

I neretti in riquadro, contenuti nel quaderno, sono citazioni dai discorsi di Buddha, tratte dal Canone Buddhista, ed. U.T.E.T., Torino 1976

In copertina: Disegno di Carlo Carfagni della statua di Buddha stante da

di **Buddha stante** d Mathurà (VI sec., Indian Museum di Calcutta).

● Guida alla pratica: PADMASANA		
●I Maestri: BUDDHAGOSA	pag.	9
Meditazione e Psicoterapia a confronto,		
intervista con M. BERGONZI	pag.	11
● Il DALAI LAMA esorta alla concordia	pag.	14
• Esperienze: Perché sono monaco buddhista,		
di F. Morgante	pag.	15
● Il culto a SRI LANKA, di SIRI DARMADASA		
●Il Concilio Vaticano sul buddhismo,		
intervista con P. TOSCANO	pag.	19
• Shambala; mito, simbolo o profezia?	pag.	21
•La Compassione nel buddhismo tibetano,		
recensione di E. MANGIO	pag.	24
• Scienza e Dharma		
•Ghe Pel Ling: Buddha nella metropoli,		
di E. GUARISCO	pag.	27
● Iniziative		

Direttore responsabile: Vincenzo Piga - Redazione: Piero Bazzoli, Eda Klein, Aldo Mastroianni - Segr. di redazione: Floriana Carmignani - Grafica: Carlo Carfagni - Stampa: PTG Polistampa - Via dei Sabelli, 215 - Roma, tel. 06/4954935 Autorizzazione del Trib. di Roma N. 88/82 del 27-2-82.

⊱ PERCHÉ "PARAMITA" >>>⊰

Questi quaderni si propongono di recare un contributo alla conoscenza ed alla pratica delle diverse dottrine buddiste: Theravada, Mahayana e Vajrayana.

L'iniziativa è stata suggerita:

- dalla costatazione che esiste oggi anche in Italia una base di consenso abbastanza ampia e consapevole, per assicurare sopravvivenza e forse sviluppo ad un periodico buddista;
- dalla certezza che la diffusione del Budda-Dharma può aiutare singoli individui e l'insieme della società ad elevare il livello della cultura, a migliorare le motivazioni dei comportamenti, a padroneggiare le inquietudini della mente;
- dalla speranza che questo lavoro meriti ai suoi promotori apprezzamento ed appoggio.

PARAMITA, la nostra testata, è parola sanscrita, che lettera mente può tradursi «andare al di là»; esprime l'impegno a superare i limiti della vita ordinaria, verso perfezioni sempre più qualificanti. È stata scelta come auspiciò che queste pagine possano contribuire a rendere migliori chi le scrive e chi le legge.

È un auspicio ambizioso e velleitario? Si, se l'iniziativa dovesse contare sulle sole forze dei suoi promotori. Ma se invece intorno a questi quaderni ci incontreremo in tanti — come lettori e abbonati e collaboratori — l'auspicio può realizzarsi.

Intendiamo dare al periodico questa articolazione:

- a) Le basi della Dottrina: partendo da testi canonici, saranno indicati i principi fondamentali del Buddismo, comuni a tutte le tradizioni, con le sistematiche specifiche che le varie scuole filosofiche hanno realizzato per trasformare gradualmente la mentalità ordinaria verso la saggezza;
- b) *Guida alla pratica*: sulla base degli insegnamenti offerti negli ultimi anni da qualificati esponenti delle Tradizioni, sarà descritto per tappe successive un addestramento, che può aiutare ad acquisire un giusto metodo, sia per l'introspezione meditativa, sia per i rapporti con il mondo esterno;
- c) *I Maestri*: con dati essenziali sulla vita e le opere dei fondatori delle varie scuole e dei grandi commentatori della Dottrina;
- d) *Interventi di collaboratori*: con pagine di storia, interviste con il mondo della cultura (psicologia, filosofia, arte ecc.), corrispondenze dai Centri di Dharma, esperienze personali di praticanti, recensioni, glossario, ecc.

Le opinioni espresse negli articoli firmati impegnano soltanto i loro autori. I quaderni ospiteranno eventuali discussioni, suscitate da quanto viene pubblicato.

Appare evidente da questa struttura che il legame preferenziale fra lettore e PA-RAMITA è l'abbonamento e dal numero degli abbonati dipende la sorte di questo periodico, di cui peraltro è già garantita la pubblicazione per i 4 numeri dell'anno in corso. Ricordiamo ai lettori, almeno per i testi tradizionali, l'antico suggerimento: leggere, riflettere, meditare.

E così questi quaderni potranno offrire qualche riverbero della luce d'Oriente a quanti in Occidente cercano nella confusione moderna un cammino verso la Verità, al di là delle culture e delle frontiere, verso la saggezza presente in ciascuno di noi.

Le quattro Nobili Verità

La dottrina delle quattro nobili verità (Aryasatya) è la più antica formulazione dell'insegnamento (Dharma) del Buddha Shakyamuni, già codificata con certezza circa 200 anni dopo la sua morte, ben prima dell'era cristiana. La tradizione vuole sia dovuta ad un discorso tenuto dal Buddha a Benares, in una località detta «il parco delle gazzelle», dove ancora oggi è possibile vedere la «pietra del vate» (isipatana); tale discorso è riportato in più parti del Canone, con una maggiore o minore quantità di esemplificazioni. La versione che segue sembra essere quella che contiene uno dei commenti più ampi.

17. Ed inoltre un monaco osserva tutti i fenomeni secondo le quattro nobili verità. Ecco, monaci, «Questo è dolore», «Questa è l'origine del dolore», «Questa è la fine del dolore», «Questa è la via che conduce alla fine del dolore», secondo realtà egli realizza.

18. Qual'è la nobile verità sul dolore? Nascita è dolore, vecchiaia è dolore, morte è dolore, angoscia, lamento, sofferenza ed agitazione sono dolore, non soddisfare un desiderio anche questo è dolore. In breve i cinque aggregati dell'attaccamento (upadana skandha) sono dolore.

Cos'è la nascita: è nascere in questa o



in quella classe di esseri, sorgere, divenire, manifestarsi, acquistare le sfere dei sensi.

Cos'è la vecchiaia: è diventare deboli e decrepiti, incanutire, raggrinzirsi, diminuire di vitalità e di capacità sensoriali. Cos'è la morte: è cessare, svanire, sparire, compiere il tempo, dissolversi, abbandonare il corpo. Cos'è l'angoscia: essere afflitti da varie miserie, sfortune, pene interiori, tristezze, malinconie, angoscie mortali. Cos'è il lamento: essere afflitti da vari elementi dolorosi, pianti e lamenti, lacrime e gridi, singhiozzi ed urla. Cos'è la sofferenza: è dolore corporale, scontento, spiacevole contatto fisico. Cos'è l'agitazione: è dolore intellettuale, scontento, turbamento, spavento.

E come, monaci, il non soddisfare un desiderio è dolore? Agli esseri soggetti a nascita, malattia, vecchiaia, morte, angoscia, lamento, sofferenza, afflizione e disperazione, sorge il desiderio di liberarsi da tutto ciò. Ma invece questo desiderio non viene soddisfatto, e così si genera il dolore.

E come i cinque *upadana skandha* sono dolore? Le componenti dell'attaccamento alla forma (*rupa*), alla sensazione (*vedana*), alla percezione (*samjña*)

all'impulso (samskara) ed alla coscienza (vijñana), nel'insieme si dicono dolore.

Questa, monaci, viene detta la nobile verità sul dolore.

19. Qual'è la nobile verità sull'origine del dolore?

Esiste la sete (*trsna*), che lega alla nascita ed all'esistenza, accompagnata dal piacere della soddisfazione, come la sete del desiderio (*kama*), dell'esistenza (*bhava*) e della riesistenza (*vibhava*).

E da cosa deriva la sete? Nel mondo l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente producono forme piacevoli; col sorgere di queste, sorge la sete; con lo stabilirsi di queste, si stabilisce la sete. Il contatto, la sensazione, la coscienza, il giudizio e la riflessione su queste forme piacevoli producono il sorgere della sete.

Questa, monaci, viene detta la nobile verità sull'origine del dolore.

20. Qual'è la nobile verità sulla fine del dolore?

Di questa sete appunto l'estinzione (*nirodha*) per completa indifferenza, l'abbandono, la rinunzia, il distacco, la definitiva liberazione: questa, monaci, viene detta la nobile verità sulla fine del dolore.

21. Qual'è la nobile verità sulla via che conduce alla fine del dolore? Il nobile ottuplice sentiero (*marga*), cioè: retta cognizione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retta vita, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione.

Retta cognizione (*drishti*) è la conoscenza del dolore, della sua origine, del suo arresto e della via che porta alla sua estinzione. Retta intenzione (*samkalpa*) è astenersi dal desiderare, dall'odiare e dal nuocere. Retta parola (*vak*) è astenersi dalla menzogna, dalla maldicenza, dalla calunnia, dal parlare ingiusto o vano. Retta azione (*vyayama*) è astenersi

dal nuocere agli esseri senzienti, dal prendere il non dato e dal tenere un cattivo comportamento a causa del desiderio. Retta vita (karmanta) è condotta dal santo discepolo che abbandona ogni altro metodo e sostenta la propria vita solo con mezzi non riprovevoli. Retto sforzo (gaijva) consiste nell'esercitare la volontà in modo che non sorgano cattivi o malefici elementi, ma piuttosto permangano e si sviluppino fino alla perfezione gli elementi salutari. Retta presenza mentale (smrti) si ha quando un monaco osserva il corpo, le sensazioni, la mente ed i fenomeni in modo strenuo, consapevole, presente, lontano da cupidigia o sofferenza. Retta concentrazione (samadhi) è quella di un monaco che si tiene lontano dagli elementi non salutari, e dimorando in sensiente, pensante, beata serenità, raggiunge il grado della prima contemplazione. Con il superamento del sentire e del pensare, egli raggiunge la pace interiore, l'unità dell'animo, la beata serenità della seconda contemplazione. In serena pace dimora egli equanime, savio, chiaro e cosciente, provando quella felicità di cui i santi dicono «l'equanime savio vive felice», e così raggiunge la terza contemplazione. Dopo il rigetto di gioie e dolori, l'annientamento di letizie o tristezze passate, egli raggiunge infine la non lieta, non triste, equanime, savia, perfetta purezza della quarta contemplazione. Questa si chiama, monaci, retta concentrazione.

Questa viene detta, monaci, la nobile verità sulla via che conduce alla fine del dolore.

Estratto dal Canone Buddhista (Sutta Pitaka), raccolta dei Discorsi Lunghi (Digha Nikaya), XXII discorso (Maha Satipatthana Suttanta), edito in Italia dalla U.T.E.T. per la traduzione di Eugenio Frola.

Si può anche confrontare una versione pressochè identica esistente in un altro Sutra del Canone Buddhista, contenuto nella Majima Nikaya, il Saccavibhangasuttam (141º discorso) edito da Laterza per la traduzione di G. De Lorenzo.

Guida alla pratica

PADMASANA

Questa rubrica proporrà, da un quaderno all'altro, alcune informazioni, ricavate da insegnamenti, di Maestri e da libri della Tradizione, a quanti intendono intraprendere e continuare il cammino della pratica. Non va peraltro dimenticato che gli insegnamenti sulla pratica devono essere adattati alla specificità psico-fisica di ogni individuo e questo è possibile soltanto in un rapporto diretto con Maestri, dotati di adeguata preparazione ed esperienza.

Incominciamo con questo numero, descrivendo la posizione del corpo per le sedute di meditazione. Nei prossimi quaderni saranno descritte alcune tecniche di respirazione, di concentrazione, di visualizzazione, ecc.

Il testo che segue è stato redatto da Eda Klein e Vincenzo Piga, sulla base di insegnamenti di Geshe Rabten e di alcuni libri, fra cui: «Lo yoga tibetano e le dottrine segrete», di Evans-Wentz (ed Astrolabio); «The wish - Fulfilling Golden Sun of the Mahayana thought training» di Thubten Zopa (ed Chenrezig Institute, Australia); «Morte, Stato intermedio e Rinascita nel Buddismo Tibetano» di Lati Rinpoce e I. Hopkins (ed Astrolabio).

La meditazione è praticata sopratutto per prendere coscienza della vera natura della mente. È quindi necessario in primo luogo liberare la mente da stati di agitazione e raggiungere una condizione di calma mentale, con adeguati esercizi della mente stessa. Ma possono contribuire allo stesso risultato anche alcuni fattori ausiliari.

Tra l'altro, è consigliabile, sopratutto per i principianti, la scelta, come luogo di meditazione, di un posto tranquillo, pulito, a contatto della natura, di aspetto gradevole, dal clima temperato e dall'aria pura. Questo non significa che per ben meditare bisogna trasferirsi chissà dove. Una stanza della propria normale abitazione può rispondere senz'altro a questi requisiti: tutto dipende dalle iniziative e dalla fantasia del meditante.

Si raccomanda inoltre che, almeno per i primi mesi, la meditazione sia praticata ogni giorno (anche se soltanto per 10-15 minuti), possibilmente il mattino e nello stesso posto.

L'esercizio avrà una migliore riuscita se il praticante si mantiene in buone condizioni di salute, in uno stato di normalità, che peraltro è diverso da individuo a individuo.

Si incomincia assumendo una posizione corretta del corpo (Padmasana = posizione del loto), seduti su un cuscino abbastanza gonfio, ma non troppo soffice, staccati dalle pareti o da altri punti d'appoggio. Una giusta posizione del corpo è molto importante per realizzare lo stato di calma mentale. Già un migliaio di anni fa il Maestro tibetano MARPA insegnava come la posizione corretta del corpo, che viene descritta in 7 punti, possa lasciare un'impronta profondamente benefica nella mente. Tutti i muscoli devono essere rilassati, perché ogni contrazione muscolare può disturbare la mente.

È quindi opportuno avvicinarsi gradualmente alla *padmasana* e adattarla alle proprie condizioni fisiche, per evitare sforzi eccessivi, tensioni e crampi.

· Ed 'ecco la descrizione tradizionale, che passa in rassegna 7 diverse parti del corpo.

1) GAMBE: La posizione ideale è quella del «loto completo» (largamente

riprodotta dalla iconografia buddista): si sta seduti con le gambe incrociate e si appoggiano i due piedi sopra le coscie, con le piante rivolte verso l'alto. Se questa posizione (che è del tutto naturale, quando si pratica fin dalla più tenera età) risultasse difficile e procurasse dolori, si può scegliere quella del «mezzo loto»: solo il piede destro è appoggiato sulla coscia (sinistra) e il piede sinistro rimane sul pavimento, sotto la coscia destra. Se risulta difficile anche il «mezzo loto», è consigliabile non portare nessun piede sopra le coscie, ma appoggiarli entrambi sul pavimento, sempre a gambe incrociate, con la destra davanti alla sinistra.

L'incrociarsi delle gambe serve ad assicurare stabilità al corpo, anche nel caso di meditazioni prolungate e profonde. Da un punto di vista esoterico, si favorisce così l'afflusso di energia dagli arti inferiori verso il *ciakra* (plesso) situato alla base della colonna vertebrale e viene facilitata l'inspirazione (*apana* = aria che si dirige verso il basso), rinvigorendo le funzioni anche fisiologiche, che sono attribuite a questo plesso energetico.



2) TRONCO: Il tronco deve essere il più eretto possibile, in modo che la colonna vertebrale venga a trovarsi perpendicolare alla base di appoggio, formando idealmente un angolo retto col pavimento. Le singole vertebre sono così appoggiate una sull'altra, come una pila di monete da cento lire, in una posizione che, diventando abituale, risulterà comoda e riposante. Le spalle vanno tenute leggermente indietro — in modo da consentire la massima apertura dei polmoni — e parallele al pavimento, men-

tre l'addome, rilassato,, è spinto leggermente in avanti.

Questa posizione del tronco favorisce la circolazione sanguigna e in particolare l'afflusso del sangue nelle giunture e aiuta a prevenire malformazioni artritiche; inoltre difende dalle distrazioni, assicurando alla mente concentrazione e lucidità. Ouesti benefici, secondo l'interpretazione esoterica, si ottengono perché la schiena eretta favorisce il flusso di prana (= energia vitale) attraverso le nadi (= canali per il trasporto dell'energia psichica), di cui le tre più importanti sono in parallelo con la colonna vertebrale. Questa circolazione diffusiva di energia è chiamata vyana (vento pervadente) ed è collegata con il movimento delle varie articolazioni del nostro corpo.



3) BRACCIA: Le braccia, il più possibile rilassate, scendono lungo il tronco formando un arco, con i gomiti leggermente scostati dal corpo, mentre le mani, unite, premono dolcemente sull'addome, 4 dita sotto l'ombelico e i polsi si appoggiano sulle coscie. La mano destra riposa sul palmo della sinistra, entrambe con le dita distese, salvo i pollici, le



cui falangi superiori si toccano leggermente, formando un arco ovale sopra le palme.

Questa posizione delle braccia e delle mani favorisce il riposo e la distensione di tutti i muscoli interessati, come pure la circolazione e la respirazione. Nell'interpretazione esoterica, la leggera pressione delle mani sotto l'ombelico serve ad attivare la funzione del *ciakra* del calore (il plesso solare della fisiologia occidentale), al quale è legata la ritenzione del respiro (*samana* = aria che si trova nel fuoco) e l'energia necessaria per la temperatura del corpo e per la trasformazione del cibo nei processi digestivi.



4) COLLO: Il collo rimane sull'asse della colonna vertebrale, leggermente inclinato in avanti, con il mento avvicinato al petto. Questa posizione evita crampi ai muscoli del collo ed anche momenti di torpore, o, al contrario, di agitazione. Infatti, agendo sulla tiroide, l'inclinazione eccessiva del capo produrrebbe sonnolenza, mentre il capo eretto o inclinato indietro produrrebbe eccitazione. La tradizione esoterica assegna a questa posizione il compito di favorire l'azione del ciakra della gola, la cui energia serve per l'espirazione (udana = aria che si muove verso l'alto) ed è alla base delle sensazioni di gusto e delle funzioni vocali.



5) OCCHI: Gli occhi vanno tenuti socchiusi, orientati verso il basso, su un punto del pavimento distante all'incirca 150 cm. dal corpo, mantenendo palpebre e bulbi oculari immobili. Gli occhi

completamente chiusi potrebbero indurre alla sonnolenza. Ma poiche la vista è uno degli organi che esercita una maggiore influenza sulla mente, è consigliabile tenere gli occhi chiusi, se una loro apertura anche leggera dovesse indurre in distrazioni.



6) LABBRA: Le labbra sono socchiuse e rilassate e i denti appena dischiusi. Questa posizione aiuta a stabilizzare il respiro: se la bocca è completamente chiusa, la respirazione avviene solo attraverso le narici e può essere ostacolata da eventuali ostruzioni nasali. Al contrario, la bocca spalancata può provocare una accelerazione del ritmo respiratorio, donde deriva un aumento della pressione sanguigna ed una elevazione della temperatura corporea.



7) LINGUA: La punta della lingua va leggermente appoggiata al palato e in questo modo si può evitare tanto una salivazione eccessiva, quanto la secchezza della gola, e quindi si evitano deglutizioni o altri movimenti, che disturberebbero la meditazione.

Esotericamente, si spiega che queste posizioni della lingua e degli occhi favoriscono l'assorbimento del *prana* (energia vitale) all'interno di *sushuma* (canale centrale) e aumentano l'energia del *ciakra* del cuore.

Queste descrizioni di *Padmasana* non si ritrovano identiche in tutti i testi, ma esistono alcune varianti, in particolare per le mani e per gli occhi. Non ne abbiamo fatto cenno, per non appesantire l'esposizione.



BUDDHAGOSA

Erudito indiano, fu, secondo la leggenda, Brahamano di nascita, oriundo del Behar, dove sarebbe nato il 420 d.C. Si convertì al buddismo in età ancora giovane e si trasferì a Ceylon (l'attuale Sri-Lanka), dedicandosi allo studio e al commento dei testi del Canone Pali nel grande monastero di Anuradhapura, fondato nel terzo secolo a.C. da Mahandra, figlio del re indiano Asoka.

Fu denominato Buddhagosa «la voce di Buddha», per le sue alte qualità oratorie, ma la sua fama nel buddismo hinayana è legata soprattutto al grande lavoro di sistemazione dell'*Abhidharma*, il terzo *Pitaka* (canestro) dell'insegnamento di Buddha nel canone Pali (preceduto dal *Sutta-pitaka* con i discorsi dottrinari e dal *Vinaya-pitaka*, con le regole di disciplina monastica).

Abhidharma è tradotto da alcuni «Dottrina suprema», da altri «natura intima dei fenomeni» ed è un complesso di opere e commentari, raccolti da monaci anonimi dal 300 circa a.C. fino al V secolo d.C., e descrive i metodi per realizzare la saggezza. Alcune scuole buddiste non lo considerano espressione autentica del Fondatore: i Sautrantika, ad esempio, sostengono che tutta la dottrina è contenuta nei Sutra.

Per circa otto secoli, l'*Abhidharma* fu tramandato in forma fluida, esposto a contaminazioni e manipolazioni. Solo nel IV secolo d.C. i vari libri del'*Abhidharma* furono ricondotti ad un sistema ordinato, ad opera di Buddhaghosa a Ceylon, nel quadro della tradizione Theravada del Canone Pali; e ad opera di Vasubandu nel Kashmir, nel quadro della tradizione Sarvastivadin del Canone Sanscrito, giunto a noi solo nella traduzione cinese.

Questi due Canoni, quasi identici per i Sutra e i Vinaya, presentano marcate differenze nell'*Abhidharma*, che nei commentari di Vasubandu in certi punti è avvicinato alle scuole Mahayana.

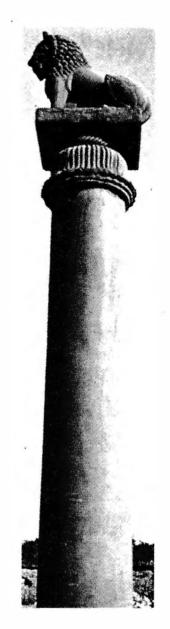
L'opera più nota e di più sicura attribuzione di Buddhagosa è il *Visuddhimagga*, «Il cammmino verso la purezza», dove sono descritti i metodi per la formazione degli *Arhat*. Ne trascriviamo due passaggi significativi: «Come un cigno che ripone la sua gioia nel bel lago montano ha in orrore la palude fangosa, così il saggio non ripone la propria gioia nelle cose condizionate, ma solo nel sentiero tranquillo»; «La saggezza (*prajña*) penetra nei fenomeni quali realmente sono, ha la funzione di distruggere le tenebre dell'illusione che velano l'essere proprio del fenomeno, essa che non è soggetta all'illusione. Solo con la concentrazione si conosce ciò che esiste in realtà».

La dottrina di Buddhagosa è così sintentizzata da Marino Omodeo Salè nel libro «Venticinque secoli di Buddhismo», edito da Aldo Martello nel 1957: «Seguendo le pratiche spirituali, ad un certo momento la visione del sentiero sopra-mondano si dispiega all'improvviso come splendente luna piena attraverso uno squarcio di nubi. Questa specie di conversione improvvisa è detta «entrare nella corrente»; dopo, sarà necessaria ancora una lunga lotta, talora molte vite, per annullare l'attaccamento agli oggetti dei sensi e l'amore per noi stessi, ma il grande ostacolo è ormai superato.

Ottenuta la r etta cognizione, occorrerà la retta intenzione, che Buddhagosa definisce come rinuncia, assenza di cattiva volontà e assenza di aggressione, nonché retto sforzo».

«Come la rupe massiccia non si scuote per il vento, così pure non vacillano i saggi in mezzo a biasimi e lodi».

(Dhammapada, 81)



Meditazione e Psicoterapia a confronto

intervista con MAURO BERGONZI

Dopo che Jung, incontrato il Buddhismo, ha riconosciuto la «inaudita sublimità» della psicologia buddhista e individuato nelle divinità del Vajrayana «proiezioni samsariche della psiche umana», l'attenzione della psicologia occidentale verso il Dharma, almeno in certi suoi promettenti indirizzi, si è costantemente accresciuta. «PARAMITA» intende affrontare sistematicamente il tema dei rapporti fra psicologia occidentale e Buddhismo, nella convinzione che ne possa derivare qualche beneficio sia alla ricerca psicologica che alla pratica buddhista. In questo numero vengono confrontate le pratiche della meditazione buddhista con quelle adottate da alcuni indirizzi della psicologia occidentale.

Sull'argomento abbiamo intervistato Mauro Bergonzi autore della «Introduzione al nuovo misticismo» (ed. Laterza, Roma 1980) e di saggi scientifici su religioni e filosofie orientali, pubblicati da riviste specializzate.

Ecco quanto ci ha dichiarato:

«Nel multiforme quadro delle psicologie occidentali, l'approccio freudiano ortodosso e quello comportamentista presentano, nei confronti delle esperienze religiose, un atteggiamento troppo riduttivistico per poter fornire un utile terreno d'incontro con il Buddhismo. Più aperta mi sembra invece quella vasta area di psicologie «non riduttive» (psicoterapia junghiana, esistenziale, geztaltica, reichiana, interpersonale, psicointer, trining autogeno ecc.), che va sotto il nome di psicologia umanistica:: essa infatti si propone d'indagare anche i processi della persona «sana» connessi con la creatività, lo sviluppo delle potenzialità umane, l'autorealizzazione, ecc., ma anche quì può celarsi una sottile forma di riduttivismo. Alcuni di questi approcci, infatti, quando parlano di «autorealizzazione», adottano pur sempre un'ottica limitata all'io e al suo schema di riferimento - senza mettere in discussione la relatività -, laddove il Buddhismo parla esplicitamente di un'esperienza che trascende l'io.

Da questo punto di vista, il terreno più adatto per un incontro con il Buddhismo va ravvisato in quello speciale ramo della psicologia umanistica, che va sotto il nome di «psicologia transpersonale», in quanto si interessa più specificamente dei processi connessi con l'esperienza che vanno al di là del nucleo egoico-personale. E tale campo d'indagine costituisce una sfida per la psicologia occidentale, di cui in passato Jung fu uno dei primi a rendersi conto.

Esaminiamo ora più da vicino alcuni specifici punti d'incontro fra Buddhismo e psicologia, prendendo come campione da un lato la meditazione del *satipatthana* (così come compare nel Canone Pali) e dall'altro l'approccio classico della psicologia del profondo.

In entrambi i casi c'è una premessa comune: la mente è condizionata da una serie d'impulsi o processi, che fluiscono inconsapevolmente e che la stessa inconsapevolezza continuamente rinforza. In entrambi i casi c'è anche un rimedio comune: realizzare la consapevolezza di

questi processi, come primo passo per dissolverli e liberare la mente dal loro condizionamento.

Esistono peraltro alcune differenze. Nella psicoterapia la consapevolezza è applicata sopratutto ai contenuti della propria storia personale, mentre nel Buddhismo è applicata alle funzioni della mente. Se, ad esempio, provo un'emozione di paura, da un punto di vista psicoterapeutico, lo analizzerò in base a ciò che essa significa per me, indagandone le manifestazioni e proiezioni specifiche, le immagini che la evocano, la loro evoluzione nella mia storia personale, il condizionamento prodotto dai miei rapporti con l'ambiente sociale dell'infanzia e con i genitori; potrò usare i sogni per capire meglio i termini della mia situazione e la libera associazione per sondarne le radici. Indagare tutta questa dinamica mi porterà ad una visione sempre più organica della mia personale paura e ne sarò più disidentificato, più libero.



Nell'approccio del «Satipatthana», invece, quando emerge l'emozione della paura, si osserva attentamente il suo sorgere, il suo sussistere, il suo sparire in quanto emozione; non s'incoraggiano associazioni d'immagini, ma, quando ciò accade, si prende semplicemente nota che la mente sta producendo immagini, dopo di che si lasciano andare, senza entrare nei particolari. Se la mente comincia a pensare alla paura, non si entra nel contenuto di questi pensieri, ma si prende nota che ci sono e poi si lasciano andare: la paura può scomparire o rimanere. Non ha importanza rag-

giungere qualche risultato, non ci si sofferma sulla propria storia personale: come uno specchio riflette tutto quanto gli passa davanti, senza trattenere alcuna immagine, così la mente accoglierà e lascierà scorrere, imperturbabile, il proprio stato di paura. Questo aiuta a disidentificarsi dal sentimento di paura e a percepire sempre più distintamente lo sfondo di consapevolezza, che, al di là dell'io personale, rivela una dimensione universale.

Non credo che, attualmente, sia auspicabile fondere insieme le tecniche psicoterapeutiche e quelle meditative: si rischierebbe di cadere in un facile sincretismo. Ritengo invece molto utile affian-



Carl Gustav Jung

care parallelamente le due pratiche nella propria vita. Per un meditante può essere importante un lavoro su se stesso anche dal punto di vista psicoterapeutico e psicologico, soprattutto per purificare la propria motivazione verso la ricerca interiore.

Succede talora che la meditazione venga da alcuni usata per compensare problemi di solitudine o d'insicurezza: in tal caso essa può diventare un fenomeno regressivo o una fonte di autoinganno, che può essere smascherata tramite una brusca psicoterapia. Un vero iter meditativo implica lo spogliarsi da tutto ciò che si dà per scontato e può passare anche attraverso momenti d'insicurezza e paura, perché si perde ciò che si sa e non si sa ciò che si troverà. La meditazione è un continuo tuffo nell'ignoto e come tale presuppone il coraggio dell'insicurezza, che è dato solo da una certa maturità di fondo. Ecco allora che una pratica psicoterapeutica incentrata sulla propria storia personale può liberarci dalle pastoie della paura, dei desideri infantili di sicurezza, radicandoci in una vera indipendenza e aiutandoci a purificare la pratica meditativa da ogni motivazione spuria. D'altro canto, la pratica meditativa può aiutarci a disidentificarci da ciò che crediamo di essere (ossia dal nostro piccolo *io*) e a comprendere che siamo connessi con una dimensione molto più ampia.

È in questi termini che le due esperienze possono procedere insieme, integrandosi a vicenda. È possibile infatti — anzi, auspicabile — lavorare su se stessi e sulle situazioni della propria vita di volta in volta con metodi diversi (psicologici o meditativi), il cui fine comune resta sempre quello d'incrementare ed approfondire la consapevolezza».

Un altro campo di interrelazione fra meditazione buddhista e psicologia occidentale può essere offerto dall'impegno, comune alle due pratiche, di purificare la nostra percezione della realtà: nel Buddhismo per realizzare «Prajna» e nella psicoterapia per identificare le nostre inconsapevoli proiezioni. Ne tratteremo nel prossimo quaderno. (n.d.r.)



Il DALAI LAMA esorta alla concordia

Riprendiamo dalla rivista «Tushita» (nella versione francese, pubblicata dalle Edtitios Dharma il 1979) la parte di una intervista di Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, relativa all'atteggiamento da adottare nei confronti delle diverse scuole di Buddhismo.

Riteniamo che queste dichiarazioni costituiscano una autorevole conferma che l'atteggiamento di apertura, adottato dai nostri quaderni, è conforme allo spirito e alle tradizione della Dottrina buddista.

«I Buddha hanno una sola motivazione: essere di beneficio agli altri e realizzano questo fine con l'insegnamento. Pertanto, denigrare uno qualsiasi dei loro Insegnanti, è ancora più grave che denigrare gli stessi Buddha: e questo si verifica quando si sceglie una particolare tradizione del Dharma e si denigrano le altre. (...)

Gli insegnamenti dei Buddha sono più preziosi e importanti degli stessi Budda. Tenendo conto che gli esseri senzienti hanno capacità e attitudini di grado diverso, i Buddha hanno insegnato metodi differenti di pratica e di filosofia. Seguire uno di questi metodi e denigrare gli altri, equivale ad abbandonare il Dharma e perciò abbandonare gli stessi Buddha. (...) È necessario riflettere seriamente prima di scegliere una particolare tradizione spirituale. Ma, una volta scelta, dovete conservarla.

In tal modo, potrete ottenere dei risultati concreti, anche se potrete dedicare alla vostra pratica solo un po' di tempo ogni giorno. In caso contrario, cioè tentando di seguire tutti i sentieri, non arriverete da nessuna parte».

In altra parte della stessa intervista, il Dalai Lama afferma: «In un certo senso, è lo stesso Je Rimpoche (cioè Lama Tsong Khapa, n.d.r.) ad impersonare la tradizione Gelug, perchè i 18 volumi dei suoi lavori scritti ne costituiscono la base. Non sono invece accettati numerosi insegnamenti dei suoi discepoli.

È quanto accade in tutte le quattro tradizioni tibetane tra insegnamenti dei fondatori e insegnamenti dei loro discepoli. Non c'è differenza alcuna di prodondità di visione negli insegnamenti dei 4 fondatori, mentre gli insegnamenti che provengono dai loro discepoli sono fonte di conflitti».



esperienze

Perché sono Monaco Buddhista

Questa rubrica è messa a disposizione dei lettori, che desiderino comunicare attraverso di essa le proprie esperienze personali ad altri lettori, al fine di aiutarsi reciprocamente a migliorare la pratica del Dharma.

Questa prima esperienza che pubblichiamo è di Franchino Morgante, nato a Grotte (Agrigento) il 14/9/1954 e trasferito in Lombardia fin dall'infanzia. Egli ha seguito corsi di formazione in alcuni dei principali monasteri del buddismo tibetano in India dal novembre 1977 al maggio 1981 ed è stato ordinato monaco buddista il 25 geennaio 1978. Ora svolge la sua attività all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa).

Sono passati oramai più di 7 anni da quando ho deciso di dedicarmi allo studio e alla pratica del Buddha-Dharma. Con tutta franchezza, posso dire che, a cambiare il mio punto di vista sul modo abitudinario di percepire e vivere la mia vita sono stati gli allucinogeni. In seguito ho scoperto che altra gente interessata alla meditazione aveva fatto la mia stessa esperienza. Penso che tutto sommato sia stato un avvenimento valido, nella misura in cui gli allucinogeni hanno agito su di me, come un secchio d'acqua fresca in faccia ad un addormentato. È infatti stata una grande sorpresa costatare come la propria coscienza si possa espandere e come la propria intuizione possa diventare più tagliente e profonda. In seguito, interessandomi di Buddismo, ho capito come solo attraverso un processo naturale ed armonioso è possibile comprendere a fondo e risvegliare le infinite qualità della propria coscienza, cosa che in realtà le droghe non possono fare!

Mi hanno molto colpito la profondità, il dettaglio, la meticolosità, la precisione, con la quale Buddha nei suoi insegnamenti espone la natura della mente. Ho ammirato la varietà dei metodi mediante i quali nella pratica buddista è possibile diagnosticare la causa principale delle nostre nevrosi e porre definitivamente fine ad esse attraverso la propria autoanalisi e l'assidua pratica, che neutralizza alla radice la nevrosi stessa. Considero Buddha un espertissimo conoscitore della coscienza e del suo complesso funzionamento e le sue tecniche di meditazione come un bisturi, che è in grado di recidere il cancro dei difetti mentali in modo definitivo.

Dal primo approccio che ho avuto con il Buddhadharma ho intuito che per me il modo migliore per praticare il Darma era quello di diventare monaco. Mi conosco come tipo irrequieto, a cui piace andare a briglie sciolte, senza freno. Ho scoperto che ciò dava molta instabilità alla mia pratica e così ho deciso di porre un recinto intorno alla mia mente, impegnandomi con le regole monacali, per cercare di domarla. Inoltre mi ha molto ispirato l'esempio di Buddha. Egli stesso si manifestò in veste di monaco, proprio lui che non aveva per niente bisogno di esserlo. Ho pensato che l'aveva fatto per incoraggiare e soprattutto per indicare il modo migliore per portare avanti il suo messaggio. Inoltre, dal punto di vista della mia esperienza, ho potuto constatare che ho molto più tempo da dedicare alla mia pratica e sopratutto, essendo esente da obblighi familiari, posso restare più in contatto con altri praticanti.



Sulla base della mia breve esperienza, consiglierei a quanti desiderano impegnarsi con l'ordinazione monacale di non precipitare le proprie decisioni, di non lasciarsi influenzare da particolari stati emotivi, oppure da altre persone. L'ordinazione monacale e il conseguente vincolo dei voti, è chiamata nella lingua sanscrita «Praktimokscia», che letteralmente significa: «liberazione individuale». Questo termine sottolinea molto bene che questa scelta coinvolge tutto l'essere, è una scelta esistenziale e personale e non deve trasformarsi in una iniziativa folkloristica, né basarsi su consigli altrui, per quanto autorevoli, né essere motivata da ambizioni di originalità. Altrimenti si rischia di creare un nuovo sottobosco socio-culturale, di cui proprio non si avverte il bisogno.

Io suggerisco piuttosto, a chi coltivasse il proposito di farsi monaco buddista, di studiare e riflettere intensamente gli insegnamenti e, meglio ancora, di provare a vivere per qualche tempo come se si fosse presa l'ordinazione.

Nell'antica India e nel Tibet i monaci potevano disporre di particolari strutture — i monasteri —, che erano ambienti ideali per vivere queste esperienze. In Occidente, al contrario, la figura del monaco buddista è ancora qualcosa di strano, non del tutto accettata culturalmente e soprattutto non inserita in adeguate strutture.

Questa situazione accresce le difficoltà e pertanto suggerisco di guardarsi da entusiasmi puerili, ma di scegliere solo sulla base di una consapevolezza lucida e razionale di tutto il processo evolutivo, che trasforma un essere ordinario in un essere, che raggiunge livelli di perfezione in tutte le componenti della propria personalità.

Franchino Morgante

«Chi prima viveva immerso nella distrazione e poi si fa attento, costui illumina questo mondo, come luna liberata dalle nubi».

(Dhammapada, 172)

«Come in un mucchio di spazzatura gettata sulla strada maestra può nascere un loto profumato e delizioso, così pure nel mucchio spregevole, nel volgo cieco, fra la gente bassa, risplende per conoscenza il discepolo del Buddha totalmente illuminato».

(Dhammapada, 58-59)

«Doloroso è essere soggetto all'altrui volontà, piacevole è ogni dominio su se stesso. Nell'avere affari in comune, gli uomini si tormenteranno: è difficile sfuggire ai legami».

(*Udana*, *II*, 9)

IL CULTO IN SRI-LANKA

Quasi il 70 per cento della popolazione di Sri Lanka è Buddhista. L'evento più significativo nella storia del paese è stato l'arrivo nel 307 a. C. dell'*Arhat* MAHINDA, che portò nell'isola gli insegnamenti del Buddha, che si diffusero, influenzando la vita del popolo nel corso dei secoli. Nei «*Mahavamsa*», le pagine delle cronache del paese, sono custoditi i registri storici ininterrotti di 23 secoli di storia dell'isola, forgiati dai sovrani e dal clero Buddhista.

Il Dharma è tuttora praticato nella sua forma più pura in Sri Lanka e la sua incitazione alla pace e alla tolleranza ha lasciato il segno sul paese e i suoi abitanti. Un ramo dell'albero di Bodhi o Albero di Illuminazione di BODH-GAYA, sotto il quale Buddha ha ottenuto l'Illuminazione, è stato portato in Sri Lanka nel terzo secolo a. C. dal Principe Sanghamitta ed è stato piantato in Anuradhapura. Esso è conosciuto ora come l'Albero Sacro di BO, e per quanto sia difficile crederci, non esiste ombra di dubbio che si tratta dell'albero più antico, storicamente autenticato, nel mondo: ha 2.200 anni.

I monasteri Buddhisti si trovano ovunque in Sri Lanka; il clero pratica gli insegnamenti del Maestro ed ha trasformato il Monastero in un centro di educazione buddhista, che plasma il carattere della gente col suo ideale di pace, amore, tolleranza, gentilezza, ospitalità e compassione verso tutti gli esseri.

Il nome Sinhalese per il mese di maggio è *Vesak*. Secondo la tradizione Buddhista, tre eventi importanti nella vita di Buddha hanno avuto luogo il

giorno di luna piena di *Vesak*: la sua nascita, la sua Illuminazione ed il suo trapasso. In Sri Lanka le manifestazioni per commemorare questi eventi sono chiamate le celebrazioni di *Vesak*. Inoltre, il clero ed i laici organizzano cicli di meditazione ovunque in Sri Lanka. Il giorno di luna piena è stato dichiarato dal governo Festa Nazionale e in questo giorno i devoti affluiscono ai monasteri per praticare la meditazione, perché, come si sà, attraverso la meditazione si possono eliminare molti dei nostri problemi (ansie, disordini, emozioni, impulsi) e ottenere così la serenità mentale e la pace, alla quale tutti aspiriamo.

La cerimonia Buddhista di culto segue normalmente un modello semplice e può essere praticata sia a casa, con i membri della famiglia, che in un tempio, in gruppi grandi o piccoli. Si offrono dei fiori allo stupa chiamato *dagaba* o pagoda, al vihara e all'albero di Bodhi; si accendono delle lampade (di solito di argilla) e si brucia incenso dall'odore dolce nei santuari o nelle loro vicinanze.

Nei templi, il culto pubblico è di solito guidato da un monaco o da uno dei membri più anziani dell'assemblea. I praticanti recitano una formula che indica che il devoto cerca rifugio nel Buddha, nei suoi insegnamenti e nell'ordine dei Sangha (monaci). Questo è seguito dai Cinque Precetti, per mezzo dei quali il devoto promette di astenersi: dall'uccidere qualunque essere vivente; dal prendere, senza il consenso del proprietario, un oggetto appartenente ad altri; dalle pratiche sessuali indebite; dal pronunciare parole false, aspre, calunniose o futili; ed infine dall'usare sostanze intossicanti per la mente, come alcool e droghe.

Nella cerimonia del culto i fedeli non «pregano» Buddha, ma cantano varie stanze o formule, lodando la virtù del Maestro, dei suoi insegnamenti e dei suoi nobili discepoli, che hanno raggiunto la santità seguendo questi insegnamenti. I sacrifici di animali non hanno mai fatto parte del cerimoniale Buddhista in nessuno luogo ed il Buddhismo si vanta con orgoglio del fatto che neanche una sola goccia di sangue sia stata sparsa in suo nome.

K. Siri Dharmadasa (funzionario della FAO, di nazionalità srilankese)

IL CONCILIO VATICANO SUL BUDDHISMO

intervista con P. GIUSEPPE TOSCANO

I nostri Quaderni si propongono tra l'altro di recare un contributo al confronto fra dottrina cristiana e dottrina buddista. Iniziamo con una dichiarazione del Padre Giuseppe Toscano sugli orientamenti espressi, nel

quadro dell'ecumenismo, dal Concilio Vaticano II.

Padre Toscano, nato a Parma nel 1911, è ordinato sacerdote nel 1933 all'Istituto per le Missioni Estere di Parma; laureato in filosofia alla Cattolica di Milano con una tesi sullo svolgimento filosofico del Buddismo e in medicina all'Università di Parma (con successiva specializzazione in dermatologia a Napoli), è membro dell'Associazione Medici Scrittori, socio della Deputazione di Storia Parria per le Provincie Parmensi, Direttore del museo di Arte Cinese e del Museo etnografico di Parma. Tra le sue opere ricordiamo: Contributo dei Missionari alla conoscenza del Tibet, Roma 1950; La prima missione cattolica nel Tibet, Hong Kong 1951; Il pensiero cristiano nell'arte, Bergamo 1960; Pensiero buddista e pensiero cristiano, Parma 1962; Nuovi studi sul Correggio, Parma 1974; Alla scoperta del Tibet, Bologna 1977.

Sta curando per l'ISMEO la pubblicazione, con traduzione e commenti, dei 5 volumi delle «Opere tibetane di Ippolito Desideri S.J.» di cui lo scorso anno è uscito il primo volume (Il T'o-rans, cioè L'aurora) e in queste

settimane il secondo (Lo Sňin-po, cioè L'essenza della dottrina cristiana).

Questo è il testo della dichiarazione di padre Toscano:

«Desidero ricordare anzitutto che il Concilio Vaticano II si riferisce non tanto al Buddhismo nato come filosofia, quanto al Buddismo divenuto religione. Nella dottrina cristiana vi è un principio, che è valido per tutte le religioni: Dio è verità, è la fonte della verità. Egli l'ha sparsa dove ha voluto; non si è limitato a rivelarla agli uomini nella Bibbia e in Cristo, ma l'ha sparsa ove ha voluto e in qualunque parte la verità si trovi, è sempre sua, la sua verità.

In tutte le religioni quindi, quella parte di verità contenuta in esse, appartiene a Dio, è rivelazione parziale di Dio, rivelazione indiretta se vogliamo, rivelazione straordinaria, cioè fuori della via ordinaria che è la Bibbia e il Vangelo, ma sempre rivelazione di Dio.

Già nei primi secoli del Cristianesimo i Santi Padri chiamavano queste verità, che si trovavano nelle religioni, *semina Verbi* e cioè *semi della Parola* ove Parola è il Verbo di Dio, cioè Cristo.

Questo è il passo del Concilio Vaticano II, contenuto nel Cap. 2 del documento *Nostra Aetate*, che ci interessa:

«Nel Buddhismo, secondo le varie scuole, viene riconosciuta la radicale insufficienza di questo mondo materiale e si insegna una via per la quale gli uomini, con cuore devoto e confidente, siano capaci di acquistare lo stato di liberazione perfetta o di pervenire allo stato di illuminazione suprema per mezzo dei propri sforzi o con l'aiuto venuto dall'alto».

Non si potevano dire cose più grandi, in lode del Buddhismo preso nel complesso delle sue varie scuole. Vediamo di accennarne qualcuna. In queste parole viene proclamato:

- che il Buddhismo non ritiene questa vita fine a se stessa, ma ordinata ad un fine oltre tomba;
- che il Buddhismo insegna la distinzione fra bene e male;
- che proclama che il male sarà punito e il bene premiato;
- che insegna una sana morale di liberazione perfetta dal male;
- che insegna a pervenire ad un elevato stato di santità (tale è il significato di illuminazione);
- che per arrivare a questo stato di santità, insegna le pratiche dell'ascetismo: («per mezzo dei propri sforzi»);

oppure:

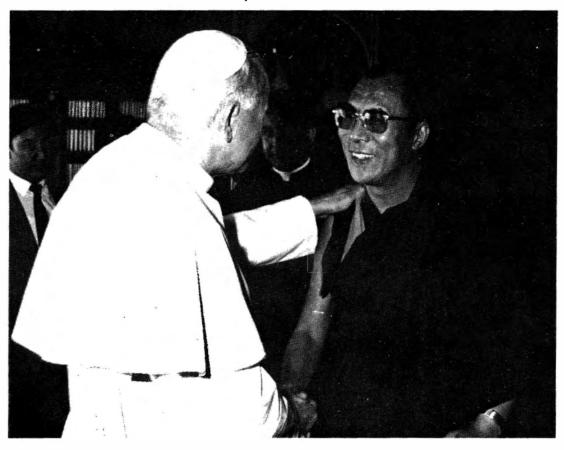
 che insegna che si deve pregare onde ottenere aiuto dall'alto. Con queste ultime parole viene sottolineata una verità essenziale al Buddhismo religioso e cioè il concetto di una «grazia» dall'alto, di cui l'uomo ha bisogno.

In tal modo Buddha può essere considerato uno dei Saggi dell'antichità, che con la loro dottrina hanno preparato la via al Cristianesimo.

Raramente la nostalgia dell'uomo per l'epoca d'oro (o pel paradiso perduto) ha preso forma in un sogno più puro.

Raramente l'uomo ha riconosciuto così lealmente la propria insufficienza ed ha proclamato, per uscire dalla propria miseria, il bisogno di un aiuto dall'alto, come si ha nel Buddhismo religioso».

Nella foto: l'incontro del Dalai Lama con il Papa in Vaticano nell'ottobre '80



SHAMBALA: MITO, SIMBOLO O PROFEZIA?

Nel luglio 1981 la Foundation for conservation of the Mahayana Tradition, istituita da Lama Thubten Jeshe, ha organizzato, nei suoi centri europei ed asiatici, con destinazione alla città americana di Madison, quello che ha definito «Viaggio verso Shambala». A Madison erano in programma l'iniziazione e gli insegnamenti di Kalaciakra, che per la prima volta nella storia sono stati dati dallo stesso Dalai Lama in un paese dell'Occidente.

Kalaciakra, che per la prima volta nella storia sono stati dati dallo stesso Dalai Lama in un paese dell'Occidente. Nel Vajravana — cioè nel Veicolo del Vajra, proprio del buddismo tibetano — si pratica il Tantra di Kalaciakra per utilizzare a profitto dello sviluppo mentale le stesse energie, che nella vita ordinaria ostacolano

questo sviluppo.

Il Tantra Kalaciakra sarebbe originario di un glaciale paese dell'estremo Nord del nostro pianeta, chiamato appunto Shambala. Si è diffuso in India nella seconda metà del secolo decimo, e attraverso il Kashmir; è entrato nel Tibet nel secolo undicesimo, portatovi dal Maestro indiano Atisha. «Viaggio in Shambala» voleva dunque significare essere iniziati al Kalaciakra e poterlo praticare per il resto della vita.

Secondo un'antica profezia, chi riceve questa iniziazione raggiungerebbe l'Illuminazione durante il regno del

25° Rig-Den (ora siamo nel periodo del 21° Rig-Den).

Nella tradizione Vajrahyana il Shambala è suscettibile di tre diverse interpretazioni: esperienza mistica per realizzare l'Illuminazione, simbologia esoterica per iniziati, profezia di eventi storici per un futuro oramai prossimo.

Pubblichiamo in questo quaderno uno stralcio dall'opera «L'EGLISE JAUNE», scritta dallo storico austriaco R. BLEICHSTEINER. Nel prossimo quaderno torneremo sull'argomento con una intervista del Lama Kalu Rinpoce.

Un paese misterioso — il leggendario Shambala — si ricollega alla rappresentazione della fine delle cose. Esso si trova in qualche parte nel Nord, chiuso e inaccessibile. Non è impossibile che in passato gli sia stata associata l'immagine di un paese realmente esistente. Chiunque vuole arrivarci da vivo, deve possedere grandi meriti, acquisiti con l'esercizio della virtù ed elevate conoscenze tantriche. Per prepararsi a questo viaggio si richiedono sacrifici e una grande quantità di formule magiche e incantesimi.

Molto oltre a Nord della terra conosciuta, il praticante tantrico deve attraversare il fiume Patrou. Poi, presso la montagna di ghiaccio chiamata «Vaka», si confeziona un magico bastone in legno di Vatali. Dopo aver offerto un sacrificio alla terrificante *Marici* — un aspetto della dea *Vajravarahi* — egli raccoglie delle piante salutari, che crescono nei paraggi e il latte delle vacche dei ghiacciai e si prepara un tonico che lungo la strada lo preserverà dalla fame, la sete e la stanchezza.

Per quanto avventurosa possa essere la descrizione, sembra che si tratti del territorio compreso tra

l'Indu-Kuch, il Pamir, il Turkestan e il Tibet. Si deve affrontare l'orrenda solitudine delle foreste infestate di animali feroci, serpenti e demoni antropofaghi; si devono attraversare montagne di ghiaccio, le cui cime arrivano fino al cielo, guadare fiumi traboccanti, incontrare orribili incantesimi vomitati da spaventose dee, prima che il viaggiatore intrepido, per mezzo delle conoscenze sovraumane acquisite, sia trasportato da un demone servizievole a Kalapa, capitale di Shambala. In altri casi deve ancora vagare e subire spaventi infiniti attraversando i paesi Mletchtchhas (musulmani), che appartengono a Roum-Chan (cioè a Roma-Costantinopoli e alla Siria). Infine il Re-pesce gli fa attraversare sul suo dorso il fiume Patvalotana e le Dakini lo portano aldilà della gigantesca muraglia montagnosa, che circonda Shambala.

Shambala si estende tra LI (Turkestan orientale), Tchina, Mahatchina e il monte Kailasa. Sul ghiacciaio principale splende la capitale Kalapa, ornata di preziose gemme, che illuminano a giorno la notte, tanto da far impallidire la luna. In una magnifica sala si erge il trono del re Koulika, le cui facce, ornate di gemme, riflettono tutto ciò che vi si specchia per una distanza di cinquanta Yogiana sulla terra, nelle acque e nel cielo. La corona regale è un gioiello del colore di una criniera di leone. La corte comprende ministri, capi d'esercito e innumerevoli belle donne. Anche i demoni gli sono sottomessi.

La città è coperta di lingotti d'oro. Un cerchio magico, disposto dal re Soutchandra secondo, gli insegnamenti Kalaciakra, si trova nell'incantevole bosco di Malaya. Ad est, ecco il lago dei desideri. Il paese stesso ha la forma di un loto a otto foglie, che reggono ognuna dodici milioni di case. Ogni milione ha il proprio re, che insegna il Kalaciakra. Gli abitanti sono divisi in quattro caste, la più alta delle quali è quella dei monaci che vestono di bianco, parlano il sanscrito e praticano i tantra.

I sovrani di Shambala appartengono alla famiglia degli Shakya e quindi di Gautama Buddha. Uno di loro — Yaṣha — ha convertito i diecimila veggenti (Rishi) del carro del sole. L'ultimo re salito sul trono del leone è Roudra — il «portatore della ruota» —; alla testa di un fantastico esercito di soldati, elefanti e dorati carri da guerra, egli combatte nel paese di Roum contro i Mletchtchhas e il loro profeta Kritmati e li annienta. Quando più tardi la dottrina di Buddha apparirà nel suo pieno sviluppo, tutti gli uomini arriveranno comunque all'età di cento anni e i cereali daranno frutto senza bisogno di coltivare i campi. Dopo cento anni la forma magica della grande ruota del tempo (Kalaciakra) si manifesterà completamente e Nagarjuna riprenderà i suoi corpi che riposano a Bodghaya. Questo sarà l'inizio di una espansione meravigliosa ed infinita della dottrina del Buddha.

Attualmente, si crede che la durata della dottrina del Buddha sia di cinquemila anni. Durante i primi mille e cinquecento anni, la dottrina sarà miracolosamente compiuta e rivestita di forze sovranaturali. I successivi mille e cinquecento anni richiederanno una applicazione estrema per l'ottenimento della salvezza. Durante l'ultimo periodo di mille e cinquecento anni, i libri sacri esisteranno ancora, ma i loro precetti non saranno più seguiti. Infine trascorreranno ancora cinquecento anni, durante i quali non esisteranno più che delle rare tracce dell'insegnamento: luoghi sacri, reliquie, sacrifici, pellegrinaggi. Secondo altre leggende, la statura umana, che ha proporzioni gicantesche all'inizio di un Kalpa, diminuirebbe nella misura in cui decade la dottrina, fino a che gli uomini non saranno più che dei nani.

La leggenda di Shambala e della battaglia finale, che termina con l'annientamento dei musulmani e la vittoria dei fedeli di Buddha, ha giocato fino ad oggi un importante ruolo ideologico nella vita politica dei popoli appartenenti alla setta gialla.

«Uno non è versato nella dottrina in quanto molto ne parla; anche se poco ha appreso, ma vede la legge come un corpo concreto, questi è uno che conosce la dottrina e giammai la trascura».

(Dhammapada, 259)

RECENSIONE

La Compassione nel Buddhismo tibetano

Lama Je Tsong Ka-pa, grande yoghi e maestro tibetano del XIV sec., nacque in una famiglia originaria del Tibet orientale. In brevissimo tempo, Je Tsong Kapa divenne esperto nella dottrina e a soli quattordici anni aveva già ricevuto le più alte e profonde consacrazioni e mostrato i segni del conseguimento. La sua più importante opera esteriore fu quella di riportare il Buddhismo Tibetano, in qualche parte degenerato, alla primigenia purezza della tradizione indiana. Egli era amante e conoscitore profondo dei grandi santi e siddha indiani, come Naropa, Tilopa e Saraha. Ed è proprio del commento e della chiarificazione del pensiero di uno di questi, il Venerabile Ciandrakirti, che tratta il libro dal titolo originale: «Illuminazione del pensiero, ampia spiegazione del Madhjamakavatara di Ciandrakirti», ora edito dalla Casa Editrice Ubaldini con il titolo: «La Compassione nel Buddhismo Tibetano» (1).

Ciandrakirti, uno dei principali discepoli del grande siddha e alchimista indiano Nagarjuna, fu quello che probabilmente comprese meglio la profonda dottrina del Maestro, il Madhyamika. Anche oggi molti Lama e saggi buddisti consigliano, per capire l'insegnamento del Vittorioso Nagarjuna, di partire dai commentarii di Ciandrakirti.

In questo testo, Je Tsong Kapa chiari-

sce come la causa del comportamento del Bodhisattva sia la Grande Compassione (Maha-Karuna) e come questa debba essere inscindibilmente unita alla corretta visione dei fenomeni (Suñiata e al desiderio di far partecipi tutti gli esseri della Beatitudine della Grande Liberazione (Bodhicitta). Ouindi analizza la compassione distinguendone tre tipi. Sul primo tipo, Ciandrakirti dice: «Omaggio sia a quella Compassione verso gli esseri senzienti, che sono costretti a trasmigrare, impotenti come un secchio su e giù per un pozzo, per il fatto di attaccarsi ad un sè...» (pag. 106) In questo caso l'oggetto particolare della Compassione del Bodhisattva sono gli esseri che, passando da una nascita all'altra in diversi stati di esistenza, sperimentano dolori di ogni tipo. Dice Je Tsong Kapa: «... Vagano dalla Vetta del ciclo delle Esistenze fino al fondo dell'Inferno più tortuoso, senza la minima soluzione di continuità». (pag. 108).

Nel trattare gli altri due tipi di Compassione, Je Tsong Kapa chiarisce che questi hanno per oggetto la vuotezza di intrinseca esistenza degli esseri. In particolare, il secondo livello prende in esame gli esseri in quanto qualificati da momentaneità e quindi in continuo dissolvimento; ed il terzo livello ha per oggetto, più propriamente, gli esseri come vuoti di causa inerente. Dice Ciandrakir-

ti nel suo testo base «Omaggio sia a quella Compassione verso gli esseri costretti a trasmigrare, evanescenti e vuoti, a ben guardare, d'intrinseca esistenza, come la luna in acqua che s'increspa». (pag. 109). Questi ultimi due livelli di Compassione possono essere compresi solo dai Bodhisattva che abbiano raggiunto la visione del Vuoto.

Il testo del Ven Tsong Kapa continua spiegando, secondo il sistema dei Sutra, i livelli di realizzazione del praticante che abbia fatto sorgere in sé stesso la «Mente dell'Illuminazione». Questi corrispondono alle cosidette Terre (Bhumi) di cui vengono prese in esame le prime cinque e le perfezioni (Paramita) ad esse collegate.

Dice Nagarjuna: «In breve, le virtù osservate dai Bodhisattva sono: donare, morale, pazienza, impegno, concentrazione, sapienza, compassione e via dicendo. Per la simultanea perfezione di tutte e sette le virtù insieme, si raggiunge la sfera dell'Inconcepibile Sapienza e del mondo tutto si diviene Protettori». (pag. 116-117). Le Perfezioni, vengono distinte in mondane, che causano una buona rinascita, e sopramondane, che conducono alla Liberazione. Le perfezioni sopramondane sono caratterizzate dalla consapevolezza, da parte del Bodhisattva, che il praticante, il suo atto e l'oggetto della Perfezione sono vuoti di esistenza intrinseca. Dice Ciandrakirti rispetto alla Perfezione della moralità: «Se v'è una percezione dei tre-abbandonato da chi, che cosa e rispetto a chi-questa morale viene descritta come Perfezione mondana. Se priva di attaccamento ai tre, è sopramondana». (pag. 192).

Questo di Je Tsong Kapa è quindi un testo molto importante per chi sia interessato a comprendere alcuni concetti basilari del Buddhismo Mahayana, e lo stile estremamente chiaro e preciso del grande maestro tibetano ne fa uno strumento prezioso.

E ancor più utile per uno studioso occidentale è questa edizione, curata da Jeffrey Hopkins, arricchita di una corposa introduzione del Ven Kensur Legden, già Abate del Collegio Tantrico di Lhasa Bassa e da poco scomparso. Oltre a dare una breve, ma esauriente esposizione delle fondamentali tappe del cammino buddista, egli confuta alcune errate concezioni rispetto alla filosofia e meditazione buddiste. Concezioni — come quella che ientifica la dottrina del Vuoto con il Nulla — che, soprattutto in Occidente, continuano ad essere profondamente radicate.

Emilio Mangio

(') TSONG KAPA: «LA COMPASSIONE NEL BUDDHISMO TIBETANO, con LE MEDITAZIONI DI UN ABATE TANTRICO» di Kensur Legden a cura di JEFFREY HOPKINS (UBALDINI EDITORE, Lire 12.000)



SCIENZA & DHARMA

«Il Buddha espose l'essenza fisica del mondo, in una serie di sermoni, dettati senza interruzioni durante novanta giorni. A mano a mano infatti che gli anni d'insegnamento procedevano, le parole del Buddha venivano imparate a memoria o trascritte. La lingua pali del più antico canone dell'*Abhidharma* data sicuramente dagli ultimi anni dell'Illuminato o poco dopo.

Secondo il Buddha, il Cosmo è energia o manifestazione di energie in continuo movimento: cariche positive e negative provocano fenomeni susseguenti, e nella fine di uno si concatena il principio di un altro. Il Cosmo si compone di un numero infinito di universi in miniatura, dall'atomo ai sistemi solari; è soggetto alla legge di contrazione, che crea la massa; e alla legge di ripetizione, per cui l'universo è in continua espansione.

Principale entità della sua formazione è l'energia, elettrattivamente radiante in un perpetuo scambio tra le masse. Pianeti anche più grandi della Terra e abitati da genti più evolute dei terrestri, e stelle, e satelliti, tutti nascono, vivono e muoiono l'un dopo l'altro, vite di miliardi e miliardi di anni.

L'atomo ha cariche positive e negative in equilibrio. Se per un dato procedimento si giunge a rompere l'unità dell'atomo, l'unità solitaria diventa energia, per la ripetizione immediata e folgorante della scissione nucleare continuata a catena, in quella che il Buddha chiamò «devavajra» (fulmine splendente): la nostra bomba atomica. Il suo movimento

rotatorio è di 176.470.000.000 di giri nella durata di un lampo».

(dal fascicolo «BUDDHA», scritto da Gabriele Mandel Sugana, edito da Mondadori per la collana «I Grandi di tutti i tempi», Gennaio 1976).

«I buddisti sottolineano che il concetto d'interpenetrazione non può essere compreso intellettualmente, ma deve essere intuito nell'esperienza di una mente illuminata, che trascenda il mondo ordinario dello spazio e del tempo. Non può essere provato, sostengono i buddisti, se non dopo l'intuizione che anche lo spazio e il tempo sono in un rapporto di interpenetrazione.

Nella fisica moderna, la situazione è esattamente simile. Il «bootstrap hadron» è decisamente collegato alla interrelazione tra forze e particelle subatomiche, comprensibile solo in termini di spazio-tempo relativistico, cioè in termini di un continuum quadridimensionale, nei confronti del quale l'interpenetrazione buddista di spazio-tempo appare una descrizione perfetta. Poichè in generale non abbiamo nessuna esperienza diretta di questo continuum quadridimensionale, ci è molto difficile immaginare che una sola particella possa contenere tutte le altre ed essere contemporaneamente una parte di ciascuna di esse. Ma è proprio questa la visione del Mahayana (descritta nell'Avatamsaka Sutra, n.d.r.): «Ogni oggetto dell'Universo non è soltanto se stesso, ma comprende tutti gli altri ed è veramente tutto il resto del mondo; in ogni granello di polvere sono presenti innumerevoli Buddha».

(da un articolo di Fritjof Capra, professore di fisica all'Università di Berkeley, California, pubblicato nel N. 5 di «Les cahiers du Bounddhisme» Neuilly-sur-Seine)

GHE PEL LING: BUDDHA NELLA METROPOLI

Un secolo circa dopo il Parinirvana del Buddha, si tenne a Vesali in India il secondo Concilio, durante il quale in seno al Buddismo sorsero due tendenze opposte, che si materializzarono in due gruppi, i Theravada e i Mahasanghika: gli anziani e gli appartenenti alla grande comunità. Di questi ultimi, embrione del movimento Mahayana, si dice che in maggior parte traessero il loro sostegno dai credenti laici.

In quel tempo, l'ordine dei monaci era un'entità autocontenuta, ma doveva coesistere con i laici, dai quali era economicamente dipendente; in questo rapporto vi era una tensione costante tra quelli che consideravano il *Dharma* come un mezzo per produrre una piccola élite di *Arhat*, viventi in reclusione monastica in stretta osservanza delle regole del *vinaya* e coloro che desideravano incrementare le occasioni di liberazione per le persone ordinarie. Questa tensione, con l'avvento dei Mahasanghika e a scapito dei Theravada, si andò risolvendo a favore di una partecipazione popolare al *Dharma*.

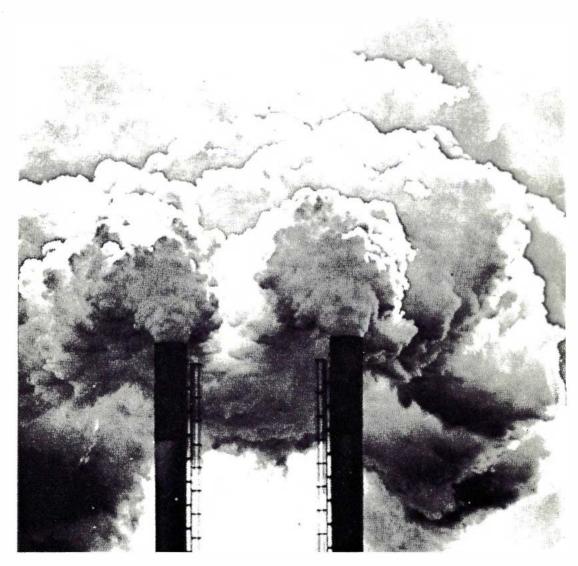
All'inizio dell'era cristiana, l'influsso del movimento laico determinò il sorgere del Mahayana, che gradualmente prese piede in India.

Il «Nuovo» Buddismo diede molto più peso ai laici e la sua enfasi andò sul *Bodhisattva*, l'essere del Bodhi, l'essere orientato verso lo stato di Buddha per il bene di tutti. L'ideale dello stato di *Arhat*, che aveva motivato la Comunità nei primi cinquecento anni, venne relegato in secondo piano e la dottrina iniziò un processo di deindianizzazione, come fase preparatoria per essere recepita da culture aliene.

Queste note non sono intese come informazioni storiografiche; qui ci interessa fare alcune premesse di ordine generale per inquadrare correttamente la locazione culturale del «Centro di Dharma». L'evoluzione del Buddimo nel suo primo millennio, nonostante le diversità di contesto socioculturale, presenta interessanti analogie con il processo transculturale, con cui il *Dharma* di Buddha sta approdando in Occidente. Nel primo millennio della dottrina vi furono in sostanza due trasformazioni principali, l'una riguardante la Comunità, l'altra riguardante la dottrina: il passaggio da una comunità prevalentemente monastica ad una in cui la componente laica era determinante e il passaggio dalla filosofia Hinayana a quella Mahayana. Oggi il Buddismo si affaccia alla finestra dell'Occidente con maestri che sono per la maggior parte monaci e un messaggio con il peso o, (da un altro punto di vista), l'autorità accumulata in secoli di passaggi culturali e di tradizione. Ma, per essere recepito in modo efficace, una dinamica di evoluzione è indispensabile ad esso.

Poichè, sebbene, il monachesimo possa esistere come possibilità parziale e limitata, non rappresenta di certo un modello ripetibile e generalizzabile di comunità in Occidente, dove invece si va affermando una comunità laica di praticanti, come componente maggioritaria del Buddismo dell'Ovest.

Questo mutamento di struttura comunitaria comporta necessariamente una riformulazione del *Kerygma*, che non significa una nuova filosofia o pratica, ma rendere significativo il messaggio Buddista agli occhi scettici degli occidentali. La riformulazione deve essere intrapresa/principalmente da occidentali, attingendo alla tradizione e ai maestri contemporanei, slegandola però dalla formulazione particolare della singola tradizione e questo può essere fatto penetrando personalmente e organicamente il nucleo centrale del *Dharma*, mentre un'esposizione moderna fatta da un insegnante orientale può diluirne il contenuto e creare interpretazioni false.



In relazione a queste esigenze, il Centro GHE PEL LING è sicuramente uno dei centri decisivi in Italia.

Dare la possibilità di accedere autenticamente in modo personale al Buddismo è lo scopo dell'Istituto GHE PEL LING di Milano, sorto ufficialmente nell'aprile del 1979 e che sino ad ora ha condotto più di 60 seminari, tenuti da Lama eminenti.

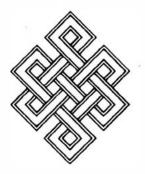
L'Istituto si inserisce nell'incontro tra Oriente e Occidente e un'enfasi particolare è posta sull'incontro del buddismo con i settori più ricettivi della nostra cultura, rintracciabili nella psicologia umanistica e in certi aspetti della filosofia moderna. In questo ambito si sono già svolti dei seminari sul tema della morte e della ricerca dell'essere, tenuti parallelamente da psicologhi junghiani e monaci buddisti. Questo programma sarà continuato e ampliato in un prossimo futuro, per arrivare ad un mutuo scambio tra psicologia e Buddhadharma, con lo scopo pratico di venire in possesso di mezzi migliori per fronteggiare le malattie di origine psichica, che affliggono l'uomo moderno.

Il centro GHE PEL LING ha comunque come sua attività principale la promozione dello studio e della pratica del *Dharma* e funziona come «centro in città» creando cioè l'opportunità di ascoltare insegnamenti di maestri qualificati, per coloro che, avendo un'attività fissa, non possono assentarsi continuamente per seguire corsi dati in campagna. La fuga dalla città per una settimana, un mese o tre mesi è certamente utile per rilassare corpo e mente dagli *stress*, ma, per quanto riguarda la vera e graduale esperienza di trasformazione interiore aquisibile con l'ascolto, la riflessione e l'integrazione degli insegnamenti con la propria mente, non è utile sentirsi in paradiso per un mese e poi dover ripiombare nella cruda realtà terrena dei propri impegni.

Per superare il dualismo e il conflitto tra un ambiente spirituale concepito come un luogo dove si trova protezione e rifugio e il mondo profano concepito come la vita di ogni giorno, il centro GHE PEL LING è nato per portare Buddha nella metropoli. Comunque, non si vuole togliere valore a periodi dedicati interamente alla meditazione, ma intesi non come fuga in campagna, bensì come occasione in cui ciò che si è appreso può essere sperimentato più a fondo in noi. È con questo scopo che si sono organizzati periodi di intensa pratica in *Ashram* fuori Milano e a questo aspetto dell'attività del centro nel futuro verrà data ancora più attenzione.

L'attività dell'Istituto avrà un impulso ancora maggiore quando in un prossimo futuro arriveranno dall'India due Lama, che risiederanno a Milano. Si istituirà un programma didattico in collaborazione con l'Università, che includerà lo studio sistematico e graduale di tutti gli aspetti della filosofia buddista: logica, letteratura della *Prajnaparamita*, la fenomenologia ecc. E per chi è interessato, ci sarà l'opportunità di imparare la lingua tibetana in corsi programmati: questo sarebbe il primo progetto del genere mai realizzato in Italia.

L'enfasi principale sarà comunque posta sulla diretta sperimentazione del *Dharma* come mezzo per risolvere i propri problemi tramite la meditazione; e la propria pratica personale potrà essere seguita e orientata da due maestri qualificati con istruzioni e consigli privati. La direzione spirituale delle attività del centro è affidata e continuerà ad esserlo a GHESCE RABTEN, il quale si occuperà anche del centro MAITRI di Torino, che verrà aperto e inaugurato verso la fine di aprile.



Iniziative

Comunità Dzogcen-Roma

La Comunità Dzogcen di Roma (fondata e diretta dal Lama NAMKHAI NORBU RINPOCE) sta attuando a Roma un programma, che comprende insegnamenti e meditazione Dzogcen, corsi di Yantra Yoga, Astrologia, Medicina e Storia Tibetana, a cura dello stesso Lama Norbu Rinpoce.

Ecco il calendario per i prossimi mesi:

24 aprile: Meditazione Dzogcen;

25 aprile: Astrologia;

15 maggio: Meditazione Dzogcen;

16 maggio: Medicina;

22 maggio: Meditazione Dzogcen;

·23 maggio: Medicina;

12 giugno: Meditazione Dzogcen;

13 giugno: Medicina;

19 giugno: Storia del Tibet; 20 giugno: Storia del Tibet.

Queste varie iniziative sono ospitate al Museo del Folklore, in Roma, Piazza S. Egidio 1/b tel. (06) 5899359.



Centro Milarepa-Pinerolo

Il Centro MILAREPA di Pinerolo (Torino) — di tradizione Vajrahyana, scuola Kargiupa —, fondato tre anni fa da Kalu Rinpoce, ha in programma un corso di insegnamenti con Lama Denis (Tondrup Gystesen) con il seguente calendario: 1-2 maggio; 5-6 giugno; 3-4 luglio.

È prevista per aprile una visita del Ven. Lama Sherab Dorje. Continuano inoltre le normali sessioni di meditazione e di studio nella nuova sede del Centro, in un villino di Pinerolo, in via Saibante 3.

Istituto Lama Tsong Khapa-Pomaia

L'Istituto LAMA TSONG KHAPA di Pomaia — di tradizione Vajrahyana, scuola Ghelupa, fondato da Lama Yesce — ha in

programma queste iniziative:

8-14 aprile: MAHAMUDRA, il Grande Sigillo (meditazione e azione nella vita di tutti i giorni). Corso tenuto da Dagpo Rinpoce, monaco tibetano residente in Francia, dove insegna lingua e cultura tibetana all'Istituto di filosofia orientale di Parigi;

17-23 aprile: Ritiro ed insegnamenti sulla pratica del POWA (trasferenza della coscienza), con il Lama residente Ghesce

Ciampa Ghiatzo;

23-25 aprile: Corso di psicosintesi - La Gioia, tenuto dal dott. Andrea Bocconi, dell'Istituto di psicosintesi di Firenze e

dalla dr.ssa Chiara Udenzo, medico psichiatra di Pistoia;

30 aprile-2 maggio: Corso di Erboristeria, tenuto da Francesca Jakil ed Elisabetta Galli, diplomate in erboristeria presso l'Università di farmacia di Urbino:

7-16 maggio: Iniziazione e commentario della pratica di VAJRA BAHAIRAVA, tenuto dal Ghesce Ciampa Lodro, insegnante di filosofia buddista presso il centro Iga Cio Tzin di Zurigo.

Per informazioni: Istituto Lama Tsong Khapa-Pomaia (Pisa) tel. (050) 68976.

Centro Samanthabadra-Roma

Il Centro SAMANTHABADRA di Roma — di tradizione Vajrahyana, scuola Ghelupa, fondato dal Ven. Ghesce Jampel Senghe — sta attuando un programma ridotto, anche in conseguenza delle difficoltà sorte in seguito alla recente scomparsa del Fondatore.

Durante lo scorso mese di gennaio è stato organizzato un servizio commemorativo, dedicato al Ghesce Jampel Senghe e diretto dal Ghesce Ciampa Ghiatso; questo stesso Lama ha dato a fine gennaio un insegnamento sui Tre aspetti principali del Sentiero (Nisciarana, Bodhicitta e Shuniata).

Per le prossime settimane è già stato fissato questo programma:

2-3 aprile: Insegnamenti su TARA VER-DE, con i Lama Ghesce Ciampa Ghiatso e Tubten Campa;

4 aprile: Iniziazione di TARA VERDE;

5-6 aprile: Insegnamento di Tapo Rinpoce sulle trasformazioni delle attività quotidiane secondo i Tantra.

Inoltre ogni venerdì pomeriggio i membri del Centro si incontrano nella sede di Ostia per meditazioni di gruppo e per l'ascolto delle registrazioni con gli insegnamenti di Ghesce Jampel Senghe.

Per informazioni: Centro Samanthabadra - Via Capo Palinuro, 34 - Ostia (Roma) tel. (06) 5698156.

«L'attenzione è il sentiero conducente all'immortalità, la disattenzione è il sentiero della morte; gli attenti non muoiono, i disattenti sono già come morti».

(Dhammapada, 21)

«Una volta questo mio pensiero se ne andava errando, come desiderava, come gli piaceva, come gli accomodava. Ora io lo tratterrò con saggezza, come il guidatore frena con l'uncino l'elefante furioso».

(Dhammapada, 326)

«È bene che si domini il pensiero, inafferrabile, leggero, che si getta su ciò che gli piace: il pensiero domato è portatore di felicità». (Dhammapada, 35)

«Legato all'illusione è il mondo, il suo essere appare un continuo divenire. Lo stolto, condizionato al substrato, dalle tenebre è ravvolto: il mondo gli appare come eterno. Per chi veramente guarda, esso è nulla».

(Udana, VIII, 10)



Direz. Redazione e Amm.: Via della Balduina, 73 - 00136 Roma tel. 06/3498800

Abbonamento annuo: ordinario L. 7.000 sostenitore L. 15.000

benemerito L.30.000

su c.c.p. N. 35582006 intestato a: Paramita Via della Balduina, 73 - 00136 Roma

Per i versamenti, usare l'allegato modulo di conto corrente postale.