti *Mind & Life Dialogues* che vedono Sua Santità il Dalai Lama a confronto con scienziati occidentali tra i più illustri. L'obiettivo dell'Associazione A.S.I.A. è avviare un simile dialogo interculturale anche sul piano filosofico.
L'esigenza nasce dal bisogno di integrare la dominante tendenza allo scientismo recuperando il valore e il significato dell'esperienza vissuta in prima persona: *ritrovarsi* a vivere e a morire non è evento totalmente riducibile a parametri scientifici; vivere ed esserne consapevoli ha valenze soggettive ineliminabili.
La riflessione che guiderà questo primo incontro filosofico verterà sulla coscienza e i metodi per la sua indagine.
La prima fase del workshop si svolgerà a Loiano (Bologna) e vedrà un gruppo di esperti composto da illustri personaggi del mondo delle filosofie occidentale e buddhista, della scienza e della religione cristiana (M. Bitbol, E. Thompson, T. Jinpa, T. Mori, Padre D. Steindl Rast, Joan Halifax, Nicholas Humphrey, R. Baker Roshi, A. F. Bertossa) confrontarsi per 5 giorni su diversi approcci relativi all'indagine della coscienza rispondendo a tre precise domande:
Quale è la domanda preliminare da porsi nell'indagine della coscienza?
Che metodologia ha utilizzato nella sua ricerca sulla coscienza e in quale misura essa ha risposto, o può rispondere, alla sua domanda preliminare?
Ha una proposta pragmatica perché l'esperienza in prima persona divenga intersoggettivamente condivisibile?
La fase finale consisterà in una conferenza aperta al pubblico, il 1° di luglio, in memoria del compianto scienziato cileno Francisco J. Varela, iniziatore dei *Mind & Life Dialogues*, e si terrà a Bologna, nell' Aula Absidale di Santa Lucia, Via De' Chiari, 25/A.
Il referente del progetto è A. Franco Bertossa, fondatore e direttore del Centro Studi A.S.I.A. Il comitato scientifico è presieduto dal Prof. Pier Luigi Luisi, oggi Docente all'Istituto di Biologia di Roma Tre.

http://associazioneasia.it/cgibin/adon.cgi?act=doc&sid=63&doc=239

costruire in ogni parte del mondo edifici sacri, occuparsi di filosofia o arte, scrivere poesie o interrogare le stelle se il mondo al suo sorgere non dimorasse il bisogno di capacitarsi e dare ragione all'incredibile evento della sua esistenza? Forse che la scienza non ha alla sua origine lo stesso bisogno?
Il problema però si pone quando un senso non lo si trova più, ed è proprio ciò che sta attualmente accadendo. Tutte le risposte che la nostra tradizione ci ha proposto fino ad ora non sono ormai in grado di darci soddisfazione, e questo fa affiorare la domanda in maniera esplicita e spesso accompagnata da sentimenti di cupo sconforto. Per lo stesso motivo essa viene velocemente liquidata non solo dai genitori, che si trovano sguarniti nell'affrontarla, ma dagli stessi filosofi che per lo più la ignorano o la nominano solo per dire che si tratta di un problema immaturo e sterile. Sono proprio queste reazioni che, al contrario, ci dicono quanto profonda e inquietante sia la questione. Il mondo occidentale è ormai così vicino al problema del senso, o meglio del non-senso, da non osare nemmeno nominarlo; al contrario i giovani hanno difficoltà a rivolgersi alla vita senza sapere perché valga la pena farlo. È importante anche osservare che gli attuali ventenni sono figli di coloro che sono già cresciuti immersi in questa stessa atmosfera senza a loro volta riuscire a risolverla, e questo continua a rilasciare i suoi effetti.
D'altra parte, quale ambito potrebbe accogliere una domanda ormai espressa in termini così radicali? Essa ha infatti una caratteristica fondamentale: *è totale* e pertanto in grado di investire qualsiasi possibile risposta. Qualcosa in noi questo lo sa ed è per questo che essa rappresenta l'ultimo vero tabù del mondo occidentale. Possiamo parlare di ogni argomento e fare esperienze di tutti i tipi, ma non osiamo ancora avvicinarci alla questione del senso.
Nietzsche sosteneva che l'umanità non fosse ancora pronta per fare i conti con la morte di Dio; noi sosteniamo che ancor di più è la questione del senso – la quale oltrepassa persino il problema dell'esistenza o non esistenza di Dio – ciò da cui maggiormente rifuggiamo, nonostante sia stata chiaramente portata alla luce da Heidegger che, già nel 1927, nell'incipit di *Essere e Tempo* scriveva:
È dunque necessario riproporre il problema del senso dell'essere. Ma siamo almeno in uno stato di perplessità per il fatto di non comprendere l'espressione "essere"? Per nulla. È dunque necessario incominciare col ridestare la comprensione del senso di questo problema. Lo scopo del presente lavoro è quello della elaborazione del problema del senso dell'"essere". [4]

❖ ❖ ❖

Chiaramente il significato di "essere" non va inteso in senso linguistico né relegato all'ambito concettuale, ma va colto come ciò di cui ciascuno di noi fa esperienza nello scorrere del tempo che, se vuoto, crea enorme disagio. Un disagio che rimanda a noi stessi, alla nostra pura esistenza ormai denudata dal velo di un senso divino. Il problema non è da poco e, se vissuto nella carne come accade ai giovani, le cui viscere sembrano essere depositarie della domanda heideggeriana, pare non avere via d'uscita. Esso rimanda a una più ampia crisi che sta investendo tutto il pensiero occidentale e della quale il disagio manifestato dai giovani rappresenta solo un

sintomo in grado di evidenziarla. Tale crisi è stata da tempo riconosciuta e va sotto al nome "nichilismo".

NICHILISMO E POST-NICHILISMO

Il nichilismo non rappresenta più solamente una precisa posizione filosofica che è stata espressa in diverse epoche e diverse culture e della quale Nietzsche si è fatto portavoce, ma piuttosto «un fantasma che si aggira un po' dovunque nella cultura del nostro tempo» [5]. Esso influenza profondamente non solo il nostro modo di pensare, ma anche di sentire e di concepirci. Il suo significato e la sua origine possono essere racchiusi in una breve ma efficace definizione dello stesso Nietzsche:
Nichilismo*: manca il fine; manca la risposta al "perché?"; che cosa significa nichilismo?* – che i valori supremi si svalutano. [6]

❖ ❖ ❖

Si tratta di un "perché?" che racchiude una duplice valenza: nel chiedere ragione si domanda sia sulla causa che sul fine di ogni cosa, e nel fare questo destruttura e fa apparire arbitrario tutto ciò che non trova risposta in entrambe le direzioni. A causa di quel "perché?" le nostre certezze si sono frantumate e ciò che prima ritenevamo assoluto ha cessato di essere tale.[7] Ormai sulla bocca di tutti si trovano frasi quali: «non esiste niente di certo», «la verità non esiste», «non c'è niente di assoluto», tutte rigorosamente caratterizzate dalla presenza di una negazione al loro interno. Alla luce di queste diffuse assunzioni è possibile prendere momentaneamente una posizione per poi cambiarla, affermare una cosa e magari contemporaneamente il suo contrario, non sapere bene come muoversi in ambito etico e finire prima o poi col ritenere tutto lecito. Nel tempo infatti quel "perché?" si è trasformato in un "perché no?", e a questa domanda nessuno ha risposte da proporre che non appaiano poco più che opinioni personali e perciò relative. Questa condizione era già stata profeticamente annunciata da Nietzsche, che la descrive in questi termini:
Descrivo ciò che verrà: l'avvento del nichilismo [...]. L'uomo moderno crede sperimentalmente ora a questo, ora a quel valore, *per poi lasciarlo cadere; il circolo dei valori superati e lasciati cadere è sempre più vasto;*

Stone Path, Ayabe, Japan, 1976

si avverte sempre più il vuoto *e la* povertà di valori*;*
il movimento è inarrestabile – sebbene si sia tentato in grande stile di rallentarlo. Alla fine l'uomo osa una critica dei valori in generale; ne riconosce *l'origine;* conosce *abbastanza per non credere più in nessun valore; ecco il* pathos *[...], il nuovo brivido [...]. Quella che racconto è la storia dei prossimi due secoli [...].* [8]

❖ ❖ ❖

Non sappiamo perché il filosofo abbia parlato di due secoli, quello che però è certo è che non solo siamo ben lontani dall'intravedere una soluzione, ma per lo più non

sappiamo nemmeno che ci sia qualcosa da risolvere. Infatti quello che nel tempo è successo è che il sentire nichilista ha reso tutto uniformemente uguale e sostanzialmente inutile, svuotando persino se stesso e la possibilità di una decisa presa di posizione volta a negare alla luce di un pensiero critico consapevole.
Stiamo così assistendo ad una seconda fase del nichilismo che potremmo chiamare "post-nichilismo" o "nichilismo inconsapevole", caratterizzata dall'occultamento di quella originaria negazione di cui sono rimasti solo gli effetti. Come unico criterio per procedere nella vita sono rimaste le sensazioni, le quali però, non essendo in grado di portare ad una definitiva compiutezza, devono essere sempre positive e possibilmente intense. Da qui la ricerca di sempre nuove situazioni in grado di procurarcele.
Inevitabilmente, però, ci troviamo prima o poi a fare i conti con la morte, intesa non solo come evento conclusivo di una vita, ma come senso di irrimediabile perdita e mancanza, di solitudine cosmica, di domanda non risolta. È a questo punto che all'uomo contemporaneo non resta più niente a cui tornare, nessun punto di riferimento, nemmeno la sua rabbia o la delusione per un Dio che si è negato, che non ha offerto segni della sua presenza. Resta solo smarrimento e spaesamento, il più grande dolore immaginabile per una coscienza umana. La domanda di senso che visceralmente urlano i giovani è un sintomo di questo spaesamento, e il sentimento che l'accompagna spesso contiene un muto e incomprensibile presagio.

L'INTENDIMENTO DI VERITÀ

Cosa ci ha portati fino a questo punto? Da quale pensiero ha preso origine tutto questo? L'analisi heideggeriana a questo proposito è estremamente profonda e significativa, in quanto riesce a far risalire il problema a qualcosa di talmente iniziale da poter essere rintracciato addirittura nel pensiero greco e che, nella sua ricaduta, ci influenza tuttora. D'altra parte, intendimenti le cui differenze sono apparentemente minimali, se posti all'origine del pensare – ovvero vicini a ciò da cui origina la necessità di pensare e dire – sono in grado di portare alla costruzione di sistemi di pensiero totalmente differenti. Per Heidegger tutto il pensiero occidentale, a partire da Platone, è stato caratterizzato dalla metafisica, ovvero quella particolare tradizione che pone il problema dell'essere dell'essente in una dimensione trascendente; con ciò la metafisica intende la verità come corrispondenza di una asserzione alla realtà che descrive, e la identifica con qualcosa di fisso e immutabile. Il nichilismo solo apparentemente esce da questo intendimento, ma in realtà, nell'affermare che niente vale o che tutto è relativo, continua a identificare la verità con un non-valore o un contraddittorio "relativismo assoluto". Di fondo, Nietzsche non supera la metafisica, ma semplicemente ne ribalta i termini [9] contrapponendo valori a non valori, senso a non-senso, Dio alla sua morte. Sostanzialmente fa diventare fondamento la negazione stessa.
L'identificazione della verità con "qualcosa" non può che portare ai due estremi opposti ai quali stiamo assistendo a livello planetario: da una parte ad ormai assurdi fondamentalismi, impossibili

da giustificare alla luce della ragione, e dall'altra a un uso della stessa volto a destrutturare e relativizzare ogni cosa. L'intendimento di verità è estremamente importante dal punto di vista di ciò che stiamo affrontando, perché da esso scaturiscono modi differenti di concepirci e conseguentemente di affrontare la sofferenza che ci abita: se riteniamo che la verità sia identificabile con Dio, ci riterremo essenzialmente spirito e cercheremo di risolverci attraverso di esso; allo stesso modo se il vero è rappresentato dalla ragione sarà attraverso di essa che cercheremo di raggiungere uno stato di compiutezza. Non si tratta quindi di una questione puramente filosofica e astratta, ma di ciò che ci riguarda più di ogni altra cosa, soprattutto perché non è possibile non avere un intendimento di verità: non solo la sua negazione lo è, ma anche il fatto di non ritenerla conoscibile o addirittura degna di interesse. Di fatto non possiamo non affermare qualcosa che ci convince, che riteniamo vero. Anzi, è proprio in questa iniziale e il più delle volte inconsapevole affermazione che tendiamo a collocarci; è ciò che più di ogni altra cosa

Rose Bowl, Cushing, Maine, 2002

ci contraddistingue e che rappresenta la relazione più intima che abbiamo con noi stessi e il nostro stesso esserci. Oltretutto questo non avviene in modo freddamente concettuale, ma è sempre accompagnato da un sapore attraverso il quale ci riconosciamo, è il nostro modo di dire "io". Esistono quindi intendimenti personali e culturali, potremmo dire addirittura epocali. L'attuale intendimento della verità, e conseguentemente dell'essere umano, è dominato dal pensiero scientifico-tecnologico al quale stiamo affidando il nostro bisogno di comprenderci e di risolverci. Ma il disagio continua a dilagare…

LA SCIENZA E L'OCCULTAMENTO DEI SIGNIFICATI

Il pensiero scientifico, al pari di quello nichilista, che esso stesso favorisce anche se inconsapevolmente, vive immerso in una potente illusione: poiché non si occupa di spirito e di spiegazioni metafisiche, ma solo di ciò che è oggettivamente dimostrabile, è convinto di rappresentare un realistico seppur crudo superamento delle superstizioni che hanno dominato il panorama culturale precedente. In realtà la scienza, al pari di qualsiasi altra metafisica, concepisce l'oggettività del mondo e il proprio modo di indagarlo come un'assoluta verità

a partire dalla quale sarà possibile in futuro spiegare tutto, compresi i principi logici e gli atti mentali dai quali prende le sue stesse mosse. In base a questo assunto essa si concepisce come un sistema autofondante, perciò in grado di dare un'ultima ed assoluta definizione di cosa significhi "essere umano": non più lo spirito, il sentimento o la ragione ci diranno ciò che siamo, ma la materia, studiando la quale riusciremo a comprendere appieno persino colui che la sta studiando. In base a questa acquisizione, che non differisce molto da un atto di fede, dall'ultimo decennio del secolo scorso diversi scienziati si sono messi di gran lena a compiere studi volti a capire, secondo differenti modalità e interpretazioni, come il cervello produca esperienza cosciente. I più "aperti" sostengono che non si tratta di una causalità diretta e quindi facilmente dimostrabile, quanto piuttosto di un fenomeno spiegabile alla luce delle leggi della complessità, ma mai e poi mai arriverebbero ad ammettere che, essendo la coscienza un *a priori* aperto sul mondo – come si evidenzia nel fatto che è essa stessa che si sta cercando nel cervello – si tratta più che altro di un evento da contemplare e indagare in prima persona. Già nell'usare termini come questi ci rendiamo conto che andiamo a sbattere contro un muro di pregiudizi e fraintendimenti, poiché si ritiene che l'osservazione in prima persona non sia in grado di mostrarci qualcosa di indubitabilmente vero. Ben diversa da quella attuale risulta la visione proposta da Schrödinger, che, come evidenzia l'epistemologo francese Michel Bitbol, esprime «un rovesciamento radicale», sostenendo che «la mente non è compresa all'interno della descrizione scientifica del mondo, perché essa è questa descrizione», «la sua stessa sostanza» [**10**]. Se comprendessimo questo "rovesciamento" ci renderemmo conto, per esempio, che non è possibile gettare uno sguardo totalmente neutro sul mondo, ma che il nostro modo di guardare e di cercare è sempre e comunque mosso, consapevolmente o inconsapevolmente, da concezioni filosofiche che possono essere colte solo a partire da una visione più originaria di quella scientifica. Dal nostro punto di vista, l'attuale visione dell'uomo non è affatto "neutra", ma implica una grave conseguenza: nel tentativo di ridurre tutto ciò che siamo ad un agglomerato di materia, benché organizzata in maniera altamente sofisticata – una sorta di prodotto tecnologico molto complesso prima o poi riproducibile in laboratorio – ci toglie la possibilità di attribuire un significato ultimo a ciò che sentiamo e pensiamo, che diventa così un casuale sottoprodotto della materia. Per riuscire a sostenere questa visione, la scienza, al pari di qualsiasi altro assunto metafisico, deve necessariamente ignorare l'esistenza di una particolare serie di significati che, pur affiorando in una determinata cultura o in specifiche circostanze di vita, esprimono un contenuto che riguarda anche le modalità che ne hanno consentito l'espressione e che per questo potremmo definire "sforanti". Tra questi significati troviamo *in primis* il nulla, l'essere, la domanda di senso e le varie tonalità emotive che li accompagnano, tra le quali l'angoscia, la noia, il senso di stranezza o di assurdo… Se anche io fossi veramente *solo* cervello mi potrei chiedere: che senso ha che io sia un cervello? Oppure potrei

esclamare: ma che assurdità che ci sia un cervello! Dall'ignorare che questi significati non si esauriscono in ciò che li ha portati alla luce, che più che esserne la causa sembra esserne l'effetto, scaturisce l'illusione di poter dire che la questione dell'essere è un problema linguistico legato alle culture indoeuropee, che il senso dell'assurdo è un prodotto culturale del Novecento o che il disagio esistenziale sia causato dalla lettura di Dostoevskij e di Sartre.
Si pensa in questo modo di poter mettere a tacere uno dei più potenti sentimenti che abitano l'animo umano, ciò che il Buddha ha chiamato "*dukkha*" e Heidegger "*Angst*".

DUKKHA: LA "NOBILE" VERITÀ DEL DOLORE

La vera sofferenza da mancanza di senso non può essere curata scientificamente perché, pur essendo accompagnata da situazioni emotive modificabili farmacologicamente [**11**], è costantemente accompagnata da un significato non totalmente sovrapponibile ad un unico stato emotivo. A causa di questo significato le stesse sensazioni positive cessano di darci soddisfazione, come se improvvisamente e inaspettatamente una nuvola oscurasse il sole in un cielo sereno. Non è nemmeno affrontabile tramite la psicologia, poiché in quei momenti è l'esistenza intera ad apparire priva di significato e ogni possibile interpretazione psicologica appare inadeguata. Chi vive questo genere di sofferenza fa esperienza di un senso di mancanza che non è colmabile con "qualcosa". Come può quindi una tale sofferenza essere affrontata? Si tratta innanzitutto di non metterla a tacere, ma di cercare di comprenderla fino in fondo per capire se "mancanza di senso" sia un significato ultimo o un modo per esprimere qualcosa di ancora più profondo, con il quale altre culture sono già entrate in contatto e al quale hanno attribuito nomi differenti. Per questo riteniamo estremamente interessante prendere in considerazione l'analisi dell'esperienza umana fatta dal Buddha, in cui si ritrova una concezione della sofferenza molto simile a ciò di cui stiamo parlando.
In ambito buddhista la sofferenza non è legata alle sensazioni e agli eventi negativi della vita in opposizione a quelli positivi, ma è vista piuttosto da un metalivello a partire dal quale è possibile cogliere che *tutto* è sofferenza («*sarvam dukkha*»). Solo pochi sono però in grado di *realizzarlo* appieno. A questo proposito Candrakīrti sostiene che la "nobile verità" della sofferenza è così chiamata perché sono in grado di comprenderla soltanto "i nobili", ovvero coloro per i quali «la verità del dolore non è ristretta alla sola sensazione dolorosa, bensì si estende a tutti e cinque gli aggregati» [**12**], cioè a tutto ciò che secondo la dottrina buddhista costituisce la persona. Interessante sotto questo punto di vista è anche la motivazione iniziale che spinse i due giovani Sariputra e Maudgalyayana a diventare seguaci del Buddha:
Entrambi i ragazzi furono allevati nel lusso, e divennero eccellenti in ogni specie di arte, essendo dotati di talento. Ma, vedendo un giorno le folle riunite presso Rajagaha alla fiera in cima alla collina, tutti e due, avendo raggiunto maturità in seguito alla loro intuizione, contemplarono come entro un secolo tutta quella gente sarebbe caduta nelle fauci della morte, e, profondamente turbati, decisero di cercare una dottrina di Liberazione. [**13**]

I due giovani rimasero a tal punto colpiti da quella visione da decidere di dedicarsi alla rinuncia pur di risolvere quel turbamento. Vissero cioè un momento di così grande sconcerto e perdita di punti di riferimento da non riuscire più a ritornare a quella che abitualmente chiamiamo "normalità della vita". Probabilmente non si chiesero del senso con le stesse parole che usiamo noi attualmente, ma certamente vissero un momento di enorme perplessità. Però, diversamente da ciò che accade nella nostra cultura tradizionale, che non può permettersi di prendere in considerazione il fatto che l'esistenza in sé possa implicare uno stato di dolore, il buddhismo non si spaventa di fronte a un problema espresso in termini così radicali, e inizia piuttosto ad analizzarlo per trovarne le cause e una via d'uscita. Nel tentativo di fare questo, a seguito della sua illuminazione [**14**], il Buddha produsse quella splendida analisi dell'esperienza umana che è nota come "*pratitya samutpada*" o "coproduzione condizionata", attraverso la quale mise in luce due elementi a partire dai quali tutto si origina e si protrae. Il primo consiste in una sorta di ignoranza originaria che egli chiamò "*avidya*" e pose persino prima della coscienza stessa, quasi ad indicare come essa scaturisca dal bisogno di risolvere un problema che addirittura la precede. Il secondo elemento, al quale si deve il protrarsi dell'esistenza e la sofferenza stessa, consiste in una sorta di sete o desiderio che zampilla in seguito ad ogni nostro contatto. Il problema è che nessuna cosa ha la possibilità di spegnere la sete definitivamente, poiché – dice Buddha – tutto prima o poi finisce. Una lettura più profonda di questo ci porta ad osservare che non solo le cose finiscono oggettivamente, ma in maniera significativa anche soggettivamente, nel senso che cessano di darci soddisfazione, si oscurano dentro di noi come se recassero in sé i segni di un'originaria incompiutezza. In alcuni casi questo "oscuramento" avviene in maniera totale, come accadde ai due giovani Sariputra e Maudgalyayana che vissero un'improvvisa cessazione del senso ordinario del mondo.
La stessa cosa avviene in chi patisce la sofferenza da mancanza di senso. Si tratta di esperienze in cui quella spinta, che prima ci lasciava in positiva attesa di un appagamento, assume un sapore di segno opposto, doloroso da vivere e difficile da comprendere. A questo punto il problema diventa estremamente complesso: se prima pensavamo di risolvere

Surf And Bird, Yachats, Oregon, 1995

lo stato di incompiutezza che ci abita dando soddisfazione ai nostri desideri, ora non sappiamo nemmeno più cosa cercare. Per fortuna, qualcuno è riuscito ad attraversare quel deserto mantenendo lo sguardo lucido, fino ad arrivare a cogliere quale incredibile significato si celi nella cessazione di ogni significato.

IL "FUOCO NERO" DELL'ANGOSCIA ESSENZIALE

I significati "sforanti", di cui fanno parte sia la mancanza di senso che *dukkha*, sono accomunati da una caratteristica. Infatti, essi non si riferiscono a qualcosa di determinato in contrasto con qualcos'altro, ma possono essere applicati ad *ogni* cosa e recano così in sé un significato che, in maniera totalmente illogica, abbiamo la capacità di comprendere: *il tutto*. Cosa intendiamo quando diciamo "il tutto"? Ed anche, come è possibile comprenderlo considerando che riguarda persino noi ed ogni possibile definizione? Da dove ci è possibile farlo? Il tutto è comprensibile solo alla luce di un altro significato che lo accompagna sempre, anche se per lo più rimane obliato a causa del forte potere destabilizzante che reca in sé: il niente.
È proprio grazie al niente che noi possiamo intuire e definire quel particolare insieme che contiene tutto ciò che non è niente. Il niente, non corrispondendo a niente, è difficile da realizzare per una mente abituata ad afferrare e comprendere rappresentando.
Secondo Heidegger può accadere però, seppure molto raramente, nell'esserci dell'uomo uno stato d'animo fondamentale, «in grado di portarlo dinanzi al niente stesso» [**15**]: l'angoscia (*Angst*). Di questo egli parla in *Che cos'è metafisica?*, un testo ritenuto per lo più oscuro e di difficile interpretazione. D'altra parte ciò che egli descrive è una vera e propria esperienza di totale messa tra parentesi del mondo, non comprensibile se si resta ancorati alle tradizionali categorie interpretative.
Quando essa accade, perdiamo ogni punto di riferimento e ogni teoria decade. Infatti, a differenza della paura che è sempre per qualcosa che ci minaccia, l'angoscia non è riferita ad un oggetto, non è per "questo" o per "quello", e ciò la rende *totalmente* spaesante: *Nell'angoscia, noi diciamo, «uno è spaesato». Ma dinanzi a cosa v'è lo spaesamento e cosa vuol dire quell'«uno»? Non possiamo dire dinanzi a cosa uno è spaesato, perché lo è nell'insieme. Tutte le cose*

e noi stessi affondiamo in una sorta di indifferenza. Questo tuttavia non nel senso che le cose si dileguino, ma nel senso che nel loro allontanarsi come tale le cose si rivolgono a noi. Questo allontanarsi dell'ente nella sua totalità, che nell'angoscia ci assedia, ci opprime. Non rimane nessun sostegno. Nel dileguarsi dell'ente, rimane soltanto e ci soprassale questo «nessuno». L'angoscia rivela il niente. [**16**]

❖ ❖ ❖

Nello spaesamento dell'angoscia «l'ente si allontana nella sua totalità» e nel fare questo perde ogni senso ordinario, ogni possibile riconoscibilità e utilizzabilità, restando senza sostegno, galleggiante, sospeso, intraducibile...
Può sembrare un'esperienza terribile, da rifuggire ad ogni costo, eppure di seguito Heidegger parla di «chiaro coraggio», della «notte chiara del niente dell'angoscia» e di «quiete incantata».
Come è possibile ciò? Perché il niente di cui egli parla non è volto ad annichilare, ma casomai a svelare, a mostrare quel vero che, pur non corrispondendo a niente, è l'unica "cosa" non aggredibile dal niente. Quando tutto cessa di travasare significato, affiora *inaspettato* l'unico possibile significato: «che esso è ente – e non niente». Ed è proprio questo «non niente»
che fa piangere un giovane di disperazione o fa scrutare le stelle nella speranza di cogliere una traccia che ne spieghi l'origine.
Il «non niente» implica infatti qualcosa, mostra che la causa e l'effetto, lo spirito e la materia, la domanda e la risposta ricadono nello stesso insieme: *il tutto*, fuori dal quale non vi è niente. A questo "tutto" la filosofia occidentale si è rivolta sin dai suoi esordi e ha dato il nome "essere".
Arriviamo così a scoprire che all'origine del dolore vi è qualcosa che non è dolore, ma incapacitazione per l'inconcepibile fatto d'esistere, impossibile da definire, spiegare, risolvere logicamente. Guardando nel fondo della domanda di senso, arriviamo infine a trovare la domanda con la quale Heidegger conclude *Che cos'è metafisica?*:
Perché è in generale l'ente e non piuttosto il niente? [**17**]

❖ ❖ ❖

Il problema è che nella nostra cultura esperienze come quella della *Angst* [**18**], che, se ben comprese, consentono infine di riaprire la domanda pur sapendo che non vi può essere nessuna risposta logica, non sono accolte né tantomeno auspicate. Il caso di Heidegger, che su tale esperienza ha costruito un'intera vita di ricerca filosofica, è del tutto sporadico. Anzi, dopo aver indicato la via per superare il nichilismo mostrando ciò che non può essere né relativizzato, né negato, egli è stato accusato di essere "il filosofo del niente" e si è visto criticare da filosofi del linguaggio incapaci di cogliere che anche il linguaggio esiste, e, ancor più, di chiedersi *come facciamo a saperlo?*.
Ben altra sorte hanno avuto queste esperienze all'interno della cultura buddhista, che ha addirittura sviluppato Vie per far cessare la mente ordinaria e favorirne l'accadere, al fine di valorizzarle e trasformarle in una consapevolezza *liberante*. Portiamo ad esempio il caso del maestro giapponese Hakuin che, nel suo commento al *Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra* – il *Sutra del cuore della grande perfezione di saggezza* – descrive il dischiudersi di un'esperienza che, seppur attraverso un linguaggio completamente differente, ricorda da vicino quella della *Angst*:

FUOCO NERO

Un fuoco nero che brucia con l'oscura brillantezza di una gemma
Prosciuga il vasto cielo e la terra di tutto il loro colore naturale.
Nello specchio della mente non si vedono né montagne né fiumi;
Cento milioni di mondi agonizzanti, tutto per niente.
[19]

❖ ❖ ❖

Allo stesso modo in cui l'angoscia fa affondare «tutte le cose e noi stessi in una sorta di indifferenza» nella quale «l'ente si dilegua nella sua totalità», il "fuoco nero" di Hakuin «prosciuga il vasto cielo e la terra di tutto il loro colore naturale», mentre «nello specchio della mente non si vedono né montagne né fiumi». Per il buddhismo un evento di questo tipo, ben lungi dall'essere ritenuto patologico, rappresenta un passaggio fondamentale per la realizzazione della *Prajna*, la grande sapienza capace di portarci al di là di ogni possibile interpretazione metafisica e costrutto egoico – da qui l'elemento di trasformazione personale.
A ciò che si mostra quando il senso ordinario del mondo cessa, il Buddha ha dato il nome "vacuità", non intendendo con questo una realtà ultima, ma una verità che riguarda tutto, persino la realtà ultima. Allo stesso modo in cui Heidegger ha dislocato la verità dall'uomo all'essere, Buddha ha mostrato la vacuità della coscienza stessa, non più divinizzata e posta a fondamento del mondo, come avveniva precedentemente nella cultura vedica. Entrambi hanno mostrato la verità per mezzo di una negazione totale, non logica ma ontologica. Mentre la prima è volta a creare coppie di giudizi opposti, la seconda mostra ciò che, pur non essendo nulla, non è nemmeno identificabile con "qualcosa". Si apre a questo punto la *necessità* filosofica della *Via di mezzo*, quell'incredibile "luogo" che si situa tra il pensiero e l'*esserci* del pensiero, in cui le contraddizioni cessano – e proprio per questo possono permanere. Essa sola è in grado di aiutarci a superare il nichilismo mostrandoci – parafrasando la logica nagarjuniana – che se non c'è un senso non può nemmeno esserci un non-senso.

CONCLUSIONI

Non pretendiamo in alcun modo che queste riflessioni possano essere esaustive riguardo a un argomento tanto vasto e complesso. Ci auspichiamo piuttosto che rappresentino il punto di partenza di un possibile dialogo interculturale intorno a ciò che più di ogni altra cosa accomuna tutti gli essere umani: la sofferenza e il bisogno di superarla. Non si tratta di travasare una cultura in un'altra, ma piuttosto di creare un ponte tra due culture che hanno la possibilità di arricchirsi l'una con l'altra: pensiamo che la filosofia occidentale e la "nuova sofferenza" possano offrire nuovi spunti e dare nuove parole alla profonda analisi della sofferenza già iniziata dal Buddha 2500 anni fa; al contempo riteniamo che il buddhismo, unico, possa mostrarci la via per fare i conti con il nulla, aprendo la strada ad una nuova e non più dolorosa relazione con il Mistero che noi stessi siamo e che, non compreso, genera mondi arbitrari e soluzioni illusorie. Nell'augurarci che questo porti alla nascita di nuovi "luoghi" del pensare e del sentire, vorremmo concludere con una descrizione di Heidegger relativa al ponte:
Il luogo non esiste già prima

*del ponte. Certo, anche prima che il ponte ci sia, esistono lungo il fiume numerosi spazi (*Stellen*) che possono essere occupati da qualcosa. Uno di essi diventa a un certo punto un luogo, e ciò in virtù del ponte. Sicché il ponte non viene a porsi in un luogo che c'è già, ma il luogo si origina solo a partire dal ponte.* [**20**]

❖ ❖ ❖

Vorremmo anche ricordare che il filosofo conservava nel suo studio una copia di un disegno di Hakuin, fatta arrivare appositamente dal Giappone: in essa è raffigurata una piccola figura umana che attraversa un ponte sospeso su una gola montana. Egli espresse inoltre la sua profonda ammirazione per lo zen e per il grande maestro giapponese alla fine di un seminario tenuto nel 1958 all'Università di Friburgo assieme a Hisamatsu, filosofo della scuola di Kyoto, dicendo: *È risultato chiaro che noi con le nostre rappresentazioni (cioè con la rappresentazione di una via diretta e continua) non possiamo giungere là dove i Giapponesi già sono. Vorrei concludere con un* Kôan, *il* Kôan *più caro al Maestro Hakuin: (sollevando una mano) "Ascolta il suono del battito di una sola mano!".* [**21**]

❖ ❖ ❖

Nel suono di quella *sola* mano stanno la sofferenza, l'origine della sofferenza e la sua cessazione. Il nostro futuro compito sarà quello di trovare nuove Vie e costruire luoghi in cui poter realizzare, praticare e infine celebrare «*la paziente sopportazione del non-creato*» [**22**].

NOTE

[**1**] Anonimo, *La nube della non conoscenza*, a cura di P. Boitani, Adelphi, Milano 1998, p. 84.
[**2**] M. Heidegger, *Lettera sull"umanismo'*, a cura di F. Volpi, Adelphi, Milano 2000, p. 39.
[**3**] C. Teneggi, *Educare attraverso il "non-senso": un confronto tra buddhismo e fenomenologia*, tesi di laurea in Scienze della Formazione presso l'Università di Bologna, a.a. 2003-2004, pp. 11-13.
[**4**] M. Heidegger, *Essere e tempo*, traduzione di Pietro Chiodi, Longanesi, Milano 2000, p. 14.
[**5**] F. Volpi, *Il nichilismo*, Laterza, Roma-Bari 1999, p. 113.
[**6**] Ivi, p. 45.
[**7**] Cfr. F. Bertossa, *La fine della tradizione occidentale e la nascita del buddhismo europeo*, edizioni Centro Studi A.S.I.A., Bologna 2003, pp. 5-6.
[**8**] F. Nietzsche, *Opere*, a cura di G. Colli e M. Montinari, Adelphi, Milano 1964, vol. VIII, tomo II, pp. 265-66.
[**9**] F. Volpi, *Il nichilismo* cit., pp. 74-75.
[**10**] Cfr. Michel Bitbol, "Dal principio antropico al principio del soggetto", in *Il principio antropico*, a cura di Bruna Giacomini, Spazio Libri, Ferrara 1991, p.183.
[**11**] Facciamo notare che questo è lo stesso principio in base al quale molti giovani pensano di risolvere la sofferenza attraverso l'uso di droghe.
[**12**] Candrakirti, "Prasannapadā", in *La rivelazione del Buddha*, a cura di Raniero Gnoli, Arnoldo Mondadori, Milano 2004, vol. II, pp. 659-660.
[**13**] "I canti dei Monaci", in *Canone Buddhista*, U.T.E.T., Torino 1966, vol. I, p. 654.
[**14**] Generalmente si fa corrispondere l'illuminazione del Buddha alla realizzazione del *pratitya samutpada*, ma in realtà nel *Canone* è precisato che questa avvenne diversi giorni dopo il Risveglio. Cfr. "Udana", in *Canone Buddista* cit., p. 151.
[**15**] M. Heidegger, *Che cos'è metafisica?*, in *Segnavia*, traduzione di F. Volpi, Adelphi, Milano 1987, p. 66.
[**16**] Ivi, p. 67.
[**17**] Ivi, p. 77.
[**18**] Facciamo notare che questo tipo di esperienze ricordano da vicino alcuni sintomi delle sempre più frequenti crisi di panico trattate abitualmente in ambito medico.
[**19**] E. Hakuin, *Veleno per il cuore*, traduzione dal giapponese e note di N. Waddell, traduzione italiana di G. Giustarini, Astrolabio, Ubaldini, Roma 1998, p. 85.
[**20**] M. Heidegger, *Saggi e discorsi*, a cura di Gianni Vattimo, Ed. Mursia, Milano, 1991, p.102.
[**21**] C. Saviani, *L'Oriente di Heidegger*, Il melangolo, Genova 1998, p. 69.
[**22**] Y. Lu K'uan (a cura di), *Vimalakirti Nirdesa Sutra*, Ubaldini, Roma 1982, p. 93.

TUTTE LE FOTO pubblicate nell'articolo sono tratte dal catalogo di mostra *Paul Caponigro: Le forme della natura*, a cura di Filippo Maggia, Galleria Civica di Modena, Nepente, Milano 2003.

PROGETTO ALICE

NESSUN UOMO E UN'ISOLA SEPARATA

■ *di Sonia Calza* [*]

Premiata a Benares la ricerca pedagogica e interculturale di **Valentino Giacomin** (Alice Project, Universal Education School, India)

Il dieci dicembre scorso presso la Sampuranand Sanskrit University di Varanasi (Benares – UP – India) Valentino Giacomin, fondatore e coordinatore insieme a Luigina De Biasi del "Progetto Alice" (vedi box), è stato insignito dai rettori di due università locali fra le più conosciute (S.S.U. Benares e Kashy Vidhwatparisad) alla presenza di insegnanti, studenti, stampa locale e della rappresentante dell'Ambasciata Italiana, di un prestigioso riconoscimento per i suoi meriti nel campo educativo con la seguente motivazione: "Conferiamo questo premio per onorare Valentino Giacomin, psicopedagogista, operatore sociale-ricercatore alla Sarvbhaumik Shikshashram Sanskrit Mahavidyalaya University – Universal Education Alice Project di Sarnath e Bodhgaya, per i suoi eccezionali contributi nel campo dell'istruzione attraverso l'insegnamento, la scrittura, la *leadership*, il servizio sociale, la ricerca sulla mente, la ristrutturazione cognitiva e la proiezione, finalizzati ad introdurre un nuovo paradigma scientifico nell'educazione spiritualizzando la pedagogia. Attraverso questo riconoscimento intendiamo

[*] SONIA CALZA
studiosa di Lingue e Letterature orientali, si è interessata all'incontro tra le religioni e filosofie dell'India con il cristianesimo su cui ha scritto *La contemplazione via privilegiata al dialogo cristiano-induista*, Edizioni Paoline.

rendere omaggio alle sue innovative idee, alla sua opera creativa e feconda nelle scienze dell'educazione e alle sue concrete realizzazioni in India e in altri Paesi, basate sulla tradizione, sulla cultura, sulla spiritualità e sulla filosofia dell'India. Infine, noi crediamo che le sue intuizioni – se messe in pratica – possano migliorare non solo il sistema educativo in India ma anche in altri Paesi".

Potrebbe sembrare una (forse non qualsiasi) notizia di cronaca, quasi una logica e scontata conseguenza di tanti anni di duro e serio lavoro di professionisti-praticanti preparati e impegnati ma non è così: il percorso di questo progetto è stato tutto in salita e ora finalmente il riconoscimento conferito a Valentino Giacomin sembra spalancare la prospettiva di una diffusione nazionale di questo metodo sperimentato ormai da 25 anni, prima in Italia e poi in India e via via adottato anche da altri insegnanti in diverse nazioni (Taiwan, USA, Colombia, Germania, Belgio, Spagna, etc...).

Nei primi anni '80, infatti, Giacomin e la De Biasi, fondatori fra l'altro di un centro di filosofia e psicologia tibetana a Villorba (TV), trassero ispirazione dall'insegnamento del noto maestro tibetano Lama Yeshe ed elaborarono un'innovativa metodologia educativa finalizzata alla riscoperta dell'unità e alla crescita di individui non frammentati ma interiormente integrati. La sperimentazione didattica fu avviata in Italia e condotta per una decina d'anni nella scuola pubblica, per rispondere al disagio degli insegnanti di fronte alle crescenti carenze e difficoltà degli studenti in termini di capacità di attenzione e concentrazione e, di contro, all'aumento dell'aggressività e della violenza fisica e verbale. Problematiche queste, come sappiamo, purtroppo sempre attuali in Occidente dove, a causa dell'iperstimolazione dei bambini (cibo, videogiochi, televisione, computer, musica), secondo i dati di una recente ricerca americana, circa l'8 per

Progetto Alice

Per chi desiderasse saperne di più rimandiamo ai due siti Internet: *www.aliceproject.org* e *www.aliceproject.info*, nei quali è possibile reperire e scaricare informazioni, materiali didattici, testimonianze e novità.
Valentino Giacomin, che risiede stabilmente in India ma spesso viaggia fra le scuole per coordinare l'attività didattica e i vari progetti, può essere contattato via e-mail all'indirizzo: *valentino1@rediffmail.com* mentre Luigina de Biasi, che risiede a Miane (TV), segue le attività delle classi italiane che hanno adottato questo metodo e si reca in India due volte all'anno per l'aggiornamento degli insegnanti, può essere contattata via e-mail all'indirizzo *luiginadebiasi@libero.it* o al n. tel. 0438 893325.
L'Associazione di Volontariato *Progetto Alice Onlus* è iscritta al registro regionale e provinciale del volontariato.
La Onlus promuove un'opera di sensibilizzazione per il sostegno del Progetto in India attraverso contatti, conferenze nelle scuole, associazioni private e adozioni a distanza degli studenti.
È possibile collaborare in molti modi, sostenendo i progetti a distanza, prendendovi parte come volontari per un periodo minimo di un mese, offrendo le proprie competenze per aiutare i ricercatori o promovendo scambi culturali e iniziative di sostegno con altre scuole o progetti educativi.
Per chi lo desiderasse, è possibile versare il proprio contributo sul conto corrente no.116204 presso Banca Popolare Etica – Fil. Treviso, ABI 05018 – CAB 12000 (Tutte le offerte sono deducibili a norma di legge).
L'Associazione ha partecipato anche al Salone dell'Editoria Buddhista e di Pace di Venezia con le proprie pubblicazioni e i propri filmati.

Foto di Stefano Gobbi

PROGETTO ALICE NESSUN UOMO È **UN'ISOLA SEPARATA**

cento degli studenti presenta gravi disturbi dell'attenzione e instabilità motoria, creando enormi ostacoli per lo stesso processo di apprendimento e problemi di disciplina nelle classi [**1**]. Nonostante le terapie adottate sia per il controllo, sia per la prevenzione dell'iperattività e dell'impulsività (inclusi sempre più diffusamente gli psicofarmaci), tale "patologia" è in costante aumento anche nelle scuole italiane e fenomeni come ad esempio il "bullismo" non ne sono che un allarmante sintomo.
Che cosa propone il Progetto Alice? Riprendendo le parole di V. Giacomin, «Il Progetto Alice sostiene che i metodi tradizionali non funzionano anche perché sono fondati su una premessa sbagliata: "So di sapere! Conosco la matematica, conosco la storia, conosco le scienze". [...] Noi diciamo, al contrario, ai nostri studenti: "Ricordati di Socrate: So di non sapere! Tutto ciò che so, conosco e penso non è del tutto vero. Io, il mondo, gli altri non esistono come io penso e credo. Ecco, noi partiamo da questo processo di auto-diminuzione: la consapevolezza che sono ignorante e, quindi, non devo credere ai miei pensieri, prendendoli per veri. Come si può intuire, noi mettiamo in discussione le false certezze. Non diamo niente per scontato. Demoliamo il castello delle conoscenze tradizionali per costruire una nuova visione del mondo fondata sull'esplorazione del mondo esteriore e interiore, sul concetto di unità, di interdipendenza, quindi, di pace, cooperazione e solidarietà, perché ogni essere umano è mio fratello, o meglio, è una parte di me. Chi non conosce quella bellissima poesia di John Donne, che sintetizza la nostra filosofia: "Nessun uomo è un'isola... ognuno è un pezzo di continente, una parte di un Tutto". Come spiegano i due ricercatori, "Il concetto di base del Progetto Alice riguarda l'unità, oltre le divisioni create dalle nazionalità, dalle tradizioni, dalle religioni, per una società multiculturale e pluralista". L'obiettivo non si ferma all'aspetto sociale ma coinvolge anche la Persona nel rapporto con se stessa. Di qui, la ricerca di un'unità psicologica, al di là delle divisioni create dalla mente conflittuale che impedisce la realizzazione di una personalità armonica".
Sulla scorta dei promettenti risultati ottenuti in Italia, la determinazione dei fondatori a mettere alla prova il proprio metodo in altri contesti culturali e religiosi e in modo scientifico sotto la supervisione di professionisti locali dell'educazione, il loro investimento economico in prima persona e il sostegno di alcuni amici hanno reso possibile nel 1994 la costruzione di una piccola scuola a Sarnath (UP) per una settantina di studenti e l'avvio, dopo circa 6 mesi di formazione e selezione degli insegnanti, delle attività didattiche. Alle materie curricolari è stato subito affiancato e integrato il "programma speciale" che costituisce il cuore del progetto e che consiste in una serie di attività coordinate (verbali, grafiche, motorie, etc...) per stimolare gli studenti, fin dalla scuola materna, a mettere in discussione la percezione ordinaria dei fenomeni, esplorare il proprio mondo interiore senza "smarrirsi dentro" (proprio come Alice nel "Paese delle Meraviglie") e sviluppare le facoltà dell'emisfero sinistro del cervello (creatività, intuizione, introspezione, meditazione, simbolismo, fantasia, sentimenti, intelligenza emotiva, immaginazione, saggezza etc...) [**2**].

Fin dall'inizio viene proposto ai bambini tutto il percorso, attraverso graduali e molteplici stimoli e riflessioni, anche complessi, nel rispetto comunque dei tempi e della maturità individuale, optando sempre per un metodo "maieutico" che mira non a inculcare nozioni più corrette ma a scoprire di che natura sono fatte quelle "verità" che ognuno si illude di possedere, per relativizzarle e aprirsi semmai ad una visone più profonda. Stabilendo un parallelo con i drammatici squilibri ecologici della zona, senza eufemismi in un recente discorso Giacomin ha spiegato: "Questi sono tempi di emergenza! Noi crediamo che per affrontare la crisi ambientale e quella psicologica che stiamo sperimentando, abbiamo bisogno di una pedagogia d'emergenza basata sui valori del *dharma* [**3**]. [...]
Il presupposto della metodologia del Progetto Alice è che la sofferenza è causata da un'errata percezione della realtà, che possiamo chiamare semplicemente ignoranza. Tale ignoranza è la causa dell'inquinamento della mente. Noi proponiamo ai nostri studenti di osservare quella che noi chiamiamo "catena cognitiva" che solitamente ha inizio con un pensiero, seguito da immagini, idee ed emozioni, reazioni fisiche e verbali, e poi seguono la motivazione, la decisione, la reazione, il risultato dell'azione per se stessi e per gli altri. La metodologia di Alice mira a dimostrare scientificamente che di solito i nostri pensieri sono inappropriati o errati (finendo per essere percepiti come negativi) a causa di una visione dualistica che caratterizza il vecchio paradigma dell'educazione. Noi cerchiamo di rendere i nostri studenti consapevoli del fatto che un'errata percezione crea una gran confusione in tutte le loro catene cognitive". La conclusione cui gli studenti giungono, non mentalmente ma esperienzialmente, è che da una percezione e un pensiero inappropriati non possono che derivare divisioni e conflitti, sofferenza e violenza, per sé, per gli altri, per l'ambiente stesso [**4**].
E da questa "decostruzione cognitiva", in cui si prendono le distanze da un modo di pensare abusato e normalmente "scontato", si parte per costruire una propria visione della realtà basata sull'osservazione e l'auto-osservazione, sulla scoperta dell'interdipendenza, della legge di causa-effetto,

La metodologia di Alice mira a dimostrare scientificamente che di solito i nostri pensieri sono inappropriati o errati (finendo per essere percepiti come negativi) a causa di una visione dualistica che caratterizza il vecchio paradigma dell'educazione.

dell'unità profonda di tutto ciò che è, in un processo che i ricercatori di Alice Project chiamano "ristrutturazione cognitiva".
In questa loro opera educativa i fondatori hanno attinto ampiamente, da una parte, agli insegnamenti della psicologia buddhista e hindu sulla natura della mente e alle pratiche meditative di varie scuole e, dall'altra, alla psicologia transpersonale e a vari altri maestri contemporanei di psicologia, filosofia e spiritualità appartenenti a diverse

tradizioni [5]. Non si tratta, come si può capire, di un'ennesima teoria o di una sperimentazione astratta; al contrario, il metodo è stato messo alla prova in ormai quasi 25 anni di attività didattica con centinaia di studenti di diverse età e con varie situazioni familiari, di lavoro sociale, di apertura della scuola alle comunità locali e di coinvolgimento nelle problematiche della società nel suo complesso.
La metodologia del progetto è stata rimessa in discussione in alcuni suoi aspetti, adattata a contesti diversi, arricchita da apporti esterni. Inoltre, è stata espressamente richiesta l'opera di monitoraggio, verifica scientifica e confronto con altre scuole da parte di ricercatori esterni sia indiani, sia stranieri, che potessero liberamente offrire valutazioni, critiche e indicazioni preziose per un continuo miglioramento. I test e le verifiche periodiche condotte finora hanno offerto riscontri molto positivi in termini di aumento delle capacità di attenzione, concentrazione, introspezione ed autoanalisi, visualizzazione, memorizzazione, autocontrollo, consapevolezza, tolleranza, collaborazione in classe e fuori, non-competitività, sviluppo dell'intelligenza emotiva, riduzione della violenza su oggetti e persone, maggiore disponibilità a risolvere i conflitti personali e interpersonali. Di fatto, la qualità e la validità del lavoro svolto possono essere apprezzate sia nel breve, sia nel lungo periodo, da chiunque sia disposto a parlare e lavorare con questi studenti, come ho avuto la fortuna di poter fare alcuni anni fa. Allo stesso tempo, con molta onestà e umiltà Giacomin, nell'annuale *Newsletter* spedita a Natale agli amici del Progetto sparsi per il mondo, non fa mistero delle oggettive difficoltà, delle delusioni, dei piccoli fallimenti, delle battute d'arresto, degli imprevisti, delle opposizioni o delle interferenze dei poteri locali (molti ricorderanno la brutta storia della seconda scuola demolita nel 1996 con un pretesto per motivi di interesse sul terreno, la storia dei due falsi fratelli nepalesi, il linciaggio di alcuni ladruncoli in Bihar e le conseguenti vendette incrociate dei villaggi coinvolti, la morte per malattia di alcuni bambini della scuola, etc..). Ma, coerentemente con la metodologia del progetto quest'"ombra" non viene giudicata e respinta a priori ma accettata per quello che è, indagata, "smontata", re-interpretata come uno degli aspetti della realtà, del sentire, della natura umana con cui dobbiamo fare i conti e infine reintegrata, perché appartiene al nostro mondo interiore prima ancora di estrinsecarsi in persone, eventi e meccanismi al di fuori di noi. Anzi, proprio le manifestazioni di quest'"ombra" diventano il materiale su cui lavorare, su cui testare il metodo proposto e per estendere i benefici di esso alla realtà esterna alla scuola, alle famiglie, alle comunità e lanciare un messaggio di speranza per tutti [6].
Giacomin conferma: "I risultati positivi di questa integrazione ora sono stati riprovati senz'ombra di dubbio dagli studiosi di neuroscienza. Da parte nostra, dopo tutti questi anni di ricerca, possiamo affermare che l'educazione spirituale esercita un impatto sorprendentemente positivo sull'intelligenza, sul comportamento degli studenti, sui risultati accademici [...], sulla disciplina, la memoria, l'attenzione, la socializzazione, il senso di responsabilità individuale e sociale.
Ovviamente, questo non è un paradiso: anche noi dobbiamo fare i conti con i problemi derivanti dalle tendenze innate

Il "programma speciale" di Alice è supportato, o meglio si estrinseca, anche in pratiche come lo yoga, il pranayama, la meditazione (mantrajapa, vipassana, ecc), arti marziali, massaggio, attività artistiche, gioco, riscoperta dei miti, recitazione...

della mente degli studenti e a volte dalle pressioni negative della cultura e della tradizione del villaggio ma chiunque può percepire qui "qualcosa di diverso". O piuttosto, dopo tanti sforzi di verifica per dimostrare la bontà di queste intuizioni, non dovremmo forse cominciare a mettere l'educazione "ministeriale" di fronte ai risultati che produce e a vagliarla altrettanto "scientificamente"?
Ritornando alle molte attività della scuola, va chiarito che il "programma speciale" è supportato o piuttosto dovremmo dire si estrinseca anche in pratiche come lo *yoga*, il *pranayama*, la meditazione (*mantrajapa, vipassana*,...), arti marziali, massaggio, attività artistiche, gioco, riscoperta dei miti, recitazione... Inoltre, come logica conseguenza della scoperta dell'interconnesione di tutti gli esseri e della responsabilità di ciascuno, vengono incoraggiati l'impegno in attività sociali e di utilità comune, la sensibilità ecologica e la pratica di coltivazioni biologiche all'interno della stessa scuola, la riscoperta delle antiche tradizioni locali e del valore della medicina naturale (Ayurveda e medicina popolare), la conservazione di saperi e abilità tradizionali (ad esempio, la tessitura del broccato e della seta in genere). Inoltre, gli studenti – in maggioranza hindu di diverse tradizioni, ma anche buddhisti, musulmani, cristiani- vengono incoraggiati e guidati a conoscere a fondo e praticare gli insegnamenti e i metodi tramandati dalla loro tradizione religiosa di appartenenza. La scuola, oggetto inizialmente della diffidenza e del sospetto della comunità locale, ha dimostrato negli anni come non solo non mirasse assolutamente ad alcuna conversione o all'introduzione di modelli occidentali, ma al contrario sia riuscita nell'intento di conservare e far riscoprire e rivivere valori spirituali e morali che la stessa società indiana contemporanea dimostra quotidianamente di calpestare in nome della corsa allo sviluppo e dell'inasprirsi dei fondamentalismi sotto la spinta degli interessi politici ed economici dei potenti di turno **[7]**. Non è un caso che il premio assegnato a Giacomin dall'università e ancora più esplicitamente il secondo riconoscimento consegnatogli da Shri Narendranand Saraswati Ji, Shankaracharya (una delle massime autorità religiose hindu) intervenuto del tutto inaspettatamente alla cerimonia, abbiano sottolineato questo merito di aver trovato un modo autenticamente indiano e non per questo meno universale di educazione ai valori. Come riferisce lo stesso Valentino, "Il *guru* ha accennato ai pericoli del materialismo e agli effetti violenti nella moderna società. Ha insistito sulla necessità di riportare i valori al primo posto nell'educazione, proprio quello che andiamo appunto proponendo. Ricordando che per tradizione non gli è consentito di recarsi all'estero, ha pensato di contattare l'estero qui per lavorare con noi ad una causa comune. Ha poi concluso: - Sono molto contento nel vedere che

PROGETTO ALICE NESSUN UOMO E **UN'ISOLA SEPARATA**

Valentino sta facendo del suo meglio per promuovere e conservare la nostra cultura, la nostra tradizione e la lingua sanscrita. Con tutto il mio cuore lo ringrazio per la sua grande causa e chiedo a tutti di sostenerlo, guidarlo lungo il Sentiero della Saggezza e aiutare il suo lavoro per qualunque cosa necessitasse. Assicuro, inoltre, il mio incondizionato sostegno a questa nobile causa-".
E, a completare l'opera, nel mese di febbraio la scuola è stata visitata per la seconda volta da S.S. il Dalai Lama [**8**] che ha voluto nuovamente incontrare Giacomin, gli insegnanti e tutti gli studenti e portare il suo messaggio di ammirazione, incoraggiamento e sostegno. Il suo trattenersi per ben 40 minuti oltre i tempi programmati dal suo *entourage* e dalla sicurezza per la visita ha piacevolmente stupito tutti e ancora di più le sue parole: "Questo è un esempio di istituzione-pilota. Vi darò ogni sostegno di cui possiate avere bisogno". E ancora, lasciando senza parole Valentino, "Apprezzo davvero quello che stai realizzando qui" [**9**].
Ma, ben prima dei premi e delle visite ufficiali, va ricordata con riconoscenza l'opera di semplici monaci, stimati, amati e venerati come santi da tutta la gente del luogo, anche dagli appartenenti ad altre fedi, come p. Pereira, Swami Chidananda, Ghose Lama e Ribur Rinpoche (questi ultimi due scomparsi di recente), che hanno sostenuto il Progetto, fornendo amicizia, guida spirituale e molti consigli pratici [**10**]. In particolare Ghose Lama ha sempre insistito sulla necessità di gettare un ponte fra Buddhismo e Induismo e di imparare dall'impegno nel lavoro sociale dei cristiani.
E fu proprio sua l'idea iniziale di accogliere nelle scuole del progetto degli studenti *chakma*, una minoranza buddhista di tradizione *theravada* del Bangaldesh, discriminata e perseguitata nei decenni scorsi dalla maggioranza musulmana e rifugiatasi in Arunachal Pradesh, uno stato indiano del nord-est quasi altrettanto povero, dove comunque ai rifugiati non sono offerte possibilità di integrazione sociale e lavorativa.
Attualmente la scuola accoglie e si fa interamente carico di circa 70 studenti dagli otto ai vent'anni, suddivisi fra le sedi di Sarnath e Bodhgaya [**11**]. Questi ragazzi si sono uniti con facilità alla piccola comunità di studenti residenti nelle scuole, sia a motivo di disagi e difficoltà familiari, sia perché provenienti da aree più lontane (Nepal, Tibet, Bihar). Si tratta di un impegno particolarmente oneroso per il progetto ma di inestimabile valore, perché permette a questi ragazzi di non perdere le proprie radici e di nutrire la speranza in un futuro diverso per il loro popolo. Un'altra iniziativa che forse potrà interessare direttamente anche i centri buddisti in Italia è la partecipazione al memento di due brillanti studenti delle superiori al corso biennale per traduttori di Tibetano a Dharamsala, organizzato da Teresa Bianca e da Sherab. Questi ragazzi potranno aiutare i centri di Dharma (a prescindere dalla scuola) a risolvere l'eterno problema dei traduttori. Se qualcuno volesse contribuire alle spese di questi due studenti è stata aperta una sottoscrizione ...

> "Questo è un esempio di istituzione-pilota. Vi darò ogni sostegno di cui possiate avere bisogno".
>
> *S.S. il Dalai Lama durante la seconda visita alla piccola scuola di Sarnath in India, nel febbraio 2006.*

L'impegno in campo sociale del Progetto, però, include molte altre attività e iniziative che sono emerse come opportune in momenti diversi e man mano che i ricercatori e gli insegnati venivano a contatto con situazioni di grave disagio e trovavano i modi e i mezzi per realizzarle e si sono sempre meglio strutturate nel corso del tempo. Parliamo delle lezioni serali per i bambini (maschi e femmine) lavoratori in fabbrica o dediti ai lavori domestici e il loro graduale inserimento nei corsi diurni, di classi apposite per le donne e per gli adulti analfabeti, del teatro di villaggio per l'educazione di base su temi purtroppo sempre attuali come l'alcolismo, la violenza sulle donne, la discriminazione delle bambine, etc... La scuola è attrezzata per promuovere corsi di taglio e cucito, tessitura, lavorazione del broccato di seta, panificazione, informatica, ricerche sulla medicina naturale e corsi per elettricisti.
Da due anni gli operatori del Progetto sono riusciti ad avere accesso alla Juvenile House (una specie di carcere minorile o istituto correttivo) di Benares, dove sono rinchiusi da anni bambini in tenera età e ragazzi minorenni rei, perlopiù, solo di vagabondaggio, accattonaggio o semplice "ignoranza", ossia per l'essersi smarriti nel marasma di qualche grande stazione o luogo pubblico e per non aver saputo chiaramente indicare i propri dati anagrafici e la propria residenza! Il tutto in un contesto di degrado, violenza, talvolta abuso e senza possibilità di riscatto prima del compimento della maggiore età che comporta il rilascio "d'ufficio", a meno che non vi sia un interessamento dall'esterno [**12**]. È facilmente intuibile a quali difficoltà vadano comunque incontro questi ragazzi quando si trovano a riaffrontare il mondo "fuori", una società problematica e ostile, portando con sé un fardello fatto di ignoranza, carenze affettive, diseducazione al vivere sociale e mille ferite nell'animo e nella psiche.
In questa realtà oscura e oggetto di una generale indifferenza, di legalità gestita arbitrariamente e di interessi economici, in cui finora rare NGO hanno potuto avere accesso, il Progetto Alice opera con discrezione, offrendo servizi di assistenza e sostegno psicologico ai giovani reclusi, cercando - quando è possibile tramite un aiuto legale- di favorire la loro "scarcerazione" e il ricongiungimento alle famiglie, quando si riesce a rintracciarle [**13**]. In caso contrario, la NGO del Progetto Alice si assume la responsabilità dei ragazzi proponendo una forma di affido. A questo proposito, fra i progetti futuri c'è quello di affiancare all'ostello maschile già esistente un'analoga struttura per le bambine e le ragazze, spesso vittime di ingiustizie e violenze ancora più gravi di quelle subite dai ragazzi e anche per quelle in situazione di necessità o abbandono [**14**].
Per andare incontro, poi, alle specifiche situazioni e problematiche delle famiglie degli slums di Sarnath (appartenenti soprattutto alla minoranza musulmana), è stata aperta una piccola scuola nelle vicinanze, per incoraggiare la scolarizzazione e vincere l'iniziale diffidenza delle famiglie. E così fra Sarnath e Bodhgaya ora le scuole sono 3 (escludendo quella distrutta e mai più ricostruita) ed ospitano un totale di circa 850 studenti dalla scuola materna all'Università per il conseguimento della laurea di base in Scienze dell'Educazione. Gli insegnanti assunti dal Progetto sono attualmente 25 e sono

destinati ad aumentare, mentre alcuni corsi supplementari sono offerti sporadicamente dai volontari del progetto, durante i loro periodi di permanenza. Questa comunità comprende, come dicevamo, una maggioranza hindu e le minoranze buddhiste di varie tradizioni, musulmana, cristiana e jainista, come ben rappresentano la targa di marmo posta all'entrata della scuola di Sarnath con i simboli di tutte le religioni e i piccoli monumenti religiosi all'interno della scuola stessa (lo stupa, la statua della madonna con il Bambino, la statua di Ganesha, varie *murti*, lo spazio per la preghiera dei musulmani, etc…) Molti si stupiscono constatando come ragazzi appartenenti a religioni diverse non solo convivano pacificamente e senza divisioni ma condividano pienamente le attività proposte dalla scuola senza autosospensioni o imbarazzi, incluse lo yoga, la meditazione, la preghiera. Questo è possibile proprio grazie al lavoro svolto fin dalla prima infanzia attraverso il programma speciale, che conduce gradualmente e in modo naturale gli studenti a scoprire la propria unità al di là

NOTE

[1] A questi dati già di per sé preoccupanti si affiancano diverse ricerche sulla popolazione adulta. Da una di queste risulterebbe che negli Stati Uniti circa 24 milioni di persone soffrono di qualche disturbo mentale, ogni anno vengono consumati 5.000 miliardi di sonniferi che uccidono 20.000 persone l'anno per i loro effetti collaterali; 15 milioni di americani assumono regolarmente tranquillanti, che sono comunque delle droghe sintetiche e circa un terzo della popolazione risulta affetto da forme più o meno gravi di depressione. Il disagio dei minori si collocherebbe, dunque, nel più ampio quadro di sofferenza psichica che investe le popolazioni anche dei Paesi apparentemente più "benestanti".

[2] Cfr. V. Giacomin, *Per cominicare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Varanasi, 1999.

[3] L'utilizzo di questo fondamentale concetto non si limita all'ambito buddhista, né a quello hindu. Semmai Giacomin lo intende sempre nella sua accezione più ampia: "Quando parlo di *dharma* che protegge e assicura un comportamento etico non mi riferisco al *dharma* dei bigotti, al fanatismo religioso di qualunque tipo ma al *dharma* che libera la mente dalla concettualità. Un *dharma* che va oltre i pensieri, compreso lo stesso pensiero di Dio, della mia religione, dell'io sono… *Dharma* come silenzio mentale in cui non ci sono onde che agitano e disturbano se stessi e gli altri".

[4] Tale "reazione a catena incontrollata" è l'oggetto di molte storie scritte da Valentino e in particolare è stata rappresentata e illustrata nel racconto "Cuore di Ghiaccio", pubblicato anche su sito web.

[5] Cfr. Giacomin, **V.**, *Il maestro di Alice*, Publiprint, Trento, 1988.

[6] Ne è un esempio quell'*healing programme* elaborato e messo in atto dai fondatori e dagli insegnanti a seguito dei gravi fatti del 2003 nella provincia di Gaya in Bihar, dove gli abitanti del villaggio di Barbatta colsero sul fatto cinque ladri del vicino villaggio di Dandawa e scatenarono un'ordalia collettiva durata ben dieci ore in cui picchiarono a sangue i colpevoli fino ad ucciderli, il tutto con le donne in prima linea e bambini di ogni età quali spettatori impotenti della carneficina. In breve i familiari e compaesani dei malcapitati hanno voluto vendicarli con altrettanta violenza e fra i due villaggi si è prodotto uno stato di guerra costante. Le conseguenze penali, sociali e psicologiche dell'accaduto sono ovvie e hanno toccato da vicino la scuola di Bodhgaya, compromettendo anche la frequenza degli stessi studenti appartenenti alle due comunità e affliggendo la loro psiche con sentimenti di paura, odio e desiderio di vendetta. Le attività ideate e svolte per aiutarli a sanare queste ferite, a riconciliarsi con se stessi e con i compagni, ad aiutare indirettamente le famiglie a superare il desiderio di vendetta in nome del bene proprio e di tutti sono state proposte anche al di fuori dell'India nei corsi per insegnanti tenuti da Giacomin per l'utilizzo in altre situazioni di emergenza emotiva e sociale, di violenza diffusa, di contrasti sociali, religiosi e ideologici, che purtroppo sono frequenti e sempre incombenti in molti Paesi. Non basta pensare alla società violenta della Colombia o agli USA del dopo 11 Settembre; credo che la situazione del nostro sud o dei ragazzi stranieri –specie di alcune comunità- nelle nostre scuole sarebbero ampi di sperimentazione del metodo altrettanto "candidabili".

[7] Ad esempio, uno dei progetti da realizzare a breve è l'avvio nell'ambito del Progetto anche di una scuola vedica e di una scuola lamaista, per permettere agli studenti che abbiano questa particolare "vocazione" religiosa possano avere a disposizione degli insegnanti autorevoli e

della molteplicità di casta, censo, lingua, appartenenza religiosa e settaria, a vedersi gli uni in relazione agli altri come parte di un unico organismo che soffre se una parte soffre ed è felice se ogni sua parte è felice, e, dunque, a relativizzare le differenze, i nomi e le forme, le idee e le credenze, senza per questo perdere la propria identità, anzi semmai riscoprendola nella sua essenza. Ad esempio, durante le sessioni di yoga o di meditazione, quando si fa appello alla visualizzazione, a ciascuno è lasciata la libertà di visualizzare e trovare conforto e aiuto nelle immagini o nei concetti che gli sono familiari, senza imporre alcuna pratica, immagine o concetto specifico di una singola religione. Ma tutti sono invitati a conoscere e sperimentare insegnamenti e tecniche delle altre tradizioni, senza forzature, perché nel profondo di tutte le tradizioni ritroviamo dei valori che sono nella loro essenza universali e per questo diversamente esprimibili a seconda del contesto culturale. A questi valori fa riferimento il nome della scuola (Universal Education) e alla loro comunicazione mirano le molte storie scritte, illustrate

ogni tipo di sostegno. Hanno contribuito a confermare i fondatori in questo intento le esperienze positive raccolte in occasione dei ritiri offerti agli studenti interessati, basati sul *Gayatrimantra* per gli hindu e su Tara per i buddhisti.

[8] La prima visita risale, infatti, al dicembre '99, quando S.S. il Dalai Lama si recò a Sarnath per conoscere la scuola e per portare le sue benedizioni a quanti vi operavano e vi studiavano e al primo *stupa* interno, allora in costruzione. Quella visita emozionò e lasciò un'impressione duratura nelle menti e nei cuori degli studenti che, colpiti dal Suo sorriso e dalla Sua compassione, in questi anni ne hanno spesso parlato ai compagni più giovani che non avevano assistito all'evento.

[9] La trascrizione del discorso completo di Sua Santità (tradotto in Italiano e in Inglese) è stato pubblicato sul sito web del Progetto, insieme ad alcune bellissime foto.

[10] Si veda, a titolo di esempio il toccante racconto corredato di foto dei funerali di Ghose Lama pubblicato sul sito web del Progetto. Alla sua memoria è stato dedicato il Corso di Laurea in Scienze dell'Educazione.

[11] A questa particolare esperienza di accoglienza e integrazione è dedicato un video curato da V. Giacomin nel 2004.

[12] Una piaga sociale quasi sconosciuta dell'India, probabilmente comune a molti Paesi in via di sviluppo, in cui la stessa estensione geografica, le difficoltà oggettive nella raccolta e nella circolazione delle informazioni, la povertà, l'ignoranza e la scarsità di mezzi e opportunità, in un contesto di dilagante corruzione a tutti i livelli della vita politica e sociale, rendono di fatto difficilissimo per una famiglia ritrovare un figlio smarritosi o rapito o fuggito di casa o semplicemente incappato per caso in una retata della polizia. Il resto lo fa una legislazione lacunosa e una percezione della legalità molto "peculiare", per cui è "dovere" dell'autorità rinchiudere in questi istituti bambini magari privi di documenti (sic), "pescati" lungo qualche banchina ferroviaria privi dell'obbligatorio biglietto (*platform ticket*) e incapaci di pagare la multa dovuta (pochi cent.). E, di contro, il peculato è prassi "normale" (a detrimento dei più elementari diritti civili) e la stessa polizia si sente moralmente giustificata nell'ignorare e mettere a tacere, fra le altre, le denunce di donne vittime di gravi violenze in famiglia, lasciando così impuniti e neppure quantificabili i casi di uxoricidio o di lesioni personali, magari per motivi di dote insufficiente o di incapacità a mettere al mondo un figlio maschio. E, purtroppo, questo è solo un esempio.

[13] L'impresa è tutt'altro che semplice: il delicato rapporto con questo tipo di istituzioni va gestito da personale preparato e ben inserito nel contesto locale e la fase di "re-inserimento" familiare e scolastico presenta difficoltà notevoli, proprio per le speciali attenzioni che questi sfortunati ragazzi richiedono. Tali interventi sono ancora più problematici nel caso delle bambine e ragazze che, a causa del retaggio culturale arretrato delle famiglie e delle particolari situazioni economiche e sociali in cui vivono, più difficilmente vengono riaccolte dalla propria famiglia d'origine, pur non avendo nessun'altra "colpa" se non quella di essere donna e di essere stata per mesi o per anni nelle mani di chissà chi.

[14] Infatti, si vorrebbero accogliere anche le bambine *chakma*, offrendo loro un luogo ed un'assistenza adeguata. Ma le situazioni di grave disagio, purtroppo, sono molte anche nella zona. In attesa di questa nuova struttura, al momento, Puja (7 anni), una bambina "adottata" dal Progetto, è stata affidata alle cure di una giovane insegnante (ex-studentessa della scuola di Alice) e della sua famiglia.

e pubblicate in questi anni da Valentino, alcune delle quali sono scaricabili dal sito web, sia in Italiano, sia in Inglese. Questi testi, finora utilizzati solo dalle scuole aderenti al progetto, dopo l'assegnazione del premio a Giacomin, verranno tradotte in Hindi, pubblicate e distribuite attraverso i canali delle scuole e delle università indiane. Ciò, ci auguriamo, dovrebbe favorire la conoscenza e stimolare l'interesse per un metodo totalmente non violento che, attingendo alla ricchezza e ad un'ampia varietà di tradizioni antiche e di discipline moderne, coniugando religione e scienza, in Occidente e in Oriente, nel rispetto dei diritti di tutti, dell'ambiente e delle culture locali, giorno per giorno dimostra di poter offrire strumenti efficaci per affrontare alcuni dei problemi più scottanti dell'era in cui viviamo e forse un grande insegnamento anche a chi vive al di fuori del mondo della scuola: un modo possibile di vivere concretamente l'ideale di pluralismo, dialogo e compassione.

ALLA SCUOLA DI ALICE
GUARDARSI DENTRO E SCOPRISI UNA COSA SOLA

■ *di Aikita Suri* [*]

Come ho scelto la mia scuola: intervista a **Raju Kumar Bhardawaj**, studente che da 12 anni frequenta la scuola di **Alice Project**

Perchè sei venuto in questa scuola?
All'inizio non studiavo qui, ma in una scuola comune e non ero capace né di leggere né di scrivere, non riuscivo a comprendere niente e gli insegnanti mi battevano spesso. Dissi allora a mia madre di mandarmi in un'altra scuola a studiare così lei a sei anni mi portò qui dove non sono mai stato picchiato.

Puoi spiegare le differenze tra questa e le altre scuole?
Se guardiamo alle punizioni per esempio io ero molto indietro in matematica e ogni giorno mi davano molti compiti da fare, ma non ero capace di comprendere e allora mi davano venti colpi di bastone sulle mani. Venti per ogni mano. Soffrivo molto in quella scuola. Quando sono venuto in questa scuola non ero ancora capace di risolvere i problemi di matematica, ma gli insegnanti mi dissero che i problemi potevano essere risolti in un altro modo e per la prima volta riuscii a capire i problemi. Ero molto felice e cominciai ad essere interessato ad imparare.

Alice Project si basa su una filosofia diversa da quella delle altre scuole. Puoi definirla con le tue parole?

[*] **AIKITA SURI**
Giornalista indipendente americana

Secondo me la filosofia della mia scuola è molto diversa. Qui impariamo le cose che ci servono, l'inglese, la matematica come gli studenti delle altre scuole ma questi non studiano nulla di sé, che cosa sono io realmente in questo mondo. Gli altri studenti pensano che il loro scopo sia di diventare un dottore, un ingegnere o un businessman ma non pensavo mai veramente a chi sono, quale sia la loro vera essenza, da dove vengono. La prima cosa che mi hanno insegnato quando sono entrato in questa scuola è stato proprio questo. Qui imparo a guardarmi dentro, a guardare le mie emozioni, i miei pensieri e la mia mente, quale sia la relazione tra te e me. Nelle altre scuole i ragazzi combattono per primeggiare, compiono abusi, non c'è rispetto. L'ho visto con i miei occhi. E anche gli insegnanti sono crudeli. Qui ho capito dagli insegnanti del signor Valentino che in realtà siamo una sola cosa. Abbiamo connessioni con tutto il mondo, per cui se commettiamo abusi su qualcuno significa che li commettiamo anche su noi stessi. Mi ha insegnato l'Unità, la mia relazione con l'Unità, come sia importante per me. Una volta mentre seguivo un insegnamento sulla mente e i pensieri, mi venne in mente: "Mio Dio! Tutte le cose avvengono dentro di me e di solito io getto la colpa sugli altri come causa di questo o quello! Come è possibile!" Questa scuola è molto diversa dalle altre, ci sono *puje* e meditazioni, mi sento molto rilassato e in pace.
Penso di aver trovato proprio una buona scuola.

La filosofia della scuola e gli insegnamenti di cui hai parlato, come ti aiutano nella vita di ogni giorno?

In base alla mia esperienza, lo scorso anno sono stato molto aggressivo ed ero sempre arrabbiato. Ho meditato molto con Valentino e ho fatto molti ritiri. Il ritiro dura due o tre giorni, ci sediamo in meditazione per tutto il giorno e cantiamo canzoni, *bhajan* e studiamo la mente.
La mente comincia a rilassarsi e si comincia a capire che tutto è nella mente. All'inizio è difficile accettare che tutto sia nella mia mente, pensando al tutto come a qualcosa di solido, certo non può entrare nella mente. Ma quando si chiudono gli occhi, mi hanno insegnato, le immagini degli oggetti sono nella mente quando entriamo nella mente c'è come una cantina in cui sono stipate tutte le cose. Quando vediamo, queste cose risalgono alla mente e le riviviamo. Anche quando queste cose non ci sono più rimangono nella nostra mente e talvolta ci sono cose che neanche abbiamo visto, ma solo sentito da qualcuno. È come nei sogni. Nei sogni pensiamo che il mondo che viviamo sia reale, non sappiamo che stiamo dormendo, ce ne rendiamo conto solo dopo quando ci svegliamo, ma nel frattempo non sappiamo che stiamo sognando, in quel momento è reale. La stessa cosa ci accade quando siamo svegli, in realtà non lo comprendiamo. Oggi è più chiaro. Per cui se colpiamo ragazzi, animali, se distruggiamo qualcosa o se compiamo un'azione cattiva, l'azione cattiva ci ricade addosso, ci combattiamo da soli, da dentro e non da fuori. Devo trovare dentro di me la soluzione, non può venire da fuori. Quando sono assalito dalle emozioni, posso dare un pugno, un calcio o fare qualcosa di male. Così ho imparato se c'è un nemico devo amarlo. Se lo colpisco colpisco me stesso nello stesso tempo. La mia rabbia diminuisce perché so che quello che mi sembra esterno

non è separato da me. È una cosa sola. Che è in me. Ora sono molto più rilassato e sento molta pace in me.

La tua famiglia come considera questa scuola?

Prima vivevo a casa, a casa lavoravo, non volevo che mia madre lavorasse davanti a me o anche mio padre, così lavoravo molto ed essi erano molto contenti per questo. Quando sono venuto qui in collegio per loro è stata dura e hanno pensato che fossi voluto andare a scuola per sfuggire al lavoro. Ma poi hanno capito che non lo avevo fatto per questo, ma per conoscere meglio me stesso. Quando vado a casa parlo con loro della scuola, di quello che mi ha insegnato su di me e loro all'inizio avevano difficoltà a capire. Seduto con loro dicevo: "Io so che se anche alcune delle cose che ho studiato nelle varie materie con il tempo saranno dimenticato, quello che ho appreso su di me starà sempre con me e non voglio fare gli stessi errori che voi o i miei fratelli avete fatto. Ditemi allora, ho fatto bene o male?" e loro hanno risposto che avevo fatto la cosa giusta. Hanno detto che nella mia scuola c'è qualcosa di speciale per cui mi hanno detto di andare e di rimanerci, sono stato molto felice per questo loro permesso.

Cosa pensano i tuoi sul fatto che la scuola sia guidata da due stranieri?

Secondo i miei genitori, i miei fratelli, la signora Luigina e Valentino, che guidano la scuola, sono delle brave persone con un grande cuore perché aiutano molto gli altri, i poveri, quelli che hanno bisogno di medicine, di cibo o di vestiti. Dicono che fanno veramente del bene, ma che ci sono altri indiani che creano problemi e non permettono loro di fare tutto quello che potrebbero fare per aiutare gli altri. La mia famiglia sa che quello che fanno è buono.

Pensi che gli insegnamenti e il lavoro della scuola porti beneficio ai villaggi locali?

Il lavoro che il signor Valentino, gli insegnanti e gli studenti fanno nella mia scuola è molto difficile da comprendere da parte dei locali: la ricerca del senso della vita, chi sono realmente, che cosa sono i pensieri, che cosa sono le emozioni. Pensano che ci stiano insegnando qualcosa di strano. Ma noi che frequentiamo la scuola sappiamo che non c'è niente di strano e che il nostro villaggio quando la nostra generazione uscirà dalla scuola sarà migliore, l'ambiente sarà migliore. La gente capirà dall'esempio. Delle persone del villaggio, più vecchie ci capiscono, forse perché sono più in contatto con la natura e comprendono quando parliamo di unità, comprendono che ciò che sta avvenendo in questa scuola è buono. Ma gli altri del villaggio sono rovinati, non si comportano bene, non conoscono la loro mente, non vanno neanche a scuola e vedono le cose attraverso il filtro dell'egoismo, pensano a prendere e basta. Per cui è difficile parlare con loro e comprendersi, ma ho fiducia che in futuro questo possa cambiare. In dieci-dodici anni cambierà perché gli studenti che sono venuti in questa scuola dai vari villaggi, che hanno studiato queste cose, quando torneranno a casa, riusciranno a cambiare i loro villaggi. Ho fiducia in questo.

C'è qualcos'altro che vorresti dire sulla tua esperienza?

La mia esperienza in questa scuola è molto bella. Quando venni per la prima volta in questa scuola l'insegnante mi chiese come mi chiamassi. Era l'insegnante di inglese e io non capii e così dopo aver fatto qualche ragionamento e dissi che il nome era Raju, lo smemorato. Tutti risero

molto e quel giorno decisi di essere uno studente brillante in questa scuola. Così mi impegnai, studiai e riuscii ad esserlo. Sono qui da quando ero bambino, amo ogni singolo mattone di questa scuola, non voglio che qualcuno possa distruggerla, perché l'abbiamo costruita con le nostre mani e l'abbiamo vista crescere come un piccolo albero e vedere qualcuno che fa del male alla scuola, è come se facesse male a noi stessi, facesse del male al futuro, perché se non ci fosse questa scuola nessuno potrebbe avere un'educazione. Così quando qualcuno dice qualcosa di cattivo sulla mia scuola mi arrabbio. Amo la mia scuola anche quando non sarà più la mia scuola, quando me ne andrò via, cercherò di venire e di aiutare ancora. La cosa principale che ho appreso qui è la nostra filosofia, quello che tutti gli studenti e gli insegnanti vivono e fanno. Sappiamo che tutto quello che facciamo è come un seme. Entra nella nostra mente, se non verrà fuori in questa vita, lo farà nella prossima. Quando rinasceremo, questo seme sarà ancora lì in attesa dell'acqua che lo faccia crescere e quando la riceverà fiorirà e comprenderemo.

È difficile fare comprender questo agli abitanti dei villaggi. Tutti voglio guadagnare più soldi per la famiglia, sposarsi, avere figli, diventare ricchi e benestanti, ma in realtà non diventano ricchi dentro, perchè quando morranno non potranno portare niente con loro. Lasceranno tutti i loro beni, la famiglia, la moglie, i figli. Lasceranno anche il loro stesso corpo. Non rimane che la nostra mente. Ma da questo modo di vita che cosa ha ricevuto la mente? Si può avere lavorato duramente per anni, ma che cosa abbiamo fatto per la nostra mente? Non ci sono buoni semi nella mente. Quando moriremo tutto ciò che avremo fatto sarà con noi nella nostra mente, non ci lascerà, sarà il nostro bagaglio. Per cui impariamo a saper morire bene, con un buon bagaglio nella mente. Per la gente normalmente quando si pensa di morire, si pensa di dover lasciare i soldi, la famiglia, questo e quell'altro, sono pieni di paura e soffrono molto. Qui ci insegnano come funziona la mente, come evitare queste cose. Dobbiamo comportarci bene e al momento della morte questo ci aiuterà. Se so come comportarmi bene nella vita di ogni giorno, al momento della morte un pensiero positivo sorgerà in me e non soffrirò perché, se si comprende bene come funziona la mente, non si soffrirà in quel momento. Per cui ci stanno preparando a vivere bene la nostra morte. Significa imparare a vivere bene. Penso che in nessuna altra scuola si insegni così. Mi hanno dato la via giusta, sono capace di scegliere la giusta via che mi aiuterà realmente. Questo è ciò che per me è speciale in questa scuola, da 12 anni sto qui, sono come un albero. Vengo da un seme e continuerò a crescere e ora a 18 anni sono molto felice di essere qui, nella mia scuola.

Le attività di Universal Education in Italia

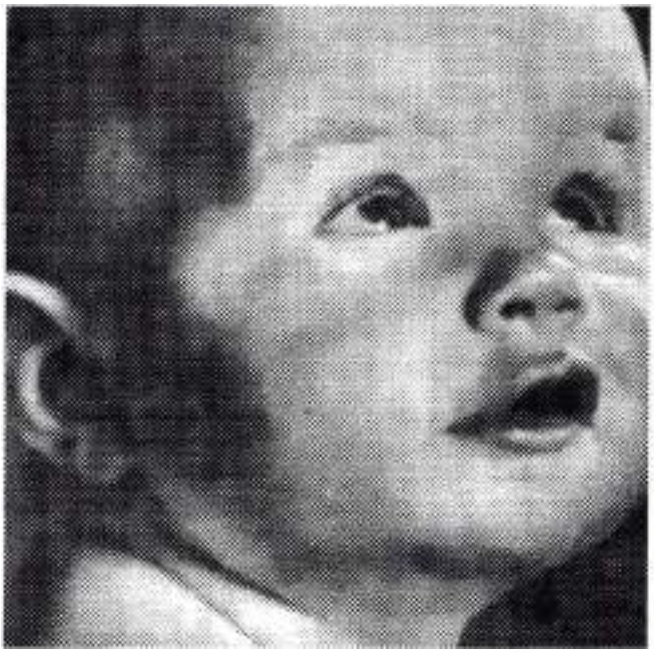
Universal Education é un progetto educativo basato sui principi universali di amore, pace, apertura e crescita, in una prospettiva non dogmatica e non confessionale.
Per la prossima estate sono previsti due campi estivi:

■ **2 - 9 LUGLIO**
Entriamo nello specchio
per ragazzi dai 7 ai 14 anni e i loro genitori
presso l'Istituto Lama Tsong Khapa a Pomaia (Pisa),
Info: Fiorella Rizzi, tel. 050/694091
ratna@sirius.pisa.it

■ **14 - 20 AGOSTO**
Nel Labirinto: non perdere il filo... tornare al centro
per giovani dai 6 ai 18 anni e i loro genitori
c/o il Centro Formativo Candrirai, Monte Bondone (Trento)
Info: Franco Valer, tel. 0464/917005
ester.franco@libero.it

IL POTERE DELL' ATTENZIONE
E IL **DISAGIO DEL MONDO**

■ *Jon Kabatt-Zin* [*]



Tratto dal libro
Riprendere i sensi
di Jon Kabatt-Zin
Milano Cortbaccio 2006
Dal capitolo "Un'intera nazione in deficit d'attenzione" pag.122

Una delle manifestazioni di *dukkha* e disagio che prevale sempre di più nel nostro tempo è il "disturbo da deficit di attenzione", noto con l'acronimo inglese di ADD. L'ADD è una seria alterazione del processo dell'attenzione che si presenta in bambini come in adulti. Trent'anni fa nessuno aveva mai sentito parlare di deficit d'attenzione: di fatto, una diagnosi del genere non esisteva; ora sembra essere un problema sempre più diffuso. Poiché la meditazione riguarda proprio lo sviluppo della capacità di prestare attenzione, si potrebbe ritenere che l'ottica meditativa sia in grado di far luce sui possibili modi di prevenire o curare quella condizione, e in effetti è proprio così. Ma forse vale anche la pena di dichiarare che, dal punto di vista delle tradizioni meditative, la società intera soffre di ADD - c'è di che gloriarsene! - e della sua variante di gran lunga più diffusa, il *disturbo da deficit di attenzione/iperattività* (ADHD). E sta peggiorando di giorno in giorno. Imparare ad affinare la nostra capacità di prestare attenzione e di sostenerla nel tempo potrebbe essere non più un lusso, ma un canale vitale che ci riporta a quanto di più significativo c'è nella nostra vita, quanto di più facilmente mancato, ignorato,

[*] JON KABATT-ZIN
Biografia vedi pag. 85.
Per approfondire la conoscenza dell'autore e delle sue esperienze vedi intervista a pag. 82.

negato o attraversato così velocemente da essere impossibile notarlo.
Ho la sensazione che noi americani (*od occidentali in senso lato n.d.r.*) tendiamo tutti a soffrire di deficit d'attenzione in un altro modo, più sottile e sotterraneo, dovuto alla particolare direzione che ha preso la nostra cultura nell'ultimo mezzo secolo. Mi spiego: siamo soggetti a sentirci sempre più soli e invisibili in questa cultura dell'intrattenimento così ossessionata dalla celebrità, "un'isola che isola"; pensiamo a chi guarda da solo, sera dopo sera, la sua dose di sitcom e di reality-show televisivi, emozionandosi alle vite e alle fantasie degli altri, o a chi trova le proprie relazioni più intime nelle chat room in Internet; pensiamo alle ossessioni riguardanti i consumi; pensiamo allo stimolo incessante a riempire il proprio tempo, ad andare altrove, a ottenere ciò che sembra mancare al punto da sentirsi soddisfatti e felici.
Nella nostra solitudine e nel nostro isolamento c'è un desiderio profondo, una voglia di appartenenza (di solito inconscia o ignorata), un desiderio di essere collegati con un tutt'uno più vasto, di non essere anonimi, di essere visti e conosciuti. La vita relazionale, infatti, lo scambio, il dare-e-ricevere, specie sul piano emotivo, è il modo in cui ci si ricorda che abbiamo un posto a questo mondo, che ci comunica, nel cuore, la nostra appartenenza; l'esperienza di connessione significativa con gli altri è qualcosa che dà una profonda soddisfazione.
Abbiamo fame di quella sensazione di appartenenza, di sentirci collegati a qualcosa di più grande di noi. In noi è fortissimo il desiderio di essere percepiti dagli altri, di essere notati e apprezzati per quello che siamo in realtà e non solo per quello che facciamo; il più delle volte non è così.
È raro che ci colga lo sguardo e il riconoscimento della nostra essenza da parte degli altri, i quali in genere si muovono troppo velocemente e sono troppo centrati su se stessi per prestare attenzione all'esterno per un tempo sufficiente.
Il nostro stile di vita nelle comunità suburbane e rurali tende a essere insulare e isolante. Perfino la cultura urbana e di quartiere tende a essere solitaria, isolante e poco sicura, di questi tempi.
Invece di giocare con i compagni del vicinato, i bambini passano ore e ore a guardare la televisione o scompaiono dietro un videogioco; in parte è così semplicemente perché questo ne garantisce la sicurezza, in parte per abitudine, dipendenza e noia.
Al televisore prestano un'attenzione interamente passiva, asociale, una distrazione perpetua dalla propria interiorità e dalla vita relazionale concreta.
Molte ricerche sociologiche mostrano che nei bambini l'impegno attivo in attività collettive è in declino; e noi adulti forse non conosciamo più i nostri vicini di casa, e di certo non dipendiamo da loro come accadeva alle generazioni precedenti.
È raro, di questi giorni, che

Foto tratta da "Orea Malià Time Publisher" Vol 1-Gennaio 2004-Matteo Righi e Georgia Matteini Palmerini (Balena Corporation)

IL POTERE DELL'ATTENZIONE E IL **DISAGIO DEL MONDO**

un quartiere o un isolato siano una vera comunità. Anche nelle famiglie, di questi tempi, molti genitori di bambini piccoli spesso sono così stressati, così preoccupati e così terribilmente occupati da correre seriamente il rischio di non essere presenti per i loro bambini, pur essendoci fisicamente. I genitori sono occupati a un livello così totale che forse non riescono a vedere con chiarezza i propri figli, in certi momenti, e non pensano neanche a prendere e tenere un po' in braccio i più piccoli quando hanno un problema. Così può capitare che nessuno, in famiglia, riceva la quantità di attenzione di cui ha bisogno e che si merita.
Sul piano della salute, ottenere anche solo che il medico ci presti attenzione può essere una sfida quasi invincibile. I dottori hanno così poco tempo per i loro pazienti! Sono così spremuti e stressati! La trascuratezza involontaria può diventare un rischio professionale e una condizione endemica. I buoni medici si impegnano al meglio delle proprie possibilità a non caderci, ma perfino i migliori fra loro sono pressati, quasi schiacciati dalla fretta propria della medicina dei nostri tempi di sanità "gestita a livello aziendale", leggi: razionata e sempre più condizionata dai profitti.

❖ ❖ ❖

È probabile che il deficit d'attenzione non fosse tanto diffuso quando eravamo cacciatori e raccoglitori, per la gran parte dei centomila anni e più della permanenza dell'*Homo sapiens sapiens* sulla terra, né quando passammo all'agricoltura e alla pastorizia, a coltivare cereali e allevare bestiame, diecimila anni fa. Da notare che la stessa parola *sapiens* è il participio presente - che indica ciò che si svolge nel momento presente - del verbo latino *sapere,* conoscere, assaporare, percepire, essere saggi. Noi siamo la specie "sapiente sapiente". Siamo la specie che ha la capacità di sapere, e di sapere che sa, in altre parole di essere sapiente, capace di metaconoscenza, di essere consapevole di essere consapevole, o almeno così ci definiamo, alla lettera.
Come detto, i nostri antenati cacciatori-raccoglitori avevano bisogno di prestare un'attenzione costante altrimenti sarebbero morti di fame o sarebbero stati mangiati, si sarebbero persi o si sarebbero ritrovati senza riparo esposti alle intemperie. E, dato che la comunità in cui si nasceva era tutto ciò che c'era, quella capacità di prestare un'attenzione accurata e di leggere i segni del mondo naturale non poteva non comprendere l'abilità di decifrare la faccia degli altri, gli stati d'animo e le intenzioni. Per tutte queste ragioni, nell'evoluzione ogni deficit dell'attenzione avrebbe subito una severa selezione contraria: il responsabile non sarebbe mai vissuto abbastanza da avere figli e tramandare i propri geni.
Per gli stessi presupposti, i coltivatori e gli allevatori sono addestrati naturalmente a seguire i ritmi della terra e della vita che nasce e i suoi bisogni di cura, ora per ora. All'epoca, ben prima che esistessero orologi e calendari per segnare il passare del tempo, fare attenzione ai cicli della natura e sincronizzarsi su di essi, sui giorni e le ore e le stagioni, era essenziale alla sopravvivenza.
Non ci si stupirà, allora, se andando in cerca di calma molti di noi la trovano nella natura. Il mondo naturale non ha artifici. L'albero fuori dalla finestra e gli uccelli che vi si

posano esistono solo *nell'adesso,* residui di ciò che fu l'originario mondo della natura, che era senza tempo rispetto alla scala umana (e lo è ancora, dov'è protetto). Il mondo naturale delinea sempre l'« adesso ».
Istintivamente noi ci sentiamo parte della natura perché i nostri antenati ci sono nati, ne sono nati, e il mondo naturale era l'unico mondo che c'era. Ai suoi abitanti offriva una moltitudine di dimensioni esperienziali, tutte da capire, se si voleva sopravvivere, compreso quello che a volte veniva chiamato " il mondo dello spirito", o "il mondo degli dei", mondi che si potevano percepire anche se di solito erano invisibili.
Il mutare delle stagioni, i venti e le piogge, il giorno e la notte, le montagne, i fiumi, gli alberi, i mari e gli oceani con le loro correnti, i campi, le piante e gli animali, il mondo naturale e selvatico ci parlano ancora oggi. Ci invitano e ci riportano in quel presente che definiscono e nel quale si trovano sempre (e ci troviamo anche noi, solo che ce lo dimentichiamo). Ci aiutano a concentrarci e ad occuparci di ciò che è importante; per dirla con la frase elegante della poetessa Mary Oliver: "Ci ricordano che posto occupiamo nella famiglia delle cose".

I genitori sono occupati a un livello così totale che forse non riescono a vedere con chiarezza i propri figli, in certi momenti e non pensano neanche a prendere e tenere un po' in braccio i più piccoli quando hanno un problema. Così può capitare che nessuno, in famiglia, riceva la quantità di attenzione di cui ha bisogno e che si merita.

Ma negli ultimi secoli sono cambiate molte cose, a mano a mano che ci si allontanava dall'intimità con il mondo della natura, i legami con la comunità in cui si nasceva non duravano più tutta la vita. Quel cambiamento è diventato ancora più evidente nell'ultima quindicina d'anni, con l'avvento e l'adozione virtualmente universale (è una battuta!) della rivoluzione digitale. Tutte le apparecchiature che mirano a farci risparmiare tempo ci orientano verso una velocità sempre maggiore, una maggiore astrazione, una crescente incorporeità e lontananza.
Di questi tempi è difficile prestare attenzione a una cosa sola, e ci sono più cose a cui prestare attenzione: ci lasciamo distrarre e sviare più facilmente. Siamo continuamente bombardati di informazioni, appelli, scadenze, comunicazioni. Le cose ci arrivano a tutta velocità, senza sosta. E quasi tutte sono cose di fabbricazione umana: hanno dietro un pensiero e molto spesso vanno a toccare la nostra avidità o le nostre paure. Questi assalti al sistema nervoso stimolano e alimentano di continuo il desiderio e l'agitazione, invece che la soddisfazione e la calma; favoriscono la reattività, non il senso di comunione, la discordia invece della concordia, la brama di acquisizione invece che il senso di interezza e di completezza così come si è. E soprattutto, se non stiamo attenti, ci derubano del

IL POTERE DELL'ATTENZIONE E IL **DISAGIO DEL MONDO**

tempo, dei nostri momenti. Siamo continuamente spremuti o proiettati nel futuro; i nostri momenti presenti sono assaltati e bruciati sui falò di un'urgenza che non ha fine. Di fronte a tutta questa velocità, avidità e insensibilità fisica noi siamo trascinati a stare sempre di più "nella testa", a cercare di risolvere le cose standone fuori, invece di percepire come sono nella realtà. In un mondo che non è più sostanzialmente naturale né vivente, ci troviamo continuamente in interfaccia - in relazione - con macchine che prolungano il nostro raggio d'azione e allo stesso tempo soccombiamo al loro uso maniacale che ci rende incorporei, che sia l'autoradio o l'automobile stessa, il televisore in camera da letto o il computer in ufficio e sempre più spesso anche in cucina. L'accelerazione inarrestabile del nostro stile di vita (rispetto a quello delle generazioni passate) ha reso la concentrazione su una data cosa una sorta di arte perduta. Questa perdita è stata compensata dalla rivoluzione digitale, che - tornate indietro con la memoria a pochi anni fa - si è fatta strada rapidamente nella nostra vita quotidiana sotto forma di personal computer, fax, cercapersone, cellulari, videocellulari, agende elettroniche, computer portatili, connessioni ad alta velocità ventiquattr'ore al giorno, Internet e la sua rete telematica mondiale, e naturalmente la posta elettronica, il tutto ora sempre più spesso wireless, senza bisogno di cavi: fino a non molto tempo fa era un sogno, roba da fantascienza! Che ce ne rendiamo conto o no, questa colossale rivoluzione tecnologica appena cominciata ha già trasfigurato irreversibilmente il nostro modo di vivere, data la sua innegabile convenienza, utilità, accessibilità, efficienza, dati i miglioramenti che ha portato nel coordinamento, nell'informazione, nell'organizzazione, nell'intrattenimento, date le facilitazioni di acquisto, di operatività bancaria e di comunicazione.
Ed è indiscutibile che siamo solo agli inizi. Eppure ha già trasformato da capo a fondo la casa e il nostro modo di lavorare; ora sono in molti a sedere per tutto il giorno davanti a una tastiera a fissare uno schermo e digitare e cliccare su icone, giorno dopo giorno. È così che si è trasformato il lavoro stesso per un enorme segmento della forza-lavoro,* alzando la posta in termini di quantità di lavoro che si riesce a compiere in un giorno e quindi le aspettative della gente riguardo agli obiettivi da raggiungere e all'immediata consegna di quello che vogliamo, o che "loro" vogliono. Questo nuovo modo di lavorare e di vivere ci ha inondati all'improvviso con infinite opzioni, infinite occasioni di essere interrotti, distratti; ci ha dotato di "alta velocità di risposta" (si fa per dire) e ha annesso a ogni evento, perfino il più banale, una sorta di urgenza generalizzata. L'elenco delle cose da fare cresce sempre di più e noi ci troviamo sempre ad attraversare di corsa il momento presente per arrivare al successivo.
Tutto ciò minaccia di erodere la nostra capacità e disponibilità a mantenere l'attenzione, e quindi a conoscere le cose in profondità *prima* di dare inizio a un'azione di qualche genere. Constatiamo questa carenza di attenzione quando scriviamo una e-mail e clicchiamo "invia" e poi, un secondo dopo, ci accorgiamo di aver dimenticato di allegare quello che abbiamo appena annunciato come allegato, o decidiamo che in realtà non volevamo dire quello che abbiamo detto, o che in realtà volevamo dire qualcosa che

non abbiamo detto... ma il messaggio è già partito. La tecnologia stessa mina alla base ogni momento che ci vorremmo prendere per rifletterci sopra; alimenta l'urgenza, a volte irresistibile, di toglierci dai piedi quella cosa per passare poi alla successiva, al messaggio successivo nella nostra "posta in arrivo". Magari sospireremo, dentro di noi, e lasceremo perdere oppure manderemo un messaggio di rettifica, se possibile. Che altro possiamo fare con i messaggi scappati prima del dovuto?
In questo modo, però, nella nostra comunicazione e interazione può infiltrarsi strisciando una mediocrità generalizzata, specie se non siamo consapevoli di queste scelte insidiose che andiamo facendo attimo dopo attimo. Perché tutte le deliziose opportunità e scelte che abbiamo ci spingono letteralmente alla distrazione, come hanno osservato alcuni specialisti del *disturbo da deficit dell'attenzione*. Nella nostra compulsiva multifunzionalità arriviamo a interromperci da soli, spesso continuamente, tanto estranei ci sono diventati la capacità e il desiderio di concentrare la mente e dirigerla verso un unico oggetto.

Siamo continuamente spremuti o proiettati nel futuro; i nostri momenti presenti sono assaltati e bruciati sui falò di un'urgenza che non ha fine.

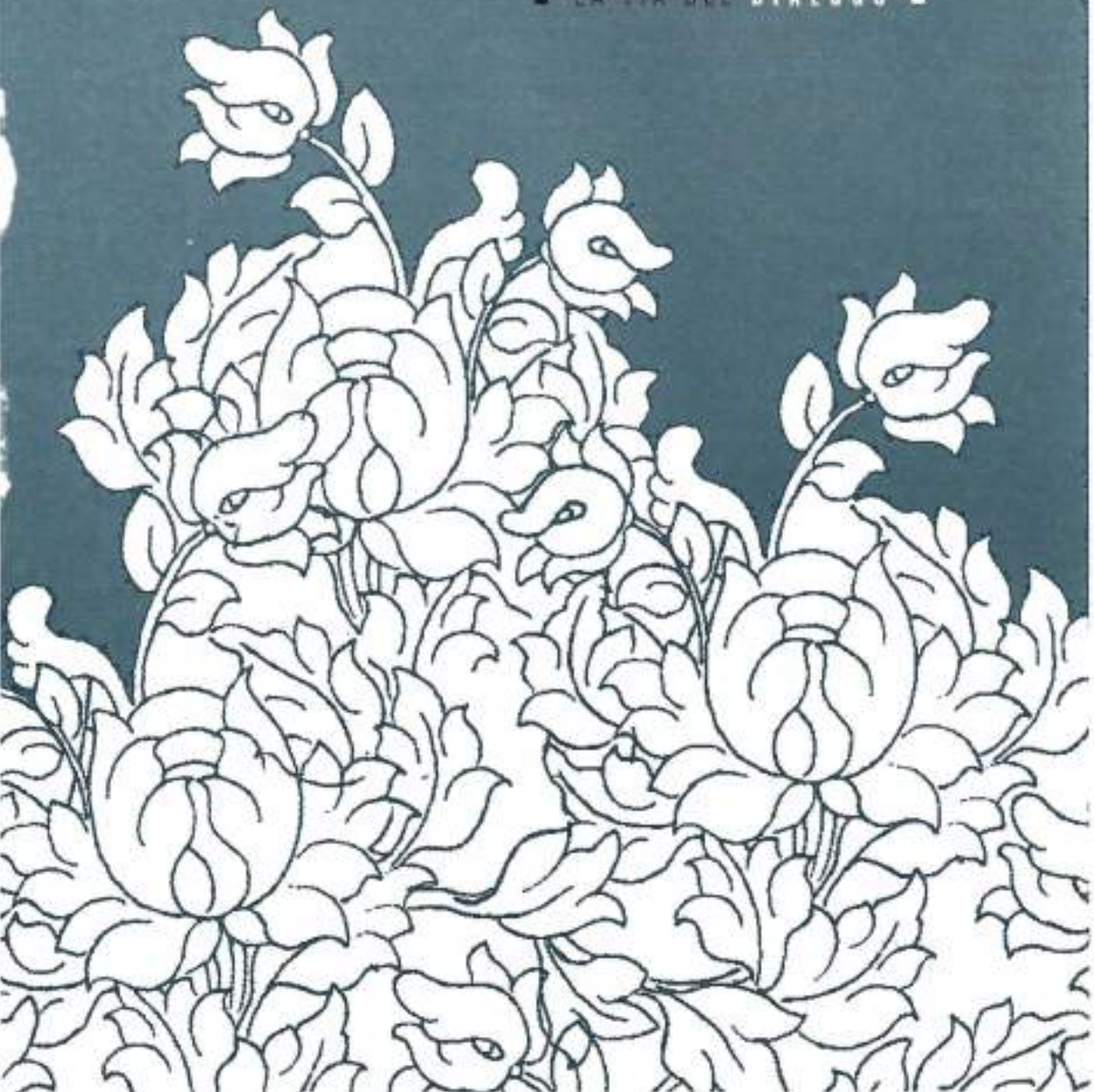
Noi tendiamo a distrarci da soli, il mondo degli uomini poi ci conduce alla distrazione come non ha mai fatto il mondo della natura, nel quale siamo cresciuti come specie. Il mondo degli uomini, sia pure con tutte le sue meraviglie e i suoi doni profondi, ci bombarda anche di cose inutili, sempre più numerose, che ci allettano, ci seducono, ci stuzzicano la fantasia, che esercitano un richiamo sulla nostra infinita voglia di novità ed erodono la possibilità che abbiamo di sentirci soddisfatti di esistere, attimo dopo attimo, di apprezzare questo preciso momento senza doverlo riempire con qualcosa o doverci precipitare subito sul prossimo. Ci deruba del tempo, e poi ci lamentiamo di non averne; ha messo in moto una danza di disattenzione e di instabilità mentale. Oh, quanto lavoro potremmo fare sul mantenere la concentrazione e quanta concentrazione potremmo mantenere quando lavoriamo! È significativo, ed è davvero tragico, che un gran numero di bambini piccoli, perfino di tre anni, ora venga curato con farmaci per il *disturbo da deficit di attenzione/iperattività*. Non potrebbe darsi che in molti casi siano gli adulti a instradare i piccoli sulla via della distrazione e dell'iperattività? Non sarà che questi comportamenti, in realtà, sono la norma, ai nostri giorni, e quindi in senso stretto " normali " nelle circostanze attuali? Forse il comportamento dei bambini è solo un sintomo di un molto più diffuso disagio della vita familiare e della vita in generale nella nostra epoca; probabilmente è questo il caso per la diffusione ormai epidemica dell'obesità che stiamo constatando fra gli adulti come fra i bambini. I genitori sono raramente presenti: siamo tutti così occupati, travolti e persi nei nostri pensieri anche quando siamo lì fisicamente, lavoriamo fuori casa per la maggior parte del tempo, comprese le sere e i fine settimana,

o quando siamo a casa poi passiamo un sacco di tempo al telefono e intanto facciamo volteggiare in aria come giocolieri tutte le necessità materiali e organizzative della gestione domestica. Forse i nostri figli, anche i più piccoli, soffrono di una vera e propria deprivazione affettiva, di una carenza genitoriale e dell'enorme senso di perdita quasi genetico che vi si accompagna. Forse c'è un *deficit dell'attenzione dei genitori,* un deficit dell'attuale modo di vivere, di respirare, di percepire, di fare le coccole, una carenza di presenza non distratta e affidabile invece che sporadica.
Dopotutto il nostro è l'universo dei grandi, o almeno noi grandi tendiamo a pensarla così. Dunque se noi adulti siamo costantemente spinti alla distrazione, chi più chi meno, e facciamo fatica a concentrarci a lungo su un'unica cosa, perché poi stupirci se un numero sempre crescente di bambini finisce per essere nello stesso modo, visto che i loro ritmi sono estremamente sincronizzati sui nostri fin dalla nascita?
O forse, in alcuni casi, i bambini non soffrono realmente di ADHD (per lo meno non fin quando ricevono un cellulare, con il suo corollario di SMS) : potrebbero essere solo normali bambini con un sacco di energie, com'è tipico del carattere di alcuni. Ma ora capita che siano percepiti, perfino diagnosticati, come "problematici" per la scuola, come portatori di devianze comportamentali quali l'ADHD, perché gli adulti non hanno più il tempo o la disponibilità o la pazienza per restare a lungo alle prese con la normale esuberanza dell'infanzia e con le sfide che questa ci pone.

Non potrebbe darsi che in molti casi siano gli adulti a instradare i piccoli sulla via della distrazione e dell'iperattività?

E così molti di noi si sentono intrappolati nelle proprie condizioni di vita, eppure allo stesso tempo sono assuefatti e dipendenti dalla velocità alla quale scorre la nostra vita.
In certi casi percepiamo il nostro stress e la nostra misera condizione con una certa soddisfazione, stranamente, o addirittura come una vera intossicazione o dipendenza, dunque siamo riluttanti a rallentare e ad arrenderci al momento presente, a occuparci appieno dei bisogni dei nostri bambini quando entrano in conflitto con i nostri bisogni personali, anche se i bisogni dei nostri bambini sono molto reali e sempre diversi, ma non perché hanno un disordine comportamentale, ma perché per l'appunto sono bambini.
Se mai, potrebbe darsi che siano i nostri figli a essere sempre più vittime di una malattia causata dalla convivenza con noi in situazioni familiari e domestiche di ADD, dal fatto di dover andare alle nostre scuole super-regolamentate e affette da ADD, con programmi di studi astratti, consistenti in un'enorme quantità di informazioni in genere frammentarie e non integrate.
E noi, come risultato di questa iniziazione, ci aspettiamo che siano ben equipaggiati e in grado di trovare la propria strada nella società (affetta da ADD) e che si rapportino in modo ragionevole con il lavoro e con le relazioni umane e con la propria vita.
Quello che sto tracciando è un quadro approssimativo eppure sufficiente a far venire il mal di testa, se non un attacco di panico, a chiunque ci rifletta un po'.

■ LA VIA DEL **DIALOGO** ■



odorare
udire
vedere
gustare
toccare

SINTONIZZARE la MENTE

Intervista con Jon Kabat-Zinn

La nostra esperienza ci mostra l'unione e la sinergia dei sensi. **La nostra mente tende invece a separare ogni campo sensibile. Come risolvere questa scissione che ci impedisce di vivere a pieno? A questo risponde** Jon Kabat Zinn **intervistato da** Dharma **durante il suo soggiorno a Milano lo scorso febbraio per la presentazione del suo ultimo libro** *Riprendere i sensi*, **edizioni Corbaccio.**

D.: A che punto del suo cammino di vita é nata l'esigenza di scrivere questo libro?

J. Kabat-Zinn: Riprendere i sensi é il mio quarto libro. Il primo l'ho scritto verso la fine degli anni 80 e si intitolava *Vivere momento per momento*. Era un libro sulla meditazione terapeutica, che utilizzavo al centro medico dell' ospedale dove lavoravo a contatto con pazienti che avevano a che fare con diversi tipi di malattie, spesso croniche. Quindi *Vivere momento per momento* é nato dopo 10 anni di lavoro con migliaia di pazienti; il risultato di questa esperiernza é stato condensato in un libro per dare a tutti quelli che lo desiderano la possibilità di accedere alla pratica meditativa da soli. Volevo offrire uno strumento utile alle persone con problemi di salute, che non potevano partecipare ai programmi di pratica di consapevolezza che insegnavamo in ospedale.

Il mio secondo libro *Ovunque tu vada, ci sei già* è nato con l'intento di essere un libro più semplice sul Dharma, orientato sulla meditazione in generale piuttosto che sulla sua applicazione in campo medico, come invece era il primo libro.

Il terzo libro l'ho scritto con mia moglie, dopo essermi reso conto sul campo di quanto fosse difficile essere genitori, ma soprattutto di quanto fosse importante la pratica della consapevolezza nell'essere genitori. Avere dei figli é, in effetti, una delle esperienze che richiede maggiore consapevolezza in assoluto, una delle attività più difficili, che necessitano un maggiore impegno. Spesso é anche un'attività che ci può intimidire, ma che al

tempo stesso ci riporta ad una certa umiltà, perché ci fa capire che é impossibile essere perfetti. Non esiste il genitore perfetto, né il genitore completamente consapevole, però più consapevolezza riusciamo a portare in questo compito, più riusciamo a farlo bene.
Questo mio ultimo libro, *Riprendere i sensi* é il risultato di 27 anni di pratica al centro medico della Clinica per la riduzione dello stress. Il libro nasce dalla constatazione che il mondo sta accettando sempre più la pratica meditativa e la sta integrando in diversi campi, non solo nella medicina; la consapevolezza sta traboccando e si sta diffondendo in campo giuridico, nell'educazione e nello sport.
La mia speranza e la mia intenzione nello scrivere questi libri é che siano libri di Dharma, pure espressioni di Dharma. Nel momento in cui non lo fossero, li abbandonerei immediatamente e rinuncerei a scriverli.
L'intento finale quindi é sempre il Dharma, ma senza buddhismo però, perché penso che il vero Dharma sia universale, e non buddhista, così come il Buddha stesso non era buddhista. Questo libro cerca di spiegare in che modo il mondo può risvegliarsi al Dharma universale e abbracciarlo, piuttosto che incanalarsi in un cammino di distruzione, odio, ignoranza e avidità che può portarci ad autodistruggerci e a distruggere anche il nostro mondo. Io sono certo che il nostro mondo può dirigersi verso ideali di compassione, creatività e bellezza.

D.: In italiano il titolo del suo libro é *Riprendere i sensi*. Quando e perché li abbiamo lasciati?

J.K.Z.: Il titolo originale in inglese é *Coming to our senses* che si può tradurre in *Riprendere i sensi* ed esprime anch'esso, come il titolo italiano, un doppio livello di significato. Da una parte significa *Risvegliarsi* alla propria esperienza, quindi riprendere quei sensi con cui in un momento precedente eravamo in contatto diretto e poi abbiamo perso. L'intenzione é di ritornare a quella capacità originaria di essere in contatto con i propri sensi, con la propria sensitività. Se pensiamo all'infanzia, per esempio, sappiamo che da bambini non sentivamo una differenzazione tra mente e corpo, c'era un'identità assoluta e se avevamo fame piangevamo, se eravamo felici ridevamo. Da bambini manifestavamo tutte le emozioni istantaneamente e non c'era alcuna distanza o inibizione dei sentimenti e delle sensazioni. Molto spesso tutto questo si perde crescendo e da adulti inibiamo le nostre sensazioni.
Instauriamo modalità che a causa di condizionamenti o abitudini possono diventare modalità di controllo o repressione. Troppo spesso siamo occupati in questo, invece che essere in contatto con noi stessi, con le nostre sensazioni e con il nostro corpo. Pensiamo troppo e quando stiamo cam-

minando all'aperto, non abbiamo tempo di sentire l'aria fresca sulla nostra pelle, perché siamo tutti intenti a pensare o progettare qualcosa. Siamo sempre occupati e preoccupati per qualche circostanza, la nostra mente é costantemente ingombra di pensieri, e quindi non percepiamo le sensazioni del nostro corpo e i nostri stessi sentimenti. Quindi *Riprendere i sensi* significa coltivare innanzitutto l'attenzione ai nostri sensi, cioé al vedere, al sentire, al gustare, al toccare e all'odorare, e poi anche dirigere l'attenzione alla consapevolezza stessa, quindi alla consapevolezza di essere consapevoli. Ritorniamo così alle nostre capacità originarie, che sono ancora presenti dentro di noi; in questo modo non siamo più frammentati, come invece siamo molto spesso, a causa delle nostre abitudini e condizionamenti. L'invito é quello di diventare più completi. In questa accezione *Ripredere i sensi* va considerato per il suo significato letterale, come dire: ricostruiamo il nostro corpo, riprendiamo possesso e conoscenza del nostro corpo.

Poi c'é anche un significato metaforico che é quello di risvegliarsi da *Ḍukkha*, dall'illusione, dai *klesa**, le contaminazioni. I buddhisti dicono che ci sono soltanto sei cose che accadono in un qualsiasi momento e sono il vedere, il sentire, il gustare, il toccare e l'odorare, quindi i nostri cinque sensi, più la nostra consapevolezza. É solo a questo che dobbiamo prestare attenzione, non c'é niente di più. Non sono poi così tante sei cose. Questo é il significato di *Riprendere i sensi.*

(*) Klesa *é una parola pali che esprime gli ostacoli principali alla consapevolezza, cioé l'avidità, l'odio e l'ignoranza (che significa anche illusione).*

D: Come é possibile sintonizzarci con noi stessi, mente e corpo insieme e nello stesso momento anche con gli altri?

J.K.Z.: Questo argomento é ampliamente trattato nel mio libro. Lo stesso concetto di un sé distinto da quello degli altri, l'idea di avere un dentro e un fuori, é comunque un concetto artificiale. Nel momento presente la nostra esperienza é unitaria, sempre e comunque unitaria, cioè io e te non siamo separati, é la mia mente che può vedere la tua persona lì e io qui, che ci distingue in due unità autonome e quindi ci separa. In realtà siamo tutte e due presenti allo stesso tempo, la mia e la tua presenza qui nascono nello stesso istante, nel momento presente, nella condivisione delle percezioni sensoriali. Il movimento di separazione è successivo, è opera della mente che si identifica con la percezione di un sé separato dall'altro.

Più si coltiva la consapevolezza, più la connessione e l'unità diventano palpabili, tangibili e così non c'é più bisogno di ricorrere ad artifici mentali o comportarsi come giocolieri, cercando di tenere insieme tutti questi elementi e ragionando: Io sono qui, lei é lì, però adesso siamo comunque

Jon Kabat-Zinn, biologo statunitense, ha fondato e diretto la *Clinica per la riduzione dello stress* e il *Centro per la consapevolezza nella sanità e nella società* della Facoltà di Medicina del Massachusetts. Conduce seminari sulla riduzione dello stress e sulla pratica di consapevolezza per medici, operatori sanitari e pubblico non specializzato. In italiano sono stati pubblicati *Dovunque tu vada ci sei già*, *Benedetti genitori* e *Vivere momento per momento*, edizioni Corbaccio.

collegati. Anche questi, in realtà, sono tutti pensieri. Con la pratica della consapevolezza si crea un'unità, un insieme congiunto privo di divisioni. Si crea una continuità che non ha bisogno di essere stabilita mentalmente, di momento in momento; é già lì, esiste ed lì da sempre. A quel punto la frammentazione non c'é più e scompare anche la divisione, che é solo nel nostro pensiero, nella nostra mente, continuamente intenta a tenere sotto controllo molte cose diverse.
Nella realtà noi percepiamo tutti i nostri sensi nello stesso momento e i sensi, spesso, si combinano e si confondono tra loro. A volte affermiamo di poter "vedere un tuono" oppure di "sentire un' immagine", o addirittura "di poter gustare la presenza di una persona". Scientificamente questa mescolanza di percezioni sensoriali si chiama sinestesia; in altre parole, noi per conoscere e percepire il momento presente, utilizziamo contemporaneamente tutti sensi che si sovrappongono l'uno con l'altro e lo stesso vale per le separazioni, le frammentazioni che noi creiamo, che sono quindi soltanto delle illusioni. La pratica della meditazione ha il potere di sciogliere queste illusioni.

D.: Il futuro é nelle nostre mani, ma per essere passato ai nostri figli. Secondo lei quali sono i valori, gli ideali più importanti da trasmettere loro?
J.K.Z.: Adesso che ho passato i 70 anni, posso constatare che le generazioni più anziane pensano sempre di poter passare a quelle più giovani qualcosa che li aiuti a stare meglio in questo mondo, pensano sempre di dover insegnare loro qualcosa per affrontare il futuro. Questo modo di fare é, secondo me, una specie di cliché, di cui ho fatto e faccio parte anche io, ovviamente, ma la realtà é che i giovani il mondo se lo prenderanno in ogni caso, non hanno bisogno che siamo noi a passargli qualcosa! Allo stesso tempo é vero che i bambini, quando sono in tenera età, hanno ancora bisogno di essere accuditi e sostenuti. In questo senso, la cosa migliore che noi possiamo fare é quella di vivere delle vite autentiche, perché é l'esempio quello che più conta. Normalmente il cliché é invece: "Fai come dico, ma non imitare come sono", questo é però un grosso errore, perché nella realtà i bambini guardano innanzitutto il nostro comportamento e fanno soprattutto ciò che gli adulti fanno, e non ciò che gli adulti dicono. É quindi l'esempio degli adulti quello che realmente determina il loro modo di essere. Se desideriamo che i nostri giovani siano più equilibrati, la cosa migliore da fare é innanzitutto ricercare il nostro equilibrio.
Fatta questa premessa, una cosa importante che si può fare é introdurre la meditazione nelle istituzioni, nelle scuole, non come forma religiosa, ma semplicemente come modo di coltivare l'attenzione e la conoscenza di sé, quindi la comprensione del proprio mondo interiore, della propria vita,

segue a pag. 89

INCONTRARSI nella CONSAPEVOLEZZA

Il racconto di due "viaggiatori interiori" dopo il workshop con Jon Kabat-Zinn

La vita è un continuo viaggio alla scoperta di chi siamo e Jon Kabat-Zinn è stato per alcuni giorni un compagno di strada per un gruppo di operatori sanitari e non, che hanno partecipato, nello scorso febbraio a Milano, al workshop esperienziale "Mindfulness, una giornata di pratica e di dialogo con Jon Kabat-Zinn". Come dopo un viaggio si scambiano esperienze, storie vissute e impressioni, così vi proponiamo i loro racconti.

C'è attesa, curiosità per questo incontro, voglia di conoscere, incontrare, condividere con altri un modo speciale di stare in questo spazio che è la vita. Ognuno è qui con le sue domande, i suoi dubbi, le sue certezze, il suo essere presente alla vita.
L'incontro, la risposta arriva attraverso l'attenzione e l'esplorazione del proprio spazio interiore.
Basta poco per sentire l'energia della consapevolezza che abbraccia e unisce il proprio sentire al sentire dell'altro. Uno spazio interno che si dilata, si ingloba e incontra lo spazio dell'altro. Un'esperienza che nella sua semplicità sostiene e incoraggia a seguire la strada della presenza consapevole.
Kabat-Zinn è lì con noi, è l'antenna, la guida, la testimonianza di un modo totale, pieno, di essere presente. É lì per condurci a scoprire e sperimentare il mondo attraverso tutti i nostri sensi, insegnandoci a non dare per scontata l'esperienza, la qualità della conoscenza, l'arte della consapevolezza. È lì per invitarci a uscire dal modo concettuale di conoscere ed esplorare il mondo, e assaporare la vita attraverso il linguaggio infinito dei propri canali percettivi.
Tutto avviene in modo semplice, quasi inaspettato, ci troviamo a esplorare i colori del nostro chicco d'uva, a lasciarci avvolgere dal suo profumo proprio come se fosse la prima volta, e infine scopriamo il suo gusto in tutta la gamma dei suoi sapori.
Per molti è proprio come se fosse la prima volta che incontrano un chicco di uva. Ci troviamo a lasciarci catturare dal ritmo del nostro respiro, esplorando le sensazioni, le sfumature, lo spazio interno che si dilata e si ritrae, e scopriamo che ogni respiro è un nuovo inizio, una nuova apertura alla vita.
Ci troviamo a scoprire il potere di essere nella terra, di appartenere alla terra, di essere stabili e solidi nella terra e contemporaneamente sentire lo spazio fatto di pieni e di vuoti che ci circonda e sapere che è possibile esplorarlo sentirlo a livelli sempre più sottili.
Ci troviamo a osservare il flusso dei pensieri proprio come un fiume che scorre senza lasciarci catturare da essi, proprio come osserviamo il fiume e la foglia che scivola verso la sua meta. Impariamo che si può educare e domare la propria mente attraverso la pratica della concentrazione su un oggetto, attraverso la capacità di ancorarsi all'esperienza presente, per non perderci nel mondo della forma, dei concetti, delle idee.
Jon Kabat-Zinn ci propone di sperimentare la vita come una continua scoperta,un continuo viaggio nel proprio spazio interiore e nello spazio che creiamo insieme con l'altro, con il mondo. Jon Kabat-Zinn ci ricorda che non c'è nessun luogo dove andare, ma ci sono infiniti spazi interni sempre più accessibili alla nostra consapevolezza. Il processo di guarigione e l'arte di costruire uno stato di benessere sono lì disponibili, ma dobbiamo essere disponibili a percorrerlo liberi dal giudizio e dal controllo della mente. Tutto questo si può apprendere solo attraverso la pratica, una pratica che diventa uno stile di vivere e di esperire la vita. Mi auguro che la strada proposta da Jon Kabat-Zinn possa essere intrapresa da quanti si occupano di aiutare e sostenere le persone in difficoltà e possa essere una buona base di partenza per costruire una condizione di benessere e di equilibrio nelle persone.

Gabriella Bertino*

[*] psicologa e psicoterapeuta, da anni ha integrato la pratica meditativa nella sua vita personale e lavorativa. Attualmente sta frequentando il foundation course del Karuna Institute, un modello di psicoterapia che riunisce gli insegnamenti buddhisti e la pratica buddhista con i modelli occidentali.

INCONTRARSI nella CONSAPEVOLEZZA

Il primo marzo 2006, Jon Kabat-Zinn ha tenuto a Milano, presso la Casa della Cultura, una conferenza per presentare il suo ultimo libro *Riprendere i sensi,* edito da Corbaccio. Erano presenti ed hanno parlato, oltre all'Autore, anche Corrado Pensa e la traduttrice Diana Petech.

A questo appuntamento non potevo mancare, per una sorta di «sincronicità» che collega la mia storia a quella di Jon Kabat-Zinn, che è stato inconsciamente ispiratore di un lavoro per me importante e formativo. All'inizio degli anni '90 facevo il volontario per un'associazione laica milanese, l'Asilo Mariuccia, che aveva aperto una casa per i malati bisognosi di ricevere a Milano cure specialistice non disponibili nei loro luoghi d'origine e residenza. La casa si chiamava *Una Famiglia a Milano* ed aveva la missione di offrire a queste persone sofferenti un luogo attrezzato dal punto di vista sanitario, accogliente dal punto di vista umano e accesssibile in quanto a costi, in modo da alleviare, per quanto possibile, una trasferta già di per sé dolorosa.

Il sovrintendendente di *Una Famiglia a Milano* era il Dott. Edoardo Majno, che allora ricopriva anche l'incarico di direttore sanitario dell'Istituto dei tumori. Una sera, nell'ambulatorio medico in cui prestava gratuitamente servizio per gli ospiti, mi mostrò un ritaglio di giornale in inglese, dove si dava notizia d'un esperimento d'insegnamento della meditazione ai malati del Massachusetts General Hospital.

Mi disse: «Tu non pratichi la meditazione da anni?». «Sì, certo». «Allora perché non possiamo anche noi fare la stessa cosa?». «Ma io sono uno studente, non un maestro di meditazione!» protestai.

E lui di rimando: «Si, ma tu sei qui». E poi, vedendomi perplesso aggiunse: «Quando cominci?».

Cominciai la sera dopo, nella palestra della casa, dove mi ritrovai a guidare la prima seduta di un gruppo di malati e di loro accompagnatori. Fin dal primissimo istante mi resi conto di avere una grande responsabilità etica. Innanzitutto avrei dovuto asternemi dal suggerire, anche subliminalmente, che la meditazione potesse essere un espediente miracoloso che avrebbe potuto guarirli, perché è fin troppo facile far leva sulle aspettative di persone pronte ad aggrapparsi a qualunque speranza.

In secondo luogo non potevo parlare affatto di Buddha o del buddhismo, ma dovevo, anzi, usare un linguaggio non religioso, sfrondando la pratica della consapevolezza da tutti gli esotismi e ritualismi che sarebbero stati, in quel contesto, un ostacolo e non un aiuto alla pratica. In effetti, a ben vedere, nella consapevolezza non c'è nulla di religioso né di dogmatico. Essa è sempre lì. Basta fare un passo indietro e rivolgere l'attenzione alla percezione dell'affollato presente, dentro e fuori di noi.

L'«esperimento» andò poi avanti per sei anni, con due sedute settimanali. Non ci fu mai la possibilità di impostare un corso vero e proprio, perché, data la natura della struttura ospitante, le persone andavano e venivano e in media non partecipavano che a una o due sedute. Inoltre io allora lavoravo al Corriere della Sera e non potevo dedicare più di due sere alla settimana. Le sedute non ebbero pertanto mai la sistematicità, la cornice ufficiale e il supporto logistico degli esperimenti condotti da Jon Kabat-Zinn alla Scuola Medica dell'Universita' del Massachusetts, ma nel nostro piccolo riuscimmo ad andare avanti per un periodo di tempo incredibile e con buoni risultati. Non esagero se affermo che per quella sala in cui tenevamo le sedute sono passate migliaia di persone.

Raccontavo queste cose a Jon Kabat-Zinn mentre in piedi accanto al tavolo attendevo che mi firmasse la copia di *Riprendere i sensi* che avevo acquistato. Mi guardò sorpreso: «Stai scherzando?».

«No, niente affatto». Lui giunse le mani e accennò un inchino. Poi mi chiese: «Come mai hai smesso?».

«Per un cambio di destinazione d'uso della casa, che ora non ospita più malati ma è divenuta una specie di correzionale per minori extracomunitari».

«Già. Le cose cambiano». *E anche quelle belle sono impermanenti*, pensai.

Flavio Pelliconi *

[*] Praticante vipassana, allievo di Madre Sayamagyi e curatore del sito internet www.risveglio.net

del proprio essere, del proprio corpo. Così come nelle scuole si trasmettono delle conoscenze sul mondo esteriore, anche queste altre competenze devono essere trasmesse, o meglio, devono essere forniti degli strumenti e dei metodi per conoscere e comprendere noi stessi.
Quindi la pratica della consapevolezza é sicuramente un programma di studi che può essere molto interessante, ed é per questo motivo che si sta sempre più diffondendo nelle istituzioni scolastiche. Negli Stati Uniti molti insegnanti si stanno avvicinando a questa pratica per trasmetterla poi agli alunni, perché nel nostro paese sempre più bambini soffrono del disturbo da deficit di attenzione, di iperattività. Il modo migliore per affrontare questo problema é insegnare ai bambini a coltivare l'attenzione, e non certo dar loro dei farmaci, ovviamente. É importante allenare la capacità di concentrazione, di attenzione e imparare a vedere le cose con chiarezza, in modo da non essere catturati, intrappolati dalle apparenze e dalla superficialità.
Coltivare la consapevolezza e l'attenzione può essere un efficace supporto per qualsiasi altra disciplina o materia scolastica: dall'imparare una poesia a memoria, all'applicarsi allo studio della filosofia o della matematica.
Praticare la meditazione é un po' come accordare uno strumento: i musicisti dell'orchestra prima di suonare devono accordare i propri strumenti musicali, ecco, allo stesso modo noi dobbiamo accordare lo strumento che é la nostra mente, prima di utilizzarla, prima di poterla applicare a qualsiasi disciplina.
La meditazione é tutto questo: imparare ad accordare il nostro strumento prima di "andare a fare dei concerti", perché sappiamo bene cosa potrebbe accadere se dei musicisti si presentassero sul palco senza aver imparato a suonare i loro strumenti o senza averli accordati.
Una cosa importante da sottolineare é che coltivare l'attenzione implica un atteggiamento di gentilezza, di accettazione, di compassione, non é una disciplina dura, ma una disciplina gentile e amorevole. Il termine *mindfullness* significa pienezza mentale o piena presenza mentale; in inglese questo termine fa molto riferimento alla mente e può quindi essere fuorviante. Nelle lingue orientale per esempio il concetto di mente e cuore si esprime con un'unica parola, quindi in inglese si potrebbe parlare anche di *heartfullness* cioé di piena presenza del cuore.
In italiano il termine consapevolezza non ha questa connotazione: é quindi importante sottolineare che si parla di un'attenzione da praticare con il cuore, non é un'attenzione fredda e distaccata, ma al contrario é una pratica in cui è il cuore ad essere veramente coinvolto.

(Intervista raccolta da Daniela Lotti)

■■

BUONGIORNO *CARO* SANGHA

di Karl Ried

Praticare insieme è importante, sentirsi uno con la comunità **di amici in cammino è un fondamentale aiuto nella** pratica. **Riflettiamo insieme sull'**essenza del sangha **e come esso sia presente nella nostra vita.**

DISCORSO tenuto al Centro Intersein (Hohenau) durante il ritiro italiano "*Vivere laComunità*", luglio 2004. A cura dell'Associazione Essere Pace *www.esserepace.org*

Buongiorno, caro sangha. Ci siamo riuniti per praticare per alcuni giorni e per esaminare sotto alcuni aspetti che cos'è un sangha e che cos'è un centro di pratica, una comunità. Prima di tutto vorrei attirare la vostra attenzione su quello che ho detto: "Caro sangha". L'ho detto a tutti voi, non l'ho detto intendendo con "sangha" coloro che sono già stati qui o che vivono qui; magari aggiungendo "cari amici" per coloro che sono arrivati ieri. Ieri eravamo un piccolo sangha, oggi siamo un sangha grande. Ieri eravamo un sangha fondamentalmente di lingua tedesca, oggi la maggior parte del sangha parla italiano. Tuttavia siamo un solo sangha. Questo è un punto molto importante e profondo da capire.

Foto di Borje Tobiasson

Progetto "Essere Pace"

per la realizzazione di Centro di Vita Consapevole nella tradizione di Thich Nhat Hanh

Realizziamo insieme un luogo in cui poter sperimentare e approfondire la pratica della consapevolezza insegnata da Thich Nhat Hanh, come fondamento della pace in noi stessi, nelle nostre famiglie e nella società.

Un Centro perché

Negli ultimi vent'anni persone giunte da tutto il mondo hanno trovato in Plum Village – la comunità monastica e laica fondata in Francia dal monaco zen vietnamita Thich Nhat Hanh – un luogo dove sperimentare in profondità i benefici e la trasformazione generati dalla pratica della consapevolezza. Anche in altri Paesi sono sorti recentemente

Centri di pratica della

consapevolezza nella tradizione di Plum Village. Negli Stati Uniti esistono attualmente tre Centri monastici e dal 1999 è attivo in Germania un Centro di pratica laico, l'Intersein Zentrum. Un crescente interesse per l'arte del vivere consapevole si è manifestato anche in Italia: in questi

Molti di noi hanno l'idea che si possa davvero andare a fare visita a qualcun altro, per esempio alla propria famiglia; in questa idea è come se ci fossero due elementi distinti: noi da una parte e la nostra famiglia dall'altra. Ci sembra come di andare al cinema: noi da una parte, il film dall'altra. Nel caso del cinema quell'idea è corretta: il nostro essere lì non modifica il film. Il nostro stare in famiglia, invece, modifica la famiglia, così come il nostro stare qui modifica il sangha. Quindi dobbiamo capire a fondo che non c'è niente di separato, che non è possibile andare semplicemente "in visita" a un centro di pratica, così come non è possibile andare in visita alla nostra famiglia: siamo sempre collegati, interrelati e ci influenziamo l'un l'altro.

Se siamo residenti in una comunità di pratica potremmo trovarci a dire: "Io vivo in un sangha". Anche questo però implicherebbe che c'è un sangha nel quale io vivo, il che non è corretto. Più correttamente, senza fare alcuna separazione dovremmo dire: "Io sono il sangha". Questo è un insegnamento molto profondo. Spesso portiamo il malinteso della separatezza in famiglia, nei rapporti e nella società. Allo stesso modo potremmo dire "Vivo in una famiglia" o persino: "Vivo nella mia famiglia" – ma sono entrambi modi sbagliati di esprimersi. Più correttamente: "Io sono questa famiglia". Il modo in cui mi comporto e penso crea questa famiglia. Non c'è separazione; non posso dire: "Non ho niente a che fare con questa famiglia!". Già dicendolo creerei in famiglia un'atmosfera che farebbe di questa frase un punto di riferimento. Noi facciamo sempre parte

anni si sono moltiplicate le occasioni per praticare insieme (come ritiri, giornate di consapevolezza, incontri settimanali di gruppi locali) e sempre più numerose sono le persone che vi prendono parte. Nasce da qui la volontà che anche nel nostro Paese l'insegnamento di Thich Nhat Hanh possa mettere radici più profonde, attraverso la fondazione di un Centro: un luogo in cui risiedano stabilmente degli insegnanti e una piccola comunità di praticanti, e che in ogni momento possa accogliere quanti desiderano godere dei benefici della pratica della consapevolezza. Questa volontà ora si concretizza nel Progetto Essere Pace. Nel dicembre 2004 il Progetto Essere Pace è stato presentato a Thich Nhat Hanh, che ha espresso tutta la sua approvazione e l'intenzione di dare sostegno spirituale al futuro Centro.

Un Centro come

Il Progetto Essere Pace è promosso e sostenuto dai componenti italiani della Comunità dell'Interessere. Tale comunità venne creata da Thich Nhat Hanh nel 1966, durante la guerra in Vietnam, per piantare un seme di pace nel clima di violenza e di odio generato dal conflitto e per diffondere, anche tra i laici e col loro impegno, la pratica del vivere consapevole.
La Comunità dell'Interessere si fonda sulla pratica dei "14 Addestramenti alla Consapevolezza", base e orientamento del futuro Centro italiano.
Gli Addestramenti sono guide che nutrono la pratica della pace e sostengono in noi l'aspirazione a vivere una vita semplice, nella quale gioia e appagamento non si fondino su obiettivi e consumi che alimentano la sofferenza degli altri esseri e della Terra ma sul contatto profondo con gli elementi meravigliosi, vitali e salutari che in ogni istante sono presenti in noi e intorno a noi.
La Comunità dell'Interessere italiana ha individuato come guide spirituali per il Centro Helga

di qualcosa, non siamo mai separati. Mi viene sempre in mente una vecchia canzone che cantava Frank Sinatra: "I do it my way", "faccio a modo mio". È profondamente sbagliato; dobbiamo davvero mettercelo in mente, soprattutto se viviamo con altre persone, sia in una relazione, in famiglia o in una comunità: noi non viviamo in una società, noi creiamo questa società col nostro modo di viverci. È un punto delicato, che porta con sé una notevole responsabilità. In una famiglia non si può dire: "È un tuo problema, la famiglia è andata in pezzi a causa tua": non è vero, non è così che funzionano le cose. Questa responsabilità consiste nell'aprirci all'intera situazione ed essere costantemente consapevoli del modo in cui creiamo una certa atmosfera. Il modo in cui mi comporto, il modo in cui faccio le cose genera l'atmosfera che c'è in una società, in una famiglia, in una comunità. Una comunità, quindi, deve essere molto consapevole e dire a ciascuno dei suoi componenti: "Stai attento al modo in cui influenzi la comunità".

❖ ❖ ❖

Vorrei invitarvi a osservare in profondità nelle condivisioni quale sia l'essenza di un sangha e darvi qualche indicazione su cui riflettere. Prima di tutto un sangha, secondo questa definizione, è ancora un gruppo di persone che prende rifugio nel Buddha, ossia nell'essenza illuminata, quella che tutti possiamo sviluppare su un cammino spirituale trasformandola in libertà, in stabilità e in un livello più alto di consapevolezza. Dovremmo scrivercelo tutti su un nostro

e Karl Riedl, insegnanti laici della scuola di Plum Village.
Nel Centro, fin dalla sua nascita, sarà presente una comunità laica composta dai due insegnanti e da un piccolo gruppo di residenti. Questa comunità nucleo si dedicherà completamente alla pratica del vivere consapevole, dando sostegno e ispirazione a tutti coloro che frequenteranno il Centro per periodi più o meno lunghi.
Dopo qualche tempo, attorno alla comunità nucleo si formerà una comunità più estesa, composta da singoli praticanti e famiglie, anche con bambini, che parteciperanno attivamente alla vita del Centro pur potendo svolgere attività autonome esterne. Nell'ambito di tale comunità estesa potranno essere organizzate attività lavorative inerenti all'educazione, alla salute e alla solidarietà sociale.

Un Centro per chi

Il Centro è per chiunque desideri nutrire la propria spiritualità approfondendo la pratica della consapevolezza offerta da Thich Nhat Hanh. Sarà aperto a persone provenienti da ogni cammino di vita e credo religioso, sia che abbiano o non abbiano precedenti esperienze di meditazione.
Durante tutto l'arco dell'anno nel Centro saranno offerti ritiri, giornate di consapevolezza e altre attività volte a sperimentare e approfondire la pratica dell'essere veramente presenti.
Ci saranno periodi dedicati alle famiglie, nei quali i bambini saranno particolarmente benvenuti.
Potranno essere organizzati anche ritiri dedicati a persone impegnate in particolari professioni, come ad esempio terapeuti, insegnanti e operatori sociali.
Oltre a partecipare a ritiri, sarà possibile condividere per un certo tempo (giorni, settimane o mesi) la vita quotidiana e le pratiche della comunità residente.

Un Centro dove

La ricerca del luogo è iniziata dopo aver individuato alcune necessità primarie.
È fondamentale che il Centro possa nascere in un luogo tranquillo, immerso nella natura, nella bellezza e nel

personale striscione: "Prendo rifugio nel Buddha". Se non abbiamo questo, non siamo un sangha. Base di partenza e direzione della nostra motivazione sono e restano il procedere verso uno stato più alto di coscienza, dove realizzare la libertà dalle emozioni la libertà dall'egocentrismo e avere un maggiore livello di stabilità.

Potete riflettere e ascoltarvi: avete sempre davanti a voi questa motivazione, giorno dopo giorno? Altrimenti ci stiamo orientando verso una zona che riguarda lo sviluppo psicologico, un po' come si fa nei gruppi New Age. Solo quando abbiamo quella motivazione andremo in quella direzione. Spesso dico: non accontentatevi di nulla di meno; se mirate a meno, otterrete di meno.

Un sangha deve avere quella prospettiva. Limitarci a stare seduti e accontentarci di essere "un po' felici" non basta; va anche bene, ma è solo un gradino di una lunga scala. Mi sentirete parlare costantemente di motivazione, quale che sia il nome che voi le date. Magari non vi andrà di mettere stendardi dappertutto, anche in bagno, che dicono: 'voglio essere illuminato'; ma dobbiamo essere consapevoli della direzione verso la quale vogliamo muoverci, facendoci un'immagine di questo stato mentale che desideriamo, dandogli un aspetto preciso. Vedete, i sangha monastici tradizionali recitano di tanto in tanto, o a volte tutti i giorni, le qualità di un Buddha. Così hanno una specie di immagine di ciò a cui tendono, a cui vogliono arrivare. Occorre allontanarsi dal generico, vago 'desidero essere illuminato': bisogna essere più precisi e vedere cosa è necessario fa-

silenzio, preferibilmente in una zona che possa essere raggiunta facilmente da ogni parte d'Italia; un luogo appartato ma comunque abbastanza vicino alle principali vie di comunicazione. La costruzione dovrà avere una superficie già edificata (o, parzialmente, ancora da edificare) di circa 1.000 metri quadri, con intorno alcuni ettari di terreno. Essa potrà così ospitare sin da subito la comunità nucleo e coloro che nel Centro trascorreranno periodi di pratica più o meno lunghi. Dovranno inoltre essere realizzabili in futuro, costruendo da zero o ristrutturando ruderi già presenti, altri 1.000 metri quadri di superficie coperta, in modo da poter ospitare la comunità estesa, che si formerà in un secondo tempo. Per evitare le problematiche connesse alla locazione o alla gestione di proprietà appartenenti a persone estranee al Progetto, si ritiene necessario che il luogo su cui far sorgere il Centro venga acquistato.

Come contribuire

La realizzazione di questo Progetto si fonda anzitutto sul sostegno economico di tutti voi che siete entrati in contatto con l'insegnamento di Thich Nhat Hanh e ne state ricevendo beneficio per la vostra vita. Un beneficio che grazie alla presenza di un Centro in Italia potrà approfondirsi ed estendersi ad altri nel presente e alle future generazioni. Ognuno di voi è invitato a contribuire alla realizzazione del Centro, nella misura che riterrà più adeguata alle proprie possibilità economiche e all'importanza che attribuisce alla sua nascita.
Per la raccolta fondi è stato costituito un Fondo Fiduciario (Trust), che garantisce ai donatori la restituzione delle somme versate – detratte le spese sostenute – se il Progetto non dovesse realizzarsi entro fine 2006, salvo proroga di ulteriori due anni se per quel tempo la sua realizzazione fosse imminente. Del Fondo sono

re per arrivarci. A Plum Village i monaci e le monache ogni due giorni recitano le 'Quattro Rimembranze': il Buddha, il Dharma, il Sangha e gli Addestramenti alla Consapevolezza. Tradizionalmente i monaci erano soliti 'richiamare alla mente' le qualità del Buddha, appunto il primo di questi quattro oggetti di ricordo; si consigliava loro di visualizzare in meditazione le qualità di un Buddha. Anche voi siete invitati a osservarle; non le leggerò adesso.

Che aspetto ha la mente di un Buddha? Cosa significa per me, in pratica, che stato mentale desidero e ho bisogno di sviluppare? Se non mi è chiaro, non posso procedere verso quella direzione. Quindi ci imbatteremo in un altro di questi cambiamenti. Finora abbiamo parlato del Buddha, dell'arhat come di una singola persona: ora ci troviamo nella più grande fase di cambiamento che l'umanità abbia attraversato e, sorprendentemente, è l'Occidente a guidare questo cambiamento. Si tratta del cambiamento dal piano individuale a una coscienza collettiva più alta. Thây dice che si aspetta che il prossimo Buddha non sia una persona ma un sangha; ci stiamo spostando da stati mentali individuali ad una consapevolezza più alta dell'intera società e questo è sostenuto da molti pensatori anche provenienti dall'area della New Age (per esempio Ken Wilber).

Il primo punto essenziale è questo: il sangha deve avere come fondamento il prendere rifugio nel Buddha, nella natura del Buddha. Il secondo punto: il sangha è costituito da persone che stanno cambiando e sviluppando la propria mente verso un livello di consapevolezza più

responsabili i due insegnanti, Helga e Karl Riedl, e due rappresentanti della Comunità dell'Interessere, Silvia Lombardi e Stefano Carboni. Nella prima fase di ricerca del luogo in cui far nascer e il Centro si è evidenziata l'esistenza di proprietà che istituzioni ed enti locali potrebbero dismettere a favore di Progetti legati alla diffusione di una cultura di pace e solidarietà sociale. In tal senso, un ulteriore e importante sostegno da parte vostra sarebbe la segnalazione di persone o uffici competenti che potrebbero essere interessati a questo Progetto.

Per fare una donazione

La vostra donazione può essere fatta tramite bonifico bancario:
CIN: M - ABI: 05018
CAB: 01600
Conto corrente n. 111681, intestato a "Trust Verso Comunità Consapevole"
Banca Popolare Etica, Filiale di Milano
via S. Tecla, 5
20122 Milano
oppure
tramite bollettino di conto corrente postale:
ccp n. 12182317, intestato a Banca Popolare Etica, piazzetta Forzatè, 2
35137 Padova.
Nella causale indicare: "Trust Verso Consapevole, c/c 111681 Banca Etica Fil. Milano" e il nominativo e l'indirizzo dell'ordinante.

PER SAPERNE DI PIÙ

www.centrovitaconsapevole.org e a prendere contatto con i promotori:
› **Progetto Essere Pace** via L. Mantegazza, 35 - 00152 Roma
info@centrovitaconsapevole.org - tel. 333.1772800 (dal lun. al ven. ore 15-19)
Per ulteriori chiarimenti, donazioni e segnalazioni di terreni e proprietà si possono contattare:
› **SILVIA LOMBARDI** - Cà Molignano, 6 - 15049 Vignale Monferrato (AL)
silvia.lombardi@centrovitaconsapevole.org
› **STEFANO CARBONI** - via L. Mantegazza, 35 00152 Roma
stefano.carboni@centrovitaconsapevole.org

alto, il che significa che devono cambiare la loro intera visione del mondo. Il terzo punto per me è il fatto che un sangha pratica in modo formale, come dice anche Thây. Ossia, il sangha si fonda come minimo sui Cinque Addestramenti alla Consapevolezza. Se qualcuno dice "io faccio parte di un sangha" ma non segue gli Addestramenti alla Consapevolezza e nemmeno desidera provare a seguirli, non lo considero parte di un sangha. Il sangha ha ancora implicito in sé il senso di una condotta da seguire, di un modo di comportarsi Questa è la mia convinzione personale, ed è quello che Thây ci sta chiedendo. (...)

❖ ❖ ❖

Tutti noi abbiamo un certo senso dell'io, me, una specie di sensazione interiore che ci fa dire: "Oh, sì questo sono io.". È una cosa a cui ci siamo abituati, un insieme di comportamenti, sentimenti e anche stati d'animo che ci fanno dire che "siamo noi". Lo chiamiamo carattere o personalità. Qualche volta lo percepiamo come stato d'animo, umore, che cambia nell'arco della giornata o delle settimane, ma cambia solo leggermente; in generale rimane la sensazione: questo sono io. E in un certo senso diamo anche una forma alla nostra casa, alla nostra stanza che conferma questa sensazione: quello sono io.

Vivere e praticare in un sangha è una delle occasioni più grandi che ci siano per cambiare: l'atmosfera che c'è qui di presenza mentale, di fiducia e comprensione è un grande strumento per elevarci, per cambiare il nostro modo di comportarci, pensare, sentire. Per esempio, anche una sola

Helga e Karl Riedl
Dopo sei anni di permanenza a Plum Village, sono stati ordinati insegnanti da Thich Nhat Hanh. **Nel 1999 hanno fondato** l'Intersein Zentrum *(www.intersein-zentrum.de)* **un centro laico di pratica, dove offrono ritiri e occasioni di pratica, collettiva e individuale.**

persona che sia in presenza mentale è in grado di portarmi fuori dai miei automatismi, dalla mia distrazione e di richiamarmi alla consapevolezza. Di certo anche al di fuori del sangha, per strada, a Roma o a Milano, ci si può imbattere in qualcuno che si comporta in presenza mentale; magari è un praticante e non lo sappiamo, e la sua presenza ci riporta a quella forma mentale. Ma qui, in un centro di pratica, è come se ci fosse un'atmosfera più condensata in cui è difficile evitare di essere consapevoli. Mangiare in presenza mentale ci dà l'occasione di non mangiare insieme al cibo i nostri sogni, le nostre preoccupazioni; il fatto di trovarci in un'atmosfera di fiducia ci aiuta a rilassarci, il fatto stesso che gli amici condividano con noi le loro idee e visioni apre ed eleva il nostro modo di percepire le cose; anche il fatto di essere chiamati di continuo a fermarci e tornare a noi stessi e al respiro quando viene invitata la campana o quando suona il telefono ci riporta alla percezione del nostro centro. Ancora una volta, tutto ciò ha lo scopo di cambiare quell'atmosfera interiore che ci fa dire: "ecco, questo sono io".

Abbiamo bisogno di amici intorno che ci aiutino e, cosa ancora più importante, di amici che se fossimo al di fuori di questa comunità e atmosfera non sceglieremmo. È necessario che siano diversi, altrimenti come faremmo a cambiare? Gli amici che normalmente scegliamo nella società sono persone che preferiamo la pensino esattamente come noi, in modo da non metterci in difficoltà, da non scuotere le nostre convinzioni. Di conseguenza a volte pensiamo, con un criterio dualistico, che le persone che sono al di fuori della nostra mentalità siano "nemici". Invece sono proprio loro i nostri veri amici, perché proprio loro ci aiutano, se lo vogliamo, ad aprirci la mente e a mettere in discussione la nostra modalità 'chiusa' e ristretta di vedere le cose. Allo stesso tempo non devono essere troppo differenti, altrimenti sono solo un fastidio, una seccatura e non riusciamo a entrare in relazione con loro.

A VOLTE PENSIAMO, CON UN CRITERIO DUALISTICO, CHE LE PERSONE CHE SONO AL DI FUORI DELLA NOSTRA MENTALITÀ SIANO "NEMICI". INVECE SONO PROPRIO LORO I NOSTRI VERI AMICI, PERCHÉ PROPRIO LORO CI AIUTANO, SE LO VOGLIAMO, AD APRIRCI LA MENTE E A METTERE IN DISCUSSIONE LA NOSTRA MODALITÀ 'CHIUSA' E RISTRETTA DI VEDERE LE COSE.

Thây una volta ha detto: " Se di colpo vi trovaste a vivere in una società di esseri illuminati, diventereste matti." Perché sarebbe troppo! Questo vale per tutti noi; dipende a che punto ci troviamo. Vedete, qui vengono delle persone, che rimangono per un po', poi se ne vanno dicendo: "Voi siete matti!". Altri arrivano, per i primi due o tre giorni sono un po' a disagio, non sanno cosa fare; dopo una settimana dicono: "Beh... sì, tutto sommato questo posto ci ha dato molto"; se sono davvero educati, arriveranno a dire: "Sì, sì tornerò", ma state pur certi che non si faranno più vedere. Poi ce ne sono altri, le cui differenze non sono così grandi, che ri-

ASSOCIAZIONE ESSERE PACE in collaborazione con la *Federazione Italiana Shiatsu*

IL CORPO E LA MENTE
Ritiro italiano per praticanti e operatori Shiatsu offerto dal Ven. Thich Nhat Hanh

8 -12 SETTEMBRE 2006 - PLUM VILLAGE (FRANCIA)
Mente e corpo, nella pratica della consapevolezza come nella psicologia buddhista, sono una unità. Proprio l'esperienza e la pratica di tale unità generano in noi profondi benefici nutrendo la comprensione, la compassione e la capacità di essere pace. Il ritiro, aperto anche alle famiglie con bambini, costituisce un'occasione speciale per i praticanti italiani di raccogliersi intorno a Thây e di ricevere i suoi insegnamenti, restando per alcuni giorni in contatto con lui e con le monache e i monaci in quel luogo di sostegno e guarigione che è Plum Village. Sarà organizzato il viaggio in comitiva.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:
www.esserepage.org - ritirosettembre2006@esserepace.org - Tel. 346.2439139

escono ad assimilare un po' di cose per volta, che continuano a venire di tanto in tanto e piano piano si aprono e cambiano. Questa è l'azione di un sangha; in termini psicologici si potrebbe definire una rielaborazione, una ristrutturazione, nella programmazione neurolinguistica mi pare ci sia l'espressione "reframing the mind", che vuol dire dare alla mente una nuova cornice di riferimento.

La prima cosa da fare dunque per capire l'azione del sangha è guardarci indietro, confrontarci con gli altri che sono sul nostro stesso cammino e chiederci: " Cos'è accaduto, cos'è cambiato nell'arco degli ultimi cinque, dieci anni?" Elena è ancora la stessa, dopo sette anni? O ci sono stati dei cambiamenti in lei? Grandi o piccoli? Quali sono? Mike, dopo essere stato qui quasi due anni, è cambiato? Qualcuna delle sue prospettive, sensazioni, energie d'abitudine è cambiata? E che cosa? Possiamo dire di essere più rilassati, più stabili emotivamente e più capaci di non farci travolgere dalle cose? Siamo più capaci di accettare noi stessi, siamo più comprensivi verso gli altri? Potremmo dire che la nostra mente si è aperta? O cos'altro?

È importantissimo condividere queste cose: alimenta la nostra fiducia nella pratica, nella Via e nel Dharma, e ci mostra chiaramente e realisticamente in che direzione andare e che cosa fare. Se guardiamo in profondità e scopriamo che ci arrabbiamo ancora facilmente, che spesso usiamo parole poco abili e un linguaggio forte, chè abbiamo ancora una mente giudicante, potremo riconoscere facilmente che siamo ancora "apprendisti".

Per molti di noi è molto difficile accettare che quello che chiamiamo

"io" sia solo una serie di idee, ricordi, abitudini ed opinioni di sé. Io posso essere ancora io con una serie diversa di opinioni, ricordi, eccetera, a condizione di non rimanere attaccato all'idea di un io fisso e immutabile. Infine, a rimanere qualcosa che percepiamo come "io" è un senso della consapevolezza, un senso del sé, un centro in grado di riflettere la realtà; ma è una capacità che non ha bisogno di avere un contenuto, una sorta di coscienza neutrale. Dunque miriamo a raggiungere questa capacità senza tutte le idee, i ricordi, gli attaccamenti; a raggiungere quella che, in termini buddhisti, è chiamata la non-mente, in cui ciò che rimane, il principio guida, è solo la saggezza intuitiva: prajña.

"Sangha" è una comunità di persone che hanno quel tipo di mente. Altrimenti, da chi imparare? Abbiamo bisogno intorno a noi di persone più aperte, più fiduciose, più rilassate, dunque. Questo non vuol dire che ci debba essere una persona che da sola abbia in sé già tutte queste qualità: sarebbe bello, certo, ma come detto è difficile imbattersi in un arhat di questi tempi, non se ne trovano così facilmente in giro. Thây viene qui al Centro Intersein ogni due anni per un po', il Dalai Lama non è mai venuto finora; dunque, che fare? Dobbiamo stare all'erta: se per caso Stefano ha anche solo pochi minuti di consapevolezza, sarà lui a riflettere questa consapevolezza su di me; e se nei momenti successivi lui ricade nella distrazione, tuttavia ha già assolto al compito del sangha. Proprio perché mi ha ricordato con la sua consapevolezza la possibilità di essere consapevole anch'io, mi sento sollevato; se più tardi crolla, vista la fatica che gli è costata essere consapevole, poi sarà lui a guardare me: vedrà che io sono consapevole e a sua volta sarà sollevato da me, o meglio da se stesso per mio tramite. Questa è l'azione del sangha. Non aspettate che venga Thây o il Dalai Lama; ci sono tanti bodhisattva, anche se lo sono per una frazione di secondo per noi è già sufficiente. Se avete quella visione, se avete quella che io chiamo la "mentalità del discepolo", non vi aspettate che tutte le persone siano dei maestri ma vi accontentate di quella piccola parte di consapevolezza che manifestano, e tanto basta. Potete portare nella vostra società anche questa mentalità del discepolo: troverete intorno a voi milioni di maestri, purché siate capaci di vederli. Nello stare insieme, quello che importa è il cambiamento che si verifica nella nostra mente e nella nostra personalità verso una consapevolezza più alta, verso qualcosa che potremo chiamare mente illuminata: la mente del Buddha.

NELLO STARE INSIEME, QUELLO CHE IMPORTA È IL CAMBIAMENTO CHE SI VERIFICA NELLA NOSTRA MENTE E NELLA NOSTRA PERSONALITÀ VERSO UNA CONSAPEVOLEZZA PIÙ ALTA, VERSO QUALCOSA CHE POTREMO CHIAMARE MENTE ILLUMINATA: LA MENTE DEL BUDDHA.

(Traduzione a cura dell' Associazione Essere Pace)

LA LIBERTÀ *di* ESSERE NESSUNO

di Stephen Batchelor

Quale definizione dare al buddhismo: filosofia, psicoterapia, religione... ma è proprio necessario dargli un'etichetta?

CONFERENZA su *Buddhismo e psicologia* tenutasi a Los Angeles nel maggio 1998.

C'è una poesia che spero suggerisca il tema di questo saggio. L'autore è Nagarjuna, che visse in India circa settecento anni dopo il Buddha. La poesia si intitola *Qualcuno:*

"Bloccato dalla confusione sopravvivo forgiandomi un destino coi miei atti impulsivi.

Identificandomi, entro in situazioni in cui la personalità si dispiega e il mondo impatta sulla mia anima sensibile.

La personalità crea l'identificazione, proprio come l'attenzione, l'occhio e una

forma colorata producono la visione.
L'impatto è la confluenza dell'identificazione e del mondo.
Conduce ad esperienze che bramo di fare e/o di evitare.
La brama m'inclina alla sensualità, alle opinioni, alle regole e ai ruoli.
Attaccamento è insistere ad essere "qualcuno";
non-attaccamento è esser liberi d'essere nessuno.
Essere "qualcuno" vuol dire essere compresi nel ruolo, impulsivi,
in balìa del pensiero, identificati col corpo, che è nato, invecchia, muore,
soffre tormento, dolore, dispiaceri, depressione, ansia.
L'angoscia emerge quando "qualcuno" nasce.
Gli atti impulsivi sono la radice della vita.
Gli sciocchi sono impulsivi ma i saggi vedono le cose così come stanno.
Quando la confusione cessa con la pratica dell'introspezione,
anche gli atti impulsivi cessano.
Arrestando ciò che non accadrà, l'angoscia finirà." [1]

Si minerebbe il potere della poesia di Nagarjuna nel dissezionarla per cercarvi verità psicologiche generali. Quando una poesia ci parla, non dispensa informazioni, che possiamo trattenere e analizzare, ma risponde alle domande che pone la vita. Ci aiuta a sperimentare noi stessi in un altro modo. Tuttavia tanto la tradizione buddhista quanto gli studiosi occidentali insistono nel considerare Nagarjuna un filosofo piuttosto che un poeta. Egli è conosciuto come il fondatore della scuola Madhyamaka ed è considerato la personificazione del pensiero critico buddhista. Le poesie di Nagarjuna sono sepolte sotto la coltre di sistematiche polemiche. I suoi versi sono ridotti a proposizioni logiche. La poesia è abbandonata in favore della ragione.

Lo status del buddhismo è problematico quanto quello di Nagarju-na. Il termine "buddhismo" non ha un esatto equivalente nelle società asiatiche nelle quali sono fioriti gli insegnamenti del Buddha. Esso fu coniato nel XIX secolo dagli studiosi occidentali al fine di descrivere i diversi punti di vista e le pratiche riscontrate in tutta l'Asia e che risalgono fino al Buddha storico, Siddhartha Gautama. Allo stesso modo gli studiosi considerano quali normative strutture istituzionali, comuni nelle società asiatiche, come templi e monasteri. Essi presuppongono che ciò che chiamano "buddhismo" sia una religione, in linea di massima comparabile con ciò che intendiamo col termine di "religione" noi in Occidente.

Tali presupposti sono difficili da estirpare una volta che abbiano messo radici. Se assumiamo che Nagarjuna sia un filosofo, ci proporre-

[1] [Traduzione dall'inglese di Flavio Pelliconi.] Questo è un abbozzo di lavoro di una traduzione in versi liberi del testo tibetano della *Prajnanama Mulamadhyamaka Karika* di Nagarjuna, capitolo 26, "Investigazione sui Dodici Legami dell'Essere". Cfr. Jay Garfield (tr.) *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*. New York/Oxford, OUP, 1995, pp. 77-8. Dopo aver tenuta questa relazione, ho pubblicato una traduzione poetica completa del grande lavoro di Nagarjuna (vedi Stephen Batchelor, *Verses from the Center: A Buddhist Vision of the Sublime*. New York, Riverhead, 2000).

[2] Questa idea è sviluppata più a fondo nel mio *Buddhism Without Beliefs*. New York: Riverhead, 1997, pp. 19-20 *e* passim [tr. it. *Buddhismo senza fede*, Vicenza Neri Pozza, 1998].

[3] Stranamente, noi non parliamo mai dell'apparizione di un "Induismo occidentale" o di un "Islam occidentale".

mo di spiegare chiaramente la sua posizione, benché egli rifiuti di essere confinato in una qualsivoglia posizione. Se presupponiamo che il buddhismo sia una religione, desidereremo conoscere cosa abbia da dire circa Dio, anche se il Buddha mai usò un termine che suggerisce ciò che in Occidente intendiamo per "Dio".

Il buddhismo, allora, è una psicologia o una psicoterapia? Per quanto l'interfaccia fra questi campi e il buddhismo sia un terreno fertile per il contemporaneo dialogo interculturale, è altrettanto problematico equiparare il buddhismo alla psicologia o alla psicoterapia quanto alla filosofia o alla religione. In ogni caso, cadiamo preda della medesima tendenza ad identificare il buddhismo con qualcosa di paragonabile nella nostra cultura. Tale identificazione rende più agevole afferrare qualcosa che altrimenti ci apparirebbe amorfo, ambiguo e confuso.

Non è che il buddhismo non abbia nulla d'importante da dire a psicologi, teologi o filosofi. Potremmo scavare un certo numero di giacimenti in esso e scoprire un ventaglio di materiale psicologico, filosofico e perfino teologico. Ma questa metafora dello scavo evoca un'altra domanda: quale tipo di cose si trovano in questi "giacimenti"? Io ritengo sia utile pensare al "buddhismo" come a una cultura. O, più precisamente: una cultura del risveglio [2]. Quale cultura del risveglio, il termine "buddhismo" denota un insieme internamente coerente di valori e di obiettivi ("risveglio," "intelligenza", "compassione", "non-violenza", ecc.) da realizzare attraverso tutta una serie di pratiche filosofiche, psicologiche, etiche, sociali, contemplative e artistiche. Ridurlo ad uno qualsiasi di questi valori o pratiche significherebbe minare la sua integrità di cultura. Proprio come (seguendo l'esempio del Buddha del cieco e dell'elefante) mancheremmo di rispettare l'integrità di un elefante se lo identificassimo con il tronco, le zampe o la coda.

Pensare al "buddhismo" come una transnazionale e trans-etnica cultura del risveglio ci costringe a confrontarlo con la cultura occidentale *nella sua totalità*, piuttosto che con uno qualsiasi dei suoi molti aspetti. Lo sforzo di identificare il buddhismo con una componente particolare della cultura occidentale tradisce l'esercizio (probabilmente inconscio, ma nondimeno arrogante) dell'egemonia culturale occidentale. Quantunque possa essere comodo trattare il buddhismo come un avamposto orientale di filosofia, psicologia o religione, nel far ciò in realtà si costringe il Dharma (come i buddhisti chiamano il buddhismo) entro un maneggevole e familiare compartimento del discorso occidentale. In questo modo, nel costruirci un nostro buddhismo, neutralizziamo la singolare inquietudine della sua alterità, e ci troviamo ad annunciare fiduciosi l'immanente apparizione del "buddhismo occidentale" [3].

Stephen Batchelor
È stato monaco nelle tradizioni Vajrayana e Zen. Ha scritto numerosi testi di grande interesse sul rapporto tra buddhismo e cultura occidentale tra cui il Risveglio dell'Occidente **(Ubaldini 1995) e** Buddhismo senza fede **(Neri Pozza 1998). Ha diretto il *Collegio di studi Buddisti* a Sharpam e oggi tiene conferenze e corsi di meditazione in tutto il mondo insieme alla moglie Martine.**

Non appena cominciamo a considerare il buddhismo come una psicologia o una psicoterapia, noi determiniamo in anticipo il tipo di domande che ci accingiamo a porci su di esso. Presumiamo e ci aspettiamo che il buddhismo abbia qualcosa di proficuo da dire circa la natura della mente. E, dato il modo in cui certe scuole buddhiste si sono evolute, troviamo veramente dottrine e pratiche che conferiscono alla "mente" (*citta/manas/vijnana/hsin/sems/rig pa*) esattamente il genere di primato che potremmo aspettarci. Siamo piacevolmente sorpresi di scoprire quanto risulti essere sagace psicologicamente questa antica tradizione.

Niente di nuovo. Sin da quando gli occidentali si sono interessati al buddhismo hanno letto nei suoi testi le proprie preoccupazioni e desideri. Da Schopenhauer in poi, i fautori occidentali del buddhismo sono stati impressionati dalla compatibilità dei suoi insegnamenti con il loro modo di vedere il mondo. Gli insegnamenti buddhisti hanno confermate le opinioni di teosofi, fascisti, ambientalisti, razionalisti, fisici quantistici e simil-sciamani new-age.

In un ampio ventaglio di materiali canonici disponibili, noi tendiamo a scegliere solo quei testi che confermano ciò che siamo già predisposti a trovarvi. Dato il prevalente interesse verso la psicologia, i traduttori traducono, gli scrittori scrivono e gli editori pubblicano testi che affermano la preminenza nel buddhismo dell'insight psicologico. In risposta a tale interesse, gli insegnanti buddhisti asiatici offrono corsi sulla psicologia buddhista. Un processo simile deve essere avvenuto quando il buddhismo, in passato, trovò la propria strada in altre culture non indiane (quali la Cina, il Giappone e il Tibet). Le pratiche buddhiste riescono attecchire solo se possono essere articolate in modo tale da rispondere ai bisogni specifici di persone che vivono in tempi e luoghi specifici. Le forme che assume il buddhismo sono ad un considerevole livello contingenti alle culture in cui si trova. Così, in una cultura secolare e edotta in psicologia, è difficile sorprendersi che il buddhismo sia presentato come secolare e sapiente di psicologia, cosicché possano essere trovate risposte ai nostri problemi secolari e psicologici.

Il collasso in un solipsistico avvitamento è evitato, tuttavia, da un'uguale spinta nella direzione opposta. Ogni qual volta si trova in una nuova situazione, il buddhismo si trova di fronte a un dilemma: deve trovare un linguaggio che attragga e fornisca senso al proprio auditorio, mentre presenta idee e pratiche che sono contro-intuitive e sconvolgenti. Il Buddha descrisse ciò che insegnava come un "andare contro corrente" (*patisotagami*). Proprio mentre possiamo essere attratti dall'analisi buddhista delle origini psicologiche dell'angoscia, possiamo tro-

varci intuitivamente a disagio col linguaggio del nirvana, del non-io e della vacuità. Impegnarsi col buddhismo non è solo perseguire idee che risuonano con le proprie intuizioni, ma anche confrontarsi con idee che *entrano in conflitto* con quelle intuizioni.

Nei primi discorsi in pali, il Buddha raramente conferisce alla "mente" (*citta/mano/vinnana*) il tipo di primato che andrà ad assumere nelle posteriori tradizioni contemplative, che sono divenute così prominenti nella trasmissione del buddhismo in Occidente (es. Zen, Dzogchen, Mahamudra, Vipassana) [4]. Nel descrivere l'esperienza, il Buddha storico non usa un linguaggio né mentalista ("mente") né dualista ("corpo e mente"). La sua più comune cornice di riferimento è quella dei cinque "aggregati" (*skandha*): materialità (*rupa*), tonalità emotiva (*vedana*), percezione (*samjna*), impulso (*samskara*) e coscienza (*vijnana*). Questa lista colpisce i lettori come poco maneggevole ed enigmatica [5]. Noi intuitivamente non pensiamo a noi stessi o ci sentiamo come cinque "aggregati" interattivi. É ovunque difficile immaginare persone che intuitivamente si relazionino con se stesse in questo modo.

[4] Quando la supremazia è assegnata alla mente (come nei versi di apertura del *Dhammapada*), essa ha natura morale piuttosto che ontologica. La mente è vista come la paradossalmente libera-ma-non libera fonte degli atti mentali, verbali e fisici che generano e colorano l'esperienza.

[5] E non aiuta il fatto che non vi siano due traduttori che riescano ad accordarsi su come rendere i termini.

[6] Questi esempi sono presi da Ven. Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, Kandy, BPS, 1980, pp. 102-3.

❖ ❖ ❖

La confusione e la resistenza al riguardo dell'idea degli "aggregati" è illustrata dal come a volte si dia per scontato che l'aggregato della materialità *(rupa)* si riferisca al solo corpo. Ciò ci consente di considerare i cinque aggregati come una maniera elaborata per parlare di "corpo e mente". Ma i testi tradizionali fanno chiaramente intendere che la materialità si riferisce all'intero spettro delle condizioni materiali, quelle interne e quelle esterne ai nostri corpi. Essa include non solo gli organi di senso ma anche i loro oggetti: colori/forme, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili, così come cose disparate quali lo spazio, il genere, il calore, il nutrimento, il decadimento, l'impermanenza e così via. [6] Non appena esaminiamo questo modello, emerge il quadro di un processo dell'esperienza dinamico e privo di giunzioni, nel quale non solo la separazione corpo/mente, ma anche quella soggetto/oggetto sono dissolte. Imparare a sperimentare le cose in termini di questi cinque aggregati, perciò, corrode il nostro senso di essere "una mente dentro un corpo dentro un mondo".

Nagarjuna (l'autore della poesia citata sopra) è spesso considerato come la prima peculiare voce che sorge dalla tradizione buddhista dopo il Buddha storico. Nella sua rilevante opera *Versi dal Centro* (*Prajnanama mulamadhyamaka karika*), egli sia riprende lo spirito della tradizione originaria, sia dà inizio al movimento di pensiero critico ed immagi-

nativo che sarà poi conosciuto come buddhismo Mahayana. Intelligenza consiste di ventisette poesie, ciascuna delle quali è una giocosa e disordinata riflessione su un tema centrale dell'insegnamento buddhista (es. condizioni, sensi, aggregati, azioni, angoscia, io, tempo, nirvana, opinioni, ecc.). Tuttavia, nessuna delle poesie ha quale tema la "mente". Il termine di "mente" è appena menzionato nell'intera opera di quattrocentocinquanta stanze.

Data la mancata enfatizzazione della supremazia della "mente" nei testi pali e nei *Versi* di Nagarjuna, come rendere conto dell'effusione del linguaggio mentalista nelle dottrine filosofiche e contemplative avvenuta nel corso dei secoli seguenti?

Solo dopo Nagarjuna iniziò uno sviluppo sistematico della filosofia buddhista. L'emersione in India, intorno al periodo di Nagarjuna, della logica formale e dell'epistemologia fornì un nuovo linguaggio attraverso il quale le idee potevano essere articolate e dibattute. Da questo contesto di teorie in conflitto sorsero quattro principali scuole di filosofia dottrinale buddhista (*siddhanta*). In termini occidentali, queste scuole comprendevano idee filosofiche che noi potremmo etichettare come "realiste" "nominaliste" e "idealiste" (benché altre idee si prestassero meno facilmente a questa comparazione).

❖ ❖ ❖

Una delle tendenze più influenti sarà conosciuta come scuola Cittamatra ("sola mente"). Qui la mente è considerata la sostanza *(dravya)* della realtà stessa. Nel mancare di riconoscerlo, gli esseri si trovano intrappolati in un dualismo soggetto/oggetto, nel quale essi inconsapevolmente presuppongono l'esistenza di un mondo esterno non-mentale. Attraverso sia la riflessione logica, sia la pratica meditativa, lo yogin diviene capace di vedere attraverso questa illusione di dualità e riposare in un liberante insight di "non-dualità", nel quale l'intera realtà è compresa essere della sola natura della mente.

Benché l'asserzione principale del Cittamatra sia contro-intuitiva, il suo contesto conferma il presupposto del senso comune che l'esperienza inizi con un senso della dualità mente/corpo. Per il Cittamatra, il senso di essere "una mente dentro un corpo dentro un mondo" è erroneo, poiché noi manchiamo di riconoscere che il mondo e il corpo di fatto esistono "dentro" la mente. Benché questo capovolgimento del senso comune possa essere realizzato solo attraverso l'intuizione mistica, i Cittamatra svilupparono un intricato vocabolario mentalista per fornire una spiegazione del loro punto di vista.

Un'altra tendenza, conosciuta come scuola Madhyamaka ("centrista") (i fautori della quale si vedevano come gli eredi di Nagarjuna), cercò di confutare la visione mentalista del Cittamatra. Non ebbe un completo successo. Ne risultò che la maggior parte delle tradizioni contemplative del buddhismo Mahayana oggi portano l'impronta del pensiero Cittamatra. In molte delle tradizioni meditative buddhiste l'"illuminazione" (*bodhi*) è supposta essere un'illuminazione privata, che avviene all'interno dei confini della propria mente. É un evento esclusivamente psicologico, a volte descritto come una realizzazione della "vera mente", della "mente una", della "innata consapevolezza". Questo genere di linguaggio rinforza una tendenza nella comunità buddhista verso il misticismo soggettivo. [7] Il contemplativo solitario, che trascorre tutta la sua vita meditando, viene visto come il praticante esemplare del Dharma. Ne conseguono futili discussioni sul se qualcuno è "illuminato" o meno (oppure a quale livello), che presuppongono il concetto di una persona avente avuto o non avuto un insight particolare, soggettivo e perciò non-pubblico.

Questa privatizzazione del buddhismo con il suo correlato culto dell'illuminazione rinforza anche l'idea di una elusiva (mentale, sottile o energetica) entità che sopravvive alla morte fisica per rinascere in un altro corpo. Tuttavia la tradizione pali, mentre accetta la nozione di rinascita, si astiene dallo spiegarla in termini di un tale dualismo corpo/mente. (Una delle domande alle quali il Buddha splendidamente si rifiutò di rispondere è se la mente e il corpo siano identici o diversi). Da quel momento la tradizione Theravada parla dei cinque aggregati quali immediatamente riconfigurati per la forza della brama e dell'azione nel momento successivo alla morte. Non è chiaro come ciò funzioni esattamente, ma illustra ancora una volta come alla "mente" non sia conferita la supremazia attribuita ad essa nella tradizione posteriore.

[7] Sebbene io qui suggerisca che la tendenza al misticismo soggettivo derivi dal pensiero Cittamatra, si potrebbe anche argomentare che il pensiero Cittamatra sorse in un contesto di crescente interesse per l'esperienza mistica soggettiva. Un altro nome per Cittamatra è "Yogacara" ("praticanti di yoga"), che allude all'importanza della pratica spirituale e dell'insight mistico alla base delle idee Cittamatra. Ciò solleva la domanda: perché la comunità buddhista cominciò ad interessarsi di queste esperienze ed idee? Esplorare questa importante questione condurrebbe a considerazioni sociali e storiche, che vanno oltre lo scopo di questa relazione.

❖ ❖ ❖

Il buddhismo è essenzialmente interessato al modo in cui noi percepiamo la realtà e rispondiamo ad essa in modo da sperimentare l'angoscia, ed al modo in cui possiamo trasformare queste percezioni e risposte affinché l'esperienza dell'angoscia si dissolva. Sebbene questo processo possa condurre a porsi legittime domande filosofiche, psicologiche e religiose, tali domande sono di interesse secondario. Ciò nondimeno nel corso della sua storia in Asia il buddhismo ha offerto molte risposte a simili questioni, a volte prelevando ed elaborando idee indiane tradizionali, a volte adattando idee da altre tradizioni, e altre volte

sviluppando teorie originali per proprio conto. Uno dei compiti di un'interpretazione contemporanea del buddhismo è quello di differenziare fra insegnamenti che s'indirizzano alle primarie domande esistenziali da quelli che concernono questioni secondarie: filosofiche, psicologiche e religiose.

Distinguendo fra questioni primarie e secondarie, impariamo a distinguere il nucleo del progetto di liberazione della pratica buddhista, che non è contingente ad un tempo ed un luogo storici, dai progetti filosofici, psicologici e religiosi, che sono di supporto al nocciolo duro del progetto ma che sono condizionati storicamente e in base alle circostanze. Poiché la pratica buddhista non deve né può funzionare in un vuoto culturale, il confine fra il suo nucleo e i progetti secondari sarà sempre confuso. In linea di principio, comunque, fino a quando la pratica del dharma rimane autentica nel suo spirito, ci si dovrebbe sentire liberi di scartare teorie e discipline che non siano più di sostegno e acquisirne altre che lo siano. In pratica, questa è stata la chiave della sopravvivenza del buddhismo. Ogni volta che è traslocato da un contesto culturale ad un altro, è riuscito a reinventarsi facendo esattamente questo.

Per comprendere il progetto di liberazione, che è il cuore della pratica buddhista, abbiamo bisogno di sapere quale tipo di liberazione sia previsto. Da che cosa si cerca di essere liberi? Qual è la natura della mancanza di libertà?

Nella classica esposizione dei "dodici anelli dell'apparizione condizionata" (*pratityasamutpada*), il Buddha rintraccia la fonte della non libertà nella confusione esistenziale (*avidya*). Questa confusione rappresenta un "atteggiamento" nel quale i cinque aggregati sono configurati in modo tale che noi sentiamo di essere "un sé dentro una mente dentro un corpo dentro un mondo." Ogni elemento di questa realtà a matrioska è sperimentato quale oggetto separato, isolato. Intellettualmente, noi potremmo considerare tale descrizione dell'esperienza ingenua. Ma questa confusione *non* è un problema intellettuale e non può essere risolta attraverso soluzioni intellettuali.

Tale confusione viene sperimentata come sensazione "bloccata". Nel configurare "sé", "mente", "corpo" e "mondo" quali oggetti distinti, ciascuno si sente isolato dagli altri, così ostruendo il flusso della vita. Ciò conduce a gradi di alienazione, nei quali sentiamo di "aver perso i contatti" col corpo, le emozioni, le altre persone, l'ambiente, ecc. Benché ci siano momenti (con la natura, la persona amata, un bambino, attraverso l'arte, le droghe psicotrope o in meditazione) nei quali le ostruzioni sono temporaneamente rimosse, il loro ritorno vendicativo ci conduce a depresse sensazioni di essere intrappolati in un destino sul quale non

abbiamo alcun controllo. *Malgrado* l'aver intravista una realtà vitale, sbloccata, interattiva e pervadente, ancora persistiamo nella versione "sé dentro una mente dentro un corpo dentro un mondo ", che rinforza la depressione. Inoltre, continuiamo ad essere assorti in strategie per garantire la sopravvivenza di un tale "sé dentro una mente". Queste strategie sono spesso inconsce, impulsive e abituali, frequentemente guidate da aspettative e pressioni sociali. Nel bramare di essere qualcuno che si distingue, diveniamo intimamente assorti nel nostro destino, come personalità esasperatamente sensibile, conscia di sé. Una simile introversione intensifica la spaccatura soggetto/oggetto, che a sua volta intensifica il sentimento di essere bloccati.

❖ ❖ ❖

Quello a cui ci si riferisce parlando della "mia esperienza" scaturisce dall'impatto fra un soggetto assorto in se stesso ed un mondo inaffidabile e imprevedibile. Ciò che in primo luogo importa nella "mia esperienza" è se mi piace o meno. Se sì, adotterò strategie per sostenerla o ripeterla. Se no, farò quanto in mio potere per evitarla. La tensione fra "sé" e "mondo" viene governata da una brama Giano bifronte: attirare cose associate al piacere e respingere qualsiasi cosa sia associata al dolore. La dinamica tirare/spingere di questa sete descrive la sotterranea lotta per creare uno spazio sicuro e protetto per il "sé" che abita dentro la "mente", il "corpo" e il "mondo". Inoltre, è il presupposto per il comportamento ossessivo e dipendente. Tale comportamento si focalizza sul procurarsi e reiterare esperienze sensoriali sufficientemente intense da rimuovere il disagio di sentirsi alienati e bloccati. La dinamica tirare/spingere, con le sue inevitabili oscillazioni d'umore, tenta anche di stabilizzarsi attraverso opinioni e credenze ossessive, che cercano di delimitare e difendere lo spazio abitato dal "sé". Ulteriore controllo è cercato attraverso l'attaccamento a (spesso arbitrari) codici e regole, che forniscono al "sé" la convinzione nella propria autorità morale.

Questo ossessivo attaccamento cerca di sostenere il senso della realtà diviso in compartimenti delineato dalla confusione esistenziale. Esso intensifica un sentimento del "sé" fisso e solidificato, percepito essere l'agente *e* l'oggetto delle proprie ossessioni. Nei momenti di lucidità, le intrinseche contraddizioni e perfino l'assurdità di questa situazione possono divenire evidenti. Ma non si può semplicemente scegliere di non attaccarsi. In tali momenti si realizza il grado in cui si è bloccati in strategie che ci mantengono intrappolati. Proprio l'insistere nell'essere

"qualcuno" ostacola l'allettante libertà di essere nessuno. Questa fissazione ipnotica ci conduce impotenti al conflitto con una realtà che mostra proprio quei lineamenti contro i quali cerchiamo di salvaguardare "noi" stessi: elusività, ambiguità, imprevedibilità e assoluta noncuranza per le ambizioni del "sé". Invecchiamento e morte, l'inevitabile conseguenza della nascita, divengono intollerabili. Non appena "qualcuno" è nato, l'angoscia del tormento, dell'afflizione, del dolore, della depressione e dell'ansia è inevitabile [8].

Il nucleo del progetto di liberazione della pratica buddhista si basa su una comprensione intuitiva del modo in cui la confusione esistenziale configura un senso della realtà bloccato e alienato, che ci predispone al comportamento impulsivo e ossessivo e che genera angoscia. Non è particolarmente difficile afferrare la logica di questo processo. Infatti, quanto descritto potrebbe dare l'impressione di essere nulla più che un resoconto psicologico dell'alquanto tragico ma ineluttabile destino dell'essere umano. "Io", "mente", "corpo", "mondo" sembrano così auto-evidentemente separati che troviamo difficile immaginarli diversamente. Inoltre, l'aspirazione del buddhismo non è semplicemente quella di rendere la vita più sopportabile, ma di re-intuire la nostra esperienza in modo tale che cessi il comportamento che genera angoscia. Non è sorprendente che i testi tradizionali parlino del progetto di liberazione quale richiedente molte vite per essere completato. Anche se non si crede nella rinascita, un modello pluri-vita offre una potente metafora per alludere alla natura radicalmente contro-intuitiva del compito che abbiamo fra le mani. Questo implica che ci si liberi dalla presa della confusione esistenziale - in modo tale che faccia una differenza - che richiede molto più del breve arco di tempo di una singola vita umana.

❖ ❖ ❖

Da questo punto di vista, la prospettiva di un "io" solitario che pratica diligentemente il "buddhismo" nell'intimità della propria "mente" e del proprio "corpo", nella speranza di raggiungere l'"illuminazione" in modo che possa dedicarsi ad azioni compassionevoli, sembra non solo destinato a fallire ma ridicolo. La zelante ambizione spirituale che colora la prosa di così tanti libri di Dharma è in disaccordo con l'ironica auto-considerazione e l'umiltà che ci si potrebbe aspettare da un più sobrio lettore dei testi tradizionali. L'enfasi buddhista sulla fiducia in sé non ha nulla a che vedere con l'individualismo narcisista del tardo XX secolo. Tale fiducia in sé deriva da una valutazione

poco romantica della propria situazione, che conduce a dedicarsi ad una pratica che demolisca il pesante presupposto di un "io", una "mente", un "corpo" e un "mondo" separati.

Questa retorica della ricerca solitaria dell'illuminazione, che si trova in tutta le tradizioni buddhiste asiatiche, deve essere compresa sullo sfondo di società nelle quali non esiste il concetto di individualismo così come lo concepiamo noi. L'invito del Buddha a uomini e donne di "uscire dalla dimora per divenire un senza casa" incoraggia un individualismo che ai suoi tempi era rivoluzionario. Ma sarebbe un errore supporre che questa presa d'iniziativa personale sia largamente analoga all'ambizioso individualismo occidentale. Perché la liberazione era intesa aver luogo lungo diversi archi di vita entro una determinata comunità (*sangha*), con lo scopo di smantellare la finzione di un intrinseco, esistente "sé". Inoltre, il Buddha descrisse questo processo come un sentiero, che richiede la coltivazione (*bhavana*) di un ampio ventaglio di abilità, che abbracciano ogni aspetto della vita, dalla visione del mondo all'etica, ai mezzi di sussistenza ed alla presenza mentale.

Così, piuttosto che vedere la pratica del Dharma come compiuta dagli individui, perché non considerarla svolta dalle comunità? Invece di vederla come un processo privato, religioso o psicoterapeutico, che offre un sollievo in questa vita, perché non considerarla come un processo di liberazione culturale che evolve nelle generazioni? Perché abbiamo la tendenza a valutare la tradizione buddhista in termini dei suoi personaggi esemplari? Perché non capovolgiamo questo presupposto e la valutiamo in termini di comunità, società e culture del risveglio che generarono tali persone? Potrebbe la contro-intuitiva sfida dell'insegnamento del Buddha incitarci ad immaginare una pratica del Dharma culturale e comunitaria, per correggere l'attuale enfasi sulla pratica individuale? Cosa significa "uscire dalla dimora per divenire un senza casa" quando l'"essere senza casa" descrive al meglio la condizione nella quale siamo già? Per un individuo alienato postmoderno, questa formula non dovrebbe essere capovolta? Non sarebbe la "casa", quale luogo della comunità e della cultura, una metafora più adeguata per ciò che la pratica buddhista cerca di realizzare?

(traduzione di Carlo Di Folca)

[8] Un analogo tentativo di descrivere i 12 anelli usando il linguaggio psicologico contemporaneo si trova in *Buddhism Without Beliefs*. pp. 67-74.

CARLO BULDRINI
Lontano dal Tibet
Storie di una nazione in esilio

Edizioni Lindau
pagg. 262 - Euro 22,00

Tutti coloro che ricordano il cinema realista italiano degli anni del dopoguerra non potranno fare a meno di confrontare questo testo con il famoso "Ladri di biciclette" per lo stesso taglio di rigoroso trasporto della realtà quotidiana, qui sulle pagine bianche e disponibili del libro, lì nel lungo nastro argentato di celluloide.

Si assiste, nel leggere il testo, ad uno scorrere di immagini, ad un susseguirsi di foto in bianco e nero, forti, dure, anche crudeli ma che hanno la finalità di dare forza emotiva di impatto alla situazione del popolo tibetano, per colpire tutti coloro che, seduti nelle loro accoglienti poltrone, si interessano a quello che appare folclore lontano nello spazio e per certi versi, anche nel tempo.

Qui l'Autore non interpreta, non sfoggia elaborazioni fantasiose, è un attento osservatore della realtà che lo circonda, riporta fatti vissuti in prima persona o parole di chi non ha nulla da guadagnare nel raccontare la propria personale esperienza. Scorrono davanti agli occhi del lettore immagini dal 1959 al 2005, che danno gli elementi necessari per comprendere e formarsi la propria idea, senza influenze esterne; come notizie d'agenzia si riportano gli avvenimenti a partire dal 10 marzo 1959 e li si rapporta allo stesso giorno di quarant'anni dopo; si riportano le parole di persone che hanno raccontato la loro storie, aprendo il proprio cuore e facendo riemergere dalla polvere del tempo il dolore, la sofferenza, l'incredulità, lo stupore di fronte a situazioni per loro inimmaginabili.

L'Autore non ha evitato di fotografare anche situazioni controverse che oggi ancora agitano il popolo tibetano, quali la morte del X Panchen Lama e la susseguente situazione di riconoscimento di due nuove reincarnazioni, sempre contrapposte tra cinesi e tibetani, poi la questione del protettore Dorje Shuden, la storia di questo affaire religioso, i rapporti della polizia indiana e gli articoli dei giornali indiani sugli omicidi riconducibili a tale setta, la fondazione intuita dai cinesi a Lhasa per loro; e poi ancora la contemporaneità di due Karmapa e la fuga dal Tibet verso l'India di quello riconosciuto dal Dalai Lama. Nulla si risparmia l'Autore, il cronista, nello scandagliare gli aspetti della vita dei tibetani e di quanto hanno

perduto, dalle loro modalità di vita, alla libertà di espressione, di pensiero e di religione, al rispetto della loro etnia, che significa storia, lingua, costumi, religione. In questi tempi dove i grandi avvenimenti che coinvolgono l'umanità vengono presentati con punti di vista particolari, di parte e dove violenza, odio, separatismo, integralismo, interesse di parte sembrano essere le parole d'ordine per giustificare tutto, brillano come la luna piena del cielo notturno primaverile le parole del Dalai Lama, raccolte dal nostro Autore nel 1989 alla vigilia della partenza per Oslo per il conferimento del premio Nobel per la Pace; alla domanda "Come eliminare l'odio dalla propria vita?" il Dalai Lama rispose: *"Se riflettessimo a fondo, potremmo capire che, quando i nostri nemici ci fanno del male, dovremmo provare gratitudine nei loro confronti. Può sembrare paradossale, ma sono proprio queste le occasioni che ci permettono di mettere alla prova la nostra pazienza. Abbiamo così la possibilità accumulare dei meriti e ricevere i benefici che da essi derivano. Il nostro nemico, invece, dovrà pagare per il torto commesso. È come se si sacrificasse per noi, a tutto nostro vantaggio. È per questo che non posso provare rancore neppure per i cinesi...."*.

Leopoldo Sentinelli

MAURIZIO MOTTOLA
101 vignette Zen

112 pagine - Euro 12,00

Di oggetti, manuali, cucina, massaggi, letti Zen ormai il mondo commerciale è pieno e quindi non ci meraviglia che vengano prodotte vignette targate Zen pur di essere nella scia, pur di colpire con l'esotismo, pur di dare una elevazione spirituale a qualcosa. Se poi a questo accoppiamo il fatto che queste vignette dovrebbero essere il mezzo di diffusione degli insegnamenti di Osho, arriviamo ad una situazione incomprensibile, già stando al solo primo contatto con la copertina. All'interno poi gli argomenti trattati vanno dalla giustizia alla sanità, dalla politica al terrorismo, ma vengono affrontati a suon di botta e risposta tra le due "teste" variamente ammiccanti; abbiamo così "C'è lo strapotere di pochi ..." con la risposta " ..e la strafottenza di molti!" e dopo "I politici vogliono il superbollo sulle jeep?" "Sono ...fuoristrada!". Ecco, questo è il senso per cui l'Autore "giocando con le parole destruttura e contrasta la superficiale convinzione che la realtà sia circoscrivibile nei nostri limitati schemi mentali". Se questa è la strada per la crescita interiore, forse era inutile scomodare sia lo Zen che Osho.

Leopoldo Sentinelli

da Quattro Quartetti
di T. S. Eliot

Alla fonte del fiume più lungo

La voce della cascata nascosta

E i bambini fra i rami del melo,

ignorati, perché non cercati,

ma uditi, intrasentiti, nella quiete

che c'è fra un'onda del mare e quella dopo.

Sui, presto, qui, adesso, sempre –

Una condizione di totale semplicità

(che costa niente meno che tutto).

T. S. Eliot