PARAMITA

Quaderni di Buddhismo

11

La struttura dei quaderni 2

Samadhi, Disciplina mentale 3

Il Tantra in Occidente 6

Dogen Zenji 9

Il messaggio di Tucci 12

Dibattito sul dialogo interreligioso . . 15

Omaggio del Papa al Buddhismo . . 18

Satana e Mara 19

Droghe e Meditazione 21

Verso Mahamudra 24

Il pensiero ecologico 25

Yoga e Terapie 28

Un sogno a Bizan 31

Libri 35

Esperienze 37

Iniziative 38

Anno III - TRIMESTRALE (Luglio-Sett. '84)
Spedizione Abb. Postale - Gruppo IV (70%)

LA STRUTTURA DEI QUADERNI

Ogni quaderno di PARAMITA presenta un ventaglio di temi, per andare incontro alle esigenze diverse dei diversi gruppi di lettori, ma soprattutto per presentare una immagine completa del Buddhismo, che comprenda l'insieme delle sue scuole e delle sue valenze culturali, che sono nel contempo filosofiche, religiose, psicologiche, ecc. Ecco quindi perché trovate in ogni quaderno articoli su pratiche theravada, zen, tantriche, ecc. ed inoltre dialoghi con altre esperienze spirituali (soprattutto con il mondo cattolico), temi di scienza e psicologia, ecc.

Intendiamo mantenere questa molteplicità di temi, anche se costringe ad essere sintetici ed ha ostacolato talora chiarezza e approfondimento. Cercheremo, con una migliore scelta dei collaboratori ed una loro maggiore specializzazione, di evitare questi inconvenienti, nella convinzione che sintesi e chiarezza sono tutt'altro che incompatibili. D'altra parte, siamo anche convinti che i singoli temi della Dottrina buddhista non possono essere affrontati esaurientemente una volta per tutte, ma vanno esposti in tappe successive, per renderli comprensibili e assimilabili con gradualità.

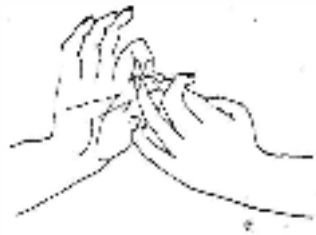
E' nostro impegno, comunque, condiviso dai più assidui collaboratori, rendere le nostre pagine più comprensibili, interessanti ed utili per ogni tipo di lettore, di qualunque esperienza buddhista più o meno avanzata e di ogni altra esperienza.

Entro quest'anno sarà costituita una cooperativa, che avrà la titolarità della testata e delle altre nostre edizioni e di cui potranno diventare soci, accanto ai collaboratori, altri abbonati e i centri di Dharma.

Ci proponiamo così di inserire le singole parti del nostro lavoro in un contesto organico, che offra alla generalità dei lettori migliori informazioni; ai praticanti incontri più ravvicinati tra insegnamenti ed esperienze di vipassana, zen, tantrismo, ecc.; agli operatori culturali di ogni disciplina e tendenza occasioni più frequenti di dialogo con una dottrina antica e lontana, ma non estranea a molti interrogativi dei nostri giorni nei nostri paesi.

Tra di noi non ci sono maestri, ma soltanto più o meno diligenti divulgatori e coordinatori. Il maestro potrà essere trovato dal praticante all'interno delle singole tradizioni di Dharma.

Samadhi, disciplina mentale



Nello scorso quaderno abbiamo visto la prima delle tre parti in cui è articolato il Nobile Ottuplice Sentiero, *sila,* la moralità, il principio su cui si devono modellare le nostre esistenze « per promuovere una vita armoniosa e felice per ognuno di noi e per la società » *(Rahula).* Ora esaminiamo la seconda parte dell'Ottuplice Sentiero, la *Samadhi* (Disciplina Mentale) che si articola in tre momenti: Retto Sforzo *(Samma vayama)* Retta Consapevolezza *(Samma Sati)* e Retta Concentrazione *(Samma Samadhi),* che conducono alla *Prajna,* alla Saggezza.

Il primo elemento della Disciplina Mentale è il Retto Sforzo.

« Il discepolo scuote la sua mente per evitare che sorgano stati negativi... per vincere quelli già presenti... per far nascere stati positivi non ancora presenti... per rafforzarli e non permettere che scompaiano, per farli crescere e giungere a piena maturazione. Fa continuamente questi sforzi, stimola la sua energia, esercita la sua mente e si impegna » (A. IV, 13).

Il Retto Sforzo si esplica quindi in due direzioni, una verso gli stati mentali negativi e una verso gli stati mentali positivi, con quattro attività specifiche:

1) prevenire il sorgere degli stati negativi e malsani;

2) eliminare gli stati negativi già presenti in noi;

3) stimolare la nascita degli stati mentali positivi che ancora non esistono;

4) sviluppare e portare a piena maturazione gli stati positivi che già sono in noi.

Lo sforzo è retto — ma si può anche dire giusto in questo caso, se vogliamo accentuare il carattere di scelta consapevole e attiva che ognuno di noi deve fare di fronte ai suoi stati mentali — quando non è né troppo debole o intermittente, né eccessivo rispetto alle proprie capacità: la via del Buddha è sempre una via di mezzo.

Lo sviluppo di questo retto sforzo ci pone in grado di distruggere tutti i sentimenti negativi e violenti come l'ira, l'invidia, la gelosia, l'orgoglio e l'attaccamento. Dice Shunryu Suzuki (in *Mente zen, mente di principiante,* Roma 1976): « Se la vostra pratica va bene, può darsi che ne diventiate orgogliosi. Quell'orgoglio è di troppo. Ciò che fate va bene, ma ci si è aggiunto qualcosa in più. Perciò dovete sbarazzarvi di quel qualcosa di troppo. Il retto sforzo è sbarazzarsi di ciò che è di troppo ».

Al Retto Sforzo segue la Retta Consapevolezza *(samma sati),* esaminata in PARAMITA 8 e 9, che consiste in un'attenzione continuamente vigile data ad ogni fenomeno si presenti nel campo della coscienza ed intensificata dalla pratica del *Satipatthana.* Significa essere consapevoli delle attività del corpo *(kaya),* delle sensazioni *(vedana),* della mente *(citta),* delle idee, pensieri, concetti e fenomeni *(dhamma).*

Gli scopi di questa pratica sono:

1) mantenere i contenuti mentali sotto controllo costante;

2) produrre un rilassamento del corpo e della mente;

3) arrivare a una migliore comprensione intellettuale della verità dell'impermanenza e della non esistenza dell'Io, comprensione che è alla base dello sviluppo della *prajna;*

4) distaccarsi dal mondo samsarico e, sviluppando la moralità, purificare le azioni dalle conseguenze karmiche.

SAMMA SAMADHI

Il terzo ed ultimo fattore della Disciplina Mentale è la Retta Concentrazione (il *samma samadhi,* in senso stretto) che conduce ai quattro alti stati di assorbimento meditativo *(jhana,* sansc. *dhyana). Samadhi,* che deriva dal verbo sanscrito che significa « fissare fermamente insieme », è in senso tecnico la concentrazione, il focalizzare la mente su un solo punto *(cittassa ekaggata).*

E' uno stato di quieta unificazione mentale ottenuta concentrando l'attenzione su un solo supporto meditativo (respiro, *kasina,* oggetti da visualizzare, *koan* ecc.) senza distrazioni e oscillazioni, uno stato pieno di energia calma e « unificata » che spinge verso la Liberazione. Il Buddha insiste particolarmente sul fatto che il *samadhi* costituisce una condizione indispensabile per raggiungere l'Illuminazione:

« Coltivate la concentrazione, discepoli, perché il discepolo mentalmente concentrato conosce la realtà così com'è » (S. III, 13).

« Samadhi ha il senso di essere quello che è, il che significa comunicare con lo spazio di una situazione. E' pertinente alle situazioni esistenziali come alla meditazione. Il giusto assorbimento è essere coinvolti completamente, perfettamente e in pieno, non dualisticamente. Nella meditazione tu e la tecnica siete una cosa sola, nella vita anche i fenomeni sono parte di te. Per cui non devi meditare come se fossi una persona distinta dall'atto della meditazione e dall'oggetto della meditazione. Se sei una cosa sola con le situazioni della vita, la meditazione avviene automaticamente ». (C. Trungpa, *Il mito della libertà*). Questo stato di profonda e unificata quiete mentale conduce (dopo aver superato i cinque ostacoli (desideri sensuali, malevolenza, pigrizia e torpore, agitazione e rimpianto, dubbio), a raggiungere i livelli di assorbimento meditativo profondo.

« Quando il discepolo ha la percezione che in lui i cinque ostacoli (nivarana) sono stati distrutti è contento; contento, egli è gioioso; gioioso, prova piacere in tutta la persona; avendo questa sensazione di benessere, è felice, il suo cuore è appagato. Liberatosi dai desideri e da tutti i dharma negativi, entra e rimane nel prima jhana (dhyana), uno stato che sorge dal distacco, nel quale rimangono ancora il ragionamento discorsivo e la ricerca, nel quale prova gioia e felicità. Si spegne allora in lui il desiderio sensuale e sorge l'idea sottile e reale della gioia e della pace che nascono dal distacco e rimane in questa idea...

Con la soppressione del ragionamento discorsivo e della ricerca, il discepolo entra nel secondo jhana, che, nato dalla concentrazione, è caratterizzato dalla tranquillità interiore, dalla concentrazione della mente su un punto, dalla gioia e dalla felicità. Allora svanisce in lui la sottile e reale idea della gioia e della felicità nate dal distacco e sorge l'idea sottile e reale della gioia e della felicità nate dalla concentrazione, entra e rimane in tale idea...

Poi il discepolo, rinunciando anche a questo tipo di gioia, diviene spettatore neutro e pienamente consapevole, prova nella sua persona la felicità di cui parlano i saggi quando affermano: "Colui che è neutrale e consapevole gode della felicità". E' il terzo jhana. A questo punto svanisce in lui quella sottile e reale idea di gioia e di pace che aveva in precedenza e che era nata dalla concentrazione e sorge una sottile e reale idea di felicità nata dalla neutralità...

Dopo di ciò, il discepolo, rinunciando ad ogni sentimento di piacere e di dolore, per la fine della gioia e dell'afflizione che provava in precedenza, entra e rimane nel quarto jhana, cioè in uno stato di assoluta purezza, di equanimità e di consapevolezza, senza piacere e senza dolore. Allora svanisce in lui quella sottile e reale idea di felicità nata dalla neutralità che aveva prima e sorge una sottile e reale idea di assenza di piacere e di dolore, di piena equanimità e rimane, consapevole, in questa idea » (D. I, 182).

Benché *samadhi* e *dhyana* siano in larga misura sinonimi, dalle parole del Buddha si può vedere che il *samadhi* è uno stato spirituale realizzato mediante l'esercizio dei

dhyana: questi rappresentano il processo, mentre il *samadhi* rappresenta il termine da raggiungere.

I QUATTRO DHYANA

Nel primo *dhyana* la mente si esercita a concentrarsi su un unico oggetto finché tutti gli elementi affettivi più grossolani svaniscono dalla coscienza e resta unicamente un sentimento sereno di gioia e di pace, ma le attività dell'intelletto, quali il ragionamento discorsivo e la tendenza all'investigazione, continuano ad esercitarsi sull'oggetto di concentrazione. Quando anche queste attività si arrestano e la mente resta semplicemente concentrata su un punto con un senso di profonda tranquillità interiore, si ha il secondo *dhyana,* in cui c'è un sentimento di gioia e di pace nuovo, nato dalla concentrazione.

Nel terzo stadio del *dhyana* un grado più profondo di concentrazione genera una perfetta serenità, si diventa come degli spettatori di fronte alla mente, neutri e consapevoli, nasce un sentimento di gioia e di felicità da questo distacco.

Nel quarto ed ultimo stadio anche questo sentimento di gioia svanisce e la coscienza è pervasa dalla pura equanimità e consapevolezza.

Così tutti i fattori intellettuali ed emotivi che possono turbare la tranquillità spirituale sono successivamente rimossi e la mente, in una calma assoluta, si immerge nella contemplazione. Si realizza quindi un perfetto equilibrio fra la quiete mentale (*samatha*) e la consapevolezza *(vipassana).*

Il Buddha nei testi canonici sottolinea spesso l'importanza dei *jhana,* specificando proprio che il *Samma Samadhi* dell'Ottuplice Sentiero consiste essenzialmente nella realizzazione dei quattro *jhana,* che diventano uno stato « naturale » della mente e permettono l'apertura a una consapevolezza pura, senza più oggetto, una libera spontaneità senza sforzo, connotata da concentrazione, quiete, conspevolezza ed equanimità. Si può vedere come questo stato sia simile a quello che si ottiene con la pratica del *Mahamudra* nel Buddhismo tibetano (descritta in PARAMITA 8), per cui la mente viene lasciata « com'è », come « proviene da se stessa », ossia è agile, vuota, chiara e luminosa.

Il termine Zen (in cinese *ch'an*) non è altro che la forma abbreviata di *zenna* o *ch'anna,* corruzione cinese di *dhyana.* Dallo stesso nome si vede come lo Zen abbia intimi rapporti con questa disciplina coltivata fin dai primi tempi del Buddhismo, anzi, fin dall'inizio della civiltà indiana. Pensiamo per esempio al *samadhi* presente nell'esperienza yoga, e specialmente all'*asamprajnata-samadhi* (*samadhi* senza coscienza) o anche al *nirbija-samadhi* di Patanjali (*samadhi* senza seme) che dà accesso alla condizione di completa Liberazione; essi sono strutturalmente simili allo stato del *nirodha* raggiunto nel Buddhismo con il *samadhi* integrato dalla visione intuitiva profonda, ossia lo stato di cessazione della mente condizionata, che è sinonimo di *Nirvana.*

Abbiamo visto quindi che nella Disciplina Mentale contemplata nel Nobile Sentiero sono presenti Retto Sforzo come preliminare, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione come pratiche meditative vere e proprie. Questi due elementi, la consapevolezza legata alla meditazione di tipo *vipassana* (visione profonda) e la concentrazione legata alla meditazione *samatha* (di quiete mentale), sono uniti insieme per ottenere l'Illuminazione.

Ma secondo la tradizione canonica ed anche tantrica, si può conseguire l'Illuminazione senza passare prima per lo stadio di *samatha,* se si è più inclini alla pratica di « vipassana asciutta » *(sukkha vipassana,* v. PARAMITA 10), di sola consapevolezza. Infatti ognuno ha le sue attitudini da sviluppare, non bisogna sforzarsi su una strada che non è la propria. Si deve scegliere tra i vari metodi di meditazione quello che è più vicino alla propria indole personale.

Nel Buddhismo tantrico la pratica meditativa si avvale di visualizzazioni dei cinque *Dhyani Buddha,* emanazioni del Buddha primordiale. Il discepolo medita su queste complesse visualizzazioni e così può raggiungere vipassana senza aver bisogno dell'esperienza di *samatha* (in tibetano *shiné*).

Maria Angela Falà

Il Tantra in Occidente

Il Buddhismo, sebbene esista da 2500 anni ed abbia milioni di seguaci, solo recentemente si è diffuso in Occidente. Le prime forme di Buddhismo che si sono diffuse in Europa e in America corrispondono alle tradizioni Theravada del Sud-Est Asiatico e alla tradizione Zen del Giappone. Ma sin dal 1959, quando i Cinesi invasero il Tibet causando l'esilio di migliaia di tibetani, una altra forma di Buddhismo ha lentamente ma saldamente fatto la sua apparizione nel mondo occidentale. Trasmessa con grande abilità da dotti Lama del Tibet, dove fiorì nel passato millennio, quest'ultima forma di Buddhismo è conosciuta col nome di Vajrayana (Veicolo di Diamante) o più semplicemente come Tantra.

Prima del 1959, il tantra buddhista era poco conosciuto in Occidente e la maggior parte delle informazioni erano scarse ed erronee. Uno dei primi e più influenti scritti sul tantra Tibetano fu diffuso da un missionario, che rimase scioccato da ciò che gli parve una corrotta e degenerata forma di culto demoniaco, impregnata di superstizioni e di pratiche lascive.

Ci sono voluti parecchi anni prima che questa visione errata venisse rigettata.

Fortunatamente la presenza e l'esempio di Sua Santità il Dalai Lama e di molti altri maestri Tibetani altamente evoluti, come pure il crescente numero di autorevoli traduzioni di testi tibetani, hanno modificato la originaria opinione negativa. Ora il Buddhismo Tibetano non solo ha ottenuto riconoscimento nei circoli accademici, ma soprattutto la fondazione in Occidente di centri di meditazione guidati da Lama tibetani ha reso accessibile l'insegnamento e la pratica del tantra buddhista ad una nuova generazione di ricercatori spirituali.

Malgrado la presenza di Lama qualificati e la fondazione di centri di insegnamento e di meditazione, la pratica del tantra non è priva di difficoltà. La particolare iconografia e il rituale che impressionarono i primi missionari, possono tuttora costituire un ostacolo per il sincero studente occidentale; e la stessa lingua tibetana può essere un impedimento. Si può giustamente dire che il compito più importante per un praticante occidentale stia nel riuscire ad estrarre l'assenza degli insegnamenti tantrici dalla tradizione culturale tibetana in cui ora sono preservati. Per uno studente occidentale è molto facile essere sviato da queste forme culturali, a tal punto da spendere una grande quantità di tempo e di energia cercando di diventare « tibetano » e quindi perdendo completamente il vero significato del tantra.

Come per ogni forma di pratica buddhista, la meta definitiva del tantra è l'ottenimento dell'illuminazione o stato di Buddha: uno stato libero da tutti i condizionamenti che limitano la mente e portano sofferenza e insoddisfazione. Il tantra offre la possibilità di realizzare questa meta dando al praticante, pur non ancora illuminato, la facoltà di parlare, agire e pensare come se fosse già in possesso del corpo e della mente di un Buddha completamente illuminato. La energia delle passioni — e in particolare dell'attaccamento e del desiderio — sebbene identificata come principale nemico del ricercatore spirituale, nel tantra viene utilizzata come un aiuto verso la propria meta. In altre parole, un abile tantrika *è in grado di utilizzare tutte le circostanze della vita, anche le più insolite e apparentemente controproducenti, come carburante per viaggiare sul sentiero spirituale verso l'illuminazione. Quelle situazioni, che per la maggior parte dei praticanti sono veleno, diventano medicina per mezzo dei poteri di trasformazione del tantra. Per questa ragione il tantra è ritenuto il più rapido e potente*

fra tutti i sentieri che tendono al completo risveglio, in quanto coinvolge l'intero campo dell'esperienza umana, senza omissione alcuna.

Ma questa natura onnicomprensiva del tantra lo rende anche, potenzialmente, uno dei più pericolosi fra i sentieri spirituali. Come affermano gli stessi insegnamenti, praticare il tantra è come cavalcare un potente cavallo selvaggio: se siamo abili potremo raggiungere rapidamente la destinazione voluta; se non siamo abili, verremo disarcionati.

Il *Mahasiddha Gandhapa,* nell'aspetto del Buddha Vajradhara, con *dorje,* simbolo di Bodhicitta, campanella, simbolo di *prajna* e la paredra femminile, simbolo di pratica tantrica (Bronzo tibetano del XVIII sec.).

In Tibet, la gran parte del potenziale pericolo insito nella pratica tantrica veniva eliminato dal lungo ed attento addestramento al quale i seguaci dovevano sottoporsi. In alcuni casi il discepolo non veniva considerato pronto a praticare questo sentiero avanzato, se non dopo molti anni di preparazione, studiando e meditando su soggetti come le quattro nobili verità, l'impermanenza e la morte, il karma, il rifugio, la compassione e così via. Ma gli occidentali, data la loro bramosia verso il « meglio » ed il « più veloce » potrebbero non essere abbastanza pazienti nel porre le necessarie fondamenta ad una pratica di successo, facendo il passo più lungo della gamba. E' ciò sarebbe veramente pericoloso.

Un altro campo pericoloso riguarda la motivazione o lo scopo. Perché praticare il tantra? Secondo il Buddhismo Mahayana, l'attività più significativa della vita consiste nel fare il bene degli altri; e l'unico modo di fornire un beneficio supremo *è di eliminare dapprima tutte le proprie limitazioni con l'ottenimento della buddhità. In questo contesto, il tantra diventa particolarmente importante, in quanto solo tramite questa pratica è possibile, in una sola vita, trasformarci in un Buddha completamente abile nell'aiutare gli altri. I Lama tibetani insistono sempre nell'affermare che solo con questa suprema motivazione compassionevole di beneficiare gli altri, il discepolo potrà sperare di avere successo nella pratica.*

La domanda che ci si pone ora è: quanti studenti occidentali possiedono veramente una tale motivazione compassionevole accanto al loro interesse? Ciò non vuol dire che gli occidentali siano meno compassionevoli dei tibetani o degli indiani, perché non è vero. Tuttavia vi sono numerose ragioni, oltre la compassione, che potrebbero facilmente spingere un occidentale ad avvicinarsi a qualcosa di apparentemente esotico come il tantra. Con il suo vibrante simbolismo ed il suo sapore esoterico, il tantra può apparire molto attraente ad una mente alla ricerca di sensazioni e di eccitazione. Inoltre la particolarità e la novità del tantra potrebbero costituire un richiamo per la mentalità orientata verso le tendenze della moda, il che accade prevalentemente in Occidente. Praticare il tantra perché è nuovo, insolito, eccitante o segreto è trasformare la medicina in veleno. Chiunque si avvicini a questo profondo sentiero con tali superficiali intenzioni, ha perso completamente la comprensione dell'importante posto che il tantra occupa nella ricerca di uno sviluppo spirituale ed è quindi destinato al fallimento.

Molti Lama hanno sottolineato che si può praticare il tantra con successo solo quando si possiedano delle ferme fondamenta basate su un precedente sviluppo della rinuncia, della motivazione illuminata di bodhicitta *e di una corretta visione di* sunyata *o vacuità. Senza la rinuncia, — che in questo contesto significa la sincera determinazione di abbandonare non solo le sofferenze di questa nostra esistenza mondana, ma anche le loro cause profonde — la nostra abitudine, radicata da un tempo senza inizio, di attaccarci ai piaceri sensoriali inquinerà l'esperienza*

tantrica e la renderà priva di valore. Il tantra fornisce metodi per generare una esperienza piena di beatiudine, utilizzando questo stato di beatitudine per penetrare nella natura della realtà ed eliminare ogni ostacolo che annebbia la mente. Ma se non abbiamo mai coltivato questa attitudine di rinuncia, la nostra relazione con gli oggetti dei sensi rimarrà contaminata dalla bramosia e dalla ricerca di un sè, ostacolando così il sorgere di uno stato di beatitudine trascendentale. In altre parole, fino a quando rimarremo intossicati dai piaceri effimeri dell'esperienza mondana, saremo incapaci di gustare il piacere della vera beatitudine di saggezza.

Per quanto riguarda la compassionevole attitudine di bodhicitta, *abbiamo già menzionato quanto sia importante coltivarla per il successo della pratica tantrica. Rimane da sottolineare il fatto che, fino a quando saremo preoccupati solo del nostro personale benessere, rivolgendo tutte le attenzioni al nostro piccolo « io », sarà impossibile ottenere l'illimitata e onnicomprensiva mente completamente illuminata.*

Inoltre è essenziale coltivare la corretta visione della vacuità (sunyata) *se vogliamo andare al di là delle ordinarie concezioni di « io » e di « altri », e realizzare lo stato non differenziato dove è possibile una vera trasformazione.* Sunyata *non è il nulla, ma piuttosto l'assenza di tutte le proiezioni false ed immaginarie che la nostra mente pone fra noi e la diretta percezione della realtà « così com'è ». Se non facciamo lo sforzo di penetrare ed eliminare questi concetti ingannevoli, non raggiungeremo mai il centro del nostro essere, in essenza puro, che è appunto il fondamento su cui il tantra opera la trasformazione.*

Se siamo abbastanza pazienti e diligenti da esercitare la nostra mente in questi tre punti essenziali, siamo pronti per percorrere la via indicata dai profondi insegnamenti tantrici. E qui si presenta un altro potenziale ostacolo per l'aspirante occidentale, in quanto la via d'accesso al tantra richiede una iniziazione conferita da un maestro altamente qualificato e l'osservanza in modo coscienzioso dei voti e degli impegni ricevuti durante l'iniziazione. L'immediato problema sta dunque nel trovare una giusta guida tantrica. Oggi vi sono molti maestri Tibetani adatti a questo scopo, molti dei quali hanno viaggiato in Occidente ed hanno accettato discepoli occidentali. Ma di anno in anno questi Maestri stanno abbandonando l'esistenza terrena e si prospetta il pericolo che le ininterrotte linee della trasmissione tantrica si possano estinguere. Negli ultimi venti anni parecchie linee si sono già perse, perciò per la preservazione del tantra è di importanza vitale che i lignaggi esistenti vengano fedelmente trasmessi. Per cui coloro che in Occidente desiderano praticare e trasmettere il grande tesoro del tantra, dovranno sostenere numerose prove correlate fra loro. Non solo dovranno cercare i maestri tibetani rimasti, ma dovranno pure cercare di integrare e incorporare le realizzazioni del tantra a tal punto, da diventare essi stessi una parte del lignaggio di trasmissione. Solo in questo modo il tesoro inestimabile del tantra sarà in grado di arricchire le vite spirituali delle future generazioni.

Se queste prove potranno essere affrontate con successo, si avrà un grande beneficio sia per gli individui che per la società in generale. Viviamo in momenti di grande crisi: ogni giorno i giornali portano notizie di violenza, di avidità, di inquinamenti, di carestie e pericoli di guerra nucleare. In tempi come questi, molti dei sentieri spirituali più « convenzionali » sembrano perdere la loro efficacia; sono schiacciati dalla forza bruta della crescente degenerazione. Ma il tantra è un sentiero spirituale che si nutre di illusioni e di attitudini negative proprio come i pavoni si nutrono di erbe che per altri uccelli sono velenose, mentre ai primi donano lo splendore delle loro piume. Il tantra tratta direttamente l'enorme energia delle attitudini negative ed è in grado di trasformarla in una potente risorsa sul sentiero del risveglio spirituale. Quindi, coloro che si preoccupano sinceramente della degenerazione della società possono trovare nel tantra il metodo dotato del potere di trasformare le negatività. Ma se il tantra si dimostrerà efficace o meno, questo dipenderà solo dal praticante individuale e dalla quantità di dedizione e di sforzo che vorrà investire nella ricerca dell'illuminazione

Jonathan Landaw
(traduz. di Lorenzo Vassallo)

Dogen Zenji

Dogen Zenji (1200-1253) è considerato in Giappone il fondatore del Soto Zen, una delle due branche principali dello Zen esistenti attualmente in questo paese. Ma, se ci limitiamo a considerare Dogen come fondatore di una piccola corrente in seno alla storia del Buddhismo, la sua posizione non appare troppo importante. Considerandolo invece dalla prospettiva del suo pensiero filosofico e religioso, si può senz'altro affermare che il suo impatto è sicuramente notevole non solo in seno alla scuola Soto, ma su tutto il Buddhismo.

Dogen nacque a Kyoto, l'antica capitale del Giappone, nell'anno 1200, in una famigli aaristocratica. Ben presto il suo Karma gli avrebbe fatto conoscere le prime avversità: all'età di due anni gli morì il padre e a otto la madre. Durante i funerali di questa, davanti al fumo emanato dall'incenso che bruciava accanto alla bara, si dice che Dogen realizzò chiaramente e per la prima volta la transitorietà di tutte le cose e di tutte le esistenze. Fu a quel punto che decise di ricercare la Vera Via e di trascendere questo mondo effimero di dolore e piacere, gioia e tristezza.

Così all'età di nove anni, iniziò a studiare i Sutra ed i loro commenti, mentre la sua determinazione nel ricercare e realizzare lo autentico Dharma si andava via via rafforzando. Il 9 aprile 1923 Dogen ricevette i precetti di Bodhisattva (discepolo laico) dall'Abate Koin.

Inizia così in un piccolo monastero ai piedi del monte Hiei uno studio approfondito sulle dottrine esoteriche ed essoteriche della scuola di Buddhismo Tendai. Ma la acuta intelligenza e l'autentica sete religiosa di Dogen non tardarono ad affiorare e ad esprimersi attraverso una serie di dubbi.

Una domanda sopra tutte gli si presenta insistente e senza possibilità di soluzione: « Nell'insegnamento Buddhista è stabilito che tutte le esistenze possiedono originariamente la natura di Buddha (del Risveglio). Se questo è vero, perché mi sarà necessario ricercare l'illuminazione attraverso una pratica? Se siamo già intimamente Buddha (risvegliati alla nostra natura reale) non sarà necessario praticare ».

A questo suo dubbio nessuno riesce a dare una risposta esauriente... Anche fra i divulgatori moderni dello Zen l'incomprensione totale o parziale di questo punto ha creato una divulgazione artefatta e pericolosa. Costoro infatti hanno completamente frainteso la « pratica » principale dello Zen — lo Zazen — scambiandolo per un metodo, una pratica passiva, una sorta di quietismo o condizionamento grossolano: una pratica inutile da approfondire una volta raggiunta l'illuminazione.

Dogen, in tutte le sue opere, metterà in guardia coloro che scambiano lo Zazen con una « tecnica, un metodo per la ricerca di un fine, uno scopo ». Nel FUKANZAZENGI (« Per la promozione generale dei principi dello Zazen ») egli infatti afferma: « Lo Zazen di cui vi parlo non è un mezzo per ottenere l'illuminazione. Lo Zazen stesso è azione completa del Buddha, la realizzazio-

ne, il Risveglio. Lo Zazen stesso è pura, naturale illuminazione (Risveglio) ».

Dogen comprese più che mai (le scienze moderne vanno confermando che il corpo esiste in completa unità con lo spirito, *Shin Jn Hichinyo*) che se il « comportamento » è corretto ed esatto, la coscienza non potrà essere che corretta ed esatta.

In ogni modo Dogen, insoddisfatto di quello che aveva trovato sul monte Hiei, decide di partire. Il suo pellegrinaggio lo conduce al Tempio di Kenninji dove il Maestro Eisai, rientrato da poco dalla Cina, stava insegnando il metodo Rinzai della scuola Zen. La prima forma quindi di insegnamento Zen che Dogen incontra e che successivamente criticherà, è lo Zen Rinzai. Le caratteristiche pratiche e la forza della scuola lo influenzarono profondamente, impressionandolo. Dogen divenne discepolo del successore di Eisai, Myozen con il quale strinse una grande amicizia. Sotto di lui si riversò in uno strenuo, continuo studio, rileggendosi per ben due volte l'intero Tripitaka.

La sua determinazione di visitare la Cina per studiarvi l'insegnamento delle origini, è ormai predominante. Myozen acconsentì alla sua partenza e si offrì di accompagnarlo, ma alla vigilia dell'imbarco cadde gravemente malato. Di fronte alle sollecitazioni di tutti i discepoli e dello stesso Dogen perché rinviasse la sua partenza, Myozen affermò: « Sciupare tempo prezioso per amore di una sola persona non è la Via del Buddha. Perciò partirò come previsto ». In ciò Dogen ravvisò il corretto spirito ed il 22 febbraio 1223 partirono per il porto di Hakata nel Kyushu.

L'esperienza che Dogen potè farsi del monachesimo cinese non fu affatto confortante. Gli stessi maestri mostravano una particolare ignoranza circa i Sutra ed i precetti morali, ed il comportamento dei più era alquanto negligente ed approssimativo.

Sono molte le avventure e gli incontri che Dogen ebbe nel suo pellegrinare da un monastero all'altro, nell'incontrare vari maestri ed anziani monaci. Ciò che ormai al suo cuore appariva certezza era che la pratica di Zazen, la comprensione dei Sutra e la giusta condotta morale dovessero costituire un sicuro equilibrio nel vero insegnamento.

« Realizzazione e pratica — *Sho* e *Shu*

Questo ideogramma è la grafia giapponese della parola Mushotoku, *che può tradursi « mente senza scopo ».* Mushotoku *esprime l'essenza dell'insegnamento di Dogen, che diceva: « Non si deve fare* zazen *per ottenere qualcosa;* zazen *è senza scopo, sedersi e basta ».*

— non possono essere che contemporanei ed in unità e si riflettono nella condotta e nel comportamento di ogni giorno, di ogni istante, qui ed ora ». Umili e sconosciuti i monaci che gli furono educatori nell'immagine del loro duro sforzo attorno ai fuochi delle cucine di un Tempio, gli fecero realizzare che la trasmissione del Vero Insegnamento non poteva che trasmettersi *« I shin den shin »*, direttamente, dalla mia alla tua anima, senza intermediari.

Solo quando era sul cammino del rientro in Giappone, mentre riandava ad incontrarsi con Myozen a Keitokuji, gli giunse voce dell'opera del famoso monaco Tendo Nyojo

(1163-1228), il quale stava cercando di ristabilire la corretta linea di trasmissione e di pratica, selezionando un'esigue schiera di discepoli tra i più capaci ed intenzionati a ritrovare il significato della Tradizione. I due si incontrarono la prima volta il 1° maggio del 1225. La figura di quest'uomo duro e severo, ma colmo di compassione, che colpiva i discepoli con i propri sandali se si addormentavano durante Zazen, fu per Dogen il momento culminante fondamentale della sua vita: l'approssimarsi dello *Shiho*, la conferma del proprio Risveglio da parte di un autentico Maestro. Avvenimento che ebbe la sua manifestazione più toccante nell'affermazione di Dogen: *Shin Jin Datsu Raku* (il corpo e la mente sono completamente abbandonati, trasformati). A cui fecero eco le parole del Maestro Nyojo: *Datsu Raku Shin Jin* (ora, continua ad abbandonarli).

Dopo alcuni anni dalla morte di Nyojo, Dogen rientrò in patria portando con sè il « Sigillo della Trasmissione, il Tesoro della Vera Legge », lo SHOBOGENZO, che costituirà il titolo della grande opera letteraria, suddivisa in 95 capitoli, la cui elevata e profonda analisi filosofica e religiosa lo collocano a pietra miliare nella tradizione Buddhista Mahayana.

A MANI VUOTE

Al suo rientro dalla Cina, nell'agosto del 1227, egli si ripresentò « a mani vuote, senza Sutra, commenti e simboli religiosi », ed interrogato circa la natura ultima del Buddhismo e dell'essenza dello Zen, rispose di non sapere gran che circa il Buddhismo o il non Buddhismo, ma di aver compreso che « gli occhi sono orizzontali, il naso è verticale ».

Il 5 ottobre 1236 egli intraprende la costruzione del primo Monastero Soto Zen: Koshohorinji. In contrasto con la tradizione, egli volle aprire le porte del Dojo alle donne ed ai laici, attirando su di sè l'impopolarità delle altre scuole, ma riscuotendo molto successo tra il popolo, tra quelle stesse genti che per le generazioni a venire, sino ad oggi, sempre hanno risentito della profonda opera educativa ed umana di questo Maestro. La sua stesura dei SHINGI, le regole di condotta dei monaci, sono diventate parte dell'anima e dell'atmosfera di tutta la cultura giapponese: dalle cerimonie alle arti, dalla propria igiene personale al sentimento di rispetto reciproco, *Rai Hai*, che per Dogen altro non sono che gesti ed espressioni di Buddha, segni eterni della più nobile ed alta condizione d'esistenza: essersi manifestati come esseri umani ed in più aver incontrato la Via.

Il 13 luglio 1244 iniziò la costruzione di EI HEIJI, il Tempio della Pace Eterna, dove potrà esprimere in seguito il raffinato ed immenso insegnamento della sua grande esperienza, quella di un Patriarca, di un Buddha.

Il suo insegnamento era oltre ogni scuola e setta. Dogen insisteva sulla necessità di capire e far comprendere che « ogni essere già possiede ed è la natura di Buddha ». Non già l'essenza degli esseri o la loro anima particolare, ma « ogni essere stesso nella sua totalità è la natura di Buddha ». Questa natura e gli esseri sono inseparabili, senza nessun grado o progressione. Perciò non può esistere il « graduale » né il « subitaneo », ma ogni momento, ogni istante contiene in sè una totale illuminazione. « Ogni momento contiene la totale illuminazione ed è indipendente dal passato, presente e futuro: il tempo è l'essere, l'essere è il tempo... ». « Ogni istante ricopre l'intero mondo... ogni singolo oggetto, ogni cosa vivente è inseparabile dal tempo. Il tempo include ogni essere ed ogni mondo ».

Queste idee insieme ai già menzionati « Pratica e Realizzazione non sono che uno » e « la Vera Legge è inseparabile dal proprio comportamento » costituiscono l'essenza dell'insegnamento di Dogen. Sino agli ultimi istanti della sua vita egli continuò ad occuparsi dell'educazione dei suoi discepoli. Finalmente trasmise il Sigillo della Trasmissione del Dharma al suo successore: Koun Ejo, colui che fece pubblicare gran parte dell'opera di Dogen.

Prima di morire, la notte del 28 agosto 1253, compose questi versi: « Per cinquanta anni cercando di illuminare il grande dilemma della morte e della nascita. Costantemente sforzarsi e finalmente superare ogni ostacolo e dubbio. Ora senza desiderî o esigenze, tranquillo, entro nel Parinirvana ».

Giò Fronti

Il messaggio di Tucci

La scomparsa del prof. Giuseppe Tucci è una perdita grave per la cultura italiana, per l'intera cultura occidentale. La sua statura intellettuale è ricordata dal nostro collaboratore Aldo Mastroianni; a documentare le basi del suo « progetto » di unificazione culturale euroasiatica, riprendiamo da « Teoria e pratica del Mandala » (Ubaldini Editore, 1969) la prefazione dello stesso Tucci. E' stato molto incoraggiante, per PARAMITA, ricevere qualche mese fa i suoi cordiali auguri per questa nostra iniziativa. Tucci aveva ricevuto onorificenze da istituzioni di tanti paesi, ma era particolarmente orgoglioso del conferimento del premio Nehru « per la comprensione internazionale ».

Molto si è parlato del Tucci esploratore, archeologo, studioso di religioni e culture le più diverse, ma l'aspetto che mi ha sempre più colpito in lui è stata la sua umanità, quella qualità innata che gli permetteva di portare i suoi studi « al di là » del semplice lavoro scientifico.

In Italia lo studio delle culture orientali è dovuto in gran parte alle sue opere, al suo particolare approccio al problema. Di fronte a fenomeni del tutto estranei alla nostra cultura, come il tantra, lo yoga o altre esperienze mistiche, non partiva da un atteggiamento eurocentrico, ma cercava di capire dal di dentro, tentando di vivere queste esperienze o, quando ne era impossibilitato, immaginandole, mettendosi egli stesso nei panni del praticante buddhista, taoista, induista.

Questo non implicava un'accettazione acritica e in quanto tale superficiale di ciò a cui si accostava, ma al contrario in lui era sempre ben presente la tradizione culturale, in particolare umanistica, che gli apparteneva. Dai suoi libri esce così una immagine molto nitida dei mondi a cui si accostava, non fredda e didascalica, ma mediata e quindi più vicina a noi e alle nostre esperienze. Ma al di là di questa apparente facilità di lettura si cela una profondità di conoscenze tecniche specifiche, che rendono i suoi lavori paradossalmente più difficili per gli « addetti ai lavori ». Ogni pagina di un suo libro, ogni riga rimanda costantemente a precise referenze culturali — ora orientali, ora occidentali — rendendo così molto arduo un suo scritto a chi voglia studiare seriamente la materia. Del resto, persone del suo livello sono estremamente rare nella storia culturale di un paese, pur così carico di personalità di rilievo come l'Italia. E' facile dimostrarlo uscendo per un attimo dall'ambito del nostro mondo e affacciandoci all'estero. Così io stesso ho scoperto con sorpresa che uno dei pochi autori italiani citato costantemente all'estero in una gran varietà di argomenti era proprio il Tucci.

E questo non per una stagione, ma nel lungo periodo che va dagli anni Trenta ai giorni nostri, nonostante gli enormi progressi compiuti in questi ultimi tempi nel settore degli studi orientalistici.

Dove risiede l'importanza, la peculiarità dell'opera di Tucci?

A mio parere nel non aver sezionato, scrutato e quindi svuotato i fenomeni culturali a cui si accostava. La sua è opera che rimanda costantemente al concetto di unità. Egli ha intuito il Buddhismo come fenomeno unitario e non come somma di vari aspetti: ora l'aspetto caro ai psicologi, ora ai religiosi, ora ai filosofi; ma ha capito che un fenomeno così vasto e duraturo non poteva essere studiato in blocchi separati. Il Buddhismo doveva essere visto come un insieme, una grande idea che, partita dall'India, pur avendo attraversato mari e montagne, aveva mantenuto nell'essenza la sua unitarietà: non era importante il colore dei vestiti dei monaci, ma il messaggio che essi portavano. Dirò di più: Tucci considerò il Buddhismo come figlio della spiritualità dell'Asia e quindi anche in ciò non scisso dalle altre grandi tradizioni culturali. Questo modo di ragionare sintetico e unitario lo portò a formulare il suo grande progetto di cultura euroasiatica.

Partendo da obiettive affinità di pensiero e tradizioni, che si verificarono in un certo periodo della storia dei due continenti, cercò di dimostrare una unitarietà di base,

un centro comune, da cui si dipartirono le due grandi culture oggi dominanti nel mondo: l'europea e l'orientale.

Su cosa si fondava questa unitarietà? Sull'amore della sapienza, naturalmente. Come non credere che dietro Platone e Pitagora, Buddha, Lao-tzu, Zoroastro ecc. non vi fosse una matrice comune? Tucci non si accontentò di immaginare, magari idealizzandolo, tale fenomeno, ma si impegnò in profondi lavori di esegesi linguistica, che lo portarono a confrontarsi con testi antichissimi di sanscrito, tibetano e altre lingue pressoché sconosciute; fece risorgere dalle « quinte del tempo » civiltà fiorenti ed ora del tutto dimenticate.

Lavorò su reperti iconografici, diresse importanti spedizioni archeologiche, per dimostrare definitivamente l'esistenza di una cultura originaria euroasiatica. Impegnato poco più che trentenne (era nato a Macerata nel 1894) nella prima delle sue numerose spedizioni in zone semidesertiche dell'Himalaya (Tibet, Nepal, ecc.), in circa trent'anni di eccezionale impegno ha scoperto per l'Occidente immensi tesori di interesse scientifico, artistico, storico e dottrinario, traendoli da secoli di oblio. Questo suo immenso lavoro alimentò una sua produzione letteraria di fama mondiale, in cui brillò anche come finissimo letterato. Citiamo: Indo-Tibetica (1932-1942), Tibetan Painted Scrolls (1949), Minor Buddhist Texts (1956-58), Storia della Filosofia Indiana (1957), Teoria e pratica del Mandala (1949), Libro Tibetano dei Morti (1972), ecc.

Il coronamento anche istituzionale del suo impegno è stata la fondazione, nel 1933, dell'ISMEO, istituzione culturale che tutto il mondo ci invidia, anche se scarsezza di mezzi e di iniziative vi lasciano inoperosi intellettuali di alto valore e un inestimabile patrimonio di libri rarissimi e di oggetti d'arte.

Che ne sarà di tanta eredità? Non è facile per nessuno continuare l'opera di Tucci.

Non basta essere semplicemente « orientalisti »; questo lavoro presuppone conoscenze scientifiche molto diverse tra loro e soprattutto una forte capacità di sintesi, che consenta da una marea di dati, di trarre delle conclusioni con un filo logico il più preciso e chiaro possibile. Occorre che non si perda in vari rivoli l'idea originale da cui si parte e a cui si deve tornare, come alla conclusione di un cerchio ideale. Occorre soprattutto immergersi in quelle culture, viverle come proprie culture. Scomparso Tucci, il compito spetterà ad altri, a tutti quelli che lo conobbero e lo seguirono come maestro, e a quelli che hanno imparato ad apprezzarlo attraverso le sue opere. Una cosa comunque è certa, sarebbe un vero peccato se il suo « progetto » restasse senza eredi, sarebbe l'ennesima occasione persa per un incontro definitivo e senza mistificazioni tra Oriente e Occidente, incontro che forse potrebbe dare la svolta decisiva ad un mondo ormai in preda a spasmi ideologici e nel quale giorno dopo giorno, sotto l'assalto dissenato di TV e *computers,* si sta perdendo il senso dell'uomo.

Aldo Mastroianni

Al di là dei simboli

di Giuseppe Tucci

Alcuni forse troveranno questo mio libro di mole troppo modesta, ma io non vedo che cosa di più avrei potuto dire sui mandala indo-tibetani e sul loro significato. Mi sono proposto di ricostruire, negli schemi essenziali, la teoria e la pratica di questi psicocosmogrammi i quali, riversando al neofita l'arcano gioco delle forze che operano nell'universo e in noi medesimi, dovrebbero insegnargli la via della reintegrazione della coscienza; ma, come è mia abitudine, non soffermandomi troppo sui particolari, che avrebbero condotto a complicazioni inutili, ansioso piuttosto di dare un riassunto chiaro delle intuizioni e delle idee da cui germina la gnosi mandalica. Tu trovi, in questa, analogie importanti con formulazioni parallele espresse da correnti di pensiero di altri

paesi e in altre epoche; molte volte anticipazioni addirittura di moderne e più organiche teorie: ma non poteva essere altrimenti, trattandosi di archetipi nativi nell'anima umana e che per ciò appunto ricompaiono, sotto diversi cieli e in diversi tempi, in aspetto affine, sempreché l'uomo cerchi di ricomporre quell'unità che il prevalere dell'uno o dell'altro carattere della sua personalità, ha già rotto o minaccia di far precipitare. Non sono ignaro delle sempre nuove e più vaste conquiste della psicanalisi intesa soprattutto al modo di Jung le cui analisi ,a mio vedere, sono destinate a lasciare tracce durevoli sul nostro pensiero.

Nel trattare dei mandala ho considerato tanto quelli buddhisti, quanto quelli indù; ci può essere fra le due correnti differenza nell'espressione e nei diagrammi, ci può essere un diverso accento posto sulla situazione psicologica e teoretica, ma nell'insieme lo stimolo spirituale è lo stesso, tracciare una strada dal tempo all'eternità, la stessa è l'ansia di aiutare la coscienza primordiale, che è fondamentalmente una, a ritrovare la sua integrità. Le tendenze filosofiche possono essere varie; ma quando arriviamo alla gnosi e alla dottrina della salvazione, il divario è colmato dallo stesso desiderio di attuare la liberazione, di captare quell'istante, che, una volta vissuto, redime il Vero in noi.

E' stato mio desiderio discorrere dei mandala in modo tale che quanto dirò non debba poi tradire le opinioni dei maestri indiani.

In altre parole sono stato bene attento a non dare alle idee che essi espressero una veste che quelle idee rendesse incomprensibili a chi le formulò: nate in India, penetrate poi anche nel Tibet, quelle teorie si esprimono per simboli, allegorie, connotazioni che hanno quasi il colore del mondo spirituale dove germinarono. Ho voluto piuttosto chiaro ed esatto, per quanto ho potuto, di certe affermazioni, che nell'originalità della loro formulazione partono tuttavia da ansie necessarie ed intrinseche dello spirito umano.

Non mi si faccia rimprovero di essere stato obiettivo, di aver seguito fedelmente i maestri dell'India e del Tibet; ho voluto lasciar parlare gli indiani con il loro stesso linguaggio; di mio ci ho messo quel tanto che tosto porre a disposizione degli studiosi dei problemi dell'anima un nuovo documento

Il prof. Giuseppe Tucci (a sinistra) e sullo sfondo il Potala, residenza dei Dalai Lama a Lhasa. La foto è stata scattata durante la spedizione del 1948.

servisse a porre un po' d'ordine nelle idee che vengono spesso esposte in forma oscura, complicata, non di rado contradittoria e a districarne il senso riposto oltre i simboli di cui si vestono; simboli ben architettati, ma ardui, dei quali spesso si ignora oggi dagli stessi adepti la significazione, onde restano dubbi e malsicuri, come libri scritti in una lingua di cui non si conosca più la chiave, ma che, a saperli leggere, dicono poi tutti la medesima cosa; ed è quella stessa ansia che tormentava il vate upanishadico: « Tamaso mâ jyotir gamaya » *(fammi passare dalla tenebra alla luce).*

(da « Teoria e pratica del Mandala »)

Interventi di Pasqualotto e Pensa

Dibattito sul dialogo interreligioso

Il dibattito che ospitiamo in queste pagine tra il prof. Giangiorgio Pasqualotto, docente di Storia della Filosofia all'Università di Padova e il prof. Corrado Pensa, ordinario di Religioni e Filosofia dell'India all'Università di Roma, può considerarsi un « incontro ravvicinato » fra tesi diverse nell'ambito del dialogo interreligioso. Riteniamo quindi che i due interventi rechino un contributo importante alla concretezza e allo sviluppo fecondo di questo dialogo, al quale PARAMITA resta impegnata, rispettando la pluralità delle opinioni.

L'articolo di Corrado Pensa La coltivazione dell'attenzione come pratica religiosa *apparso su PARAMITA 8, contiene nei primi tre paragrafi osservazioni acute e puntuali sui concetti e sulla pratica dell'attenzione e della concentrazione, che mi trovano pienamente d'accordo. Dissento invece da quanto afferma nel par. 4 a proposito del « dialogo interreligioso ». In particolare, lo autore, citando un passo di un articolo del gesuita O'Hanlon in cui si sostiene che l'amore cristiano deriva dalla fede, afferma che « allo stesso modo l'Oriente religioso reputa che l'amore non si possa coltivare direttamente ma consegua, piuttosto, allo sviluppo dell'attenzione-consapevolezza ». Ora, ciò che fa problema è la locuzione « allo stesso modo » che sembra voler istituire una analogia laddove, a mio avviso, vi è una radicale e significativa differenza. Infatti:*

1) l'amore cristiano deriva dalla fede in un Dio creatore del mondo e degli uomini e in un Cristo Salvatore; mentre la « compassione » orientale (almeno quella buddhista e taoista) deriva dalla consapevolezza *tutta* umana *della dignità di tutti gli esseri;*

2) in generale l'amore cristiano è un dono *di Dio agli uomini, a cui essi* devono *corrispondere, e, dato che l'amore di Dio è infinito, gli uomini non potranno mai contraccambiarlo in modo adeguato; nelle « religioni » orientali l'idea di un Dio d'amore è inesistente e di conseguenza è assente la idea di una corrispondenza inadeguata (ossia, in altri termini, l'*esperienza *di una frustrazione continua);*

3) l'amore cristiano, esercitato al livello di una spiritualità comune, deriva da uno sforzo di obbedire *al comandamento « ama il prossimo tuo come te stesso » (Giov. 15, 10; Matt. 22, 34-40); mentre nel Buddhismo di qualsiasi scuola, ma anche nell'Induismo e nel Taoismo, tale sforzo non sussiste, poiché si è certi della possibilità di « vedere » razionalmente che il prossimo è* già *« te stesso »* (tat twam asi) *e che, quindi, non c'è alcun* dovere *di considerarlo tale. Inoltre l'amore cristiano per il prossimo viene esercitato in quanto nel prossimo si riconosce una* creatura, *un essere che senza il suo Dio creatore non esisterebbe né avrebbe dignità; nelle « religioni » orientali (almeno in quelle ricordate sopra) ogni essere è già « divino »* in sé, *non in quanto creatura;*

4) l'amore cristiano, esercitato al livello di una spiritualità profonda, si pone come imitazione di quell'amore supremo e mai raggiungibile che il Cristo-Dio ha dimostrato immolandosi per l'umanità (Giov. 4, 9); la compassione orientale non conosce il comportamento dell'imitazione perché con-

cepisce come assurda la differenza tra una divinità trascendente *e gli esseri;*

5) al concetto cristiano di amore è legato quello di speranza, *che implica il riconoscimento che da soli gli uomini non possono né essere felici né redimersi dal peccato « Cor. 15, 13); l'oriente, come del resto la cultura greca, non possiede il concetto di speranza, nella convinzione che ogni essere può costruirsi la propria felicità qui — ora, indipendentemente dall'ipoteca di un ipotetico peccato originale;*

6) l'amore cristiano deve essere prima di tutto amore nei confronti di Dio-Padre e del Figlio Salvatore: « non amate il mondo, né le cose del mondo. Se uno ama il mondo, l'amore del padre non è in lui » (Giov. 2, 15); nelle « religioni » orientali l'amore verso gli esseri non è esercitato « in nome del Padre », ma in nome degli esseri stessi.

7) infine l'amore cristiano implica la fede in un aldilà in cui l'atto d'amore verrà ricompensato; per le « religioni » orientali citate è inconcepibile che un vero atto di amore possa implicare l'idea di ricompensa: *in tal caso, infatti, esso non potrebbe essere mai puro, assolutamente disinteressato.*

Con tutto ciò non voglio affatto dire che, allora, il « dialogo interreligioso » non possa e non debba avvenire: anzi, sono convinto che, come in ogni dialogo, anche in questo sia condizione preliminare e necessaria la differenza *tra i termini che vi entrano e vi « giocano ». Se, invece, si pensasse di trovare a tutti i costi un'unità di fondo si potrebbe cadere (magari anche da parte orientale) in una logica evangelizzante e missionaria con risultati fuorvianti, analoghi a quelli ottenuti secoli or sono dai Gesuiti quando hanno voluto tradurre « Tao » con « Dio ».*

Giangiorgio Pasqualotto

Ringrazio Giangiorgio Pasqualotto per l'attenzione che ha voluto dedicare al mio articolo e per il suo gentile apprezzamento. Replicando, vorrei osservare questo: non vedo, francamente, grandi possibilità di dialogo interreligioso fin quando alle « religioni » orientali e alla « compassione » orientale toccheranno le virgolette. A ben pensarci, il dialogo nasce proprio dall'idea di togliere, finalmente, quelle virgolette entro le quali l'Occidente cristiano per secoli ha sigillato ciò che gli appariva diverso da sè. Più in generale, il dialogo nasce dall'idea di superare la chiusura religiosa preconcetta non solo dell'Occidente nei riguardi dell'Oriente, ma, altrettanto, quella dell'Oriente verso l'Occidente; e ciò nella consapevolezza che tale superamento sarebbe non già un lusso, bensì l'applicazione ovvia e necessaria dei principi religiosi d'Occidente e d'Oriente.

Certamente, le differenze tra le religioni vanno tenute presenti non solo per elementare onestà scientifica, ma anche perché le differenze rappresentano una essenziale polarità del dialogo, non meno dinamica della polarità rappresentata dalle somiglianze. Ma, naturalmente, occorre che siano differenze reali. E dunque, p. es., se abbiamo qualche familiarità con l'imponente fenomeno della *bhakti* o via del cuore in India e se ricordiamo, tra le sue mille espressioni, la *Bhagavadgita,* là dove il Signore dice ad Arjuna « tu mi sei immensamente caro; per questo ti dirò ciò che ti è salutare » (18, 64), non potremo che sorprenderci leggendo che « nelle "religioni" orientali l'idea di un Dio d'amore è inesistente ». Parimenti, se abbiamo una conoscenza adeguata e non prevenuta del Buddhismo, ci sarà difficile comprendere cosa si intenda con « compassione tutta umana » a proposito di questa religione. Infatti è il seme di luce perpetua o « natura del Buddha » presente in noi — benché spesso dolorosamente ignorato — che, secondo il Mahayana, fonda e alimenta la compassione. Si resterà inoltre perplessi nell'apprendere che nelle religioni orientali « si è certi della possibilità di *vedere* razionalmente che il prossimo è già te stesso *(tat tvam asi)* e che quindi non c'è alcun *dovere* di considerarlo tale ». In proposito,

a me non consta che, secondo le religioni orientali, una semplice certezza razionale della propria identità col prossimo sia in grado di promuovere una seppur minima liberazione reale dell'individuo, liberazione che è lo scopo di quelle religioni.

Dal punto di vista comparativo, poi, considerando le tradizioni contemplative orientali e quella cristiana insieme, mi pare che si possa dire questo: l'identità fondamentale tra l'uomo e il divino (cioè p. es. il *tat tvam asi* upanisciadico) o, in ambito cristiano, la somiglianza tra l'uomo e Dio, è *anche* un possibile ragionamento, ma è soprattutto la realizzazione più alta, il frutto compiuto nel quale culmina un lungo processo trasformativo dell'individuo. Processo che se da un lato è sorretto da un forte impegno etico, dall'altro non potrebbe accadere senza un desiderio di fondo, il desiderio di depurarsi assiduamente da ciò che impedisce l'amore. E si può forse dire che il processo in questione per un buon tratto consista soprattutto nello svegliarsi sempre più all'imprescindibilità di questa depurazione e perciò in un progressivo aumento di quel desiderio. Mi sembra dunque che all'inizio del cammino spirituale, sia in Oriente, sia in Occidente, non ci sia, di fatto, l'imperativo « tu deve amare » — imperativo che per essere comprensibile, appassionante e fruttuoso richiede già avanzata maturità interiore — quanto, piuttosto, un compassionevole interrogativo, del tipo: « come mai tu se per un verso sei attratto da questa meta, l'amore, dall'altro la dimentichi in continuazione? Quali sono le fonti dell'oblìo e dell'impotenza? ». Ed è questo interrogativo che dà origine al processo di purificazione, in genere esitante e teso all'inizio (il « retto sforzo » buddhista, l'esercizio attivo delle virtù nel Cristianesimo), sempre più fluido e ardente dopo.

Ora il processo di purificazione interiore, che è la spina dorsale dei sistemi contemplativi d'Oriente e d'Occidente, è anche l'area di incontro oggi più feconda e promettente tra le grandi religioni. Chiunque sia stato presente a una manifestazione seria di questo incontro, p. es. il recente convegno *Meditation and Prayer in the Nuclear Age* tenuto a Providence (USA) il 7-8 aprile, difficilmente dimenticherà la commozione e la speranza che vi predominavano. Sentimenti che nascevano sia al vedere fianco a fianco religiosi cristiani, buddhisti e induisti, sia al vedere tanti laici così attivamente interessati alle tre tradizioni e così poco interessati a contrapporre l'una all'altra; sia, infine nel constatare che tutti costoro erano soprattutto intenti a *darsi concretamente una mano a vicenda* per capire chi siamo, dove andiamo e cosa c'è da fare. E tutto ciò nel rispetto delle reciproche differenze e senza alzare orgogliosi muri di separazione.

Corrado Pensa

Il 31 maggio gli abbonati erano 750. Siamo in vista del traguardo (mille), perché contiamo che buona parte dei 280 abbonati '83 che non hanno ancora rinnovato l'abbonamento per l'84 risponderà positivamente al sollecito, che abbiamo loro rivolto con lettera personale.

Ricordiamo che gli abbonamenti a PARAMITA, in qualunque mese siano fatti, scadono sempre al 31 dicembre, con diritto ai 4 quaderni pubblicati nell'anno, arretrati compresi. Gli abbonati nuovi, pertanto, ricevono con questo anche PARAMITA 9 e 10; se li avessero già ricevuti in omaggio, potranno offrire i duplicati a qualche amico.

Inviamo a tutti il modulo di conto corrente postale; chi è già in regola, potrà utilizzarlo per proporre l'abbonamento ad altre persone o per acquistare il libro di W. Rahula « L'Insegnamento del Buddha », che, ricordiamo, è offerto agli abbonati al prezzo speciale di lire 9.000 ed è già stampato, sia pure con qualche ritardo.

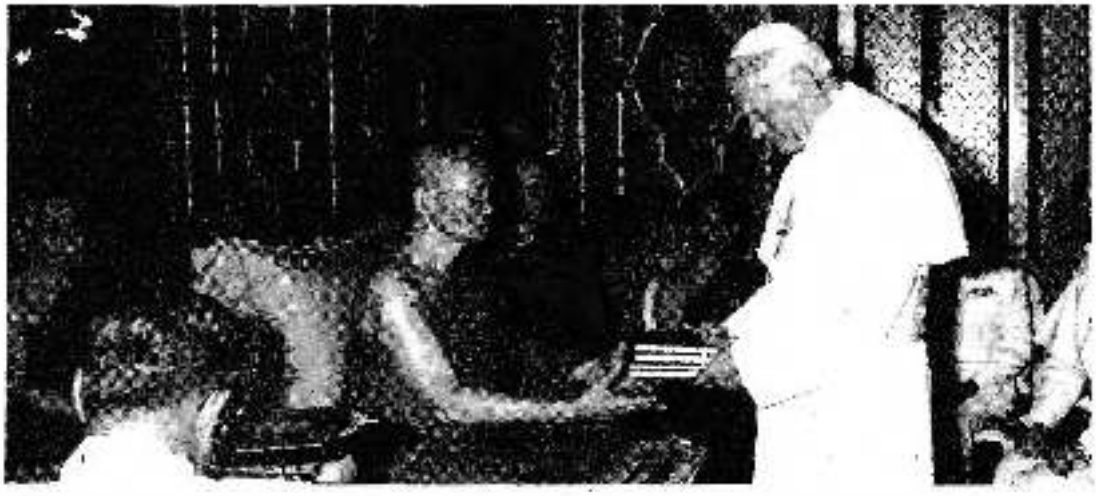
Abbiamo 4 nuovi abbonati benemeriti: Lucio Ardenzi di Roma, Wilma Corona di Milano, Massimo Montalti di Bolzano, Zampini Franco di Pesina (VR).

Omaggio del Papa al Buddhismo

Durante il viaggio apostolico in Corea, il Papa Giovanni Paolo II, nel discorso pronunciato il 3 maggio all'aeroporto di Seul, ha detto tra l'altro: « Permettetemi, questa volta, di estendere i miei sinceri voti augurali alla venerabile comunità buddhista, in vista della Celebrazione, l'8 maggio, della nascita di Buddha ».

Nello stesso discorso ha detto: « Il vostro è un popolo orgoglioso e forte, che, nell'incontro con le grandi culture e le potenze vicine, è rimasto fedele alla sua identità personale, ottenendo splendidi risultati nell'arte, nella religione e nella convivenza umana. I vostri antenati abbracciarono realtà spirituali così travolgenti, come il Confucianesimo e il Buddhismo, riuscirono veramente a farle proprie, le approfondirono, le vissero e poi le trasmisero agli altri ».

Il 10 maggio, rivolgendosi nello Stadio Nazionale di Bangkok ai cattolici thailandesi (l'1% della popolazione, di fronte al 95% di buddhisti), il Papa ha detto tra l'altro: « Vivete in un mondo in cui la maggior parte dei vostri compatrioti segue il Buddhismo, quel complesso di credenze religiose e idee filosofiche radicato nella storia, nella cultura e nella psicologia thailandese e che influenza profondamente la vostra identità come nazione. In un certo modo, si potrebbe quindi dire che, come popolo della Thailandia, siete gli eredi dell'antica e venerabile saggezza ivi contenuta (...). Nella pratica del Buddhismo si riconosce la nobile tendenza a separarsi dalla « sapienza terrena » per scoprire e raggiungere una purificazione e liberazione interiore. Questo scopo si raggiunge tramite la preghiera e la meditazione, unitamente alla pratica delle virtù morali ».



L'incontro a Bangkok, il 10 maggio, fra Giovanni Paolo II e il Patriarca del Buddhismo thailandese Vasana Tara. (Foto: *Archivio dell'Osservatore Romano).*

E' significativo che Giovanni Paolo II abbia sottolineato il carattere non violento del Buddhismo e ne abbia elogiato l'insegnamento, rivolto a superare la « sapienza terrena » (che il Dharma definisce « verità relativa »). Il Papa ha anche indicato nella preghiera, meditazione e moralità il Sentiero buddhista verso l'Illuminazione. Ma l'autentico Sentiero (l'Ottuplice Sentiero) include la preghiera solo come componente — utile, ma non necessaria — della meditazione, mentre attribuisce importanza decisiva alla *prajna* (= Saggezza Ultima, con cui si raggiunge la « Verità Assoluta », il *Nirvana*), perché la liberazione dal *Samsara,* dalle sofferenze della vita ordinaria, è frutto della comprensione e convinzione personali, che potranno essere facilitate, ma non sostituite, con la fede e con le devozioni. *(v. p.)*

Satana e Mara

Al di là della formulazione teologica e dogmatica dell'esistenza di Satana come « serpente antico precipitato sulla terra », secondo le parole del papa attuale durante il recente Sinodo dei vescovi, e superando anche l'opposizione esteriormente concreta di « Satana » come nemico, è possibile immaginare l'opposizione sul piano *psichico,* espressa con l'immagine del nemico esterno. Se ci limitiamo al solo piano psichico, una simile interpretazione non presuppone né la figura mitologica di Satana, né l'affermazione della sua esistenza nei termini del dogma cattolico o di una semplicistica metafisica estroversa.

L'esperienza di un processo vitale impedito e dell'incontro conflittuale con qualcosa d'incombente, portatore del massimo indice di ostilità e, nello stesso tempo, del massimo pericolo, può essere vissuta, soggettivamente, come una tentazione decisiva, come sentimento intenso e feroce di tragedia incombente, come incontro con Satana. Ciò che riteniamo qui non è l'esistenza o meno di Satana secondo le formulazioni dell'insegnamento ecclesiastico, ma l'esperienza — nel corso del processo vitale — di un campo tragico di respingimento e di odio, di tenebre e di morte. E' su questo buio indistinto (che costituisce, per così dire, lo sfondo sul quale brillano le nostre idee più chiare), che c'interroghiamo; potremmo tradurre « Satana » nella terminologia moderna di « idee inflazionate ». Naturalmente tale terminologia sembra piuttosto asettica e inadeguata per esprimere l'intensità e la ferocia dello scacco e della tragedia umana, così come la somma delle atroci devastazioni esterne ed intime a cui dà luogo l'incontro con un *ininterpretabile* portatore del massimo indice di ostilità e di una forma tragica di smarrimento fondamentale.

Analogamente, nel Buddhismo tantrico tibetano, nel corso del processo di « purificazione » iniziato con la « presa di rifugio », incontriamo la nozione di *Mara.* Mara significa « Morte », dalla radice sanscrita *mri,* morire, da cui peraltro deriva anche *a-mrta,* im-mortale. Nel Buddhismo, Mara viene indicato come quel « distruttore maligno » che tentò di dissuadere il Buddha dal procedere liberamente verso il Risveglio, proponendogli la visione di poteri temporali.

Secondo Lama Chogyam Trungpa, « Mara sono una forza di morte che ci trattiene dal crescere »; e aggiunge: « superare Mara fa parte della disciplina tantrica ».

Satana, Mara, vale a dire ciò che dal profondo della comprensione della meta impedisce ed ostacola il processo di sviluppo delle potenzialità umane, potrebbe essere qui proprio il duro nucleo nel nostro stesso egoismo: una cecità e una nescienza attive e resistenti, costituite da una *fortezza di concezioni* su noi stessi e sul mondo: una fortezza di concezioni errate, che portano alla completa chiusura dell'esperienza e ci limitano alla struttura mortale di un corpo, di un modo di comunicare e di una mente in completo dominio dello smarrimento fondamentale. Qui la condizione umana profana appare come tragicamente conchiusa e in balìa di ciò che, con linguaggio poetico, Leopardi definiva: « quel brutto poter che ascoso a comun danno impera ».

Ci sembra di poter affermare che uno dei primi passi sul cammino tantrico buddhista, implica un riconoscimento dei bordi relativi della nostra struttura limitante: un riconoscimento che tale struttura limitante comprenda e trascenda al tempo stesso. Può così farsi luce se non l'esperienza diretta perlomeno l'intuizione della possibilità di un'apertura in questo o in quel punto dell'organizzazione (tragica e ripetitiva) dell'esperienza. Ci si accorge, per così dire, dell'esistenza di un altro piano e che *tale struttura non è mai separata dalla sua fonte vivente.*

In risposta a una domanda fondamentale su « come essere », si presenta la possibilità di raggiungere un altro modo d'essere, non più alienato. E il processo ha inizio dalla consapevolezza che qualcos'altro da questo progressivo restringimento, accertamento e congelamento tragico dell'esperienza può essere possibile.

Si tratta di un punto chiave, perché la

« liberazione » non può essere appresa dalla teoria. Base di lavoro dell'intera pratica buddhista non può che essere il proprio effettivo stato mentale. Così si apprende dall'esperienza. D'altra parte, la pratica sarebbe solo un brancolare continuo se non si dotasse:

a) di un metodo, posto completamente in linea con i processi interiori su cui si vuol far luce;

b) di una « saggezza », che è perlomeno già prefigurazione di quel campo di totale apertura a cui si aspira.

Ci si accorge dell'esistenza dell'« apertura » o « vacuità » inseparabile dalla struttura che apparentemente ci limita, attraverso l'incontro con la mente più segreta del proprio maestro o lama.

Nel Buddhismo tantrico tibetano, è proprio questo incontro a costituire ciò che chiamiamo « Iniziazione » (*abisheka,* in sanscrito; *wang-kur* in tibetano).

Qui Iniziazione è proprio il passaggio dalle tenebre alla luce, vale a dire: il passaggio dalle tenebre del cerchio tragico alla luce che filtra da uno dei punti della struttura ordinaria o organizzazione egotica dell'esperienza.

Scrive Lama Chogyam Trungpa: « Il processo di vedere la nostra vita sempre più direttamente implica anche una demolizione della nostra fortezza di concezioni su noi stessi e sul mondo. In questo processo c'è bisogno delle cosiddette iniziazioni o *abisheka* ».

Con la « presa di rifugio » (in Buddha, Dharma e Sangha, che tra l'altro rappresentano anche quel campo fondamentalmente sano dell'illuminazione, di cui noi stessi siamo, per così dire, l'ultima trasformazione), con le cerimonie iniziatiche di conferimento e con il *guruyoga* (illuminazione attraverso il maestro), vengono suggerite — attraverso forme rituali e simboliche — esperienze intime e reali sul cammino dell'emancipazione dall'esistenza condizionata e dalla chiusura tragica e satanica dell'esperienza.

L'egoismo, che struttura la fortezza delle nostre concezioni su noi stessi e sul mondo, ci taglia via dal tutto, ci ostacola e ci coinvolge in un mondo frammentato. La compassione e l'amore, invece, coltivati su un piano razionale ed iniziatico, come visione e comportamento (che sono qualcosa di più di un'emozione viscerale o di un mero stimolo sentimentale) sono inseparabili da quella « apertura » che ci connette immediatamente all'universo e alle energie fondamentalmente sane operanti alla fonte vivente dell'universo.

Quando sorge l'intuizione dell'esperienza come *mandala,* l'intero e graduale processo di « purificazione », operato nel corso delle cosiddette iniziazioni o *abisheka,* si traduce nei termini di un avvicinamento alla propria « natura adamantina di base », attraverso un maggior avvicinamento al lama. Su questa base si fonda la possibilità di praticare.

Il significato del *vajrayana* (sentiero adamantino e quadro integrato che non può essere distrutto) inizia ad essere realizzato entrando in contatto con questa capacità innata di apertura e di compassione. Qui le tenebre di ciò che, in diversi contesti, è stato chiamato « Satana » o « Mara », si diradano, ed è finalmente possibile ritrovare, insieme a tutto quello che sembrava tragicamente perso, la vividezza della vita.

Gianni De Martino

La scelta di Ubaldini

L'editoria italiana ha perduto con Mario Ubaldini un esempio insigne di professionalità vissuta come servizio culturale. Nato a Pesaro nel 1908, fonda e dirige nel '38 « La Ruota », rivista di cultura. Nell'immediato dopoguerra si lancia nella grande impresa dell'Astrolabio. Il primo volume esce nel 1946 ed è già un programma: il Dizionario filosofico di Voltaire. Tra il '47 e il '50 pubblica i testi fondamentali di Freud, Jung e Adler e vara la collana « orientale », che da sola conta ora più di 150 titoli. In essa compaiono i maggiori testi e maestri Buddhismo (in particolare del Buddhismo tibetano e con largo spazio ai maestri contemporanei), dell'Induismo e di altre esperienze spirituali dell'Oriente.

Con questa iniziativa, l'editore Ubaldini è diventato protagonista nel collocare i capolavori del pensiero orientale all'interno del nostro panorama culturale. PARAMITA auspica per i suoi familiari e collaboratori che tale opera meritoria possa continuare con il successo che si merita.

Droghe e Meditazione

di Lama Anagarika Govinda

Dalla rivista singalese BODHI LEAVES (n. 62 del 1973) pubblichiamo, tradotto da Lorenzo Poletto, un articolo di Lama Anagarika Govinda, l'anziano filosofo tedesco, che, dopo lunghi studi e meditazioni in Estremo Oriente, è ora uno dei maggiori maestri occidentali di Buddhismo tantrico.

Coloro che, ai giorni nostri, raccomandano l'uso di droghe « psichedeliche » come sostituto o come stimolo per la meditazione, muovono dal pregiudizio semplicistico che il termine espansione sia sinonimo di conseguimento di valori più alti. Ma la semplice espansione di una coscienza confusa, nella quale non sono state sviluppate le facoltà della discriminazione, dell'equilibrio mentale e della comprensione, non costituisce di per sé un miglioramento e non condurrà al conseguimento o alla realizzazione di un livello di consapevolezza superiore, bensì solo a una confusione maggiore, ad una espansione di ignoranza e ad un coinvolgimento indiscriminato in emozioni sconnesse e divagazioni prive di senso. Di conseguenza chi è saggio dovrebbe seguire il consiglio delle grandi guide e benefattori spirituali dell'umanità, e concentrare la propria mente sviluppando le sue qualità, invece di espanderla sconsideratamente, cioè senza aver sviluppato in modo adeguato le facoltà della comprensione e della discriminazione.

Lo strumento principale di questa cosiddetta espansione-di-coscienza è l'LSD, e i suoi profeti che lo propagandano come sostituto della meditazione sono tipicamente solo quelli che non hanno alcuna esperienza né qualificazione nel campo della meditazione, perché non si sono mai sottoposti ad alcuna seria ascesi spirituale o *sadhana*, basata su millenni di esperienza e di esplorazione psicologica, così come è stata tramandata e insegnata in molte delle grandi tradizioni spirituali dell'umanità.

Nella meditazione, cioè nel conseguimento graduale dell'integrazione, non siamo interessati ad un'« espansione » di coscienza, ma come giustamente osserva Jean Gebser, uno dei pensatori più profondi del nostro tempo, ad una *intensificazione* della consapevolezza: l'errore che si compie oggi e che ha origine nell'accentuazione quantitativa di atteggiamenti razionali, è il credere che un « più » materiale debba necessariamente corrispondere ad una « maggiore » consapevolezza. Questo « più », d'altra parte, riguarda solo la conoscenza riflessiva, che ha un carattere quantitativo. Solo per questa ragione abbiamo dovuto insistere sul fatto che non dobbiamo cadere nell'errore di cercare ad ogni costo un'espansione-di-coscienza, ma che l'importante è una intensificazione-della-coscienza. La pura e semplice espansione-di-coscienza porta alla distruzione tanto quanto la disintegrazione materiale, che in qualche modo si è già realizzata (o piuttosto è diventata « Ungestalt », ovvero una «forma che non è più una vera forma») (1).

Ci basta guardare i dipinti e i disegni della cosiddetta arte psichedelica, che sembrano composti da una miriade di frammenti, come uno specchio che ha subìto un colpo e si è trasformato in mille altri specchi, nei quali il mondo viene riflesso e frantumato in un caos di dettagli sconnessi — e capiremo a che cosa conduce questo processo di disintegrazione.

La differenza principale tra gli stati di coscienza causati dall'LSD e quelli creati dalla meditazione — e qui non parlo in teoria ma per esperienza diretta — è il fatto che l'LSD ci priva di ogni controllo: siamo sballottati senza tregua dalle nostre emozioni e ingannati dalle allucinazioni o dalle creazioni della nostra immaginazione caotica, e la nostra attenzione viene dispersa e confusa da migliaia di immagini frammentarie e impressioni sensoriali — mentre invece la meditazione è un processo creativo, che trasforma l'emergere caotico dei sentimenti, pensieri, volizioni incontrollate e dei conflitti interiori in un « cosmo » pieno di significato (un *uni*-verso armonizzato) nel quale tutte le facoltà psichiche vengono *centrate* e integrate nel profondo della nostra coscienza.

E' solo la *creazione di questo centro inte-*

riore che ci trasforma in esseri spirituali consapevoli e ci eleva al di sopra degli istinti ciechi della nostra natura animale, la quale ci lega al « caos » del *Samsara* (il mondo dell'illusione). L'LSD, al contrario, ci allontana dal centro e ci conduce verso una sempre maggiore molteplicità, in progressiva frammentazione, di proiezioni di contenuti subconsci sconnessi e in continuo cambiamento che, anche se catturano momentaneamente la nostra attenzione, ci lasciano tuttavia spettatori completamente passivi di un film psichico. E più a lungo ci dedicheremo alla sua contemplazione, più sicuramente questo film soffocherà ogni impulso creativo e ogni sforzo individuale verso la loro realizzazione.

IL VOLTO PRIMIGENIO

A questo proposito potremmo ricordare le parole di Goethe: *« Was du ererbt von deinen Vaetern hast, erwirb es, um es zu besitzen »* (Quel che avete ereditato dai vostri antenati, dovete guadagnarlo con il vostro sforzo, se volete farlo vostro). L'« eredità dei nostri antenati » è in senso più ampio l'eredità del nostro passato e, in ultima analisi, dell'intero universo dal quale siamo emersi, o, come direbbero i Buddhisti Zen: « il nostro volto primigenio esisteva già prima che nascessero i nostri genitori ».

Questo « volto primigenio » comunque, è lungi dall'essere il volto della nostra buddhità immanente o già perfezionata, anche se può contenere in sé tutte le potenzialità di una mente illuminata. Lo definirei piuttosto come il riflesso della consapevolezza profonda universale, che è in termini buddhisti, la « coscienza-immagazzinatrice » *(alaya-vijnana),* che raccoglie le esperienze accumulate di ogni forma di esistenza, le esperienze di un passato infinito, nel quale sono contenute tutte le possibilità di vita, — dallo stato di coscienza più basso a quello più alto (o, dalle dimensioni di consapevolezza più primitive fino a quelle più universali), dagli impulsi ciechi degli istinti brutali e demoniaci e delle passioni crudeli fino alle più benefiche attività degli esseri divini o illuminati, nei quali le forze inconscie e le passioni cieche sono state sublimate in chiara conoscenza, amore e compassione.

Equiparare questa *alaya-vijnana* alla « Natura di Buddha » e credere che col semplice sopprimere od eliminare i nostri pensieri e aspirazioni, la nostra volizione e discriminazione, in breve la nostra intera individualità e le nostre qualità intellettuali, si possa conseguire l'illuminazione di un Buddha, è una credenza e una ipotesi infondata, non convalidata dall'esperienza e in contraddizione con tutta la tradizione buddhista che si basa invece sulla sublimazione, armonizzazione e integrazione di tutte le qualità e abilità umane, — una tradizione che sottolinea l'importanza dello sforzo individuale *(virya* e *vyayama),* la conseguente pratica religiosa *(sadhana),* la coltivazione delle qualità spirituali creative *(bhavana),* il pensiero discriminante *(dharmavicaya),* la chiara conoscenza e la saggezza *(prajña),* la consapevolezza e il ricordo *(smrti),* le aspirazioni perfette *(samyak samkalpa),* la meditazione concentrativa diretta consapevolmente *(ekagrata),* l'amore e la compassione verso tutti gli esseri *(maitri e karuna),* e la fede *(sraddhà)* verso i maestri illuminati dell'umanità.

L'illuminazione non può essere conseguita né « sedendo » passivamente, né con la violenza, sforzandosi di sopprimere i pensieri e sentimenti umani o nel tentativo disperato d irisolvere un paradosso. La chiave per l'illuminazione non si trova né nella rigida concentrazione né nell'espansione di coscienza provocata da mezzi artificiali.

La semplice riduzione del campo visivo spirituale a un singolo punto, un singolo oggetto, concetto o sequenza di pensieri, con l'esclusione di tutti gli altri pensieri o impressioni sensoriali — che corrisponde all'esclusività di un singolo punto di vista, nel quale è possibile solo un'osservazione unilaterale e ridotta dell'oggetto — ci impedisce di osservare la interrelazione organica del nostro oggetto di meditazione con il suo sfondo così come con noi stessi. Questo tipo di concentrazione, che viene praticato nella scienza e nel pensiero raziocinante, basato su regole logiche molto rigorose, è così poco adatto per il conseguimento dell'illuminazione quanto l'espansione indiscriminata della coscienza di un individuo inesperto e impreparato, che non ha né la conoscenza né il giudizio che gli renderebbero possibile capire o fare uso dei fenomeni pro-

vocati da tale espansione di coscienza. Egli si trova nella stessa posizione di una persona inesperta e scientificamente impreparata che venisse lanciata nello spazio all'interno di un razzo o di una navicella spaziale: anche se attraversa le stesse esperienze dell'astronauta, egli ritornerà a terra ignorante come lo era al momento della partenza, perché qualsiasi cosa abbia visto o sperimentato non potrà avere per lui alcun significato ma lo lascerà invece confuso, disorientato e atterrito.

Lama Anagarika Govinda.

Anche se le esperienze provocate dalle sostanze stupefacenti fossero simili a quelle sperimentate in meditazione o nelle visioni mistiche (per la qual cosa non esiste la minima prova, perché coloro che usano le sostanze stupefacenti non hanno alcuna conoscenza della vera meditazione), non rivelerebbero alla persona spiritualmente impreparata alcun significato più profondo di quelle visioni ed esperienze, a causa della sua incapacità di interpretare il linguaggio dei simboli e dei fenomeni psichici. Egli non sarebbe in grado di stabilire relazioni significative tra sé stesso (come osservatore) e i fenomeni osservati, in altre parole tra la coscienza-profonda universale e la sua coscienza-di-superficie individuale (periferica), perché gli sarebbe sfuggita la via che conduce dalla periferia della coscienza di veglia ordinaria alla coscienza-profonda del suo centro interiore.

L'esperienza di tale via che conduce passo dopo passo dalla nostra coscienza-di-superficie nelle profondità della nostra mente durante il processo di assorbimento meditativo è di enorme importanza, perché impegna e stimola tutte le nostre facoltà di pensiero, di sentimento e di intuizione. Chi è convinto di potersi affidare alla semplice intuizione, prima di aver sviluppato il controllo sulle funzioni di base del proprio intelletto a livello dell'esperienza di vita quotidiana, non sarà mai capace di discernere tra verità e autoinganno.

La semplice « espansione » di coscienza, quindi, non ha alcun valore a meno che noi abbiamo trovato il nostro centro interiore nel quale vengono integrate tutte le facoltà della mente e della psiche e al quale vengono riferite tutte le nostre esperienze come al loro arbitro e giudice ultimo. Questo centro interiore è situato tra i poli della coscienza periferica individuale dell'intelletto e la coscienza-profonda non individuale nella quale noi partecipiamo alla vita più grande dell'universo. « Quando questo centro funziona correttamente, l'impressione globale è quella di una chiara armonia con la vita interiore. L'interno e l'esterno esistono non contro ma l'uno per l'altro.

E allora la presenza del centro vitale di base viene sempre espressa in un facile equilibrio tra i due poli ma se uno dei due predomina sull'altro il risultato sarà una relazione errata con il cielo e la terra, con il mondo e con il sé.

Proprio come il non riuscire a raggiungere l'esatto centro implica sempre un disturbo dell'unità del vivente così il raggiungimento di esso ci palesa proprio quello stato in cui il *tutto* viene tenuto in vita *nella giusta tensione tra i due poli* » (2).

La tendenza verso la centralizzazione non è solo una necessità biologica e psicologica, ma una legge della dinamica universale che pervade il cosmo intero — valida sia per le nebulose a spirale o i sistemi solari, i pianeti o gli elettroni. Ogni movimento ha una tendenza a creare il suo proprio centro o il suo asse, come unica possibile forma di stabilità entro l'infinito movimento di tutto ciò che vive.

Dove la vita diviene consapevole di sé ha luogo una nuova e più sottile centralizzazione in una coscienza che crea il suo proprio fuoco, muovendosi come se fosse su un asse infinito che si proietta da un passato molto lontano verso un futuro ugualmente distante (almeno come appare a noi), o più correttamente: che si muove verso un presente che (per noi) è in uno stato di continua trasformazione.

La coscienza profonda universale è patrimonio comune, ma dall'individuo dipende cosa farne ovvero cosa estrarne o distillarne per portarlo in superficie. Così come le acque dell'oceano contengono ogni tipo di sostanza in uno stato di dissoluzione, allo stesso modo la coscienza profonda universale contiene potenzialmente tutte le qualità psichiche. Dalle acque dell'oceano possiamo estrarre l'oro così come il comune sale da cucina, dipende solo dal grado di concentrazione (chimica) e dal metodo impiegato. Allo stesso modo è possibile estrarre dalla coscienza profonda universale sia forze divine che demoniache, poteri che promuovono la vita o che la distruggono, poteri delle tenebre o della luce.

Coloro che tentano la discesa nelle profondità di questa coscienza universale senza aver trovato il loro centro interiore, saranno inghiottiti da esse o saranno travolti e condannati allo sfacelo totale come una nave senza timone sperduta nell'immensità dell'oceano. Solo al saggio queste profondità riveleranno i loro tesori. Ma la conoscenza e la saggezza, sia ben chiaro, si fondano sull'osservazione paziente delle leggi dell'esistenza nello specchio della mente equilibrata e calma. Nella quale si rivelano le interrelazioni profonde di tutte le cose, e la nostra consapevolezza intuitiva può così portare i suoi frutti.

Se, d'altro canto, l'intuizione non trovasse anche una chiara espressione nei nostri pensieri, non potrebbe avere alcuna vera influenza sulla nostra vita, ma verrebbe dissipata in una nebbia di emozioni vaghe e di fantasie e visioni oniriche; perché nessuna forza può essere efficace se non ha forma, e cioè se non viene concentrata e diretta. Allo stesso modo, i pensieri e le conoscenze frammentarie o le verità che sono state sviluppate solo su un piano intellettuale, debbono essere verificate nella vita attraverso l'esperienza diretta, per convertirsi in realtà vivente. Solo allora esse avranno il potere di trasformare la nostra vita e di influenzare la nostra natura più profonda.

Le persone che si aggrappano unicamente ai loro pensieri, rimangono prigioniere dei pensieri, così come coloro che vivono solo in forme vaghe di intuizione divengono prigionieri delle loro impressioni e umori del momento.

Coloro invece che riescono ad armonizzare la facoltà del pensiero chiaro e quella dell'intuizione, riescono a fare il migliore uso di entrambe. Essi godranno della libertà di intuizione, e allo stesso tempo saranno in grado di utilizzarne i risultati nella creazione di una *Weltanschauung*, o universo spirituale, la cui struttura sarà un edificio sempre crescente di sublime bellezza e trasparenza, e il cui pinnacolo più alto sarà il gioiello radiante dell'illuminazione, nella quale la struttura troverà il suo completamento.

---

(1) JEAN GEBSER: Ursprung und Gegenwart, *pag. 156, Deutsche Verlags-Anstalt, 1966.*

(2) Hara, the Vital Centre of Man, *di Karlsfried Graf von Dürckheim, Allen and Unwin, London, 1962; pag. 83.*

Verso Mahamudra

Occorre fare attenzione,
l'io è l'essere oscuro.
Io voi noi
siamo nubi, pensieri
informi, stracciati
filamenti di sogni
in fuga
avanti gli occhi spalancati.
Non resta traccia
di battito d'ali nell'aria,
l'esistere è un grido.
Spazia il respiro
la sterminata
trasparente
immacolata
intima realtà di silenzio-
-luce
al di là del pensiero.

Giuliano Loran

Il pensiero "ecologico"

Dal libro « Inchiesta sul nuovo misticismo » di Mauro Bergonzi (Edizione Laterza, 1980) riportiamo, con il cortese consenso dell'Autore e dell'Editore, una parte dell'interessante «appendice».

Gli approcci filosofico-religiosi orientali hanno operato una relativizzazione del pensiero logico-lineare, restringendone l'applicabilità solo a certi livelli di realtà: per esempio, negli scritti filosofici di Nagarjuna o nel filone buddhista ch'an-zen, si insiste continuamente sul fatto che parole e concetti limitano la percezione della realtà, esprimendo solo i frammenti di un processo unitario e indivisibile. Per questo motivo i sistemi orientali hanno sviluppato anche altre modalità di conoscenza, che privilegiano una consapevolezza di tipo intuitivo (1). Sulla base di questa coscienza non-intellettiva, hanno poi articolato un sistema di pensiero che all'epistemologia logico-lineare (fondata sul principio di causa/effetto), preferisce una epistemologia che potremmo definire « ecologica », secondo cui la realtà consiste in un insieme di interazioni fra fenomeni mutualmente influenzantisi in una continua catena di feed-back. *Il fondamentale principio buddhista del* pratitya-samutpada *(« coeffettuazione condizionata »), per esempio, concepisce la realtà come una serie di eventi strettamente interconnessi tra loro in un unico processo e prodotti in base a una mutua condizionalità in cui al principio di causa-effetto lineare (*x *è causa di* y*) si sostituisce la nozione « circolare » di* funzione *(dato* x, *esiste* y, *e viceversa). Passando all'Estremo Oriente, ecco che il taoismo parla del principio del « nascere reciproco »* (hsiang sheng) *in base al quale, come nota Watts, si concepisce « un ciclo nel quale causa ed effetto non sono sequenziali ma simultanei. Le forze sono così interdipendenti che l'una non può esistere senza tutte le altre » (2). Lao-tzu esprime il concetto con queste parole: « "Essere" e "non-essere" sorgono simultaneamente; / Difficile e facile si realizzano reciprocamente; / Lungo e corto sono reciprocamente in contrasto; / Alto e basso sono reciprocamente opposti [...]; / Prima e dopo sono in reciproca sequenza » (3).*

Questo tipo di pensiero « circolare » o « ecologico » già da qualche tempo si sta facendo strada anche nelle discipline scientifiche occidentali, orientandosi verso una visione « olistica » che, integrando in unità superiori ogni compartimentazione della realtà (figura/sfondo, individuo/ambiente, corpo/mente, ecc.), arriva a concepire l'universo come una struttura relazionale di processi interagenti fra loro in modo tale che l'esistenza di ciascun fenomeno dipende dal rapporto con tutto il resto. Uno strumento di elaborazione scientifica particolarmente valido messo a punto dal « pensiero ecologico » è senz'altro la « teoria generale dei sistemi matematici » di L. von Bertalanffi (4), della quale si sono serviti i campi più disparati della scienza: dalla cibernetica alla biologia, dalla pragmatica della comunicazione umana alla psichiatria, dalla sociologia alla mtematica. Da un punto di vista più generale, i presupposti del « pensiero ecologico » (epistemologia circolare, modello « olistico », concetto di campo relazionale, ecc.) si sono andati affermando, per vie spesso indipendenti, fra le più diverse discipline scientifiche: se ne ritrovano tracce cospicue nella teoria dei quanta

e nel concetto di « campo » della fisica subatomica (5), nella teoria percettiva della Gestalt *(6) e nella psicologia « olistica » di Maslow (7).*

*L'incontro con le tematiche filosofico-religiose orientali può allora costituire per l'Occidente un fecondo stimolo all'elaborazione di nuovi contesti significativi teorico-pratici in base ai quali studiare i processi della mente alla luce di un pensiero che, invece di isolarli, li integri in una realtà più ampia. Tentativi in questa direzione già in passato sono stati fatti: è indubbio per esempio che, nell'elaborare, insieme con il fisico nucleare W. Pauli, la « teoria della sincronicità » (volta a trascendere in un contesto più ampio — di tipo appunto « circolare » — il principio di causa/effetto lineare), C. G. Jung subì l'influenza del pensiero estremorientale così come perveniva attraverso il libro dell'*I King.

Le ricerche di G. Bateson « verso un'ecologia della mente » e gli studi sulla comunicazione umana del gruppo di Palo Alto si muovono anch'essi in direzione del « pensiero ecologico », utilizzando ampiamente la « teoria dei sistemi ». Interessanti sono inoltre le ricerche che gli esponenti della « psicoterapia famigliare » svolgono intorno all'importanza del paradosso *come chiave di volta per indurre un cambiamento significativo del comportamento umano. Ciò evoca interessanti agganci con le soteriologie orientali, dove si fa spesso ricorso a situazioni paradossali per indurre significativi salti di piano lungo il cammino interore: i maestri zen, per esempio, da secoli adottano un deliberato uso del paradosso — attraverso il* koan *— per indurre nel discepolo l'esperienza intuitiva della liberazione. Uno studio comparativo sull'uso del paradosso nelle tecniche e nel linguaggio sia delle soteriologie orientali sia delle psicoterapie occidentali deve ancora esser fatto, e potrebbe fornire utilissime informazioni circa la dinamica dei processi interiori.*

Per quanto riguarda la psicologia degli stati non-ordinari di coscienza, è interessante notare che C. Tart — uno degli esponenti più validi del settore — si avvale come strumenti di indagine da un lato del modello epistemologico offerto dalla « teoria dei sistemi », dall'altro delle mappe meditative presenti nei testi orientali. Non è dunque un semplice caso se, anche al livello di movimenti filo-orientali, si riscontra una radicata coscienza ecologica contraria a ogni unilaterale sfruttamento della natura che ne alteri i delicati equilibri regolatori: alla base di tali posizioni sussiste infatti la viva consapevolezza che uomo e ambiente appartengono a uno stesso campo relazionale — cioè a uno stesso « sistema » — per cui non è possibile compiere un atto di violenza all'« esterno », senza prima o poi doverne subire le conseguenze (il che costituisce anche l'essenza della legge karmica).

In connessione con il « pensiero ecologico », un importante contributo delle soteriologie orientali per aprire nuovi orizzonti alla psicologia occidentale è costituito dalla relativizzazione del concetto di « io », *già presente in alcune delle psicoterapie non-riduttive occidentali: l'esperienza del* Selbst *nella psicologia analitica junghiana, la teoria del* self-system *di Sullivan, la concezione unitaria individuo/ambiente della psicoterapia della* Gestalt *accennano tutte a un trascendimento dei limiti egoici (8).*

Dal canto loro, le soteriologie orientali in genere considerano l'« io » reale solo a un certo livello di percezione, perché a un livello diverso esso si inserisce in un sistema più ampio di interrelazioni che sfociano poi nell'identità con l'Assoluto. Il concetto buddhista di anatmata *(« non-sé ») si basa sulla constatazione empirica — attraverso lo strumento meditativo — del fatto che non è possibile percepire direttamente alcuna entità separata e permanente definibile come un « io »: osservando infatti direttamente i processi con cui generalmente ci si identifica, si percepirà un fluire costante di fenomeni fisici e psichici (sensazioni, emozioni, immagini, ricordi, sentimenti, pensieri, fantasie) in continua interrelazione fra loro, ma non altrettanto direttamente si potrà scorgere l'esistenza di un « io » al di là di tali eventi. Ciò che comunemente si definisce « io » diventa dunque, secondo il buddhismo, un mero* concetto *per indicare — reificandolo — in flusso continuamente cangiante* (santana) *in cui si aggregano le mutevoli esperienze umane, così come —*

per usare una metafora di Watts — ciò che comunemente definiamo un « gorgo » d'acqua non è che il modo di aggregarsi intorno a un centro vuoto di un flusso liquido in continuo movimento. Secondo tale ottica, il conflitto e la sofferenza nascono quando ci si identifica talmente con questo « io », da viverlo come un'entità chiusa, stabile, permanente e separata *da tutto il resto, dimenticando che invece esso si trova in costante flusso e in un processo di continuo interscambio con l'ambiente circostante (fisico, psichico, sociale). L'esperienza di trascendere i limiti egoici, promossa dalle soteriologie orientali, consiste nel relativizzare il concetto di « io » (non dunque nel distruggerlo) per inserirlo in un più ampio contesto relazionale: il che equivale a* disidentificarsi *da un fittizio frammento di realtà per* identificarsi con la totalità dell'esperienza *presente nel campo della consapevolezza. Dal punto di vista esistenziale, ciò porta a un radicale cambiamento di prospettiva, orientato verso valori che tengano « ecologicamente » presente la totalità di ciascuna situazione, non più le miopi mire egoiche fatte di attaccamento, ottusità e opportunismo: emergono così le qualità del distacco, dell'amore non possessivo, della creatività e soprattutto della libertà da ogni condizionamento (9).*

E' un fatto ormai acquisito dalle scienze fisiche, biologiche e psicologiche che il corpo e la mente dell'uomo — così come gli oggetti del mondo « esterno » — sono immersi in un flusso costante. Ma, per una serie di complessi motivi, i limiti sensoriali della comune percezione non permettono di avvertire pienamente tale flusso, sicché l'uomo tende a reificarne i processi (soprattutto quelli troppo lenti o troppo veloci) trasformandoli in « cose » apparentemente stabili: la consapevolezza del continuo cambiamento resta così relegata al livello intellettuale, mentre dal punto di vista esistenziale l'uomo in genere vive — sul piano emotivo, comportamentale, ecc. — come *se fosse circondato da « entità » permanenti. Ciò produce un incapsulamento della realtà in rigidi schemi concettuali verso cui si sviluppa un tale attaccamento, che l'attrito di quest'ultimo con l'effettiva inevitabilità del cambiamento porta necessariamente alla sofferenza. Una persona che provasse con tutto il proprio essere un'intensa consapevolezza del fluire della vita, sarebbe invece libera dalla possessività nei confronti di oggetti, idee, persone, ricordi, ecc.*

E' questo ciò che si propone la soteriologia buddhista, cercando di trasferire la consapevolezza del mutamento continuo (anityatvam) *dal livello meramente intellettuale a quello esperienziale: in certe forme avanzate di meditazione, infatti, si raggiunge — secondo i testi — una tale prontezza e intensità di attenzione, da poter percepire direttamente il continuo fluire dei fenomeni psico-fisici, sperimentato come una serie ininterrotta di « lampeggiamenti », che di attimo in attimo appaiono e scompaiono (10). Dal ripetuto esercizio di questa facoltà di attenzione, può scaturire prima o poi un'esperienza intuitiva capace di trascendere i limiti egoici e l'attaccamento, introducendo il meditante in una dimensione di armonia con la totalità dell'esistenza.*

Mauro Bergonzi

---

(1) Cfr. C. PENSA, *L'incontro fra Oriente e Occidente oggi* in « Annali » dell'Istituto Orientale di Napoli 1975, pp. 42-8; T. ROSZAK, *La nascita di una controcultura,* Milano 1971, pp. 66-70, 90-7, 228-94.

(2) A. WATTS, *Tao: The Watercourse Way,* New York 1975 (trad. it. Roma 1977, p. 51).

(3) Ivi, p. 42.

(4) Cfr. L. VON BERTALANFFI, *General System Theory,* New York 1968 (trad. it. Milano 1971).

(5) Cfr. F. CAPRA, *The Tao of Physics,* Boulder 1975.

(6) Cfr. W. KOHLER, *Gestalt Psychology,* New York 1947 (trad. it Milano 1961).

(7) Cfr. A. MASLOW, *Toward a Psychology of Being,* New York 1962 (trad. it. Roma 1971); Id., *Motivation and Personality,* New York 1954 (trad. it. Roma 1973); Id., *Religions, Values and Peak-Experiences,* New York 1964; *Id., The Farther Reaches of Human Nature,* New York 1972.

(8) Per limitarci al solo esempio della teoria gestaltica, cfr. T. ROSZAK, *op. cit.,* p. 211.

(9) Per quanto riguarda la complessa questione del « non-io » nelle soteriologie orientali in rapporto anche alla psicologia occidentale, cfr. C. PENSA, *op. cit.,* pp. 41-5.

(10) Cfr. per esempio, MAHASI SAYADAW, *The Progress of Insight,* Kandy 1965.

Yoga e terapie

di Giuseppe Ferrari

(Direttore della clinica psichiatrica dell'Università di Bologna)

Dal volume « Le tecniche yoga e il controllo del corpo » (Edizioni Bastogi) di Paolo Roberti, che abbiamo segnalato su PARAMITA 10, riprendiamo la prefazione scritta dal prof. Giuseppe Ferrari dell'Università di Bologna, che consideriamo un qualificato contributo all'unità culturale Oriente-Occidente e una introduzione alle tematiche sapienziali dello Yoga, su cui ci proponiamo di tornare nei prossimi quaderni. Ringraziamo l'Autore e l'Editore per averci concesso questa pubblicazione.

Lo Yoga permea la vita e la cultura indiane fin dal 3000 a.C.; l'Occidente ha iniziato ad interessarsi ad esso solo nel secolo scorso. Il pur giovane filone yogico del pensiero occidentale si è, fin dai primi anni del '900 e in particolare in Europa, rigogliosamente arricchito di opere, ha intensamente sollecitato la ricerca in campi spesso molto diversi fra loro, ha incrementato la pratica, variamente finalizzata, di tecniche somatiche. Ciò non ha però colmato la « distanza » fra due diversi modi di rapportarsi non solo alla disciplina in sé, ma anche alla vita stessa nei suoi risvolti esistenziali, religiosi, culturali.

D'altronde in Oriente la tradizione millenaria ed ininterrotta ha creato le premesme « ...spirituali [perché] lo Yoga... [fosse] l'adeguata espressione e il metodo pienamente adatto a fondere insieme corpo e spirito fino a farne un'unità difficilmente contestabile... creando una disposizione psicologica che permette intuizioni trascendenti la coscienza... » mentre in Occidente il perenne conflitto tra scienza e fede, spirito e materia fa sì che esso sia o « ...un fenomeno strettamente religioso o un *training* di tecnica mnemonica, ginnastica respiratoria... nei quali non si trova traccia di quell'unità e interezza dell'essere, caratteristico dello Yoga » (Jung, 1936) (1).

L'importanza di queste profonde diversità si rivela non tanto nell'ambito della terapeutica yoga, quanto nella pratica dello Yoga inteso come via per la pura presa coscienziale, per l'unione dell'Essere individuale con l'Essere Universale secondo i dettami dello *Yoga-darsana* vale a dire del Sistema Yoga che Patañjali ha ordinato sulla base, come egli stesso riferisce, di tutta una saggezza a lui di molto anteriore (2).

Vi è tuttavia da chiedersi se ancora oggi si debba sostenere con insistenza l'impossibilità dell'Occidente a far proprio lo Yoga, se giova invocare, quasi ad inconsapevole difesa nei confronti del timore che questo millenario sistema di pensiero schiacci il pensiero occidentale divenendogli egemone, una sorta di incompatibilità quasi biologica oltre che culturale, o se, per altro verso, porti vantaggio sostenerne la superiorità senza confronti e adottarlo come unico possibile stile e metodo di vita o, infine, se ne vada ignorata l'esistenza rifiutandolo senza tentarne la conoscenza.

La difficoltà sta forse nel sapere rifuggire da posizioni estreme e nell'accettare, senza considerarla limite invalidante, la possibilità di un approccio occidentale al problema che non pretenda di annullare secoli di storia perseguendo *tout court* una improbabile orientalizzazione. Nel proporsi un « uso » peculiare dello Yoga non si attua, peraltro, nulla di diverso da quanto di solito accade nell'acquisizione di esperienze di altri popoli: si « filtra » il nuovo attraverso i pori del proprio « vecchio » modificando in qualche misura l'uno e l'altro, cambiando quindi se stessi con l'accrescere il proprio patrimonio umano di qualcosa che pur nuovo, divenuto parte di sé, non è più diverso. D'altronde ogni momento della nostra esistenza non sfugge a questo processo.

I PRANAYAMA

Va da sé che occorre muoversi sotto la spinta del desiderio di conoscere pur nella consapevolezza della scarsa affinità dell'occidentale per la metafisica e con la disponibilità a tentare, se non la pratica, l'avvicinamento ad una scienza millenaria i cui capisaldi fanno, ad esempio, dei *pranayama* ben di più che esercizi di respirazione e delle tappe somatiche una parte inscindibile di un tutto al quale sarà difficile accostarsi compiutamente ma di cui si avvertirà la presenza pregnante, senza irridere a ciò che non si comprende o si ignora. Si tratta forse di possedere una sorta di sensibilità, certo non comune a tutti, verso una cultura lontana e diversa, che permetta di confrontarsi con i problemi che una disciplina così composita comporta e di utilizzare non parti staccate di un tutto ma quello, per quanto esiguo, che si riesce a comprendere, a vivere e a far vivere ad altri, prima tappa per possibili futuri approfondimenti.

Il percorso da seguire, certamente non facile, è quello indicato da Patañjali negli otto stadi dell'*Hatha-Yoga (Astanga-Yoga)* di cui i primi due sembrano esprimere i requisiti che si devono possedere per praticare lo *Yoga.* Infatti con *Yama* e *Niyama* egli propone obblighi e doveri morali che attengono all'intero genere umano e atti, regole e autodisciplina indispensabili per tenere aperto il sentiero della pratica individuale. Da queste prime tappe si passa poi a quelle psicosomatiche *(Asana* e *Mudra, Pranayama* e *Bandha)* per approdare infine alle fasi psicospirituali che culminano nel *Samadhi.*

Ma lo Yoga non offre solo questo tipo di difficoltà; altre scaturiscono infatti dalla complessità di un sistema filosofico che appartiene al Vedismo, al Buddhismo, all'Induismo, che ha ispirato tecniche taoiste e di rilassamento, lo Zen, l'ipnosi, e che comprende una serie di metodiche che vanno dall'*Hatha-Yoga* al *Tantrismo,* sottese da propri e specifici assunti teorici, fisiologici e psicologici. Occuparsi di Yoga si configura così come un compito che richiede studi ed esperienze prolungati nel tempo.

Il problema è se di fronte alla necessità di un approccio multidisciplinare che coinvolge lo storico delle religioni, il medico, lo psichiatra — certamente poco incoraggiante per più d'uno data la difficoltà da parte del singolo di abbracciare così vasto campo — si debba rinunciare necessariamente o se ciascuno possa cercare di conoscere, comprendere, utilizzare lo Yoga secondo le proprie capacità ed esigenze. La seconda eventualità appare la più opportuna in quanto, pur nell'implicito rischio di posizioni superficiali e strumentali, può permettere di evitare atteggiamenti rigidi che potrebbero portare al rifiuto in blocco, acritico, dello Yoga e favorire modalità di approccio che, diverse a seconda del patrimonio culturale, scientifico e spirituale del singolo sul piano speculativo e forse ancora di più su quello operativo, permettono di cogliere le opportunità che lo Yoga offre per la conoscenza dell'Uomo, la comprensione di molti fenomeni patologici e l'articolazione della terapia.

A proposito di quest'ultima, come suggeriscono Barte e Coll. (3), il medico e tanto meno lo psichiatra non possono restare indifferenti di fronte allo Yoga nonostante la sua complessità, anche perché ciascuno, realizzando le ricerche di cui è capace, può contribuire a creare i presupposti per una sperimentazione allargata ai cui dati tutti possano attingere.

Gli studi finora effettuati hanno permesso di osservare significative modificazioni fisiologiche, metaboliche ed endocrine che comprendono fenomeni quali riduzione della pressione arteriosa, delle funzioni cardiaca e respiratoria, del consumo di ossigeno, della sensibilità al dolore, del tono muscolare, delle catecolamine plasmatiche e urinarie; modificazioni elettroencefalografiche consistenti in accelerazioni e aumento del ritmo alfa con comparsa di attività rapide; esclusione, nello stato di *samadhi,* degli effetti delle stimolazioni acustiche, tattili e nocicettive sull'attività elettrica celebrale. E' piuttosto difficile individuare modalità e meccanismi attraveros i quali l'insieme di tali eventi si verifica, ma tutto lascia supporre che le pratiche yoga intervengano nel complesso e dinamico assetto neurofisiologico che permette l'arrivo di messaggi corporei e ambientali alla corteccia cerebrale e la conseguente elaborazione di risposte emotive e mentali, determinando un aumento dell'attività corticale e una riduzione dell'eccitabilità delle aree limbiche. Il rilassamento ottenibile nelle tappe psicosomatiche dell'*Hatha-Yoga* sembra poi essere correlato all'attivazione di una funzione ipotalamica integrata che induce una diffusa diminuzione dell'attività simpatica e provoca nel contempo un aumento di quella parasimpatica. A questa attivazione parasimpatica, denominata da Hess (4) « risposta trofotropica », sono dovute le modificazioni corporee prima descritte.

IL LEGAME MENTE-CORPO

Ciò offre, unitamente alla testimonianza della presenza di un inscindibile legame mente-corpo, la possibilità di aprire nuovi orizzonti terapeutici specie nell'ambito della medicina psicosomatica dove tale legame, anziché assicurare un'armoniosa unità della persona, costringe, per così dire, il corpo ad esprimere con la patologia la sofferenza della mente. Un tale aggiogamento della mente al corpo sembra essere proprio l'opposto di quell'ideale unità somato-psichica che lo Yoga consente di raggiungere. L'apporto terapeutico dello Yoga potrebbe consistere proprio nel ripristino di questa unità psicofisica e nella realizzazione di una normale integrazione mente-corpo che si oppone, fino a sconfiggerla, a quell'integrazione patologica che sottende la malattia.

I risultati ottenuti nella terapia dell'ipertensione arteriosa, diabete mellito, asma bronchiale, artrite reumatoide, tireotossicosi, affezioni gastroenteriche quali ulcera gastroduodenale, colon irritabile, colite ulcerosa, mediante graduali e sistematici corsi di *asana, pranayama,* tecniche di concentrazione e meditazione, sono veramente significativi e giustificano pienamente il tentativo di inserire la yogaterapia, in maniera meno sporadica e più incisiva di quanto sia accaduto finora, fra i presìdi terapeutici occidentali.

Sono certo che il Dott. Roberti, di cui apprezzo da tempo cultura, umanità e passione per la ricerca, si inserisce autorevolmente in questo tentativo con un libro che nulla lascia alla superficialità e all'improvvisazione, rifugge da posizioni settarie e offre un panorama esauriente ed obiettivo di un universo scientifico estremamente vasto. Dagli aspetti più sofisticatamente teorici a quelli più pratici, con una costante chiarezza espositiva, egli è riuscito non solo a dare complete ed approfondite informazioni, ma anche ad offrire una guida ideale per giungere, attraverso tappe successive, a comprendere, praticare, utilizzare lo Yoga.

---

(1) JUNG C.G. Lo Yoga e l'Occidente. *In.:* JUNG C.G., Opere, *Boringhieri, Milano, 11, 540, 1979.*

(2) *Fra i vari tipi di* Yoga, *da quello della* Bhagavad-Gita *a quello* Tantrico, *a quello barocco a quello erotico, è preferibile riferirsi proprio allo* Yoga-darsana, *sia perché il termine* yoga *ha probabilmente assunto il significato più preciso proprio nel trattato* Yoga-Sutra *di Patañjali, sia perché esso, per la sua appartenenza ai sistemi filosofici indiani ortodossi, è più ricco di documenti scritti è più conosciuto in Occidente.*

(3) BARTE H., POUYOLLON F., DANGE D., RAM, BOULIN J., ROBERT M., Hatha Yoga et Psychiatrie, *Comptes rendus du Congrés de Psychiatrie et de Neurolgie, Caen, 1971 Masson, Paris, 386, 1972.*

(4) HESS W.R., The functional organization of the diencephalon. *Grune and Stratton, New York, 1957.*

La spiritualità delle Arti Marziali autentiche

Un sogno a Bizan

Questo che pubblichiamo è un racconto postumo del giapponese Shiro Saigo (1865-1910), che, nonostante la sua piccola statura (m. 1,55), fu il più leggendario campione nel primo periodo dello Judo. *Dalla sua vita furono tratti il romanzo « Sugata Sanshiro »,* best-seller *giapponese e numerosi films. Il testo è tratto da una versione francese e presenta in chiave poeticamente fiabesca un profondo insegnamento sulle cosidette « arti marziali », che sono la trasformazione, realizzata soprattutto dallo zen, di antiche tecniche di guerra in pratiche di sviluppo spirituale, dove è nemico il proprio egoismo e le armi (spada, arco, ecc.) da strumenti di morte diventano supporti per tecniche meditative. Ma non sempre le scuole di « arti marziali » restano fedeli alla spiritualità della tradizione.*

Qualche tempo fa decisi di andare a fare un giro nella penisola di Shimabara. La stagione era propizia e mi sorrideva l'idea di una meritata vacanza.

Improvvisamente mi ricordai che a pochi chilometri dal Castello di Shamabara, vicino al quale ero capitato, c'era una sorgente di acqua termale, ai piedi del monte Bizan, un tempo fiorente località turistica, in seguito devastata dalla guerra russo-giapponese e abbandonata dal pubblico.

Un'anziana coppia custodiva ancora i bagni. Domandata ospitalità, venni informato che avrei dovuto dividere le vecchie stuoie malandate con un anziano uomo d'armi di passaggio nella zona.

Quando il vecchio Samurai giunse, lo salutai rispettosamente. Scorsi nell'ombra i suoi capelli bianchi, la barba argentata e, sul costume, le insegne di famiglia. Il suo portamento rifletteva nobiltà di spirito. Mi presentai: « Il mio nome è Shiro Saigo; sono venuto qui in vacanza. Mi hanno parlato di lei, potrei chiederle il suo nome? ».

« Prima di rinunciare al mondo — mi rispose — ero al servizio di un nobile a cui insegnavo il *gekken* (la spada severa), ora ho adottato il nome di Furuneko Misinshai. Nelle montagne qui vicino ho costruito una capanna e lì trascorro i miei giorni coltivando un pezzo di terra e studiando ».

Io pensai: che strano nome! Se Misinshai, che significa « chi ha rinunciato al mondo », è un nome adatto per un samurai, Furuneko, che significa « vecchio gatto », è un nome veramente strano.

Come se mi avesse letto il pensiero, il vecchio disse sorridendo: « Furuneko non è un nome di famiglia, ma un soprannome dovuto a una strana avventura della quale fui testimone molto tempo fa. Ma non potete capirla se non avete una certa esperienza delle arti della guerra ».

Lo rassicurai dicendogli che nella mia infanzia avevo avuto passione per le arti marziali e, durante gli ultimi 16 anni, avevo studiato Judo sotto la guida del M° Jogoro Kano. « Pertanto vi prego — dissi — raccontatemi la storia del vostro nome, apprenderla da voi sarà per me una grande gioia ».

« Va bene », disse il vecchio samurai dopo un momento di riflessione. « Molto tempo fa, quando ero giovane, una sera, non so come, un grosso topo si introdusse nella mia stanza. Andai a cercare il mio gatto Tama hce era molto bravo a cacciare i topi; ma, appena furono faccia a faccia, il topo saltò sulla testa di Tama, una, due, tre volte, con la velocità di una freccia e, mi vergogno a dirlo, il mio gatto, così forte e coraggioso, morso al naso, fuggì.

Quattro altri gatti, famosi per il loro coraggio furono sconfitti nella stessa maniera e messi in fuga e io stesso, armato di *Shinai* (spada di bambù), non riuscii a liberarmi da quel diavolo scatenato, che schivava i miei attacchi con la rapidità del

lampo. Una volta poi, correndo lungo la mia spada di bambù, quel topo mi attaccò diritto in mezzo alla fronte.

Attirato dal fracasso di quell'umiliante combattimento, un mio vicino mi consigliò di provare con un certo gatto, di cui mi garantiva l'invincibilità. Confuso per essere stato sorpreso in quella situazione, accettai la sua proposta. Il gatto che mi portò era un animale vecchissimo, che pareva incapace di muoversi e che aveva denti e unghie consumati per l'età. Era impensabile che potesse uccidere il topo; ma, poiché mi avevano assicurato la sua abilità, poteva anche essere che avesse una tecnica personale per prendere i topi.

SUPERARE LA TECNICA

Lo misi dunque nella mia camera e, cosa assai strana, il grosso topo, che aveva sconfitto i giovani gatti e messo in difficoltà me stesso, appena lo vide, si ritirò tremando dalla paura in un angolo. Il vecchio gatto, muovendosi con calma, avanzò verso il topo, lo prese e lo divorò senza che questi opponesse resistenza. Non credevo ai miei occhi per essere stato liberato così facilmente da quel fastidioso topo.

Più tardi, nella notte, mi parve di udire nella stanza vicina il brusio di una conversazione. Spiando dalla soglia vidi il vecchio gatto attorniato dai gatti giovani che lo salutavano facendo *Sampai* (saluto rispettoso); uno di essi avanzò e, inchinandosi, disse: « Creati per catturare i topi, attraverso generazioni abbiamo perfezionato la tecnica senza conoscere fino ad oggi sconfitta. Voi che ci avete impartito una severa lezione, volete degnarvi di correggere i nostri errori? ».

« Voi siete molto giovani — rispose il vecchio gatto — i vostri movimenti sono rapidi, l'entusiasmo della giovane età vi ha distratti dall'essenza del combattimento; questa è la ragione della vostra sconfitta.

Benché la vostra evoluzione mentale sia diversa dalla mia, vi rivelerò questo segreto in fondo veramente semplice. Prima però dovete raccontarmi la storia dei vostri studi e dirmi quello che avete provato oggi mentre attaccavate quel topo ».

Un giovane gatto nero si inchinò e disse: « Aprii gli occhi al mondo e già prendevo le farfalle nel cielo, gli uccelli sugli alberi e i topolini nel granaio; vennero poi severi allenamenti, imparai a saltare muri alti due metri, a passare per un buco grande come il pugno di un uomo, a correre su uno stretto cornicione come sulla via, a fare il salto mortale, a mordere, a graffiare e fingere il sonno per meglio sorprendere l'avversario. Tutti mi riconoscono un grande valore, ma non riesco a spiegarmi le ragioni dell'odierna sconfitta ».

Sorrise il vecchio gatto: « E' bene studiare la tecnica e i principî. E' perché tutti potessero capire le verità fondamentali della Via che i grandi esperti del passato hanno fissato questi principî. La Via è nascosta sotto la tecnica. Ma se vi accontantate di questa, siete come la rana che, vivendo in fondo al pozzo, è persuasa che il cielo sia piccolo, mentre molto c'è da imparare per capire che il segreto non risiede nella sola tecnica ».

Avanzò un gatto tigrato e, inchinandosi, prese la parola: « Quando cominciai a studiare, sentii dire dal mio maestro che il segreto della vittoria si trova nella forza dello spirito *(Ki)*. Ho accertato che quando si combatte un nemico, si deve dominarlo con la forza dello spirito, in questa maniera lui è alla nostra mercé. Solo allora la buona tecnica è pronta a sgorgare da noi liberamente, senza difficoltà secondo le circostanze. In questo modo, usando il *Ki*, facevo cadere i topi che fuggivano lungo le travi del soffitto e, nei migliori combattimenti, pareva che la mia forza raggiungesse i confini del mondo. Solo oggi quel topo pareva magicamente sfuggirmi e, al pari di un fantasma, si spostava con sconcertante abilità. Sono stato sconfitto, la forza del mio spirito è stata inefficace, ha miseramente fallito e ancora non so rendermi ragione di come tutto questo sia potuto accadere ».

Le parole del vecchio gatto risuonarono gravemente nel profondo silenzio: « La forza dello spirito *(Ki)* che tu hai studiato, è una forza temporanea e limitata, perciò non puoi contare su di essa. Non è mai bene contare su qualcosa; quando voi volete sottomettere il vostro nemico, anche lui vuole sottomettervi. Se, grazia al *Ki*, ritenete di essere superiori, sbagliate. Il *Ki* è la mani-

festazione dell'energia dell'universo, ma il tuo spirito è ancora lontano da *Ko-Zen-No-Ki* (la veduta larga) del filosofo cinese Moshi (Mencio).

Ko-Zen-No-Ki è veramente la forza dell'universo, ma quella del tuo spirito è soltanto una forza passeggera, è come la differenza tra la regolare continua corrente del fiume e l'inondazione di una sola notte.

Per finire, voglio ricordarti il proverbio: « una pecora attaccata morde ». E' quanto è accaduto al topo: nell'istante più critico della sua vita, non contava più nulla per lui, la vita, la morte, il desiderio, la vittoria o la sconfitta; nemmeno si sforzava di proteggere il suo corpo e in queste condizioni il suo spirito ha assunto la durezza dell'acciaio. Non era quindi possibile batterlo con il tuo *Ki*. L'ossessione della vittoria, l'ostinazione, è una delle cose peggiori nelle arti marziali. L'ostinazione ostacola il corpo e la mente, facendoli diventare come una statua di pietra e paralizzando l'attività. E' per questo che spesso uno è battuto da un avversario più debole. Il vero *Ki* comprende tanto la forza negativa che quella positiva. L'ossessione della vittoria è lo stato d'animo favorevole al vostro nemico, sarebbe a dire contro voi stessi. Bisogna ricordare ciò dall'alba al tramonto.

La posizione di « guardia » nel Kendo, *definito « il sentiero della sciabola », l'arte marziale più diffusa in Giappone, dove conta oltre venti milioni di praticanti.*

Il mio *Ki* è diverso dal vostro perché anima entrambe le forze, la negativa e la positiva, è lo spirito immobile ed eterno.

Ricordatevi del TANDEN SEIKA NO CHIKARA che vi consiglia di mettere tutta la vostra forza nell'addome e, sorvegliando bene questo punto, studiatelo seriamente ».

Vi fu una pausa, poi un gatto maculato di una certa età salutò e disse: « Io penso che il segreto della vittoria risieda nel *Ju* e nel *Wa*, cioè nell'agilità e nella non resistenza. Nello stesso modo che un velo sottile può fermare il volo di un sasso, così io indietreggio sotto la spinta del nemico e avanzo sotto la sua trazione. Per anni mi sono allenato a sfruttare la forza dell'avversario tenendo la mia riserva, oggi però non sono riuscito a controllare quel topo col *Ju*, né a dominarlo col *Wa*, ma solo ad accumulare errori su errori. Che devo pensare del principio *Juyoku-Go-O-Seitsu*, "l'abilità vince sempre contro la forza?". Volete togliermi questo amaro dubbio? ».

Il vecchio gatto accondiscese con un leggero movimento del capo: « Il *Ju* e il *Wa*, oggetti del tuo studio, non sono gli stessi che permettono all'intuizione naturale di sgorgare spontaneamente dal cuore attraverso il canale del « non-io » e quello della sincerità; essi sono stati messi insieme frammentariamente e tu li adoperi come espedienti. Ecco il perché della tua sconfitta di oggi. Quando siamo animati dall'egoismo e ricerchiamo un profitto personale, l'intuizione non può circolare liberamente in noi. Lo spirito frenato dall'egoismo non permette lo sgorgare dell'ispirazione naturale.

L'energia universale che si manifesta dal « non-io », dal « non-desiderio », dalla combinazione dei principi negativo e positivo, produce il vento e il tuono, le nuvole e la pioggia, il caldo e il freddo: tutte cose impersonali. La stessa cosa deve avvenire per

l'intuizione: essa nasce dal non-io, dal non-desiderio.

Ricordo, nella mia giovinezza, un gatto del villaggio vicino. Giorno e notte era occupato e dormire, tanto che lo si sarebbe potuto credere una statua. Nessuno ricordava di averlo visto catturare un topo, tuttavia non c'era neanche un topo nella sua casa e quando si recava da qualche parte i topi sparivano. Io lo interrogai su queste cose, ma lui non rispose. Quando tornai a chiedere ancora, mantenne il silenzio. Così imparai che quando si ha compreso, non si parla. Se quel gatto taceva, non era perché non sapesse che dire, ma perché aveva assimilato le arti marziali attraverso il distacco da se stesso e da ogni cosa ».

Io, che stavo ascoltando da diverso tempo, quando si fece silenzio mi feci largo tra i gatti e, salutato come si conviene il vecchio gatto, esclamai: « Sono un uomo d'armi e, trovandomi per caso ad ascoltare i vostri discorsi, sono rimasto tanto interessato da chiedervi di volermi onorare col vostro consiglio ».

Il vecchio gatto scese lentamente dal suo posto d'onore e, salutandomi secondo la rigida etichetta del cerimoniale antico, rispose gravemente: « Malgrado io sia soltanto un umile animale, mi concederò la cortesia, se non vi offendete, di svelare ad un uomo il mio poco sapere ».

Siccome protestavo insistendo che, ben lungi dall'offendermi, sarebbe stato per me un vero onore, così continuò: « La vera natura, l'essenza delle Arti Marziali non ha forma, né tempo, né odore. E' simile al vuoto, alla calma, ma non è né vuoto né calma. E' qualcosa di meraviglioso e incommensurabile in cui, una volta temprati, pensieri e desideri spariscono come la nebbia al sole del mattino; sospetto, illusione, angoscia si dissolvono lasciando il posto al vero *Ki,* che tutto permea. Il segreto nella pratica delle Arti Marziali non risiede nella vittoria o nella sconfitta, dove le tecniche sono messe in gara una contro l'altra, ma nel cercare di rendere cosciente il proprio essere e per giungere a questo occorre praticare il distacco da se stessi, dal desiderio, dal guadagno individuale.

Nell'EKKYO (libro sulla divinazione) si trova un brano interessante: nell'immobilità più completa, nel distacco da se stessi e da tutti i propri pensieri, la propria intuizione lavorerà da sola e si svilupperà intorno a voi (...). Se cioè abbandonerete pensieri e desideri e vi adatterete completamente alla Vita della Natura e dell'Universo, otterrete una facoltà di azione meravigliosa.

Il vero *Bushi* mantiene il suo stato mentale davanti a qualsiasi avvenimento, non prova timore o turbamento davanti all'attacco di una lama scintillante e, per quanto grande possa essere la sua sofferenza, non trema per l'acqua o per il fuoco, si mantiene impassibile davanti alle difficoltà e ai peggiori affronti e non s'inorgoglisce per la più brillante delle sue azioni. La ragione del suo potere risiede nel fatto che egli ha saputo capire la vera natura delle Arti Marziali.

Tutto questo ci riporta a quello che si chiama, generalmente, l'intuizione. E' per ottenere tutto questo che noi dobbiamo provare l'uno con l'altro ripetutamente, per diventare più brillanti e migliori insieme. E' allora, durante questo lungo periodo, che capiremo e assimileremo naturalmente senza rendercene conto. Nessun maestro che ha avuto la rivelazione della VIA, per quanto saggio fosse, ne ha potuto dare una definizione esatta o esprimerla in qualsiasi forma definita ».

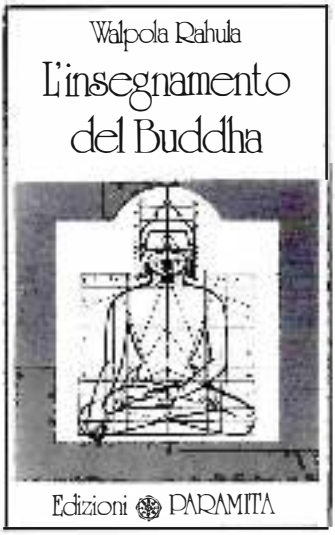
Il vecchio gatto terminò il suo discorso e sparì davanti a imiei occhi, come se fosse svanito nell'aria. Mentre ascoltavo, avevo avuto la sensazione di toccare il fondo stesso della RIVELAZIONE.

Questo racconto produsse nella mia vita profondi cambiamenti e da allora decisi di adottare il nome di FURUNEKO MUSHINSAI. Qui termina la mia storia ».

Il vecchio samurai aveva parlato a lungo. Gli uccelli incominciavano a cinquettare nei boschi attorno, la vetta del Bizan si tingeva dell'aurora; stavo ringraziando calorosamente il vecchio per il suo racconto molto interessante e, dopo averlo salutato con rispetto, esprimevo la speranza di rivederlo presto... quando, trasognato, mi risvegliai rizzandomi a sedere sulla stuoia. Chi mi annunziava il buon giorno era il rumore delle fusa del gatto, che, sui piedi, durante la notte, mi aveva fatto da scaldaletto.

Shiro Saigo

LIBRI



WALPOLA RAHULA: « L'Insegnamento del Buddha » - Edizioni PARAMITA, Roma 1984, pagg. 144, lire 12.000.

Con Walpola Rahula siamo di fronte al primo monaco buddhista che si sia occupato della cultura in quanto prodotto umano, e per ciò stesso interessante, non limitandosi allo studio della propria tradizione religiosa. Questa curiosità intelligente spinse Rahula, nel 1936 — egli aveva allora ventinove anni — a chiedere l'ammissione al College universitario di Ceylon.

Nel 1950, dopo aver mostrato in patria una vena antidogmatica tanto spiccata da condurlo a criticare alcune pratiche religiose popolari e a prendere posizione a fianco della classe lavoratrice (fino a subire un confino « negli interessi della legge e dell'ordine »), Rahula approdò alla Sorbona per studiare alcuni aspetti del Buddhismo Mahayana.

A Parigi egli entrò in contatto con alcuni tra i maggiori studiosi europei del Buddhismo (Filliozat, Bareau, Lamotte e soprattutto Paul Demiéville).

Negli anni '60 Rahula fu chiamato, primo monaco buddhista, ad occupare una cattedra universitaria occidentale, nell'Illinois, dove insegnò per dieci anni.

Dopo aver messo il suo sapere al servizio di molti orientali ed occidentali, tramite l'insegnamento universitario e la pubblicazione di libri sui più vari aspetti del Buddhismo (non solo Theravada, nella cui tradizione si è formato), Rahula ha fondato a Colombo, nel 1982, la « Buddhist and Pali University of Sri Lanka », che è aperta a tutti, singalesi e stranieri, buddhisti e non buddhisti, monaci e laici.

Questi pochi cenni biografici bastano a farci comprendere quale significato ha il Buddhismo per Rahula e come egli, antesignano dell'incontro culturale Oriente-Occidente, lo sia stato implicitamente anche del dialogo interreligioso. Il suo ecumenismo, infatti, prima di tutto « interbuddhista », è tale da spingerlo a scrivere, nella prefazione all'edizione italiana, che « ...lo scopo di questo libro è di porre gli insegnamenti del Buddha, quali li troviamo nei primi ricordi disponibili tratti dal Canone, davanti a chi desideri conoscerli, qualunque sia la religione da lui professata. Non c'è la più pallida idea di convertire chicchessia al Buddhismo ». O ancora, nel primo capitolo: « ...la Verità non ha bisogno di etichette: essa non è né buddhista, né cristiana, né indù o musulmana. Non è monopolio di nessuno. Le etichette settarie impediscono la comprensione autonoma della Verità e generano pericolosi pregiudizi nella mente degli uomini ».

Che respiro, che ariosa freschezza in queste parole! Esse ci convincono che, tra uomini dediti ad una seria ricerca della Verità, la comunicazione è sempre possibile. Ci infondono altresì la speranza che la svolta ad Oriente non sia solo una corsa alla conversione facile, ma possa condurre ad un arricchimento, non già ad un rifiuto acritico, della propria tradizione, fino a poter comporre, un giorno, una Tradizione Comune. Nella faticosa marcia verso questa meta lontana, ma che già si profila all'orizzonte, il Buddhismo giuoca un ruolo di primo piano, poiché per sua natura favorisce lo sviluppo di un senso critico e di uno spirito di indagine, sicure garanzie contro ogni fideismo.

Il libro in questione presenta, nei confronti delle opere più o meno dotte sul medesimo soggetto, la peculiarità di essere stato scritto con erudizione da un praticante, per cui la precisione filologica non si fa mai filologismo.

Negli otto capitoli di cui il libro si compone, Rahula passa in rassegna tutti gli argomenti fondamentali dell'insegnamento buddhista.

Alla quattro nobili verità sono dedicati altrettanti capitoli, nei quali vengono anche affrontati importanti argomenti collaterali, come la questione del « pessimismo » buddhista, il karma, il Nirvana.

Del nobile ottuplice sentiero, Rahula si preoccupa di dire che « ...è un modo di vivere che può essere seguito, praticato e sviluppato da ciascuno. E' un autosviluppo che non ha niente a che vedere con le credenze, l'adorazione o le cerimonie ».

Diffusa e rigorosa è la spiegazione del concetto di *anatta*, frutto della disamina del *Paticcasamuppada* (duodecuplo nesso causale: niente nel mondo è assoluto, ma ogni cosa è condizionata, relativa e interpendente) e della dottrina dei Cinque Aggregati (v. PARAMITA 3), per cui l'idea di una sostanza immortale (anima) è considerata una proiezione mentale.

Nel VII capitolo si descrive la Vipassana, ovvero la tradizionale meditazione buddhista ispirata al Satipatthana sutta (v. PARAMITA 8 e 9), e viene sottolineata la connessione con la vita di questo modo di meditare.

« L'insegnamento del Buddha e il mondo d'oggi », tema che dà il titolo al capitolo finale del libro, è un capolavoro di realismo religioso e insieme un auspicio per un ideale modello di regolazione dei rapporti tra gli uomini.

Il libro di Walpola Rahula, ad un quarto di secolo dalla sua stesura, è ancora uno dei testi più utili sull'argomento, presentando l'originale caratteristica di essere nel contempo un'introduzione per il principiante e un approfondimento per chi già è avanzato nella cultura e nella pratica del Dharma.

Luigi Turinese

FRANCESCO LA COMBE: « Meditare », a cura di Antonio Gentili - Editrice Ancora, Milano 1983, pagg. 206, lire 8.500.

Questo libro del barnabita savoiardo La Combe (1640-1715) è un'acuta analisi degli stati propri dell'orazione mentale, a lungo confinato dalla Chiesa nell'Indice dei libri proibiti. E' un segno dei tempi nuovi che abbia ora un editore cattolico e un commentatore, Antonio Gentili, tra i più qualificati rappresentanti delle esperienze di preghiera profonda. La tesi fondamentale dell'Autore è che nella quiete o oblio assoluto di ogni pensiero particolare, anche dei propri peccati, si procede più speditamente verso la « semplice intuizione della verità ».

Un punto caratteristico dell'opera è la squisita sensibilità psicologica con cui l'Autore indaga le varie trasformazioni della mente: l'avvicinarsi dell'anima al suo Dio è anche un risveglio di emozioni a lungo sopite, uno schiudersi di tonalità psicologiche prima sconosciute. L'avere approfondito questo punto mi sembra il merito maggiore dell'opera, che la rende attuale, offrendo a padre Gentili lo spunto per un efficace parallelismo tra meditazione cristiana e pratiche meditative indo-buddhiste.

Pino Guardiani

JOSEPH SPAE: « Una sfida dall'Oriente. Religioni a confronto » - EMI, Bologna 1980, pagg. 163, lire 4.000.

Alla ricerca di nuovi orientamenti culturali e spirituali, il giapponese di oggi, secondo l'A., ha la possibilità di pervenire alla scoperta della trascendenza e, quindi, del Cristianesimo. Indagata nelle sue espressioni sociali, filosofiche e spirituali (Shintoismo, Buddhismo, Confucianesimo), in capitoli densi delle tematiche del dialogo interreligioso, questa inquietudine, laddove si sostanzia, lascia intravvedere un Cristianesimo vissuto più con il cuore che con la ragione.

Il Giappone perviene al vero a partire dal bello e attraverso il bene. Questo percorso è l'inverso di quello occidentale, scolastico, che, nell'A., peraltro rivive nella convinzione di fondo che la maturità spirituale sia « prefigurata in Cristo » (p. 5). In questo senso, il fine del libro è doppiamente missionario: per Spae la sfida che l'Oriente pone all'Occidente è tutta in un modo di vivere la religiosità, che trova il sentimento giapponese concordare straordinariamente con i valori più autentici espressi dai santi e dai mistici cattolici, ai quale la Chiesa dovrebbe nuovamente convertirsi, anche per accelerare la propria penetrazione in Giappone. Sta in ciò l'interesse più autentico del libro: se l'alternativa, oggi, è fra dialogo e conversione, occorre dire che ambedue passano anche, e forse soprattutto, per queste strade del cuore.

Carlo Di Folca

La coscienza dell'impermanenza

Francesco Prevosti, di Varese, è stato ordinato monaco buddhista nel 1979; risiede ora nel monastero Nalanda, nel sud della Francia.

Il desiderio di diventare monaco buddhista è maturato dopo un periodo di circa due anni e mezzo di residenza all'Istituto Lama Tzong Khapa. Prima di incontrare il Dharma mi trovavo in una condizione piuttosto infelice e confusa; non avevo particolari ambizioni sociali, né particolari interessi per le occupazioni alle quali avrei potuto accedere.

Casualmente lessi su un giornale che alcuni ragazzi cercavano una casa in campagna per fondare un centro Buddhista. Le cose che avevo letto su Buddha e sui Suoi insegnamenti mi avevano molto colpito cosicché mi misi in contatto con questi ragazzi e, non appena trovarono la casa, partii per la Toscana. A Pomaia venni per la prima volta a contatto con l'ambiente dei praticanti del Dharma e devo ammettere che l'impatto tra questa nuova realtà e le mie vecchie fantasie e preconcetti fu abbastanza problematico.

Ciononostante, l'incontro con i Lama tibetani non mi lasciò indifferente; passavo intere giornate immerso nella lettura degli Insegnamenti, che stavano radicalmente sconvolgendo i miei abituali modi di pensare e di mettermi in rapporto con me stesso e con l'ambiente esterno.

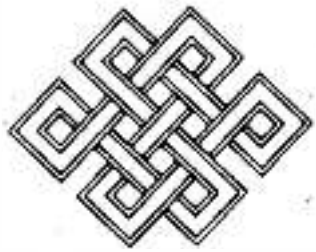
Fui particolarmente colpito dalla meditazione sull'impermanenza. Cominciavo a capire che nessuno dei valori a cui avevo fatto riferimento fino a quel momento poteva darmi una sicurezza ed una felicità durature. Buddha disse che ad ogni incontro segue prima o poi una separazione e così avviene per gli affetti ed i possedimenti di questa vita. Stavo affrontando la fondamentale problematica degli esseri umani, la verità che sta alla base della nostra esistenza: l'impermanenza. Su questa meditazione fondai i miei tentativi di integrare la mia comprensione del Dharma nella vita quotidiana e la cosa si rivelò molto efficace.

A queste considerazioni si univano altre meditazioni, come quella sul valore e la rarità dell'esistenza umana e sull'esistenza di vite future condizionate dalle nostre azioni nel presente. In questo modo mi avvicinavo sempre di più ad un ideale di vita più consapevole e meno dispersivo, finché, alla fine, la decisione di diventare monaco si presentò come una conseguenza naturale del tipo di vita che stavo conducendo. Pensavo che non ci sarebbe stato modo migliore per sfruttare le mie potenzialità e, se devo essere sincero, non me ne sono affatto pentito.

Considero i miei voti come una specie di protezione contro le distrazioni ed i cattivi sentieri verso i quali la nostra mente può facilmente venire sviata e come la migliore base sulla quale sviluppare quelle qualità positive, come la Saggezza e la Compassione, che mi avvicinano alla meta ultima dell'Illuminazione.

Questa rubrica è a disposizione dei lettori, che abbiano vissuto esperienze significative, anche limitatamente a singole pratiche e insegnamenti. Lo scopo è di rendere partecipi gli altri dei frutti delle proprie esperienze, nello spirito altruista del Buddhismo.

Iniziative



CONGRESSO BUDDHISTA INTERNAZIONALE

Come già annunciato, dal 4 al 7 settembre si svolgerà a Torino il Congresso internazionale sul Buddhismo, che avrà per tema principale: « L'Insegnamento e la pratica del Buddhismo in Europa ». Funzionerà un servizio di traduzione simultanea in italiano, inglese, francese e tedesco. E' organizzato dalle Unioni Buddhiste dei seguenti paesi: Austria, Belgio, Francia, Germania, Italia, Olanda, Svizzera, Inghilterra e Scozia. Tra i promotori figurano l'Istituto di Orientalistica dell'Università di Torino e il Cesmeo. Sede del congresso è il Centro Incontri della Cassa di Risparmio di Torino.

Segreteria del congresso (per informazioni): Via Pio Rolla, 71 - Giaveno (TO) - Tel. 011/9378331.

CENTRO MAITRI - TORINO

Lo svizzero Martin Kalff, specialista nella psicoterapia del « Gioco della sabbia » di derivazione junghiana, ha diretto un seminario sul tema: « Il vuoto e il femminile nel pensiero junghiano e nella tradizione buddhista ».

Dal 19 al 20 maggio il monaco buddhista George Churinoff ha svolto un insegnamento sul tema: « Lo sviluppo dei poteri psichici nel sentiero del Buddhismo tibetano ».

Ogni giovedì sera il Centro organizza Meditazioni guidate con Rinchen Dorje. Informazioni: Tel. 011/203817.

CENTRO GHE PEL LING - MILANO

Nei giorni 29-30 giugno e 1° luglio il Ghesce Rabten Rimpoce terrà un insegnamento su: « Le tre pratiche essenziali che trasformano vita e morte »; è un metodo tantrico per trasformare la vita e la morte nella pratica della compassione, usando l'ispirazione di Avalokitesvara. La pratica comprende: mantra di Avalokitesvara, trasferenza della coscienza (Powa), *Yoga di Kusali.*

Informazioni: Viale Romolo, 1 - Milano - Tel. 02/8375108.

VIPASSANA CON GOENKA

Dal 22 agosto al 2 settembre il maestro birmano S.N. Goenka, continuatore del metodo U BA KIN, terrà un corso di meditazione Vipassana in Inghilterra.

Per informazioni: Vipassana Association - c/o Kirk and Reinette Brown — 12 South Street ULEY - Glos. GLII 5SS.

VIPASSANA A BORGO PRIOLO

Dal 12 al 22 ottobre si svolgerà alla Torrazzetta di Borgo Priolo, Casteggio (PV) un corso di Vipassana, guidato da Madre Sayama e Saya U Chit Tin di Rangoon (Birmania), per la prima volta in Italia.

Informazioni: Flavio Pelliconi, Via Scalvini, 3 - 20158 Milano - Tel. 02/3761945.

TEK-CIOK SAM-LIG - BELVEDERE

Alla fine di maggio il Ghesce Ciampa Lodro ha tenuto un corso sulla divinazione nel Buddhismo tibetano e ha dato l'iniziazione di Tara Gialla. E' in programma per l'estate uno stage *con il maestro di Tai Chi Chuan Grant Muradoff.*

Informazioni: Belvedere Langhe (CN) - Tel. 0173/721172.

SESSHIN ESTIVA SOTO ZEN

Anche quest'anno avrà luogo la grande SESSHIN estiva ANGO, organizzata dall'Associazione Italiana Zen nel Seminario Clarettiano di Lierna, tra le acque del Lago di Lecco e le cime

alpine della Grigna. Si prolungherà per tutto il mese di agosto, dividendosi in tre sessioni: dal 2 al 10 agosto, dal 12 al 21 e dal 23 al 1° settembre. Ogni sessione sarà diretta dal Monaco Zen Taiten Fausto Guareschi. Nel corso delle sessioni si terranno varie attività come: Kampo, la medicina orientale antica (Zen Shiatsu e agopuntura), Budo, Arti Marziali.

Informazioni: Zen Dojo di Milano - Via Baldinucci, 1 - Tel. 02/6086262.

RITIRO ZEN PER CRISTIANI

Il Centro internazionale di Pastorale della Preghiera organizza, in lingua inglese e francese, un « Ritiro di Meditazione Zen per Cristiani », che avrà luogo dal 1° al 10 ottobre presso la villa Cavalletti di Grottaferrata (Roma). Il ritiro sarà guidato dal gesuita Enomiya Lassalle, divenuto « maestro di Zen » dopo permanenze di decenni in Giappone, dove ora insegna zazen in un centro spirituale nella solitudine della montagna tokyese.

Informazioni: CIPO - Casella Postale 6139 - Roma.

ISTITUTO LAMA T. KHAPA - POMAIA

Ecco il programma per i prossimi mesi:

6- 8 luglio: Gheshe Jampa Ghyatzo: La diffusione degli insegnamenti Buddhisti in Tibet.
13-15 luglio: Ghesce Jampa Ghyatzo: La Biografia di Lama Tzong Khapa.
18-22 luglio: Beatrice Balsamo: Seminario di Bioenergetica.
25-29 luglio: Universal Education presenta: « Summer Celebration » festeggiamo l'estate, un'esperienza educativa per adulti e bambini con attività varie.
1- 8 agosto: Ghesce Jampa Ghyatzo: Il rapido sentiero per l'Illuminazione.
10-17 agosto: Ghesce Jampa Lodro: Iniziazione e commentario di Tara Cittamani.
18 agosto - 2 settembre: Ritiro di Tara Cittamani - che comprende alla fine del ritiro la Puja del Fuoco ed Auto-iniziazione.

Dal 20 luglio all'8 agosto ci sarà un corso intensivo di lingua tibetana.

Dal 20 agosto al 31 agosto ci sarà la revisione e ripasso del testo dell'abisamaya Alankara che è stato studiato durante l'anno.

KARMA CHOLING - CASTAGNETO

Si è aperto un nuovo centro di Dharma a Castagneto (Modena), sotto la guida spirituale del maestro tibetano Tai Situ Rimpoce. Questo centro ha già organizzato a fine maggio una serie di conferenze in Emilia, tenute da Akong Rimpoce sul tema: « La pratica del Buddhismo Mahayana nella vita quotidiana ».

E' in programma per luglio un corso di meditazione shinè *diretto dal Lama Sherab.*

Informazioni: Karma Samten Chöling - località Aia di Mortale, 195 - 41020 Castagneto (MO).

MONASTERO DI SCARAMUCCIA ORVIETO SCALO

Prossime sesshin: 6-7-8 luglio; dal 5 al 12 agosto; dal 31-8 al 2-9; 5-6-7 ottobre; 1-2-3-4 novembre; 6-7-8 dicembre.

Informazioni: tel. 0763/25054.

BRAHMANANDA - ROMA

Si è costituita a Roma l'Associazione culturale « BRAHMANANDA » con sede in via Giolitti, 325. Ha per finalità di promuovere iniziative culturali sulla filosofia yoga, con particolare riguardo alla sua comparazione con filosofie orientali e occidentali e la moderna psicologia. L'Associazione inoltre promuove la pratica yoga, perseguendo la sua applicazione per il benessere psicofisico e lo sviluppo spirituale dei praticanti.

YOGA CENTER - MILANO

Il Centro sarà chiuso in luglio e agosto. A settembre, oltre ai corsi continuativi di yoga integrale, si terranno anche corsi di Shiatsu, Training autogeno, Tai-chi-ch'uan, tecniche di rilassamento psicofisico e corsi formativi per insegnanti.

Informazioni: Via P.L. da Palestrina, 2 - Tel. 02/203017 Milano.

« TRA CIELO E TERRA » - VIAREGGIO

Questo Centro propone due vacanze « diverse »:

— dal 23 giugno al 1° luglio il monaco zen Engaku Taino dirigerà un incontro di Tai-chi e tecnica di arrampicata su roccia in un rifugio sulle pendici delle Alpi Apuane;

— dall'8 al 16 settembre, in un ridente albergo sul mare, Mario Pianesi e Giuseppe Patregnani saranno guide e maestri del massaggio Shiatsu e di alimentazione macrobiotica.

Informazioni: « Tra Terra e Cielo » - Via Comparini, 36/5 - Viareggio (LU) - Tel 0584/391607 (ore serali).

PARAMITA

Quaderni di Buddhismo

EDITORE E DIRETTORE RESPONSABILE: Vincenzo Piga.

VICE-DIRETTORE: Maria Angela Falà.

DIREZIONE, AMMINISTRAZIONE, REDAZIONE: Via della Balduina, 73 - 00136 Roma - Tel. 06/3498800.

SEGRETARIA: Giuseppina Petti.

REGISTRAZIONE: Tribunale di Roma, numero 88/82 del 27-2-1982.

STAMPA: Tipolitografia G. Andreocci - Via Gregorio VII, 116a - 00165 Roma.

✶

In questo quaderno, scritti e servizi di: Mauro Bergonzi, Gianni De Martino, Carlo Di Folca, Maria Angela Falà, Giuseppe Ferrari, Giò Fronti, Anagarika Govinda, Pino Guardiani, Jonathan Landaw, Giuliano Loran, Aldo Mastroianni, Giangiorgio Pasqualotto, Corrado Pensa, Vincenzo Piga, Francesco Prevosti, Shiro Saigo, Giuseppe Tucci, Luigi Turinese.

✶

Articoli e notizie pubblicati da PARAMITA possono essere liberamente riprodotti alla sola condizione di citarne la fonte.

✶

ABBONAMENTI 1984:

Ordinario	L. 10.000
Sostenitore	» 20.000
Benemerito	» 40.000

sul conto corrente postale n. 35582006 intestato a « PARAMITA, via della Balduina, 73 - 00136 Roma ».

PUNTI-VENDITA DI « PARAMITA »

TORINO: *Libreria Artemide, via Cernaia, 40/m - Libreria Comunardi, via Bogino, 2 - Libreria Feltrinelli, piazza Castello, 9 - Libreria Orsa Maggiore, corso Giulio Cesare, 58/d - Libreria Tesoretto, via S. Massimo, 44 - Libreria Sevagram, via Volta, 1/h - Libreria Zanaboni, corso Vittorio Emanuele, 41 - Centro Macrobiotico « La Finestra sul Cielo », via Saluzzo, 53 - Libreria Arethusa, via Po, 2 - Libreria Psiche, via Madama Cristina, 70 - Centro Maitri, via Ormea, 28-30/c.*

ALESSANDRIA: *Libreria Dimensioni, corso Crimea, 39.*

CUNEO: *Libreria Ippogrifo, corso Europa, 3.*

VERCELLI: *Libreria Dialoghi, corso Ferraris, 36.*

GENOVA: *Libreria Internazionale Di Stefano, via Ceccardi, 40/r - Libreria Feltrinelli, via P.E. Bensa, 32/r - Liguria Libri e Dischi, via XX Settembre, 252/r - Libreria Sileno, Galleria Massimi, 13/r - Libreria Vallardi, via 25 Aprile, 54-56/r - Libreria « Il Basilisco », vico dei Garibaldi, 41/r.*

SAVONA: *Libreria Rosasco, via Torino, 11.*

VENEZIA: *Libreria Cittadella, Calle Dona Onesta, 3929.*

VICENZA: *Libreria Spazio Più, via P. Lioy, 19.*

CORTINA: *Libreria Lutteri, corso Italia, 118.*

PADOVA: *Libreria Feltrinelli, via S. Francesco, 14.*

TRIESTE: *Libreria Svevo, corso Italia.*

BOLOGNA: *Libreria Feltrinelli, piazza Ravegnana, 1 - Libreria IBIS, via Castiglione, 31 - Centro Cenresig, via delle Fragole, 30 - Libreria Minerva, via Castiglione, 13-15.*

REGGIO EMILIA: *Centro Patanjali, via Blasmaforti, 1/d.*

RIMINI: *Cooperativa « Il Cerchio », via Gambalunga, 30.*

SAN MARINO: *Libreria Cosmo, via Gino Giacomini, 45.*

TOSCANELLA: *Centro Giada, viale Marconi, 4.*

PERUGIA: *Libreria Biancini, via dei Priori, 24.*

TERNI: *Libreria Lobina, via Pacinotti, 3.*

CORCIANO: *Centro L.A.M.A.C.O., via Firenze, 36.*

CISTERNINO: *Centro Bhole Baba.*

CATANZARO: *Centro « La Soglia », via Case Arse.*

PALERMO: *Libreria « L'Aleph », via V. D. Marco, 24 - Centro Avatar, piazza Olivella, 15.*

TRAPANI: *Centro A. Scontrino, via Carrega, 2.*

CATANIA: *Libreria « Esoterica », viale Sanzio, 52.*

Per Lombardia, Toscana, Lazio e Campania v. PARAMITA 9.

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Una copia: L. 3.000