PARAMITA

Quaderni di Buddhismo

19

Anno V - Trimestrale (luglio-settembre 1986) - Sped. abb. post. - Gruppo IV (70%)

SOMMARIO

Mudita, la gioia altruistica 1
di M.A. Falà

I ciechi e l'elefante 4

Lo specchio 5
di Namkhai Norbu

Intervista a C. Titmuss 10
(a cura di M. Bergonzi)

L'esperienza di Kathleen England 14
(a cura di C. Di Folca)

Un ritiro « urbano » 19
di C. Di Folca

Lo zen si conquista 20
di A. Abbruzzo

Intervento dell'UBI sulla religione nelle scuole 22

Il dialogo interreligioso come guida spirituale 23
di C. Pensa

Nirvana è pace 30
di D. Diaferia

L'apporto del buddhismo per la pace 31
di Nichiko Niwano

La storia di Visvantara nell'arte orientale 35
di A. Santoro

I segreti del Tibet 40
di V. Piga

Regime alimentare e spiritualità 42
di L. Turinese

Il KUM-NYE come terapia? 44
di M. Valli

Iniziative 46

Lettere a PARAMITA 47

Mudita, la gioia altruistica

Dopo aver auspicato per tutti gli esseri la felicità e le cause della felicità (con *metta*) e sentito come proprio il dolore altrui (con *karuna*), viene il terzo *brahmavihara*, la gioia altruistica o gioia solidale *(mudita)*, con cui si prova come propria la gioia e la felicità dell'altro. L'augurio è: « Possano tutti gli esseri non essere mai separati dal bene perfetto e dalle sue cause ». Queste meditazioni — su *metta, karuna, mudita* — seppur utili per raggiungere un certo grado di concentrazione, hanno soprattutto importanza per sviluppare le qualità morali e spirituali del meditante. I *brahmavihara* sono quindi particolarmente utili per lo sviluppo e la crescita della disciplina morale *(sila)* che è il fondamento essenziale per la pratica della meditazione (1). Si tratta infatti di una contemplazione basata sui meriti e i vantaggi insiti nel praticare queste virtù e sui pericoli e danni che derivano dal non praticarle. La caratteristica di queste meditazioni è che vanno accompagnate dalla volontà di coltivare attitudini e stati d'animo consoni alla virtù oggetto della meditazione specifica. Le prime tre meditazioni hanno in comune di essere rivolte verso l'esterno, verso gli altri esseri. « I tre primi esercizi sono molto simili, cosa che non deve sorprendere se si tiene conto che rappresentano in realtà tre aspetti o modalità della stessa mentalità la cui essenza è la partecipazione cordiale, senza distinzione tra "tuo" e "mio", in tutto ciò che tocca il prossimo. *Metta* (concetto centrale per il buddhismo), tradotto con benevolenza, è carità nel senso proprio della parola, è una disposizione altruistica dell'animo che ci dà l'impulso a procurare la felicità al prossimo senza desiderare assolutamente nulla per noi stessi; compassione e gioia altruistica sono le manifestazioni evidenti e mutualmente complementari della benevolenza: quando il prossimo soffre, soffriamo con lui, quando gioisce, gioiamo con lui » (2).

« Quindi, o discepoli, un praticante vive espandendo il suo cuore pieno di gioia altruistica nelle quattro direzioni dello spazio, sia sopra che sotto che intorno. Vive abbracciando l'intero mondo ovunque e allo stesso tempo con il cuore pieno di gioia altruistica, grande, accresciuto, senza misura, libero dall'inimicizia e libero dal dolore » (D. XIII).

Nel grande commento di Buddhagosa, il Visuddhi Magga, troviamo così spiegata questa gioia altruistica: « Come nel vedere una persona cara e grata, egli si rallegra, similmente egli infonde in ogni essere tale sua gioia. La caratteristica principale della gioia altruistica è la letizia, la sua proprietà essenziale è l'opposto dell'invidia, la sua manifestazione è la scomparsa dell'acidità d'animo, la sua causa immediata è lo spettacolo della fortuna altrui. Il cuore che prova gioia nel contemplare l'animo di esseri felici per qualche lieta causa, si impregna di tale stato d'animo. Quindi la gioia altruistica si riferisce ad uno stato di gioia altrui o proprio o a tale sentimento considerato impersonalmente » (3).

Ogni cosa che facciamo dipende dal modo in cui la facciamo, dallo stato del nostro spirito. Se, per esempio, gioiamo falsamente della riuscita di qualcuno in un determinato campo, provando nel profondo un senso di invidia e di stizza per non essere al suo posto, la nostra motivazione è negativa e produrrà effetti negativi. Ci potremmo inacidire fino a farci venire un'ulcera allo stomaco o essere aggressivi pur usando parole gentili. Nella nostra società, in cui si cerca di prevalere in tutti i campi, in cui la competitività è portata a livelli esasperati, è molto difficile praticare la gioia altruistica con una motivazione pura. Ogni successo del compagno può essere visto come un attentato al proprio successo, ogni gioia al-

trui come un colpo alla nostra felicità. Ci si arrocca nelle proprie posizioni che vengono difese dalla gioia del prossimo, si cerca di trovare in difetto chi ci sta di fronte. Tutto questo porta ad un atteggiamento di chiusura a tutto e tutti per vincere tutto e tutti e rivela la paura che qualcun altro ci possa colpire alle spalle. Tante difficoltà nella vita quotidiana stanno proprio in questa paura difensiva che ci fa stare sempre tesi, in ansia di perdere qualcosa, ci fa vedere il prossimo come il nemico. Se al contrario ci apriamo agli altri e li vediamo come realmente sono: esseri impermanenti che vivono come noi un'esistenza condizionata dalla sofferenza e dall'ignoranza, tutte le nostre difese si scioglieranno facilmente dando spazio al fiorire spontaneo della nostra felicità di fronte alla felicità altrui. Aperti si è più recettivi: si soffre con chi soffre; si gioisce con chi gioisce. Si cerca di aiutare il sofferente, si cerca di promuovere la felicità altrui. Anche S. Paolo nella lettera ai Romani (12, 15) esorta a rallegrarsi con chi gioisce e a piangere con chi piange (4).

« Praticare il Dharma è più difficile per noi, perché viviamo in tempi difficili. Oggi che tutti lottano per il godimento, per il danaro, per il potere o per la posizione, ci sono molte cose che ci distraggono. Seguire il Dharma richiede pazienza, sforzo e disciplina; sviluppare la meditazione e diventare abili in essa richiede tempo. Anche quando abbiamo la motivazione per praticare, possiamo non averne il tempo o l'opportunità. O possiamo non trovare un maestro di cui ci fidiamo... Poiché l'esperienza reale dell'illuminazione può giungere soltanto attraverso le nostre azioni, dobbiamo fare in modo che tutto quanto facciamo contribuisca al nostro sviluppo. Persino le attività ordinarie, come lavorare in cucina e in fabbrica, offrono un'occasione per sviluppare la nostra consapevolezza e la nostra buona volontà di servire gli altri. Non mancano mai occasioni per metterci alla prova, per affrontare noi stessi, per essere onesti e sinceri. La devozione, la fiducia e l'accettazione vere cominciano nei nostri cuori. In seguito, quando dobbiamo affrontare situazioni difficili, non dimenticheremo gli insegnamenti della nostra comprensione interiore; queste difficoltà si trasformeranno in nuove occasioni di sviluppo e di risveglio interiori » (5).

« Colui il quale oltrepassa e disprezza la modestia e dice: "Io sono un amico", ma non si assume gli impegni che pur sarebbe in grado di assolvere, dicendo: "Questo non è affar mio", conosci costui: non è un amico.

Colui che adopera con gli amici parole gentili senza farle seguire dai fatti, costui viene riconosciuto dai saggi come uno le cui parole non sono seguite dalle azioni corrispondenti.

Non è un amico chi è sempre pronto a notare i difetti degli altri o sta attento alle manchevolezze altrui; un vero amico invece è quello sul cui petto si può riposare come un bimbo su quello materno. Questo è un vero amico che non può esserci allontanato da nessuno » (S.N. 253-255).

« La vittoria alimenta l'inimicizia perché il vinto sperimenta il dolore. Chi ha abbandonato vittoria e sconfitta è tranquillo e gioioso.

Non vi è fuoco simile alla passione, non vi è tenebra pari all'ira. Non vi è dolore simile a quello di essere composto di aggregati, non vi è gioia pari alla pace » (Dh. 201-202).

La via del bodhisattva è sempre una via attiva, all'augurio segue la pratica di aiutare gli esseri e di farli felici, relativamente alla nostra esistenza samsarica e poi in assoluto. Nel *Bodhicaryavatara,* Santideva fa dire al bodhisattva: « Mi rallegro molto del bene, della cessazione e della distruzione del dolore, compiuta da tutti gli esseri. Possano coloro che soffrono raggiungere la gioia. Mi rallegro per la liberazione delle creature dal ciclo del samsara. Mi rallegro per lo stato di bodhisattva o di buddha di coloro che hanno ottenuto la salvezza. Mi rallegro che sorgano, nei maestri, pensieri, vasti e profondi come il mare. Essi portano gioia a tutti gli esseri e danno a tutti profitto... » (6).

Anche la tradizione zen ribadisce questo punto nelle famose Dieci Immagini della Caccia al Bue. Nell'ultima immagine della serie: « L'entrata nella piazza del mercato

con spirito compassionevole », il saggio, ormai ottenuta la purezza mentale, ritorna tra la gente del mondo per ricondurla sulla via del Buddha. Dice il testo: « Portando come recipiente una zucca vuota, passeggia per il mercato; appoggiandosi al bastone, fa ritorno a casa. Riconduce sulla via del Buddha locandieri e pescivendoli. Nudo il petto, nudi i piedi, va nella piazza del mercato. Infangato, ricoperto di polvere, fa dei gran sorrisi! Senza ricorrere a magici poteri gli alberi secchi li fa presto rifiorire ». Raggiunta la propria realizzazione, il saggio quindi cerca di trasmetterla agli altri ritornando a vivere nella società; con la sua persona soffusa di luce interiore, dispensa luce e gioia agli altri esseri (7).

Quando meditiamo sulla gioia per prima cosa rivolgiamo il pensiero a chi ci è più vicino, nostro padre e nostra madre, ed auguriamo loro di vivere nella migliore situazione, la più piacevole. Nella meditazione sulla gioia offriamo mentalmente ai nostri genitori questo stato, man mano che procediamo la offriamo alle persone amiche più care, poi a quelle indifferenti fino a giungere ad augurare questo stato di felicità anche ai peggiori nemici. In realtà non ci sono nemici assoluti.

Concludiamo con le parole del Dalai Lama: « Essendo cresciuto nella tradizione del buddhismo mahayana, io sento che l'amore e la compassione sono la sorgente morale della pace nel mondo (...). Sia che uno creda in una religione o no, non c'è nessuno che non dia valore all'amore e alla compassione. Fin dalla nascita, siamo sotto la cura e godiamo della gentilezza dei nostri genitori; più avanti nel corso della vita, quando affrontiamo le sofferenze della malattia o della vecchiaia, ancora una volta facciamo assegnamento sugli altri. Se all'inizio e al termine della nostra vita dipendiamo dalla gentilezza degli altri, perché allora a metà non dovremmo comportarci gentilmente con loro? (...). Quando ci si educa a questo modo di vedere le cose, diventa possibile un sincero sentimento di compassione; un vero sentimento d'amore e di rispetto per il prossimo. La felicità individuale cessa di essere uno sforzo consapevole di ricerca egoistica e diventa un effetto secondario, automatico e di gran lunga più elevato, un sottoprodotto, cioè, dell'intero processo dell'amare e servire gli altri. Un altro risultato della evoluzione spirituale, utilissimo nella vita di tutti i giorni, è che si acquisteranno calma e attenzione. La nostra vita è un flusso costante che porta molte difficoltà, ma se affrontiamo i problemi con mente chiara e tranquilla, saremo capaci di risolverli con successo. Invece perdendo il controllo della nostra mente, quando proviamo odio, egoismo, gelosia e collera, perdiamo anche la nostra facoltà di giudicare. La mente è acciecata ed in questi momenti di incoscienza potrebbe accadere qualsiasi cosa, compresa la guerra. La pratica della compassione e della saggezza, perciò, è utile a tutti, ma specialmente a coloro che hanno la responsabilità di dirigere gli affari nazionali e nelle cui mani sono il potere e la possibilità di creare le strutture per la pace universale » (8).

Maria Angela Falà

---

(1) « Ricordiamo le parole di Candrakirti dal suo *Supplemento:* "A parte l'etica, non esiste altra causa per una condizione favorevole" », da KHENSUR LEKDEN, *Meditations d'un Superieur de College Tantrique,* Dharamsala 1974, ed. francese 1979, p. 49.

(2) A. SOLE LERIS, *La meditación budista,* Barcellona 1986, pp. 56-57.

(3) Visuddhi Magga, cap. IX.

(4) « Benedite chi vi perseguita e non vogliate maledire. Gioite con chi gioisce, piangete con chi piange ».

(5) TARTHANG TULKU, *L'apertura della mente,* Dharma publ. 1978, ed. it. Roma 1980, pp. 126-128.

(6) SANTIDEVA, *Bodhicaryavatara,* trad. it. a cura di A. Pezzali, Bologna 1982.

(7) L'autore di queste Dieci Immagini della Caccia al Bue sembra sia stato un maestro della dinastia Sung di nome Kaku-an Shin-en (Kuo-an Shih-yuan) della scuola Rinzai. E' anche l'autore delle poesie e delle parole di introduzione che accompagnano ogni figura. Ci sono stati però anche altri maestri precedenti che usarono la metafora del bue per spiegare il progressivo illuminarsi della mente. Abbiamo usato la traduzione presente in P. KAPLEAU, *I tre pilastri dello zen,* trad. it. Roma 1981.

(8) TENZIN GHIATSO, XIV Dalai Lama, *Un approccio umano alla pace mondiale,* Chiara Luce Edizioni, Pomaia, 1982, pp. 11-14.

I ciechi e l'elefante

Con questa « parabola » (da Udana, *VI, 4) il Buddha ammonisce a guardarsi dai falsi maestri e dalle impressioni superficiali ed invita a confrontare sempre le proprie con le opinioni altrui.*

Allora l'Illuminato disse: « O discepoli, anticamente vi fu in questa stessa Savatthi un certo re. Il re, un giorno, chiamò un suo servitore e gli disse: "Vai, brav'uomo, e raduna assieme in un solo luogo tutti i nati ciechi che vivono qui a Savatthi". "Farò come volete, o mio signore", rispose l'uomo che, obbedendo all'ordine del re, radunò tutti i nati ciechi presenti a Savatthi. Fatto questo, andò dal re e gli disse: "Signore, tutti i nati ciechi presenti in Savatthi sono riuniti insieme". "Allora, brav'uomo, mostra a questi ciechi un elefante". "Farò come volete, mio signore".

Fece come gli era stato detto e quindi disse ai ciechi: "O ciechi, questo è un elefante". Qualcuno di loro, tastando l'elefante, ne toccò soltanto le zanne e il servo disse: "Questo è l'elefante". Gli altri tastando l'elefante, ne toccarono o l'orecchio o la proboscide, o la testa o il dorso o il fianco o la coscia o la zampa anteriore o la coda. A tutti il servo disse: "Questo è l'elefante". Dopo aver presentato l'elefante ai ciechi in questa maniera, l'uomo tornò dal re e disse: "Signore, l'elefante è stato presentato ai nati ciechi".

Il re si recò dai ciechi e disse ad ognuno di loro separatamente: "Bene, cieco, hai visto l'elefante?". "Sì, maestà". "Allora dimmi, o cieco, com'è fatto l'elefante?". I ciechi che avevano toccato la zanna risposero: "L'elefante è simile a un timone ricurvo". Coloro che avevano toccato la proboscide risposero: "L'elefante è simile a un palo". Coloro che avevano toccato la testa risposero: "L'elefante è simile ad un orcio". Coloro che avevano toccato il dorso risposero: "L'elefante è simile a un colle". Coloro che avevano toccato il fianco risposero: "L'elefante è simile a un muro". Coloro che avevano toccato la coscia risposero: "L'elefante è simile ad un albero". Coloro che avevano toccato la gamba anteriore risposero: "L'elefante è simile ad una colonna". Coloro che avevano toccato la coda risposero: "L'elefante è simile ad una scopa". Quindi i ciechi cominciarono a disputare tra di loro gridando. Tutti si accusavano a vicenda di aver torto. Qui uni dicevano: "E' così". Gli altri replicavano: "No, non è così", e continuarono finché non giunsero a picchiarsi di santa ragione. Il re non poté fare a meno di divertirsi a tutta quella scena, poi disse: "I ciechi dalla nascita qui riuniti disputano tra loro e litigano. Il corpo dell'elefante è per sua natura unico, ma le percezioni differenti hanno provocato questi errori divergenti".

Discepoli, è la stessa cosa per le diverse dottrine degli asceti erranti, ciechi, non vedenti, ignoranti di ciò che è vantaggioso, ignoranti di ciò che è dannoso. Essi non conoscono affatto il Dharma. Ciascuno di loro ha un'opinione diversa da quella degli altri. Ciascuno pretende di avere ragione e vengono così alle dispute e alle liti. I religiosi e i brahmani che possono conoscere secondo realtà la Verità del dolore, dell'origine del dolore, della cessazione del dolore e del sentiero che conduce alla cessazione, costoro, pur riflettendo isolatamente sono tutti d'accordo. Venerano il Dharma insegnato dal Buddha e rimangono a lungo nella felicità della quiete. Gli ignoranti sono di natura litigiosi, rissosi e disputano ognuno sostenendo che le cose stanno così o così ».

E il Beato concluse con queste parole: « Come vari monaci e brahmani sono attaccati a teorie diverse, così, immersi nei loro bisogni particolari, litigano gli uomini che vedono un solo lato della realtà ».

Lo specchio

di Namkhai Norbu

Fin dalle sue origini, il buddhismo ha formulato due principi di fondamentale importanza soteriologica:

1) La natura originaria della mente è pura e luminosa (prabhasvara citta), *per cui l'illuminazione o* nirvana *non è qualcosa di esterno da « raggiungere » o « costruire », ma una dimensione incondizionata* (asamskrta) *sempre presente e a portata di mano, da scoprire e riconoscere come vera realtà solo illusoriamente celata da condizionamenti avventizi.*

2) La « via regia » per risvegliare tale riconoscimento consiste in una poderosa intensificazione della coscienza tramite la capillare coltivazione di una consapevolezza che travalichi i confini della meditazione formale per intridere di sé ogni aspetto della vita quotidiana e favorire l'insorgere della sapienza (prajna).

In ogni grande tradizione buddhista, al di là di differenze linguistiche, filosofiche, liturgiche o simboliche, determinate dal variare delle coordinate storico-geografiche, sono sempre emerse correnti spirituali volte a sfrondare l'insegnamento buddhista di ogni concrezione superflua, riconducendolo alla purezza e semplicità della sua essenza originaria, di cui appunto fanno parte i due principi summenzionati. Da questo punto di vista, il satipatthana *nel theravada, il* ch'an *e lo* zen *nel mahayana, la* mahamudra *e lo* dzog-chen *nel vajrayana — pur mostrando notevoli differenze di espressione e di prassi — rivelano una significativa convergenza nel riconoscere la centralità di tali assunti.*

Namkhai Norbu — insegnante di lingue e letterature tibetana e mongola all'Istituto Universitario Orientale di Napoli e fondatore della comunità Dzog-chen di Arcidosso (Grosseto) — ha esposto con esemplare chiarezza l'essenza di questo insegnamento in un breve testo intitolato Lo Specchio *(Arcidosso 1983, Shang-Shung edizioni), di cui pubblichiamo ampi stralci.*

Un praticante di *Dzog-chen* deve avere una precisa presenza e consapevolezza. Nel *Kun-byed rgyal-po* (1), un tantra dello *Dzog-chen,* si dice: « La mente è il creatore del samsara e del nirvana: perciò bisogna conoscere questo Re che tutto crea! ».

Noi trasmigriamo nella visione impura e illusoria del samsara, ma in realtà è solo la nostra mente a trasmigrare. Anche per quanto riguarda la pura Illuminazione, è solo la mente, purificata, a realizzarla. La base di tutto è solo la nostra mente, da essa tutto sorge: il samsara e il nirvana, gli esseri senzienti e gli Illuminati.

Esaminiamo il modo di trasmigrare nella visione impura del samsara. L'Essenza della Mente, la vera natura della nostra mente, è totalmente pura sin dall'origine. Tuttavia, poiché essa è temporaneamente offuscata dalle impurità dell'ignoranza, non si ha il riconoscimento del proprio Stato. A causa di questa incoscienza sorgono i pensieri illusori e le azioni create dalle passioni. Così si accumulano diversi karma negativi ed essendo inevitabile la loro maturazione si trasmigra nei sei stati di esistenza (2) soffrendo amaramente. Non riconoscendo il proprio Stato — questa è la causa della trasmigrazione — si diventa schiavi dell'illusione e della distrazione e, condizionati dalla mente, ci si abitua fortemente alle azioni illusorie.

Anche per quanto riguarda la pura Illuminazione, al di là della propria mente non vi è alcuna luce abbagliante che giunga dall'esterno. Se si riconosce il proprio Stato, puro dall'origine, ma offuscato da impurità temporanee, e si mantiene questa presenza senza distrarsi, tutte le impurità si dissolvono: questa è l'essenza della Via. Allora si

manifesta la natura della grande originaria purezza dello Stato primordiale, si riconosce questa condizione e la si padroneggia.

L'esperienza della reale conoscenza dell'autentica condizione originaria, o la coscienza dello Stato, viene chiamata nirvana. Perciò l'Illuminazione non è altro che la propria mente purificata. Per questo Padma Sambhava (3) dice: « La Mente è il creatore del samsara e del nirvana. Al di là di essa non esiste né samsara né nirvana ».

Così, essendo coscienti che la base del samsara e del nirvana è solo la mente, si prende la decisione di praticare. A questo punto, con consapevolezza e determinazione è necessario mantenere una presenza continua senza distrarsi.

Se vogliamo che tutte le sofferenze e gli impedimenti originati dalle azioni negative si dissolvano, dobbiamo tagliare la radice della mente che le ha prodotte. Se la mente, il Re che tutto crea, non viene lasciata nella sua condizione naturale, anche se si praticano i metodi tantrici di « Sviluppo » e « Perfezionamento » (4) e si recitano molti mantra, non si è sulla via della totale liberazione. Volendo conquistare un Paese bisogna sottometterne il Re o il Signore; soggiogando soltanto parte della popolazione o qualche funzionario non si raggiunge lo scopo. Se non si sa mantenere una presenza continua e ci si lascia dominare dalla distrazione, non ci si libererà mai dal trasmigrare nel samsara senza fine. Invece, se non ci si lascia dominare dalla trascuratezza e dall'illusione, possedendo autocontrollo e sapendo continuare con la presenza del proprio Stato, si unifica in sé l'essenza di tutti gli Insegnamenti, la radice di tutte le Vie.

Poiché tutti gli elementi della visione dualistica, come il samsara e il nirvana, la felicità e la sofferenza, il bene ed il male ecc. sorgono dalla mente, ne deriva che essa è la loro unica base. Per questo la non distrazione è la radice di tutte le Vie e il punto fondamentale della pratica. Quindi, poiché la continuazione della presenza del proprio Stato è l'essenza di tutte le Vie, la radice di tutte le meditazioni, la conclusione di tutte le pratiche spirituali, il succo di tutti i metodi esoterici, il cuore di tutti gli Insegnamenti finali, è necessario cercare di mantenere una presenza continua senza distrarsi.

Questo significa: non seguire il passato, non anticipare il futuro, non seguire i pensieri illusori che sorgono nel presente ma, volgendosi all'interno, osservare la propria condizione e mantenerla al di là delle limitazioni concettuali dei « tre tempi ». Si deve restare nella condizione non modificata del proprio stato naturale, libera dalle impurità delle discriminazioni di « essere e non essere », « avere e non avere », « bene e male » ecc. La condizione originaria del Grande Perfezionamento è realmente al di là delle limitazioni concettuali dei « tre tempi ». Tuttavia chi inizia a praticare non ha questa coscienza e trova difficile l'esperienza del riconoscimento; perciò è molto importante non lasciarsi distrarre dai pensieri dei « tre tempi ».

Se, per non essere distratti, si cerca di eliminare tutti i pensieri, fissandosi sulla ricerca di uno stato calmo o di una sensazione di piacere, è necessario accorgersi che questo è un errore, in quanto lo stesso « fissarsi » non è altro che un pensiero. Bisogna rilassare la mente, mantenendo soltanto la sveglia presenza del proprio Stato, senza lasciarsi dominare da qualsiasi pensiero. Quando si è realmente rilassati, la mente si trova nella sua condizione naturale.

Se sorgono pensieri, buoni o cattivi, al di fuori di questa condizione, invece di giudicare se si è nello stato calmo o nell'onda del pensiero, si devono riconoscere tutti i pensieri mediante la sveglia presenza del proprio Stato. Quando i pensieri vengono riconosciuti si rilassano nella propria condizione e finché dura la consapevolezza del loro rilassarsi non bisogna dimenticare la presenza. Se ci si distrae e non si riconoscono i pensieri, è necessario riaffidarsi alla presenza della consapevolezza. Se sorgono pensieri riguardo al trovarsi o meno in uno stato calmo, senza abbandonare la presenza, si continua osservando lo stato del pensiero stesso.

Allo stesso modo, se non sorgono pensieri, si continua con la presenza del riconoscimento dello stato calmo. Questo significa mantenere la presenza di questo stato naturale e, senza determinarlo concettualmente o sperare nella manifestazione di una forma, di un colore o di una luce, rilassarsi in esso, in una condizione non turbata dalle

caratteristiche delle elaborazioni del pensiero.

Anche se chi inizia a praticare trova difficoltà a continuare lo stato calmo per più di qualche attimo, non bisogna preoccuparsi di ciò ma, senza desiderare che esso abbia una lunga durata o temerne l'assenza, è soltanto necessario mantenere la presenza e non distrarsi, senza cadere nella considerazione dualistica di uno stato da osservare e qualcuno che osserva.

Se la mente, nonostante si mantenga la presenza, non perdura in questo stato calmo e segue l'onda dei pensieri riguardanti il passato o il futuro, oppure si lascia distrarre dalle sei aggregazioni dei sensi, come la vista, l'udito ecc., bisogna comprendere che l'onda del pensiero è inconcreta come il vento. Se si tenta di afferrare il vento non vi si riesce; allo stesso modo se si cerca di bloccare l'onda del pensiero, essa non si interrompe. Per questo motivo non la si deve bloccare, né tantomeno rinunciarvi considerandola negativa.

In realtà lo stato calmo è la condizione essenziale della mente, l'onda del pensiero la sua naturale chiarezza: come il sole e i suoi raggi, un ruscello e le sue onde, senza distinzione alcuna. Se si considera lo stato calmo come qualcosa di positivo da ottenere e l'onda del pensiero come qualcosa di negativo da abbandonare, restando così nella dualità di accettare e rifiutare, non c'è modo di superare lo stato mentale ordinario. Perciò il punto essenziale è riconoscere, senza distrarsi, qualsiasi pensiero, buono o cattivo, importante o meno e continuare nello stato stesso dell'onda del pensiero.

Quando sorge un pensiero e non si riesce a restare calmi con questa presenza, poiché ne possono seguire altri, è necessario essere accorti nel riconoscerlo mediante la non distrazione. « Riconoscere » non significa vedere con gli occhi o determinare con i concetti, ma essere attenti, senza distrazione, a qualunque pensiero dei « tre tempi » o percezione dei sensi e prendere così coscienza di questa « onda » continuando la presenza di questa consapevolezza. Non significa assolutamente modificare la mente, come imprigionare i pensieri o bloccarne il flusso.

Per chi inizia a praticare è difficile che questo riconoscimento senza distrazione duri a lungo, ciò avviene a causa di una forte abitudine alla distrazione dovuta al fatto di aver trasmigrato da tempo illimitato. Se consideriamo questa vita soltanto, dalla nascita fino ad ora non abbiamo fatto altro che distrarci e non si è mai presentata l'occasione per allenarci alla presenza della consapevolezza e alla non distrazione. Per questo, finché non diventiamo capaci di riconoscere la distrazione, se, per mancanza di attenzione, ci lasciamo dominare dalla trascuratezza e dalla dimenticanza, dobbiamo cercare in ogni modo di accorgercene basandoci sulla presenza.

Continuare nella propria condizione con la presenza dello stato calmo e dell'onda del pensiero: non vi è « meditazione » al di fuori di questo. Oltre al riconoscimento e alla continuazione del proprio Stato, non vi è nulla di tanto buono e chiaro da cercare. Se si trascura quello che si ha dentro di sé e si cerca qualcos'altro, si diventa come quel mendicante che aveva una pietra preziosa come cuscino e, non sapendolo, mendicava con tanta fatica.

Perciò, mantenendo la presenza del proprio Stato ed osservando l'onda del pensiero, senza giudicare se questa presenza sia chiara o meno e senza considerare lo stato calmo e l'onda del pensiero nei termini di accettazione e rifiuto, assolutamente non condizionati dal voler modificare qualcosa, si continua senza distrarsi e senza dimenticare la presenza; governandosi in tal modo, si coglie l'essenza della pratica.

Alcuni quando sentono rumori di gente che cammina, parla ecc. ne vengono disturbati e si irritano; oppure lasciandosi distrarre dall'esterno, fanno nascere tante illusioni. Questo è l'errato sentiero noto come il « pericoloso passaggio in cui la percezione esterna appare come un nemico ». Questo dimostra che pur sapendo continuare con la conoscenza della condizione dello stato calmo e dell'onda del pensiero, non si è riusciti ad integrare questo stato con la visione esterna. In questo caso, mantenendo sempre la presenza, se si vede qualcosa non bisogna distrarsi ma, senza giudicare se sia piacevole o spiacevole, rilassarsi e continuare con questa presenza.

Se sorge un pensiero che giudica il piacevole e lo spiacevole, lo si deve riconoscere e continuare con questa presenza senza dimenticarla. Se ci si trova in una circostanza fastidiosa, come di chiasso ecc. si riconosca questa circostanza sgradevole e si continui con questa presenza, senza dimenticarla. Se sorge un pensiero che non piace lo si riconosca e, non lasciandosi dominare senza controllo dalle passioni, si continui con questa presenza, senza dimenticarla. Anche riguardo ai suoni, agli odori ecc., si continui con la presenza di tutte le sensazioni, senza dimenticarla.

Se non si sa integrare la presenza della consapevolezza con tutte le azioni quotidiane, come mangiare, camminare, dormire, sedere ecc. non è possibile far continuare lo stato della contemplazione oltre il tempo limitato di una seduta. In questo caso, non avendo stabilizzato la presenza, si crea la separazione fra la seduta di meditazione e la vita quotidiana. Perciò è molto importante continuare la presenza senza distrazione, integrandola con tutte le azioni quotidiane. Il Buddha nel *Prajnaparamita Sutra* (5) dice: « Subhuti, in che modo un *bodhisattva-mahasattva,* riconoscendo che possiede il corpo, applica il perfetto comportamento? Subhuti, un *bodhisattva-mahasattva* se cammina è totalmente consapevole di camminare, se sta in piedi è totalmente consapevole di stare in piedi, se sta seduto è totalmente consapevole di stare seduto, se dorme è totalmente consapevole di dormire, se il corpo sta bene o sta male egli ne è totalmente consapevole! » E' proprio così!

Per comprendere come integrare la presenza con tutte le azioni quotidiane, prendiamo l'esempio del camminare. Appena sorge questa idea non bisogna alzarsi immediatamente e camminare in modo distratto e agitato su e giù rompendo ciò che si trova davanti; ma quando ci si alza lo si fa ricordando « adesso mi sto alzando e mentre cammino non voglio distrarmi ».

In questo modo, senza lasciarsi distrarre, passo dopo passo ci si deve governare con la presenza della consapevolezza. Allo stesso modo, se si sta seduti non si deve dimenticare questa consapevolezza e, sia che si mangi un boccone o si beva un sorso o si dicano due parole, qualunque azione si svolga, sia essa importante o meno, si continui con la presenza di tutto ciò senza distrarsi.

Poiché siamo così fortemente abituati alla distrazione è difficile far nascere questa presenza della consapevolezza, specialmente per chi è agli inizi della pratica. Tuttavia, quando c'è un lavoro nuovo da fare, all'inizio bisogna imparare; ed anche se nei primi tempi non si è pratici, con l'esperienza, a poco a poco, il lavoro diventa facile. Allo stesso modo, all'inizio ci vuole l'impegno e la preoccupazione di non distrarsi, in seguito si deve mantenere il più possibile la presenza e, alla fine, se ci si distrae, bisogna accorgersene. Se si continua con questo impegno della presenza della consapevolezza è possibile arrivare a non distrarsi più.

In generale nello *Dzog-chen,* l'Insegnamento dello spontaneo perfezionamento, si parla dell'autoliberazione del modo di vedere, di meditare, di comportarsi e del frutto (6), ma questa autoliberazione deve sorgere attraverso la presenza della consapevolezza.

Da tempo illimitato, la nostra grave malattia è l'assoggettamento alla condizione dualistica e l'unico rimedio è la conoscenza reale dello stato dell'autoliberazione, senza cadere nelle limitazioni. Quando si è in contemplazione, nella continuazione della coscienza del proprio Stato, non è necessario dare importanza al comportamento; per chi invece è agli inizi, non c'è modo di entrare nella pratica se non alternando la seduta di meditazione e la vita quotidiana. Questo perché noi abbiamo un forte attaccamento basato sulla logica e sulla considerazione degli oggetti dei nostri sensi come concreti e ancor più del nostro corpo materiale fatto di sangue e di carne.

Quando meditiamo sul « non io », eliminando mentalmente la testa e le membra ad una ad una, possiamo arrivare a stabilire che non c'è un « io ». Tuttavia questo « non io » è soltanto una conoscenza derivata dall'analisi intellettuale, non è la conoscenza reale dello stato del « non io ».

Per questo motivo è indispensabile dare importanza alla presenza della consapevolezza quale base dell'autoliberazione nel comportamento quotidiano.

Molti maestri dicono: « Incita il cavallo della consapevolezza con la frusta della presenza ». Infatti se la consapevolezza non viene sollecitata dalla presenza non può avere funzione.

Un esempio della consapevolezza: di fronte ad una persona in condizioni normali c'è una tazza piena di veleno ed egli ne è consapevole. Le persone, adulte ed equilibrate, che riconoscono il veleno e sono anche consapevoli delle sue conseguenze, non hanno bisogno di tanti chiarimenti al riguardo; esse devono avvertire coloro che ignorano la presenza del veleno dicendo: « In questa tazza vi è del veleno, se lo si ingerisce si muore! ». In questo modo, nascendo anche negli altri la consapevolezza, si cerca di evitare il pericolo. Questo si intende per consapevolezza.

Un esempio della presenza: una persona che ha davanti a sé una tazza di veleno, anche se ne è consapevole e ne conosce bene le conseguenze, se non ha una continua attenzione può succedere che si distragga e lo ingerisca. Perciò se la consapevolezza non è continuamente accompagnata dalla presenza è difficile che possa dare dei risultati. Questo è ciò che s'intende per presenza.

Nel mahayana il principio a cui si dà massima importanza, l'essenza stessa di tale dottrina, è l'unione di vuoto e compassione. In realtà, se non si possiede la consapevolezza inseparabile dalla presenza, non può assolutamente nascere un'autentica compassione. Al riguardo vi è un proverbio tibetano che dice: « Anche se per guardare gli altri vi sono gli occhi, per vedere se stessi ci vuole uno specchio! ». Per questo se si vuole veramente far sorgere in sé un'autentica compassione è necessario osservare i propri difetti, esserne consapevoli, e mettersi al posto degli altri per scoprire qual'è la vera condizione; e l'unico mezzo per riuscirvi è possedere la presenza della consapevolezza.

Finché non sorge una pura compassione non c'è alcun modo di abolire i limiti e le frontiere.

Perciò, senza chiacchierare tanto o presentarsi elegantemente, concretamente si deve far sorgere in se stessi la presenza della consapevolezza e la si deve realmente portare in pratica. Questo è il punto più importante della pratica dello *Dzog-chen*.

Praticare significa vivere senza distrarsi. Non c'è alcun impegno particolare. Nessuno può dire « mi dispiace, Maestro, non ho potuto vivere! »; se si dice così, si può anche dire « non ho potuto praticare! ».

(Trad. dal tibetano e note di Adriano Clemente)

---

(1) Il *Kun-byed rgyal-po*, che tradotto significa « Il Re che tutto crea », è il tantra principale del *Sems-de* o Serie della Mente delle scritture dell'Insegnamento *Dzog-chen*.

(2) I sei stati di esistenza *(rigs-drug)* sono le sei principali dimensioni della visione karmica, causate ciascuna dal prevalere di una determinata passione. Essi sono: il regno dei *deva* o divinità, causato dall'attaccamento; il regno degli *asura* o semidei, causato dalla gelosia; il regno degli uomini, causato dall'orgoglio; il regno degli animali, causato dall'offuscamento mentale; il regno dei *preta* o spiriti famelici, causato dall'avarizia; il regno infernale, causato dall'ira

(3) Padma Sambhava, vissuto verso l'ottavo secolo, è uno dei protagonisti del tantrismo e si tramanda che sia stato uno dei primi ad introdurre il buddhismo tantrico in Tibet. E' inoltre riconosciuto come uno dei principali maestri nel lignaggio spirituale dello *Dzog-chen*.

(4) Si tratta di pratiche molto elaborate caratteristiche dell'*Anuttara Tantra*, la via della trasformazione dei costituenti psicofisici dell'individuo nell'energia della saggezza dell'Illuminazione. Lo « Stadio dello Sviluppo » *(bskyed-rim)*, include un processo molto graduale e accurato di visualizzazione, recitazione di *mantra* e l'utilizzazione di gesti simbolici *(mudra)*. Lo « Stadio del Perfezionamento » *(rdzogs-rim)*, attraverso la concentrazione interna sui *nadi* e sui *chakra*, ha il fine di portare il praticante nello stato della contemplazione.

(5) Il *Prajnaparamita Sutra* è uno dei *sutra* fondamentali del buddhismo mahayana o Grande Veicolo. In questo sutra viene esposta la dottrina della « vacuità » *(sunyata)* ovvero la non esistenza intrinseca di tutti i fenomeni.

(6) I primi tre sono gli elementi fondamentali dell'insegnamento *Dzog-chen*. Modo di vedere *(lta-ba)* significa prendere coscienza della propria condizione; « meditare » *(sgom-pa)* è l'esperienza dello stato naturale della propria mente; il « comportamento » *(spyod-pa)* è l'applicazione di questa conoscenza nella vita quotidiana. Al di là di questi tre vi è « il frutto » *(bras-bu)*, ovvero la realizzazione totale dello Stato al di fuori del dualismo.

Intervista a Christopher Titmuss

Pubblichiamo la seconda parte dell'intervista con CHRISTOPHER TITMUSS, raccolta nel giugno 1982 a East Farm House *di Wylye (Inghilterra) da Mauro Bergonzi. La prima parte è stata pubblicata in PARAMITA 6. Titmuss è stato monaco buddhista per 6 anni in Thailandia e India. Tornato in Occidente, si è dedicato come laico all'insegnamento della meditazione, soprattutto con ritiri di vipassana, organizzati in vari centri d'Europa e d'America. E' attivamente interessato alla promozione di una vera consapevolezza ecologica e pacifista.*

Che significato assume per te la parola « meditazione »?

Il mio impiego del concetto di meditazione varia a seconda delle circostanze. Fondamentalmente, la meditazione si esprime in due modi. C'è anzitutto la meditazione formale, che sviluppa la capacità mentale di guardare qualcosa con attenzione non-vacillante tramite una pratica fisica o psichica (posizioni del corpo, meditazione seduta o « camminata », respiro, ecc.). Dunque, in questo primo significato, meditazione è sviluppare — tramite una tecnica o un metodo — la capacità di osservare in modo chiaro e diretto, con attenzione non-vacillante.

In secondo luogo, per meditazione intendo anche uno stato di quieta attenzione e vigilanza applicato all'ordinaria esistenza quotidiana, in modo da scorgere la propria relazione con la vita.

Ad un livello più profondo, poi, la meditazione diventa un « vedere » libero da ogni divisione: è lo stato di *meditazione pura,* quando la mente non è intrappolata nella divisione.

Che posto occupano le tecniche meditative nel tuo insegnamento?

Sebbene nei miei ritiri si segua un certo metodo, nessuna tecnica è per me particolarmente significativa: si tratta soltanto di uno strumento, un espediente da adottare e poi abbandonare. Se partissi da un punto di vista idealistico, non userei né metodi né tecniche; in base alla mia esperienza, però, devo constatare che sarebbe del tutto irrealistico aspettarsi che qualcuno riesca a condurre una vita meditativa soltanto perché gli si è detto di farlo! Ritengo perciò necessaria una visione molto realistica della situazione umana, in base alla quale metodi e tecniche diventano semplici espedienti, auspicabilmente limitati ad un determinato periodo di tempo. Nei miei ritiri la tecnica tradizionale consiste nell'osservare il respiro, non tanto nel senso ristretto di concentrarsi su di esso, quanto piuttosto di imparare ad essere con qualcosa senza sforzo: imparare semplicemente a stare con qualcosa in modo continuo, ininterrotto. Si comincia così a percepire il grande beneficio de-

rivante dal coltivare uno stato di quieta e ininterrotta osservazione focalizzata su qualcosa di così semplice, comune — eppure indispensabile — come è appunto il respiro. Lavorando, oltre che con il respiro, con la consapevolezza delle sensazioni corporee, impariamo ad usare la mente in modo intelligente, ad essere in contatto con l'intera esperienza fisica. Così impariamo a lavorare con la tensione ed il dolore, a vedere quali influssi essi esercitano sulla mente, a sentire il valore di uno stato rilassato dell'essere e a percepirlo in modo sempre più profondo. Tutto ciò aiuta a vivere più coscientemente l'esistenza quotidiana e a raggiungere una più ampia capacità di meditazione, nel senso di quel « vedere indiviso » che ne costituisce la vera, sublime benedizione.

Puoi spiegare che cosa intendi per « consapevolezza (awareness), *« attenzione »* (attention), *« presenza mentale »* (mindfulness) *e « concentrazione »* (concentration)*?*

Molto spesso, nel contesto concettuale della *vipassana,* i termini « attenzione » *(attention),* « consapevolezza » *(awareness)* e « presenza mentale » *(mindfulness)* vengono usati in modo intercambiabile, come sinonimi. Christina Feldman ed io tendiamo invece a differenziare questi concetti. Per fare un esempio: alcuni, avendo sviluppato una notevole presenza mentale, sono molto attenti. Lo si vede dall'ordine che regola la loro vita: sono precisissimi, nulla è al posto sbagliato e la presenza mentale traspare persino dall'accuratezza del loro modo di vestire. Sono presenti a se stessi, attenti, però manca qualcosa: non sono molto consapevoli. La distinzione fra attenzione e consapevolezza è, secondo noi, questa: essere mentalmente presenti, attenti a ciò che si fa, costituisce senz'altro un contributo di grande importanza per centrarsi e vivere nel presente, ma può non esserci la visione chiara di ciò che sta accadendo dal punto di vista del proprio rapporto con ciò che si fa; può non esserci la coscienza di quale sia, in quel momento, il proprio atteggiamento mentale o la propria motivazione; può non esserci la visione limpida di quali influssi ciò che si fa esercita sull'ambiente circostante. Soltanto quando è presente tutto ciò possiamo cominciare a parlare di consapevolezza. Durante i ritiri, mi imbatto con una certa frequenza in meditanti che, pur essendo estremamente attenti — lo si vede da come camminano, da come siedono —, nei colloqui si mostrano palesemente inconsapevoli di ciò che accade, della propria relazione con se stessi e con la vita. Perciò Christina ed io diamo molta importanza alla consapevolezza.

Quando uno stato di attenzione si fa intenso, allora parliamo di concentrazione. La concentrazione produce una specie di assorbimento in ciò che si sta facendo. Nella vita ne abbiamo bisogno: si tratta di una facoltà necessaria per ogni attività, ma non è detto che debba necessariamente portare a qualche conoscenza di se stessi, a qualche profonda comprensione. Christina ed io non insistiamo tanto sulla concentrazione, quanto sull'essere attenti, che costituisce uno stato più spazioso e leggero, grazie a cui si diventa molto più consapevoli della dinamica di ciò che accade. La consapevolezza implica una certa apertura a ciò che sta avvenendo, da cui è possibile imparare moltissimo. Quando invece siamo soltanto concentrati, tendiamo a farci coinvolgere dal risultato di ciò che facciamo. Grazie alla conoscenza di sé e alla visione profonda, dalla mente viene estirpato ogni elemento distruttivo. Attraverso la presenza mentale, l'attenzione e la comprensione, il rapporto con la vita diventa molto più sensibile e cosciente. Grazie al processo organico della meditazione, le tendenze distruttive e le loro motivazioni si riducono considerevolmente. Talvolta può essere necessario, nello scambio interpersonale, far soffrire qualcuno: ma la malizia, la vendicatività, l'aggressività, la volontà di ferire cominciano a venir meno, perché siamo molto più coscienti della nostra relazione con la vita, dell'impatto reciproco fra noi e la vita.

Man mano che il processo meditativo va avanti, che cosa accade?

Va detto innanzitutto che il processo stesso non è affatto facile o indolore. Ben presto ci si rende conto che in qualche modo ha luogo una rivoluzione nella propria psiche. In effetti ci si trova impegnati in un processo volto a liberare la mente dai con-

dizionamenti psicologici insani: paura, senso d'autorità, conflitto, confusione, ansia, distruttività, gelosia, prevaricazione, violenza, tutte le varie strutture condizionate, come per esempio quelle in base a cui la propria intera esistenza diventa uno sforzo incessante per compiacere gli altri al fine di riceverne approvazione, oppure uno sforzo senza fine per primeggiare su tutti in modo da sentirsi sicuri. Quando, ad un certo punto, ci si ferma e si dice a se stessi: « Sono stufo di vivere sotto l'influsso di tutti questi schemi mentali! », allora diventa possibile dare uno sguardo all'intero spettro del condizionamento mentale.

Ora, trovarsi faccia a faccia con tutto ciò, affrontarlo e lavorarci non è affatto facile, per nessuno. Ma, a dispetto di ogni difficoltà, man mano che ci si lavora sopra, ci si rende conto di quanto tutto ciò sia significativo. Significativo per l'umanità intera, in quanto si scopre che in ogni essere umano esiste la potenzialità di liberarsi dal passato, dalla schiavitù, da qualsiasi legame e di realizzare una dimensione espansiva dell'essere, con tutta l'immensa libertà che ne scaturisce. Ciò ha dunque implicazioni importanti non solo per l'individuo, ma per l'intera umanità, che sta soffocando sotto il fardello dei suoi condizionamenti, come si può ben vedere dagli effetti che essi generano nella nostra vita.

Come affronti i problemi di autorità che insorgono nella tua attività di insegnante di meditazione?

In chi è investito di un ruolo autoritario il grosso problema sorge quando si arriva alla conclusione: « Io so, tu non sai ». Ciò rinforza l'intera sindrome di autorità. Il modo in cui personalmente ho lavorato su tale problema da un punto di vista esterno è stato quello, per esempio, di vivere in una comunità: un'esperienza estremamente utile, perché potevo contare su un *feed-back* molto onesto da parte dei miei amici. Si scopre che il proprio ruolo non è, dopo tutto, così importante.

Inoltre mi aiuta molto prestare veramente ascolto alle critiche che mi vengono rivolte. Quando, nei colloqui dei ritiri, qualcuno in preda a negatività e aggressività mi critica, sarebbe molto facile per me — in qualità di insegnante di meditazione — rispondere: « Ma si tratta di un *tuo* stato mentale! ». In questo può esserci del vero, ma può esserci del vero anche nelle critiche. Vivere in una comunità e prestare ascolto alle critiche mi è stato realmente utile: accettare le critiche per imparare da esse anziché rigettarle. Un altro aspetto altrettanto importante e complementare è essere consapevoli delle lodi, perché, quando la mente si attacca alle lodi, comincia sempre più a rifiutare le critiche. Pertanto, quando mi viene rivolta una lode, tendo a recepirla semplicemente come un'espressione di affetto da parte di chi mi sta di fronte.

Infine, instaurare con le persone che partecipano ad un ritiro rapporti di amicizia — anziché di tipo maestro/discepolo — mi offre più spazio per scorgere l'ego e il suo modo di aggrapparsi ai ruoli, usandoli come strumenti di potere e di manipolazione.

In molti approcci meditativi il non-attaccamento costituisce un fattore di cruciale importanza ai fini della liberazione. Tu come lo intendi?

Il non-attaccamento è uno stato di amore e sensibilità in cui, nel contempo, si sa come stanno le cose. Vedere con amore, sollecitudine, sensibilità *e* sapere com'è la realtà, come le cose mutano, si trasformano, passano. Sapere che le cose cambiano significa che la mente non si attacca, non si afferra, non si aggrappa — e tuttavia c'è vero amore, è possibile sul serio essere in rapporto con gli altri. Per fare un esempio: se una relazione d'amore contiene molto attaccamento, c'è anche paura, gelosia. Se il partner dice di voler troncare il rapporto, genererà nell'altro una forte ansia, dovuta non all'amore, ma all'attaccamento. Se invece l'amore è senza attaccamento, allora è vero amore: si vede l'altra persona, se ne riconoscono le più intime esigenze, anche se ciò significa che il suo bisogno attuale è quello di stare con qualcun altro. In tal caso, siccome la mente è libera da attaccamento, l'amore è ancora lì, senza gelosia, senza paura: è questo il non-attaccamento, che va sempre visto in relazione con l'amore. Quando si parla di non-attaccamento senza riconnetterlo all'amore, non si tratta di vero non-

attaccamento, bensì di freddezza, durezza, indifferenza.

Per alcuni la vipassana, *dando primaria importanza all'osservazione, costituisce una pratica troppo arida, asciutta, priva di devozione...*

In un certo senso si tratta di una critica valida. Il rilievo centrale dato all'osservazione fa apparire la *vipassana,* da un punto di vista esteriore, come una pratica arida, asciutta: non vi sono formalità religiose, né manifestazioni devozionali esteriori, né riti, né dèi personali, né canti, né guru. In genere la devozione implica il rivolgersi a qualcosa o qualcuno che consideriamo più elevato di noi. Siccome, in questi casi, la meditazione *vipassana* dice: « Se consideri qualcosa più elevata di te, osserva la mente che fa paragoni, osserva i suoi giudizi e da dove vengono », è chiaro che in essa non c'è posto per il normale significato attribuito alla parola « devozione ». Ma, quando cominciamo a guardare dentro di noi, quando entriamo più in contatto con noi stessi e affiniamo la nostra sensibilità, ci imbattiamo in una nuova espressione di devozione, diversa da quella — per così dire — « gerarchica ». Dal punto di vista della crescita interiore, rappresenta qualcosa di estremamente significativo, che va al di là della vecchia concezione, al di là della vecchia struttura autoritaria: qui la devozione si volge alle situazioni particolari della vita, considerate preziose in quanto — attraverso esse — amore e consapevolezza si esprimono in un'azione veramente significativa. Totale devozione alla vita stessa.

Quando, in un ritiro di meditazione, si comincia a vedere e sentire dentro di sé la bellezza di ciò che si sta facendo, la bellezza di vivere come un essere umano pienamente cosciente, attento e consapevole, allora — attraverso tutto ciò — sopraggiunge la vera devozione. Ogni atto conta, ogni gesto va al suo posto. Comincia a sorgere una vera devozione verso il benessere dell'esistenza, il benessere degli altri e la bellezza dell'essere umano.

Da un certo punto di vista, la pratica *vipassana* inizia in modo alquanto asciutto e continua a sembrare arida finché non giunge a toccare un senso di intimità con il momento presente: allora comincia a sorgere la devozione, non perché ci si senta in dovere di essere « devoti » — come accade spesso nelle religioni — ma perché essa scaturisce spontanea dall'intimo del proprio cuore. Questa devozione ha una portata assai maggiore di quella « gerarchica », subordinata a qualcosa di più elevato. Totale, non-vacillante devozione alla Vita. Perciò è veramente una devozione senza scelta, una devozione totale.

Qual'è il valore ultimo della meditazione?

Specialmente agli inizi della pratica, la meditazione si orienta verso il benessere fisico e mentale. Ciò produce naturalmente un senso di maggiore armonia con ciò che ci circonda e la vita in generale: meno tensione, meno attività ossessiva, sentirsi a proprio agio con la vita, con se stessi.

Ma tutto ciò, ovviamente, non può considerarsi fine a se stesso. Abbinata ad una più profonda indagine nella vita stessa, la meditazione è vedere con estrema chiarezza la vera natura fondamentale delle cose, che non nasce dai propri condizionamenti mentali, non nasce da un punto di vista religioso, politico, evoluzionistico o di altro genere, ma è libera da ogni tipo di condizionamento. E vedere chiaramente la natura delle cose porta ad un *insight,* ad una comprensione che libera.

Dal punto di vista dei valori ultimi, la meditazione è vedere e sapere che cos'è la Verità. Il che porta nella vita una sua pace e contentezza.

Si potrebbe dire che questo « vedere » esprime qualcosa che è persino oltre il vedere stesso, oltre la consapevolezza?

Questa Verità è realmente senza scelta, oltre ogni misura. Perciò di essa si può dire sia che è al di là di tutto, sia che è totalmente inclusiva. Ma la chiave sta nella consapevolezza della meditazione. La consapevolezza è la via e la porta.

(a cura di Mauro Bergonzi)

L'esperienza di Kathleen England

E' questa un'altra intervista del ciclo promosso ed organizzato dal professor Corrado Pensa sulle esperienze spirituali di laici e religiosi di orientamento buddhista o cristiano. Sister KATHLEEN ENGLAND è missionaria cattolica. Nata in Inghilterra, ha studiato musica in vari paesi europei, laureandosi all'Accademia di S. Cecilia di Roma. Come missionaria, ha insegnato in scuole dei Caraibi per 14 anni e per 6 anni è stata assistente del direttore dell'istituto internazionale East Asian Pastoral *di Manila (Filippine). Si occupa ora di ricerche sulla spiritualità asiatica (taoismo e zen) e sulle antiche tradizioni cristiane.*

PENSA: *Qual'è oggi la tua pratica spirituale?*

ENGLAND: La mia pratica spirituale di oggi è fortemente influenzata dall'esperienza passata: al principio la visione del Carmelo, con una concentrazione totale sulla possibilità di unirmi a Dio nella vita mistica; poi ho avuto la fortuna d'incontrare in modo molto forte l'oriente e la mia esperienza si è diversificata. Ora queste due prospettive sempre più convivono in me. La mia pratica è stata influenzata dal taoismo e, in special modo, dallo zen, cosicché io la definirei una via di meditazione cristiana zen. Come spiegare la contemplazione? E' difficile in quanto essa sfugge alle parole, non appena si cerca di descriverla svanisce, cambia. Accade come nel zen del quale a rigore, come dicono i maestri, non si può parlare, si può solo esperimentare. Così la contemplazione, quando è nella linea che cerco di seguire, non so proprio come spiegarla, posso solo dire che si entra in uno spazio enorme.

PENSA: *Mi sembra una descrizione già notevole.*

ENGLAND: Non è questione di seguire questa o quell'altra via, è semplicemente che si è portati fuori da quel limite che all'inizio occorre pure avere. Si comincia seguendo un proprio training ma, come una pianta che inizia a crescere sottoterra e che ad un certo momento, per proseguire la crescita deve uscire fuori alla luce perché solo in questo modo può dare fiori e frutta, così ad un certo punto della pratica occorre andare oltre il metodo fino allora usato. A questo punto si entra nel mistero. Ora, penso che nella mia pratica io sia uscita dal mio guscio e questo mi rende sempre più difficile dire quello che faccio. Nel buddhismo forse si usa un altro linguaggio, ma io sento che la cosa indicata è la stessa: quello che ci circonda è un mistero! Come cristiana mi è certamente più vicina la parola di San Paolo, quando dice: « In Lui viviamo, ci muoviamo ed abbiamo il nostro essere ». Allora, quando si pratica, la meditazione è dentro e non è dentro, è immersa... Non so...

PENSA: *In quello che hai detto c'è già praticamente tutto. Puoi precisare se le tue motivazioni nel praticare il mistero sono oggi uguali o diverse da quelle che ti hanno spinta inizialmente alla contemplazione?*

ENGLAND: Attraverso la mia esperienza ho scoperto che al principio della vita c'è

qualcosa che è paragonabile ad un filo molto forte ed ardente, che poi, però, sembra scomparire ma che in realtà fa come l'acqua nel deserto, che sparisce solo per continuare a scorrere sotterranea: così in qualsiasi momento della vita questa motivazione può riaffiorare ed essere di nuovo riconosciuta. Sicché adesso io mi scopro una motivazione uguale a prima, ma anche diversa perché è molto più profonda.

PENSA: *Potremmo usare il nome di fede per questa motivazione?*

ENGLAND: Sì, perché credo che chiunque intraprenda una ricerca spirituale, sia credendo in Dio, sia credendo in ciò che vuole, si basi su di una fede nel senso più autentico del termine. Qui, in ambiente italiano, cristiano, c'è la tendenza ad associare alla parola « fede » tutti i contenuti della formazione cattolica...

PENSA: *Cioè a scambiarla per credenza...*

ENGLAND: Sì, ossia a limitarla entro una forma che solo in parte è giusta, perché in verità la fede, e bisognerebbe che si insistesse di più su questo, include un campo molto più vasto di quello che recita la formula. Credo che nessuno possa andare avanti in una ricerca senza una qualche fede.

PENSA: *Cosa pensi ti abbia aiutato di più nel tuo cammino contemplativo, nel tuo cammino di ricerca interiore?*

ENGLAND: Sono fermamente convinta che ciò che più mi ha sospinta è stata l'amicizia con persone che si trovavano sulla mia stessa lunghezza d'onda. Nella mia vita ho avuto la fortuna di incontrare persone profondamente contemplative e che cercavano nel mio stesso modo. Più che il fatto di guardare ad esse come modelli, ciò che mi ha portata molto avanti credo sia stata la relazione umana. Sottolineo « umana » per indicare qualcosa di diverso da quella relazione che si può instaurare con qualche santo del cielo: la mia era una relazione fra persone umane. Mi sono sentita aiutata anche dalla natura, alla quale sono molto sensibile. Avendo dovuto viaggiare molto per il mio lavoro, ho avuto il modo di valutare quanto la natura porti sempre più alla contemplazione come la intendo io.

Per quanto riguarda le tecniche, le ho praticate e le pratico, per quanto io ritenga siano sempre e solo un mezzo. Un saggio cinese dice: « Prendi la rete per andare a pescare ma quando hai preso i pesci gettala via ». Buddha diceva: « Attraversa il fiume, ma quando l'hai attraversato non hai più bisogno della zattera ». Insomma, credo che le tecniche aiutino parecchio, ma che allo stesso tempo vadano relativizzate: certamente si deve cominciare con un training, però occorre sapere quando lasciarlo e non crearsi degli idoli.

PENSA: *Hai parlato di amici e questo è un punto molto importante; ti senti di dire qualcosa sugli incontri che sono stati importanti per te?*

ENGLAND: In passato fui mandata a Manila, dove c'è un centro tenuto dai gesuiti e collegato con tutti i paesi dell'Asia e nel quale si riuniscono per un anno sacerdoti, religiose e laici di tutte le nazionalità. Io ero una specie di assistente del direttore e rimasi in quel luogo per sei anni, durante i quali vidi passare molta gente. Fra gli altri, incontrai un gesuita: nell'ascoltarlo mi sembrava un uomo che aveva capito la contemplazione come la intendevo io. Non è tanto frequente incontrare un sacerdote dotato di quel livello profondo, specialmente quando si tratta di persone molto attive in campo missionario, ma lui lo era. Allora gli dissi: « Padre, lei ha parlato molto bene e mi piacerebbe sentire di più... insomma, avrei bisogno di qualcuno che mi segua un po' ». Ero convinta di avere incontrato qualcuno che poteva diventare per me una specie di direttore spirituale, invece notai subito che mi trovavo davanti ad un uomo che credeva profondamente nell'amicizia, che non si poneva nell'atteggiamento del maestro ma in quello dell'amico. Per i primi tempi rimasi a bocca aperta: « quest'uomo così importante, così intelligente e così dentro alle cose, e così semplice! ». Cominciò un'amicizia che mi ha portata e mi porta ancora avanti, nonostante la distanza che ci separa. Egli ha scritto diversi libri che io ho tradotto in inglese e l'idea principale contenuta in

essi è questa: la nostra strada spirituale passa attraverso l'uomo e attraverso la relazione con altre persone, nel senso più profondo; passa attraverso tutte le persone con la carità, ma come via spirituale passa attraverso l'amicizia. Il guru orientale è diverso: io sono occidentale, le persone che mi hanno aiutata sono in gran parte occidentali e questa è una visione tipica di un occidentale.

PENSA: *Che cosa pensi che nel cammino ti abbia ostacolato di più?*

ENGLAND: Sono una monaca cattolica, formata in un ordine religioso che anni fa era ancora abbastanza rigido e proprio questa rigidità mi sembrava di grande ostacolo, sia nella mia congregazione, sia nei superiori, sia nei sacerdoti che erano incaricati di noi. In un certo senso, però, non posso dire che tale rigidità abbia rappresentato un ostacolo in assoluto, perché col tempo mi sono accorta che proprio quello che sembra ostacolarci rappresenta in realtà come una specie di sfida che ci obbliga ad una formazione più spirituale, come in certi incidenti: se uno perde la vista acquista più udito. Così questo impedimento mi ha obbligata in tanti modi a diventare più centrata. Solo adesso vedo la cosa così, in passato l'ostacolo mi sembrava solo tale: io volevo vivere in un monastero come contemplativa ed invece mi avevano mandata in missione a insegnare per quindici anni in una scuola dei Caraibi!

PENSA: *Adesso invece vedi che è stato un ostacolo ma anche un aiuto?*

ENGLAND: Sì. Era un ostacolo, ma è servito. Penso che tutti gli ostacoli che incontriamo anche se lì per lì sembrano solo degli impedimenti in seguito si rivelano utili allo scopo di consentire un lavoro più profondo.

PENSA: *Ci sono stati nel tuo itinerario incontri rilevanti con luoghi, circostanze, studi o libri che ti abbiano aiutata in particolare?*

ENGLAND: Ho scoperto la contemplazione attraverso gli scritti di San Giovanni della Croce e di Santa Teresa d'Avila: allora per la prima volta ho capito che c'era qualche cosa dentro di me. Poi è venuto l'oriente, sopratutto con lo studio del taoismo e dello zen, mentre, sebbene sia stata in India, non ne ho potuto approfondire la spiritualità: la vita è troppo corta perché ci si possa calare nello stesso tempo nell'ambiente indiano ed in quello estremo-orientale. Comunque in India ho incontrato Padre B. Griffits che mi ha molto colpita, anche attraverso i suoi libri.

PENSA: *Pensi che i ritiri, il ritirarsi, sia stato importante per te?*

ENGLAND: Molto. Per anni ed anni, come prevedeva la prassi della mia vita religiosa, ho fatto ritiri comunitari di trenta giorni, di otto giorni, ecc. Poi ho scoperto che si poteva anche fare un ritiro da soli, senza nessuno, e questo, dopo il Concilio, è divenuto più facile anche in convento. I ritiri mi hanno aiutata molto, però credo che ognuno abbia il proprio modo di ritirarsi. Se si vuole andare in un eremo in solitudine è necessario essere in possesso di una certa carica, altrimenti diviene durissimo. Può anche diventare una cosa priva di significato: uno sta lì, dice: « sto in un eremo, sto sulla montagna » e non va oltre, manca un vero lavoro spirituale.

PENSA: *Dunque il ritirarsi si è rivelato molto importante per te ed il ritiro solitario, in questo contesto, è stato un'acquisizione più recente. E' questa la forma di ritiro che adesso preferisci?*

ENGLAND: Sì. So che alcuni preferiscono andare in due o tre, stare insieme per scambiarsi le idee; ma ritirarsi, per me, significa essere in questa solitudine, essere davanti alla propria profondità, trovarsi alla presenza di Qualcun'Altro: lo Spirito di Dio. Credo che fare un ritiro così in profondità sia una cosa molto buona, però non possibile sempre e per tutti.

PENSA: *Allo stesso tempo, comunque, tu continui a volte a fare ritiri di gruppo, come quello con Padre Lassalle.*

ENGLAND: Sì, quando capita.

PENSA: *Ritieni che i tuoi rapporti con gli altri siano stati influenzati dalla pratica contemplativa? E, se sì, come?*

ENGLAND: Credo che quando si percorre una via spirituale, di qualsiasi tipo, accade sempre qualcosa fra sé e gli altri. Io me ne accorgo in particolare quando qualcuno mi dice: « Prima non eri così! ». Attualmente mi rendo conto che il cambiamento non dipende tanto da me quanto da un qualcosa di profondo che ora emerge più facilmente di prima. Sono convinta che questo dovrebbe accadere quando si per-

La missionaria cattolica Kathleen England nell'isola di Taiwan.

corre una via spirituale: finalmente c'è qualche altra cosa che forma il rapporto.

PENSA: *Il rapporto con un'altra persona?*

ENGLAND: Sì. In realtà non è molto chiaro: il rapporto umano rimane sempre, ma entra in gioco anche un altro fattore che agisce all'interno di esso. Non è facile trovare le parole, perché oggigiorno si parla spesso dei poteri psichici raggiungibili con la meditazione e se anche c'è del vero in ciò che si racconta, non è questo ciò che intendo dire riguardo ai cambiamenti che avvengono nel rapporto. Si tratta piuttosto del fatto che ti trovi sotto l'influsso di qualche cosa o di Qualcuno che è più grande di te, per cui le relazioni con gli altri mutano, anche se questa influenza passa sempre attraverso l'umanità, tua e degli altri.

PENSA: *Parlando dell'insegnamento della meditazione e della contemplazione, ricordo l'osservazione di un insegnante di meditazione vipassana, secondo cui il problema principale dei principianti è la mancanza di auto-stima. Nella tua varia esperienza di insegnante, è capitato anche a te di trovare questa mancanza di auto-stima nelle persone che ti seguono?*

ENGLAND: Sì. Molti odiano se stessi. Spesso, aiutando qualcuno, mi è capitato di dirgli: « Ma tu devi prima amare te stesso! ». La mancanza di auto-stima è un grandissimo ostacolo per qualsiasi relazione, sia con se stessi, sia con gli altri. E' una ben nota verità psicologica: come puoi amare gli altri se non ami te stesso? Tutto questo è anche in relazione con la possibilità di coltivare sensi di colpa derivanti, fra l'altro, dall'educazione ricevuta.

PENSA: *Cosa fai quando ti trovi di fronte a persone che odiano se stesse?*

ENGLAND: E' molto difficile dare una risposta perché penso che questa debba venire da loro. Sono convinta che in ciascuno esistano delle potenzialità che devono solo essere portate alla luce: basta sollevare la pietra. Ma come farlo non lo so! Ogni tanto dalle mie labbra esce una parola e questa parola agisce, ma non sono in grado di generalizzare, ognuno è diverso, un caso a sé.

PENSA: *Se tu avessi la possibilità di organizzare una scuola di contemplazione o un monastero, avendone tutto il potere e la libertà, come ti comporteresti, cosa sceglieresti di fare?*

ENGLAND: Non si può insegnare la contemplazione e tanto meno organizzarla. L'unica cosa che forse si potrebbe fare è sulla linea di quello che tempo fa mi disse

un sacerdote indiano: in India, può accadere che un uomo veramente contemplativo si metta a pregare seduto sotto un albero e che la gente del villaggio, poco per volta, venga a sederglisi vicino. Questa immagine richiama un po' l'affermazione di Henri Le Saux (Abhishiktananda), secondo il quale bisognerebbe formare in Europa piccole « cellule » di preghiera profonda, composte da due o tre persone che conducono una vita contemplativa. E' vero che qui non viviamo in un villaggio indiano e che quindi occorre formare le persone, abbiamo bisogno di dare qualche direttiva, ma non troppe, perché il resto deve scaturire dalla persona stessa che in realtà ha soltanto bisogno di un contatto, di un sostegno. Perciò, se ne avessi la possibilità, vivrei con due o tre persone che come me seguono questa via. In una città si può vivere così e nessuno ti vede per anni ed anni e quindi è naturale che in questo caso bisognerebbe fare qualche cosa per rendere nota l'esistenza di questa cellula.

PENSA: *Poco fa dicevi che il tirocinio all'inizio ti sembra importante.*

ENGLAND: Sì, bisognerebbe darlo: se uno vuole imparare ad andare in bicicletta, occorre come minimo metterlo in equilibrio sulla bicicletta; poi, una volta visto come si fa, può andare avanti da solo.

PENSA: *Un grosso minimo, mi sembra...*

ENGLAND: Beh, grosso forse, ma a seconda delle persone. Direi che in certi gruppi religiosi la pratica è molto più difficile perché sono gravati dal peso di tante idee, di tanti impedimenti che, per conto loro sono cose buone ma finiscono con l'ostacolare una via libera. Io ho un piccolo gruppo di persone che mi ha chiesto di seguirlo e sempre più mi sembra che una via spirituale, di contemplazione, sia più facilmente percorribile se si è sostenuti da altri nella stessa via, anche se contemporaneamente credo che la pratica debba essere molto individuale.

PENSA: *In un caso del genere, tu preferisci partire subito con la meditazione seduta? Non fate, per esempio, pratica di preghiera vocale?*

ENGLAND: La pratica può variare infinitamente. Se ci si rende conto che la pratica seduta, silenziosa, la concentrazione sul respiro ecc. funziona bene, allora la si adotta. Ci sono, però, anche molte altre pratiche come, nel cristianesimo, la preghiera profonda sulla Parola, la Scrittura, nella quale si tocca un altro aspetto della stessa profondità.

PENSA: *Senti differenza tra la pratica seduta e la liturgia, le scritture, i sacramenti? Per te queste cose sono un tutt'uno oppure no?*

ENGLAND: Lo sono, perché dietro alla liturgia c'è un mistero e dietro alla mia pratica da seduta c'è un mistero: siamo nello stesso ambito. Ritengo che certe volte siamo molto più aiutati da una parola o dalla Scrittura, altre volte no e per questo penso che ci debba essere una certa flessibilità. Forse, però, al principio è meglio un training più severo, come, per esempio, l'insegnamento di Padre Lassalle: si pratica da seduti, ci si concentra sul respiro e dopo, quando si va a leggere, la Scrittura appare tutta illuminata e tutto si vede in trasparenza. Lo stesso vale per la liturgia. Si entra nella profondità attraverso diverse porte, secondo il temperamento, l'educazione, l'esperienza passata di ciascuno.

(A cura di Carlo Di Folca)

Un ritiro "urbano"

Nella settimana fra il 17 ed il 23 marzo scorso si è tenuto in Roma un ritiro urbano di meditazione vipassana *diretto dal professor Corrado Pensa, docente di Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente presso l'Università di Roma, ben noto ai lettori di PARAMITA in quanto i suoi scritti compaiono sovente su queste pagine. Questo ritiro, al quale ha partecipato una quarantina di persone, è stato organizzato nel contesto dei corsi di* vipassana *che, con sedute settimanali, il professor Pensa tiene da qualche anno a questa parte.*

La caratteristica peculiare del ritiro è stata la sua natura urbana, che non va riferita tanto al luogo della sua residenza quanto alla sua articolazione ed ai suoi contenuti. I partecipanti, infatti, solo negli ultimi due giorni, il sabato e la domenica, si sono separati dalla vita di tutti i giorni, mentre durante gli altri cinque hanno continuato a vivere ed agire nel contesto usuale concludendo la giornata con una seduta serale.

Motivato in primo luogo da quelle stesse esigenze che in genere trovano accoglimento nei classici ritiri residenti, nei quali la intensificazione della pratica, il sostegno che proviene dal gruppo, la messa alla prova della motivazione trovano luogo e fondamento nella separazione, fisica ed organizzativa, dalla quotidianità, con questo ritiro si è cercato di rendere visibile, organico al contenuto stesso della pratica intensiva il problema fondamentale del rapporto con il « mondo ». Così la scelta di proseguire, durante la giornata, nella vita di sempre, non è stata vissuta come una limitazione rispetto all'ideale del raccoglimento completo consentito dai ritiri residenti, quasi una concessione agli impegni ed ai ritmi soffocanti imposti dalla società, ma piuttosto come la ricerca di uno strumento capace di consentire un collegamento sempre più organico fra la pratica e la vita.

Tutti i partecipanti ai ritiri sanno quanto, al termine, sia forte la preoccupazione di veder vanificati i propri sforzi dai ritmi consueti della vita quotidiana, timori per un verso giustificati ma che, almeno in parte, sono debitori di un atteggiamento che interpreta i ritiri come camera di compensazione di problemi esistenziali che si ritengono insolubili sul terreno stesso nel quale trovano espressione e forza. Il principio ispiratore di questo ritiro urbano, invece, è che il « mondo » non è un terreno incolto nel quale trapiantare una saggezza acquisita altrove, ma il luogo decisivo nel quale le nostre disposizioni più profonde possono essere scoperte e illuminate di consapevolezza, accesa e tenuta in vigore dalla pratica. L'intuizione dalla quale trae origine l'idea del ritiro urbano va oltre la convinzione che la pratica della consapevolezza si debba incarnare nella vita quotidiana, esprime la scommessa che sia possibile inventare dei mezzi, adatti alla sensibilità ed alle necessità dell'uomo occidentale, che favoriscano una tale osmosi fra vita e pratica meditativa.

Gli « esercizi » che giorno per giorno venivano impartiti, se pure erano in primo luogo finalizzati ad accendere l'attenzione su aspetti delimitati, e così più facilmente osservabili, della vita di relazione, sono anche serviti a decentrare il luogo reale dell'insegnamento fino a trasportarlo nella vita di tutti i giorni. La benevolenza da inviare a sé ed agli altri, l'attenzione alla parola detta o agli effetti su di noi della parola altrui, l'attenzione al piacevole ed allo spiacevole, sono stati i campi di coltura della consapevolezza nel quotidiano ed hanno fornito gli elementi per quello scambio di esperienze che, ogni sera, dopo le due sedute di meditazione formale, ha allargato le prospettive di ciascuno, ha fatto crescere la sensazione di essere comunità in cammino, ha talvolta fornito il coraggio necessario per osservare aspetti inquietanti e poco gradevoli del nostro rapporto con la realtà come l'avversione, la noia, l'egoismo, l'ansia, la sofferenza.

Di grande utilità e segno del mutato rapporto con la vita quotidiana è stato l'uso di un livello psicologico di analisi che, quando non è scivolato nel descrittivo o in generalizzazioni, ha favorito la comprensione di alcuni meccanismi che soggiacciono al nostro sforzo di sottrarci ad una partecipazione piena alla realtà per dominarla o non dover imparare da essa. Di conseguenza, per molti la vita quotidiana è divenuta meno facile e scorrevole, in quanto sono divenuti temporaneamente meno efficaci quegli automatismi che, se da una parte rendono più tollerabili le situazioni negative, in realtà filtrano e organizzano coattivamente il nostro essere nel mondo. E' stato così notato che solo col maturare questa prospettiva psicologica e con l'integrarla in quella meditativa è possibile penetrare a fondo nell'umanità di ciascuno di noi.

Il risultato, per tutti, è stato l'aver toccato con mano la possibilità di cambiare la vita quotidiana, cosa che ha generato una gratitudine per l'insegnante e per il gruppo e quasi un orgoglio di partecipare ad una esperienza nuova della quale si è auspicata una prossima ripetizione.

Il ritiro urbano emerge da questo tentativo come uno strumento che, sedimentati gli entusiasmi sperimentali e collaudato attraverso le modifiche strutturali che il tempo rivelerà necessarie, può realmente accostarsi con una propria connotazione ed originalità ai classici ritiri residenti ed alla pratica individuale e divenire una modalità consueta della ricerca della vipassana, *la visione penetrativa che libera.*

Carlo Di Folca

Lo zen si conquista

La strada conduceva ad un tempio, dove si praticava zen; sullo sfondo il cielo azzurro.

« Perché sei venuto da me figliolo? ».

« Sono venuto da te perché ho delle grosse perplessità. Ci sono cose che vorrei capire e non capisco. Tante cose a cui vorrei credere e tante cose che vorrei vedere. Ma a chi devo credere? Che cosa devo capire? Cosa devo vedere? Maestro, mi hanno indicato tante strade, mi hanno raccontato tante cose ed ora non capisco più nulla. Avevo un grande entusiasmo ed ora ho perso anche quello. Ho provato il male, ho provato il bene. Ho provato l'amore e il dolore. Ho vissuto da ricco e da povero. Tutto ho provato. Sono arrivato ad un punto in cui non mi interessa più vivere così ».

I raggi del sole filtravano attraverso gli spazi della vegetazione, ma ogni raggio, al suolo, formava una luce rotonda e non sagomata dal profilo del fogliame.

« Come è grande il sole, — esclamò il maestro Taogen — tutto arrotonda, tutti riscalda! ».

« Solo una volta, maestro, ero così vicino alla soluzione del problema del nascere e morire che credevo di scoprirlo da un momento all'altro. Ero in preghiera. Mi ero avvicinato così tanto a quella emissione di forza che il cervello si era fatto aiutare da ogni cellula del corpo.

Ero vicino a quella luce, anzi vicinissimo; quella luce che trascende le forme, le forze e le simmetrie. Ma poi, dopo un po' di tempo, di nuovo l'ottundimento e il caos».

« Chissà com'è — disse il maestro — passare il tempo tra un fiore e l'altro come fanno quelle api e quelle farfalle».

«Perdonami maestro se ti sto annoiando con le mie chiacchiere ».

«Non mi stai annoiando figliolo, anzi, sto imparando qualcosa».

Gli occhi del maestro erano così sorridenti e lucenti di pace che disponevano al dialogo, alla confessione.

« A queste condizioni, maestro, con tutta la violenza e la crudeltà che alberga fra gli uomini, quasi quasi desidererei scomparire nel nulla. Potessi venire a patti con l'Assoluto, gli chiederei di annullare la mia entità per trasformarla in amore. Amore da distribuire a tutti gli esseri ».

Il maestro lo guardò, gli poggiò le mani sulle guance e gli diede un bacio sulla fronte.

Attraverso i rami, le foglie, i fiori, la vegetazione, passò una leggera brezza di santità. Tutti gli uccelli si unirono nel canto, le farfalle e le api si entusiasmarono nel loro più intenso lavoro. Fu come un momento di grande festa per tutta la natura.

« Figliolo — disse il maestro — tu vuoi capire un universo dove tutto è capito. Ragionare dove tutto è lume. Fare entrare nella tua mente l'Immenso con parole. Lascia i filosofi e le religioni, abbandona la scienza e le dottrine e prendi la strada della saggezza. Attraverso la meditazione e la conoscenza interiore, osservando quello che ti circonda, tutto ti parlerà e capirai la scienza e la dottrina e la religione, perché nulla fà luce senza la comprensione di te stesso.

Solo per questa via la vita e le sensazioni si fanno comprensibili.

Ora figliolo, andiamo al tempio del cielo azzurro dove vedremo e sentiremo il vecchio saggio. Ricordati che lo ZEN non si insegna, né si apprende. Si conquista. Però vedo che hai tanta pazienza ed in questo sei maestro al pari di me ».

Giunti al tempio sentirono il vecchio saggio che diceva: « Quando qualcuno chiedeva al Buddha spiegazioni della sua dottrina, egli rispondeva semplicemente: ENTRA VEDI SPERIMENTA.

Ecco lo zen, è una pratica di risveglio. Tutti i maestri attribuiscono grande importanza alla giusta posizione seduta, che considerano come essenza ed espressione del Dharma.

Se il corpo è mezzo di manifestazione, deve necessariamente essere anche il nostro mezzo di propulsione. La meditazione, quindi, deve far leva sul corpo e poggiare su di esso con amichevole confidenza. Seduti nella corretta posizione, respirando coscientemente attraverso tutte le cellule del corpo, non si cerca di arrestare i pensieri, ma si lasciano passare senza ostilità.

In questo modo passano e vanno a riposo. Le immagini emergono dal subconscio e poi ritornano soddisfatte e velate di letizia, spogliate di drammaticità.

Lo zen di cui parlo non è altro che un cammino di pace e di felicità, la pratica realizzazione di un perfetto risveglio ».

« Caro figliolo — disse il maestro Taogen nel tempio del cielo azzurro — prezioso è l'insegnamento dello zen sul QUI E ORA. Poiché ora è il tempo e la vera realtà è ove tu sei in ogni preciso momento. Ora — concluse il maestro — basta con le parole, andiamo a meditare insieme. Vuoi? ».

Angelo Abbruzzo
(Direttore del Centro Dharma di Milano, Via Veniero, 4)

Intervento dei buddhisti italiani sulla religione nelle scuole

Questa risoluzione sull'insegnamento religioso nelle scuole, adottata dal comitato esecutivo dell'Unione Buddhista Italiana (UBI), è stata inviata lo scorso maggio alla Presidenza del Consiglio dei Ministri e al Ministero della Pubblica Istruzione.

«La scrivente Unione Buddhista Italiana (UBI), costituita a Milano il 17-4-1985, con atto del notaio A. Fontana, alla quale già aderiscono 18 centri buddhisti italiani con oltre 10.000 aderenti delle varie regioni e che a sua volta aderisce alla Unione Buddhista Europea con sede a Londra,

preso atto

che la Camera dei Deputati, con mozione votata il 15 gennaio scorso, ha impegnato il Governo "a concludere le intese sull'insegnamento della religione nelle scuole con l'Unione delle Comunità Israelitiche *e con le altre confessioni religiose che ne abbiano fatto richiesta*";

che la stessa mozione impegna il Governo "a fissare natura, indirizzi e modalità di svolgimento e di valutazione delle attività culturali e formative offerte dalla scuola, nei suoi diversi gradi, a chi intenda non avvalersi dell'insegnamento della religione cattolica";

precisando

che la scrivente UBI ha statutariamente il compito "di rappresentare e sostenere l'insieme del movimento buddhista italiano"; di "contribuire alla diffusione degli insegnamenti e delle pratiche della dottrina buddhista"; nonché di "favorire il dialogo con le comunità religiose e in generale con i centri di impegno spirituale come pure con le istituzioni culturali";

CHIEDE

di poter illustrare alle competenti autorità governative il proprio orientamento sulla presenza della cultura religiosa negli insegnamenti scolastici.

L'UBI non si propone di concludere intese con lo Stato, ma intende partecipare — sulla base dell'art. 8 della Costituzione che sancisce la libertà e il pluralismo religioso, come pure delle nuove norme concordatarie che hanno restituito laicità allo Stato e parità a tutte le confessioni religiose — alle iniziative ministeriali rivolte a predisporre le misure atte ad assicurare a studenti ed insegnanti delle scuole pubbliche adeguate informazioni sulle principali espressioni storiche della cultura religiosa.

Siamo convinti che l'insegnamento sulla cultura religiosa senza favoritismi e senza discriminazioni contribuirà a sviluppare nelle giovani generazioni il rispetto e l'interesse verso ogni forma passata ed attuale di civiltà, rafforzando la comprensione e l'amicizia verso tutti i popoli».

Il dialogo interreligioso come guida spirituale

di Corrado Pensa *

1. Se oggi da un lato si nota un affievolirsi della religiosità convenzionale o minima tanto in Occidente quanto in Oriente, dall'altro assistiamo invece a una sensibile crescita dell'interesse per la religiosità contemplativa. Tale crescita si manifesta sia all'interno delle religioni, che mostrano una rinnovata attenzione per le proprie tradizioni contemplative, sia all'esterno delle religioni ufficiali, secondo un'aspirazione verso uno spirito contemplativo non confessionale: pronto cioè a ispirarsi a una tradizione contemplativa (o anche a più di una), ma restìo, invece, a identificarsi ideologicamente con la religione cui quella tradizione fa capo.

Ora a me sembra che una funzione importante, anche se certo non l'unica, del dialogo interreligioso, dovrebbe essere quella di *sostenere, nutrire e orientare questo risveglio contemplativo,* sia nella sua forma confessionale, sia nella sua forma non confessionale. In queste brevi note vorrei tentare di chiarire in quale modo e in quale senso al dialogo possa inerire questa funzione di guida. Se è vero, infatti, che « abbiamo bisogno di un dialogo fatto di reciproco dare e ricevere, nel quale devono venire *messe a frutto le intenzioni più profonde delle religioni* » (1), allora, appunto, mi pare inevitabile che il dialogo possa e debba « mettere a frutto » quella « intenzione » particolarmente profonda delle religioni che è la contemplazione, illustrandola, approfondendola e guidandola. Nel cercare di riflettere su questo tema, faremo riferimento ad alcune pubblicazioni recenti: in esse a volte la connessione tra dialogo e spiritualità è posta in evidenza con grande rilievo (si veda p. es. l'entusiasmo forte e contagioso del Kadowaki) (2); altre volte, invece, ci troviamo di fronte a una posizione più complessa e non priva di contraddittorietà e di sordità, come avviene nel caso del Küng. E data la risonanza di quest'ultimo Autore, ci dedicheremo anzitutto ad analizzare la sua posizione, per poi entrare nel vivo del tema che ci siamo proposti.

2. In breve, la mia impressione è che l'apporto di Küng se per un verso rappresenta un passo avanti di tutto rispetto nella riflessione interreligiosa, per altro verso configura ancora un cristianesimo non diciamo imperiale ma certamente in posizione di implicita supremazia rispetto alle altre religioni; e in che modo ciò si possa accordare con una concezione matura del dialogo, così come è ottimamente espressa dal medesimo Autore (3), riesce difficile capire. Ma vediamo meglio. Anzitutto mi sembrano interessanti e degni di rilievo alcuni spunti di critica costruttiva nei riguardi del buddhismo. P. es. a proposito del « vuoto ». Qui Küng, con molto equilibrio, da un lato auspica una accoglienza e una assimilazione, da parte cristiana, della sfida del « vuoto », a tutto vantaggio dell'approfondimento della dottrina della ineffabilità divina e della teologia negativa (4), dall'altro lato « nell'interesse di un dialogo autentico » si chiede: « perché designare l'affermazione assoluta esclusivamente come "nulla" se non si pensa al niente? Non sarebbe meno equivoco designare l'assoluto per lo meno *anche* come l'Essere assoluto o l'essere stesso: la "vuotez-

---

* *Il professor Corrado Pensa è ordinario di Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente all'Università di Roma e membro dell'Associazione internazionale di psicologia analitica. Autore di varie pubblicazioni su buddhismo, yoga, esperienze meditative, ecc., dirige corsi di vipassana in Italia, Inghilterra e all'I.M.S. (Insight Meditation Society) di Barre, USA.*

za" *anche* come "pienezza", la *sunyata* anche come *pleroma »?* (p. 458). E' una obiezione naturale e ragionevole che gli stessi buddhisti si sono posti e cui hanno ovviato in varie scuole, affiancando la designazione dell'assoluto in chiave di vuoto con definizioni meno « vuote », secondo l'auspicio di Küng. Eppure se solo pensiamo a quanta eccessiva insistenza sul vuoto contraddistingua certa letteratura buddhista, p. es. i celebri saggi sul buddhismo Zen di D.T. Suzuki, con il relativo pericolo di sviare dalla realizzazione di quella pienezza di intento, di quella presenzialità totale di mente e corpo che è il gioiello dello Zen, ci rendiamo conto che la domanda di Küng è tutt'altro che futile. Un altro spunto critico interessante concerne l'enfasi troppo interessante concerne l'enfasi troppo esclusiva sul monachesimo che ha storicamente caratterizzato il buddhismo, con effetti squilibranti: « il monachesimo è la base per il buddhismo, non per il cristianesimo. Se venisse distrutto il monachesimo (come avvenne in India a opera dell'Islam) il buddhismo verrebbe di fatto colpito al cuore » (p. 409). E' un problema reale. Però, dobbiamo aggiungere, altrettanto reale è la crescente consapevolezza che di questo problema si viene manifestando nell'ambito dello stesso buddhismo. Infatti oggi i centri di Dharma, quale che sia la scuola buddhista cui si richiamano, sempre di più propongono, accanto all'esito monastico, non di rado minoritario, una soluzione di *seria spiritualità mondana,* che è diversa sia dal monachesimo, sia da quel buddhismo laico passivo, parecchio contradditorio rispetto all'attivissimo messaggio di Sakyamuni, così come è in contrasto col dettato dei Vangeli tanto cristianesimo convenzionale. E può ben darsi che sia il buddhismo sia il cristianesimo entreranno in una crisi più profonda dell'attuale se non sviluppano *entrambi* una seria spiritualità laica. Perciò il rilievo circa il « supermonachesimo » del buddhismo è giusto; tuttavia se si ignorano questi sviluppi recenti, che a me sembrano importantissimi, si reca un evidente torto alla vitalità e alla creatività della tradizione buddhista, la quale, come è facile constatare, sta dando un contributo non indifferente all'attuale risveglio spirituale.

3. Allo stesso modo, quanto il Küng osserva circa la dottrina del non io nel buddhismo sembra giusto ma parziale e quindi, in ultima analisi, fuorviante. La negazione dell'io, egli dice in sostanza, facilmente può andare in direzione contraria a quella dignità dell'uomo per la quale il Buddha aveva così tanta considerazione: « nel nostro secolo non è diventato manifesto con quanta facilità un sistema totalitario... possa sostituire con la propria potenza l'io ignorato, negato, rimosso, con quanta facilità l'identità e la dignità dell'uomo possono venire sacrificate agli interessi di una politica assolutistica di potenza... e come anche nei sistemi democratici l'indebolimento dell'io, anzi la sua negazione, abbia come conseguenza l'assimilazione acritica alle tendenze dominanti? » (p. 452).

A me pare che, in proposito, si possa dire questo: la dottrina del non io che, rettamente colta e realizzata interiormente, è una via diretta per la liberazione, cioè per la massima dignità possibile, è una dottrina realizzativa molto difficile e profonda, come lo stesso Buddha avvertiva; e per rivelarsi concretamente liberante ha bisogno di un grande impegno contemplativo. A causa della rarità di tale impegno, essa viene frequentemente malintesa, col risultato che, invece di usare la dottrina del non io e la relativa ingiunzione al distacco per crescere, l'individuo, non comprendendola, può ritrovarsi invece a usarla come una specie di autorevole sanzione della propria impotenza a reclamare una precisa identità psicologica e sociale e dunque come una sorta di razionalizzazione della sua paura di esigere i propri diritti. In questo senso è difficile non consentire con Küng. Mentre è davvero arduo essere d'accordo sul suo presentare il cristianesimo, a questo proposito, in una luce tutta positiva, come quello che « può sviluppare più facilmente, a partire dalla sua propria tradizione, criteri di una immagine qualitativamente diversa dell'uomo » (p. 452) e che può fare avvertire all'uomo « il proprio io in una dignità quale in Oriente non si è mai vista » (p. 469). A me sembra, invece, che *il cristianesimo si dibatta esattamente nella stessa difficoltà del buddhismo.* Infatti la fondamentale ingiunzione cristiana all'abbandono in Dio sem-

pre e comunque, pur essendo espressione di una dottrina diversa, è però abbastanza equivalente, come importanza generale e come difficoltà a essere colta e realizzata, alla dottrina buddhistica del non io. E, al pari di quest'ultima, viene facilmente malintesa e finisce così per favorire atteggiamenti regressivi e, anche essa, in luogo di far crescere, può servire invece a far razionalizzare le proprie confusioni, remissività e paure. Anche qui, soltanto un generoso impegno interiore può svelare la profondità liberatrice di questa dottrina. Acciocché poi tale impegno possa sbocciare con più sicurezza è necessario che il dialogo interreligioso si intrecci col dialogo tra religioni e scienze umane. Occorre cioè che le religioni tengano nel conto dovuto, cioè in gran conto, i risultati della psicologia, dell'antropologia, della sociologia. Senza di che c'è il rischio, molto alto, che manchi il ponte, manchi la base per comprendere il difficile e profondo messaggio delle religioni. Che, in tal modo, non portano liberazione, bensì penosa zavorra. Pretendere di occuparsi dei metabisogni, come direbbe A. Maslow, senza essersi prima ben curati dei bisogni di base (cibo, sicurezza, affetto, stima) è pretendere troppo. Ed è singolare quanto variabile sia la consapevolezza di ciò nel buddhismo e nel cristianesimo contemporanei: ora chiara e acuta, ora abbastanza vaga. E' una disparità che andrebbe superata, a tutto beneficio del dialogo interreligioso che, su questo solido fondamento, potrebbe articolarsi meglio.

4. Per concludere questa disamina delle tesi di Küng, vorrei infine soffermarmi su due punti che, per dirla in soldoni, mi sembrano due siluri, uno per il buddhismo, l'altro per il cristianesimo. E il dialogo non può che farne le spese. Ecco il primo punto: nel confrontare Buddha e Gesù, del primo si dice che « egli *richiede l'eliminazione della volontà di vivere* », mentre il secondo « invece di predicare *l'eliminazione della volontà*, si appella proprio alla volontà dell'uomo, che intende indirizzare secondo la volontà di Dio » (p. 383); « Gesù, inoltre, non richiede *soltanto* l'imperturbabilità incapace di odio e il sentimento sereno di una concordia cordiale, ma anche e soprattutto la donazione amante e la partecipazione attiva » (p. 382). E' sorprendente che Küng, dopo avere bene illustrato i guasti dell'interpretazione schopenhaueriana (p. 365), presenti poi, a sua volta, una interpretazione del Buddha non meno discutibile, a dir poco, con quali effetti sul lettore privo di buone conoscenze sul buddhismo è facile immaginare. Infatti l'attaccamento di cui il Buddha richiede l'estinzione non ha nulla a che vedere con la volontà profonda di vita, di più vita, volontà che altro non è se non la retta intenzione e il retto sforzo, di cui il Buddha predica incessantemente l'accensione e non l'annullamento. Mi sembra insostenibile l'idea di equiparare l'attaccamento (e dunque cecità, avversione, dipendenza, etc.) a un termine così nobile come volontà di vivere. Scrive in proposito il maestro zen Kosho Uchiyama: « Se un filo d'erba è schiacciato da una pietra, esso la raggira e continua a crescere. Tale forza di guarigione e tale capacità di superare gli ostacoli non si possono chiamare desiderio. Si tratta semplicemente della forza vitale. Ora lo zazen (meditazione seduta) scaturisce dalla stessa fonte » (5). Con l'immagine del Buddha « *solo* imperturbabile » contrapposta al Cristo amante, Küng cade proprio in quella apologetica che si era riproposto di evitare. Ferme restando le differenze tra il messaggio del Buddha e quello di Gesù (il che non dovrebbe però portare al gioco, tutto sommato ozioso, del « chi è più grande ») potrebbe essere proficuo per il dialogo sottolineare che le grandi spiritualità convengono sul fatto che non atttaccamento e amore sono due facce della stessa medaglia (e se ciò si dicesse più spesso e a chiare note non si risparmierebbero tante illusioni?). Si comprenderebbe inoltre, in ambito interreligioso, che vedere il Cristo può aiutare a vedere il Buddha e che vedere il Buddha può aiutare a vedere il Cristo, come è esperienza non infrequente di chi ha cercato di coniugare le due spiritualità.

Ma può darsi che l'interesse di Küng per la spiritualità non sia altrettanto vivo che il suo ovvio e magistrale interesse per la teologia. Ciò spiegherebbe, oltre al fraintendimento appena esposto, anche quella che mi sembra una singolare sordità per la spiritualità cristiana. A p. 501, infatti, leggiamo: « Pur con tutta l'ammirazione, quindi, per la grande Teresa d'Avila...: Nell'Antico co-

me nel Nuovo Testamento non esiste l'ideale di una preghiera interiore o di una preghiera del cuore... Per la maggior parte degli uomini sarebbe di maggiore aiuto la raccomandazione di una breve sosta orante e ringraziante prima dei pasti e del sonno nello spirito di Gesù ». Ossia da un lato avremmo la preghiera mistica, vista come un lusso o giù di lì, dall'altro la preghiera che conta, la preghiera biblica, di cui si suggerisce, peraltro, un uso parsimonioso. Rimane però da spiegare cosa intenda S. Paolo col suo « pregate senza interruzione » (1 Thess. 5, 17) o il Cristo stesso, là dove raccomanda di « pregare sempre senza stancarsi » (Luca, 18, 1) e c'è da chiedersi se sia legittimo svalutare così vistosamente la tradizione contemplativa cristiana, che da secoli insegna la preghiera continua. A me sembra che, così come nella tradizione Theravada gli stadi di assorbimento mistico *(jhana)* sono importanti ma non necessari per la trasformazione dell'individuo, mentre è indispensabile la coltivazione della presenza mentale continua, allo stesso modo nel cristianesimo non è necessario il conseguimento delle varie « mansioni » dell'anima, ma è certamente indispensabile, se si intende seguire il Vangelo, avvicinarsi a uno stato di preghiera sempre più continua e sempre più profonda, la quale, per essere « senza interruzione » sarà ovviamente interiore oltre che esteriore. Tutto ciò è spiegato molto bene in tanti eccellenti trattati di spiritualità cristiana antichi e moderni, che a me paiono più convincenti di Küng e molto utili al dialogo, capaci come sono di *unire* la spiritualità cristiana, senza negarne la specificità, ad altre spiritualità, invece di dividerla.

5. Conclusa questa digressione su Küng, ritorniamo adesso al tema scelto. Come si diceva, il dialogo può essere in grado di aiutare chi contempla, ossia coloro ai quali sembra evidente che, per vivere significativamente, sia necessaria una prassi interiore di raccoglimento e di presenza; e ai quali pare anche evidente che, col tempo, tale prassi debba acquisire i caratteri di *continuità, onnipervadenza e spontaneità.* Continuità attraverso le varie attività quotidiane, onnipervadenza nei confronti delle medesime e infine, a un livello molto elevato, — spontaneità del raccoglimento — presenza nell'inattività e spontaneità dell'azione calda e chiara. Ora in che modo l'aspirante alla contemplazione può giovarsi del dialogo per progredire? I seguenti mi paiono alcuni modi importanti: (a) *accrescimento della motivazione* a praticare il raccoglimento-presenza. Infatti, constatare che tradizioni spirituali diverse sono accomunate da importanti somiglianze (« Le somiglianze sono però più importanti delle divergenze », Kadowaki, *cit.*, p. 42), cioè vedere che persone appartenenti a culture profondamente differenti e, per di più, in momenti storici distanti, si sono espresse in maniere simili circa le strutture portanti dell'itinerario interiore, può sortire un effetto incoraggiante che il cercatore moderno, prevalentemente circondato da irreligiosità, si guarderà dal sottovalutare. Insomma, eccettuato il laico antireligioso, per il quale la spiritualità di ogni tipo suscita solo repulsione o noia, eccettuato l'« osservante » religioso che ignora o preferisce ignorare la vita spirituale ed eccettuato, infine, lo spirituale motivato che ha trovato la fonte interna dell'incoraggiamento, eccettuati costori, dico, tutti gli altri, dal semplice curioso, al cercatore esitante, al cercatore ardente non possono che ricavare conferma e spinta da quella concordia transculturale che esiste nelle descrizioni di presupposti, sviluppi e finalità della vita spirituale. Può darsi che in altri tempi non sia stato così e che, anzi, l'appartenenza a quella che era sentita come l'unica religione vera, generasse speciale fervore e motivazione a cercare la sapienza. Ma oggi, dopo la moderna rivoluzione antropologica e scientifica — che, nella misura in cui ha portato verità non potrà non considerarsi religiosa — la tendenza è di segno opposto: quanto più una religiosità trova riscontri in altre religiosità, non si isola, non presume di sé, tanto più è probabile che essa susciti rispetto e accenda la motivazione.

6. (b) In secondo luogo, il dialogo correttamente e attivamente inteso appare un mezzo privilegiato per promuovere il *non attaccamento all'ideologia religiosa,* compresa quella soggiacente alla « fede laica »: « un dialogo esige rinuncia agli abituali punti di vista » (6). E ciò è di evidente importanza, dato il *legame organico* esistente tra

non attaccamento o equanimità e fede viva (7). Infatti, l'attaccamento a una religione, comunque intesa, non cessa di essere attaccamento per il fatto che ha la religione come oggetto. E' l'attaccamento o desiderio che le cose siano in un certo modo e restino così è indicato da tutte le spiritualità come la pietra di intralcio per eccellenza. Dunque il confronto onesto con religiosità diverse può liberarmi da una forma di attaccamento, a tutto profitto del mio cammino interiore e perciò della mia potenzialità contemplativa. Può darsi che io « perda la fede » come, con espressione impropria, si designa l'eclissi di una opinione o credenza cui ci eravamo appoggiati e che, a un dato momento, ci lascia, a tutto vantaggio della possibilità di una fede più degna di questo nome. Oppure può darsi che io stabilisca un rapporto più adulto con la mia religione, ossia un rapporto che, in pratica, me la fa vedere, apprezzare e fruire per la prima volta: la credenza in questo caso permane, ma avvolta da una fede più vasta. In altri termini: qualora il non attaccamento generato dal confronto interreligioso è capace di andare in profondità, allora da una credenza basata sull'abitudine o sulla paura si può sfociare in una fede ampia e viva, con o senza credenze particolari, fede che è il contrario di paura e di abitudine. « La fede è fiducia. Il contrario di fede non è miscredenza, ma sfiducia, paura. La paura ci fa attaccare a qualsiasi cosa a portata di mano. *La paura si attacca perfino alle credenze. Sicché le credenze possono anche ostacolare la fede.* Nella fede genuina la presa con cui teniamo le nostre credenze è ferma e, insieme, lieve... Per questa ragione le persone di fede profonda sono fondamentalmente unite, anche se le loro credenze possono differire parecchio » (8). La credenza senza fede divide; la fede, con o senza credenza, unisce. Perciò la prima non avrà alcun interesse per il dialogo e potrà anzi temerlo, mentre la seconda è quella che sospinge in direzione del dialogo e che dal dialogo, a sua volta, viene alimentata e arricchita. Per riassumere: poiché il dialogo interreligioso è in grado di promuovere il non-attaccamento/fede, esso appare capace, perciò, non solo (punto a) di incoraggiare alla prassi interiore in virtù della molteplicità di testimonianze a favore della contemplazione provenienti dall'insieme delle grandi religioni, ma anche (punto b), una volta imbarcati nella prassi interiore, il dialogo, in quanto confronto critico sui temi fondamentali, giova a relativizzare fruttuosamente le proprie identificazioni ideologiche-emotive, rendendo così il pellegrino dell'assoluto più sgombro di opinioni e concetti e, insieme, più fiducioso; ossia più cosciente che « nessuno di noi possiede la verità "piena", ma tutti siamo in cammino verso la verità "sempre più grande" (Küng, p. 9). E la combinazione di penetrante umiltà e slancio vitale è da sempre il fondamento della contemplazione.

7. (c) In terzo luogo, il dialogo tende costituzionalmente a spostare l'accento *dall'ortodossia all'ortoprassi.* Infatti per definizione, l'ortodossia o « opinione giusta » tende a dividere, soprattutto se viene intesa come una sorta di rigida normativa giuridica, mentre la « retta pratica » ha grandi potenzialità unitive. « [Coloro che misconoscono] il carattere dinamico di ogni religione — scrive R. Panikkar — vale a dire il suo carattere di *ortoprassi,* la riducono a semplice *ortodossia.* Nessuna religione, invece, si accontenta di essere una mera dottrina. La religione ha il compito di condurre l'uomo al proprio fine e richiede all'uomo l'azione sacra che lo salverà, anche se il fine viene poi definito nei modi più diversi e l'azione sacra considerata nelle forme più varie o perfino come mera apertura o passività » (9). Ma se il primato si sposta dalla ortodossia all'ortoprassi, le conseguenze sono di grande momento. Come afferma coraggiosamente il teologo cristiano Paul Knitter: « La preoccupazione primaria di una teologia delle religioni non dovrebbe essere la « credenza giusta » sull'unicità del Cristo, ma la « pratica giusta » con altre religioni, della promozione del regno e della sua *soterìa* » (10). Infine, per citare ancora un contributo recente sull'argomento, ascoltiamo W. Massa: « il dialogo deve essere condotto sulla base di una esperienza radicalmente umana. Non si chiede più per prima cosa: questo è vero e quello è falso? Dio è personale o impersonale? Il che dopo tutto significa già un'interpretazione e riflessione di esperienza. Oggi ci si deve chiedere: come si può spiegare la mia esperienza essenziale di ciò che mi

riguarda in modo assoluto e come posso scambiare l'esperienza che faccio come persona dell'Occidente con una dell'Oriente? A questa domanda si collega quella della prassi: come ti prepari? Con quali premesse fai queste esperienze? » (11). E' evidente che il punto (c), con il cruciale spostamento d'asse che comporta, presuppone già un certo livello di maturità interiore; più precisamente, si fonda su un certo grado di attuazione dei punti precedenti. Infatti il punto (c), oltre a basarsi su una non preoccupazione circa la « credenza giusta » (o perché è acquisita « con mano ferma ma lieve » o perché è molto poco specifica), presuppone inoltre la spinta a praticare il raccoglimento (punto a), e una certa equanimità-fede (punto b). In altre parole: se il travaglio è ora la retta pratica, vale a dire se adesso il travaglio è *come* essere fedeli al bene, ciò implica sia la spinta all'esercizio della calma lucida che permette di cogliere e assimilare il bene, sia una intuizione o fede circa il bene. Il lavoro sull'ortoprassi, favorito dall'interreligiosità, è parte essenziale del cammino contemplativo: in termini buddhistici è il lavoro che porta a maturazione l'ottuplice sentiero, soprattutto nei suoi fattori pratici (retto sforzo, retta concentrazione, retta consapevolezza). Quale è la prassi giusta, quanto è giusta la mia prassi, quanta giustizia nasce dalla mia prassi: sono questi interrogativi, espliciti o impliciti, che guidano il cercatore interiore già ben incamminato. E sono interrogativi che sollecitano *il discernimento* circa la prassi, che chiedono alla prassi un migliore intendimento di sé stessa.

8. Tipica e importante, nella riflessione e nella sperimentazione sulla giusta prassi, la questione del discernimento tra dispersione spirituale e creatività spirituale. Come dire: saper vedere la differenza tra un atteggiamento che equivale a scavare di qua e di là senza mai arrivare all'acqua, per usare una immagine cara a Ramakrishna, e un atteggiamento che equivale a usare più di uno strumento per scavare in profondità nello stesso punto. Si possono cioè alternare in maniera giusta (creativa) o in maniera errata (dispersiva) metodi di meditazione/preghiera appartenenti a un'unica tradizione, oppure a tradizioni diverse. In particolare nel secondo caso ci troviamo davanti a una nuova interessante frontiera. Il volume *Dio nel silenzio* (Milano, Ancora, 1986) di A. Gentili e A. Schnöller, ci offre stimolanti contributi in proposito, mostrandoci p. es. la possibilità di combinare fertilmente la pratica della preghiera e la pratica della consapevolezza (pp. 61-164). Il che è molto diverso dal concepire le due cose (ma, appunto, sono due?) come separate e indipendenti a causa della loro diversa origine. In proposito, basta una minima familiarità con ambienti spirituali odierni per sapere che non sono rare le vittime di equivalenze anguste e sostanzialmente gratuite. Come, ad es., l'idea che la sola « vera » pratica cristiana sia la preghiera e in particolare la preghiera liturgica. Per cui, se sono cristiano schiverò con sospetto qualsiasi altra forma di raccoglimento e comunque sarò incline a considerarla un di più. Oppure può darsi che si ragioni così: poiché nel buddhismo antico come è conservato nel Theravada la via della consapevolezza è una via autonoma, che prescinde dalla preghiera, tale deve restare. Ma a parte che così non è più stato in forme successive di buddhismo, il libro in questione è come se dicesse: e perché mai? Perché non tentare una combinazione? Certo, il pericolo è la dispersione eclettica. Ma il pericolo di non farlo, forse più grande, è la rinuncia alla creatività spirituale, in obbedienza alla presunzione, del tutto gratuita, che la spiritualità sia stata definita e conclusa una volta per tutte nel passato e che la creatività al suo riguardo sia da bandire. Ancora: scorrendo le pagine dedicate alla consapevolezza, si vede chiaramente come un concetto cruciale in spiritualità diverse da quella cristiana, quale, appunto, il concetto di consapevolezza, possa, una volta usato in un contesto interreligioso (invece che restare confinato in ambito esclusivamente buddhistico), rivelarsi assai consonante con quella che è la dimensione centrale nel cristianesimo e cioè l'amore. E nel momento in cui si percepisce che l'amore implica e sollecita la consapevolezza e viceversa, allora il beneficio sarà questo, che sul versante cristiano si ridurrà il rischio di confondere amore con attaccamento, confusione impedita dalla consapevo-

lezza; mentre sul versante del buddhismo diminuirà il rischio di intendere la consapelezza come una tecnica di osservazione fredda e alienante.

Ricapitolando: il lavoro di confronto e di sperimentazione interreligiosa può giovare in modo particolare a far discernere meglio ciò che è necessario alla pratica spirituale e quali innovazioni siano feconde. Ricordando ancora che, per il cercatore interiore, l'interreligiosità è sollecitazione alla prassi, oltre che ausilio efficace all'instaurarsi del processo di distacco-fede, non sembra dunque eccessivo riconoscere al dialogo una possibile funzione di guida spirituale per l'apprendista contemplativo.

---

(1) H. KUNG, J. van ESS, H. von STIETENCORN, H. BECHERT, *Christentum und Weltreligionen*, Munchen 1984; trad. ital. *Cristianesimo e religioni universali*, Milano, Mondadori, 1986, p. 9, corsivo nostro. Qui teniamo presente soprattutto la sezione del libro relativa al buddhismo.

(2) J. K. KADOWAKI, S. J., *Zen and the Bible*, London 1980; trad. ital. *Lo Zen e la Bibbia*, Milano, Paoline 1985.

(3) «Qui non deve venire difeso né un punto di vista esclusivo, che condanna globalmente le religioni non cristiane e la loro verità, né un punto di vista superiore, che vede a priori la propria religione come la migliore... Un tale punto di vista conduce soltanto alla facile apologetica, all'incapacità di apprendere e alla prepotenza, a quel dogmatismo, insomma, che presume a priori di possedere la piena verità, ma che proprio per questo non la trova ... Reciproca informazione, reciproca discussione e reciproca trasformazione: in questo modo si perviene lentamente non alla confusione acritica, ma alla vicendevole critica ... e all'arricchimento delle diverse tradizioni religiose. ... Perché mai il dialogo deve continuare? Anzitutto per comprendere sempre meglio gli altri .... Ma anche per comprendere meglio noi stessi, il che può avvenire soltanto sulla via del confronto: «Chi conosce soltanto l'Inghilterra, non conosce l'Inghilterra». E in terzo luogo il dialogo interreligioso è tutt'altro che un affare privato, personale, locale o regionale. Le dimensioni globali sono evidenti, e con esse lo sono gli effetti per la convivenza, sia nazionale, sia internazionale dei popoli. Nessuno contesterà oggi seriamente che la pace nel mondo dipenda dalla pace tra le religioni», Küng, *op. cit.*, pp. 8, 10, 521.

(4) Ivi, pp. 466-467, dove leggiamo anche questa fondamentale osservazione: «se invece di snobbarla con chiacchiere i teologi cristiani avessero preso maggiormente sul serio la propria tradizione di teologia negativa, quante polemiche intorno a dottrine, dogmi, definizioni, delimitazioni sarebbero state superflue nel corso dei secoli! Quanta approfondita comprensione sarebbe stata possibile già all'inizio delle scoperte di nuovi continenti e popoli nei confronti delle religioni straniere!

(5) K. UCHIYAMA, *La realtà dello zazen*, Roma, Ubaldini, 1976, p. 8.

(6) W. MASSA, W. JOHNSTON, *Wagnis der Begegnung*, Kevelaer 1982; trad. ital. *Rischio dell'incontro*, Milano, Paoline, 1986, p. 22.

(7) Nel numero scorso di questa rivista l'articolo *Equanimità e retta intenzione* tenta alcune considerazioni su questo legame.

(8) D. STEINDL RAST, O.S.B., *Gratefulness, The Heart of Prayer*, New York, Paulist Press, 1984, p. 198; trad. e corsivo nostri.

(9) R. PANIKKAR, *Il silenzio di Dio. La risposta del Buddha*, Roma, Borla, 1985, p. 47.

(10) P. KNITTER, *La teologia cattolica delle religioni a un crocevia*, in *Concilium*, 1/1986, p. 142. Il fascicolo è intitolato *Il cristianesimo e le religioni mondiali* ed è tutto importante.

(11) *Op. cit.*, p. 18.

Nirvana è pace

Pace ha le radici nella mente
ha i suoi regni invisibili
in abissi segreti del cuore
impenetrabile al vano
trastullarsi degli eventi,
ai mille e un gioco
degli uomini-bambini.

Riflesso dello spirito è il creato
quindi volgi il tuo sguardo
amorevole di pace
là dove è fonte
e non nell'ombra variegata.

Lascia che ogni cosa scorra
lascia l'afferrarti a cose
specchio d'illusione,
placa il tuo passare
chè non c'è meta,
calma il tuo respiro
che segue i battiti
spasmodici del mondo
e respira respiri di stelle,
lascia che i pensieri si dissolvano
onde nel mare della mente-prima.

Abbandona la mente-che-discrimina
questo e quello o questo o quello,
attieniti all'eterno
che scioglie il relativo
in sè come suo riflesso
e contempla senza attaccarti
del tutto-vacuo e d'ogni cosa il bello.

Pace non dire in vane parole,
odila nei silenzi del tuo cuore
nel mare-dolce-caldo del tuo corpo
nei mille rivoli di energia
nell'esplosione illuminante della mente
nell'abbraccio degli esseri,
nel tuo sguardo vero
di gioiosa compassione e amore.

Canta il canto dell'uccello
quando canta
o vedi il giorno come gloria della notte
e la notte presenza oscura
e memore del giorno.
Non dire io il primo o l'ultimo
nello stupido concorrere del mondo
che solo sa contare ogni cosa morta
e numerando uccide ciò che vive.

Cessa di indignarti e piangere,
per queste terre
la morte passa nei suoi mille modi
e falcia fantasmi inconsapevoli.
Non cercare ricordi di parole
e trova vera dignità e vero suono
là dove pace è solo
un ornamento di bambini.

Domenico Diaferia
(del centro Maitri di Torino)

L'apporto del buddhismo per la pace tra i popoli

di Nichiko Niwano

Il 20 marzo scorso l'Università Pontificia Salesiana di Roma ha conferito a Nichiko Niwano — presidente designato dell'associazione laica buddhista giapponese Rissho Kosei-kai — il dottorato ad honorem *per gli studi e le pubblicazioni e per il contributo al dialogo interreligioso e alla promozione della pace nel mondo. Nel corso della cerimonia, il neo-dottore ha pronunciato una « lezione magistrale » di cui pubblichiamo integralmente la traduzione.*

« Sono profondamente grato per l'onore che mi è concesso di parlare di fronte a questo pubblico, in occasione del conferimento del Dottorato Honoris Causa in Filosofia da parte dell'Università Pontificia Salesiana.

Siccome credo che questo alloro discende dalla volontà di Dio e del Buddha per il modo con cui i membri della Rissho Kosei-kai si sono dedicati con semplicità e sincerità alla pratica spirituale, sotto la guida del Presidente dell'organizzazione, preferisco accettare questo titolo non personalmente, ma quale rappresentante della Rissho Kosei-kai.

Voglio cogliere questa occasione per esprimere la mia calda e profonda riconoscenza a Dio e al Buddha per questa realizzazione, al Professor Roberto Giannatelli, Rettore dell'Università Pontificia Salesiana per questa cerimonia, come pure a Sua Eminenza il Signor Cardinale Baum, a Sua Eminenza il Signor Cardinale Arinze, agli altri prelati del Vaticano, ai rappresentanti delle Università Pontificie e a tutti gli amici qui presenti. In modo particolare, sono molto grato per l'onore riservatomi nell'organizzare questa cerimonia per oggi, 20 marzo, giorno del mio compleanno.

La Rissho Kosei-kai è stata fondata il 5 marzo 1938. Io nacqui il 20 del medesimo mese: quarto figlio e primo maschio della famiglia. Sono cresciuto in un ambiente di stretta fede religiosa. Entrambi i miei genitori hanno fondato la loro vita sul Sutra del Fiore di Loto della Legge Meravigliosa (detto brevemente Sutra del Loto) e sono sempre stati fedeli alla loro missione di gente di fede.

Il Sutra del Loto contiene gli insegnamenti del Buddha che esprimono il suo vero desiderio di pace. La pace si inizia nel cuore di ogni Uomo; ma come viene intesa nel Sutra del Loto, essa è una pace ideale che regna nella famiglia, nella società, nella nazione e nel mondo intero. E' desiderio del Buddha salvare tutti gli esseri viventi e portare ovunque l'armonia spirituale e materiale. Questa pace è come un organo perfettamente accordato, dal quale si diffondono bellissime musiche, benché chi ascolta non possa né vedere l'aria che corre nelle canne dell'organo, né quanto si cela nella mente dell'organista.

L'identità della mente dell'organista con il flusso d'aria nelle canne illustra uno dei più fondamentali modi buddhisti di vedere l'universo, descritto nel cosiddetto Sutra del Cuore *(Prajnaparamita-hrdaya-sutra)*. Il principio di questo punto di vista è che l'invisibile e il visibile (la mente e la materia) sono essenzialmente uno. In altre parole, il vuoto *(Sunyata)*, l'energia omogenea e infinita, costituisce la base dell'universo intero; e qualsiasi materia e questo vuoto sono la medesima cosa.

L'intero contenuto del Sutra del Loto, nel quale noi poniamo la nostra fede, è

un'espressione dello spirito del buddhismo mahayana, il quale è espresso anche nel riferimento — nel titolo dell'opera — al fiore di loto: simbolo della bellezza in India e in Oriente in generale. Il loto cresce nelle acque putride dello stagno, ma sviluppa fiori purissimi, immacolati, incontaminati dallo sporco che li circonda. Le acque putride dello stagno sono la società mondana con la sua avidità e con le sue lotte. L'immacolato fiore di loto rappresenta la natura pura della vita che, benché nata in un ambiente secolare, rimane pura perché basata sulla fiducia nella Vera Legge.

Il fiore di loto offre ancora un altro simbolo della dottrina buddhista. La formazione del fiore e del frutto allo stesso tempo è considerata simbolo dell'insegnamento della simultaneità della causa e dell'effetto. Nelle scritture chiamate "I detti di Parentela" *(Samyutta-Nikaya),* il Buddha Sakyamuni spiega questa relazione nel modo seguente: "Se questo esiste, quello esiste; se questo viene ad essere, quello viene ad essere; se questo non è, quello non è; se questo cessa di essere, quello cessa di essere" *(Samyutta-Nikaya,* 12.37). In termini più semplici, causa ed effetto non sono due cose separate, ma essenzialmente uguali. Nel loto, il fiore, e cioè la causa, ed il frutto, e cioè l'effetto, esistono contemporaneamente. Questo è considerato simbolo dell'unicità ultima della causa e dell'effetto, nonostante la tendenza a pensarli come due entità diverse. Questa dottrina è detta anche della non-dualità di causa ed effetto.

Il Sutra del Loto rivela la più profonda realtà dell'esistenza di tutte le cose in accordo con i nove aspetti seguenti: forma, natura, sostanza, potenza, funzione, causa

Nichiko Niwano, presidente designato della Rissho Kosei-kai, riceve il dottorato conferitogli dall'Università Pontificia Salesiana a Roma il 20 marzo 1986. Da sinistra: Don Egidio Viganò, Gran Cancelliere dell'Università; il Cardinale Arinze, presidente del Segretariato per i non cristiani; Mons. Javierre, segretario della Congregazione per l'educazione cattolica; il presidente Niwano, la signora Niwano.

primaria, causa secondaria, effetto e ricompensa. Tutte le cose hanno una forma e tutte le cose che hanno una forma, hanno una natura. Inoltre, tutte queste cose hanno, inevitabilmente, una sostanza, con una potenza che le fa funzionare. Il funzionamento di esse esercita poi un'influenza sulle cose che le stanno attorno. Le innumerevoli forme dell'universo continuano ad agire l'una sull'altra, in un modo o nell'altro. Ciò significa che niente esiste in isolamento; che tutte le cose sono legate l'una all'altra, in un modo o nell'altro.

L'interazione delle cose tra di loro dà adito ai fenomeni, ognuno dei quali, per realizzarsi, necessita di una causa primaria e di una causa secondaria. Anche se la causa primaria esiste, se essa non viene in contatto con la causa secondaria, nessun effetto può prodursi. Quando invece una causa primaria viene in contatto con una causa secondaria, si manifestano degli effetti operativi. E questi effetti lasciano inevitabilmente dietro di sé un'influenza, la quale è detta, in termini buddhisti, ricompensa.

Nella società umana e nell'intero universo, questi nove aspetti sono presenti in innumerevoli occasioni ed interagiscono in modi tanto complessi, che anche la più profonda saggezza umana a volte è incapace di discernere la causa dall'effetto. Ciononondimeno, tutti agiscono in accordo con la legge della verità universale, dalla quale non possono staccarsi.

La filosofia del Sutra del Loto afferma che l'intero universo, e cioè tutti i nove aspetti, dalla forma alla ricompensa, sono uguali.

Un unico pensiero di un'unica mente è legato a tutte le menti, a tutti i corpi, a tutti gli ambienti e all'intero universo. Nessun essere umano o non umano esiste quale unità separata da tutte le altre. Il Sutra del Loto insegna che, nonostante i continui cambiamenti ai quali sono soggetti, tutti gli esseri sono interdipendenti, esattamente come le maglie di una immensa rete. L'interpretazione buddhista della vita umana e la relazione tra l'individuo e l'insieme sono contenute nella dottrina detta dei Tremila Regni in una Unica Mente. Essa afferma che ogni singolo pensiero di ogni singolo essere umano contiene tutti i fenomeni.

La versione buddhista del termine "pace mondiale" è la realizzazione della cosiddetta Terra della Luce Eterna e Tranquilla. Questa Terra non è un'utopia; è un mondo di vera pace, che i bodhisattva (e cioè gli esseri umani che si dedicano alla salvazione degli altri) creano giorno dopo giorno. D'altra parte, la Terra della Luce Eterna e Tranquilla non è nessun posto specifico. La Terra della Luce Eterna e Tranquilla è tutto il mondo nel quale viviamo. In altre parole, è il luogo dove gli esseri umani che si sono votati alla Vera Legge praticano la loro fede, con pensieri e con opere.

Il seguente aneddoto, tratto dalla vita del Buddha Sakyamuni, illustra ulteriormente questo principio. Un giorno Sakyamuni chiamò a sé i suoi discepoli e chiese loro: "Le strade del mondo sono pericolose da percorrere, perché ricoperte di pietre e pezzi di legno. Cosa dunque possiamo fare?".

I discepoli si consultarono e uno di loro, a nome dell'intero gruppo, rispose: "Potremmo coprirle con pelli di daino".

"Senza dubbio, ciò renderebbe più piacevole il camminarci sopra", rispose Sakyamuni, "ma la realizzazione pratica di questa idea mi sembra alquanto laboriosa. Non sarebbe più pratico coprire con pelli di daino, anziché le strade, i piedi di chi cammina?".

Evidentemente, il Buddha Sakyamuni voleva parlare di ben altro che delle strade e delle scarpe. Sakyamuni voleva dire che coprire i piedi degli uomini con pelli di daino avrebbe avuto il medesimo effetto come coprire le strade. Analogamente, benché sia impossibile convertire l'intero mondo per farne ovunque un luogo di pace, la stessa cosa sarà realizzata il giorno in cui ogni essere umano cambierà il suo cuore in un cuore di bodhisattva, totalmente dedito a servire gli altri.

Nel capitolo intitolato "I dieci meriti" del Sutra dagli Innumerevoli Significati, il quale è il cosiddetto sutra di apertura del Triplice Sutra del Loto, si dice: "Questo sutra trae le sue origini dalla dimora di tutti i buddha, risveglia in tutti gli esseri senzienti il desiderio di suprema saggezza, e vive negli atti di tutti i bodhisattva" *(The Threefold Lotus Sutra,* Kosei Publishing Co., 1975, p. 19). Per questa ragione, il Triplice Sutra del Loto è considerato il Su-

tra per la formazione del bodhisattva il quale, pur abitando in un mondo di iniquità, è deciso a compiere la sua grande missione di salvazione di tutti gli esseri viventi.

In questo senso, mi sembra di scoprire un'affinità con un passo del Vangelo secondo San Matteo: "Non chiunque mi dice: Signore! Signore! entrerà nel regno dei cieli; ma colui che fa la volontà del Padre mio, che è nei cieli" (*Matteo,* 7:21).

Nel settembre del 1965, mio padre Nikkyo Niwano, presidente della Rissho Koseikai, fu l'unico osservatore non cristiano invitato dal Papa al Concilio Vaticano Secondo. In quell'occasione poté parlare personalmente con Sua Santità il Papa Paolo VI. Nei suoi scritti, mio padre parla della profonda impressione che il Papa fece su di lui: "I buddhisti dovrebbero pregare per i cristiani, ed i cristiani per i buddhisti. I membri di tutte le fedi dovrebbero pregare insieme gli uni per gli altri. Questo è il vero spirito della cooperazione religiosa" (Nikkyo Niwano, *A Buddhist Approach to Peace,* Kosei Publishing Co., 1977, p. 87).

Sul tema della cooperazione religiosa, mio padre ha detto anche: "Essenzialmente, le religioni non dovrebbero escludersi l'una con l'altra, ma coesistere con un senso di unicità, nella quale ogni parte ama l'altra come se stessa. Scismi e dissensi all'interno delle religioni sono fondamentalmente non naturali. E' su questa base che i popoli di fede religiosa dovrebbero cooperare per la causa della pace" (Nikkyo Niwano, *Lifetime Beginner,* Kosei Publishing Co., 1978, p. 220).

Sono sicuro che tutti voi sarete d'accordo con questa interpretazione della cooperazione religiosa.

Il buddhismo insegna che tutte le cose sono in movimento continuo e che tutti i fenomeni sono in uno stato di incessante trasformazione. Ciò significa che anche le forme di cooperazione tra le religioni devono cambiare. Ciononostante, per quanto noi aderiamo al significato fondamentale della cooperazione religiosa, sarà impossibile tagliare i vincoli che legano una religione all'altra.

Come ho detto, il Buddha insegna che nessun fenomeno esiste in isolamento e che tutti i fenomeni sono interdipendenti.

L'insieme e le sue parti cambiano continuamente, senza però distruggere l'armonia delle relazioni di interdipendenza che li legano. In termini buddhisti, questo stato di costante armonia e di equilibrio, nella sua forma ideale, è detto "nirvana". Anche la pace in ogni singolo individuo e la pace del mondo rappresentano questa condizione ideale di costante armonia e di equilibrio.

Tutto cambia. Pur cambiando, però, ogni cosa mantiene le sue relazioni con le altre cose. La vera natura della pace è la continuità dell'armonia dei cambiamenti e della dipendenza ad essi relativi. Anche nel futuro, spero di poter avanzare nella causa della cooperazione religiosa, sulla base di questi tre principi.

Un giorno sarò chiamato a succedere a mio padre quale presidente della nostra organizzazione religiosa. Oltre a ciò, io stesso, quale credente buddhista, devo seguire una via che mi porti verso una maggiore comprensione, verso una migliore applicazione degli insegnamenti contenuti nel Sutra del Loto, verso una fede più profonda in essi e ad un modo di vita consono alla volontà di Dio e del Buddha.

Da mio padre ho molto imparato a condividere gli insegnamenti buddhisti con gli altri. Ma mio padre non è il mio unico maestro. Imparo da ogni persona con la quale vengo in contatto, come pure da tutti gli avvenimenti della vita quotidiana.

Spero che negli anni a venire, quale buddhista laico e ricercatore della Via, insieme con gli altri credenti, potrò approfondire ulteriormente gli scambi con i cristiani e con gli aderenti ad altre religioni.

Sono deciso a rendermi meritevole dell'onore concessomi in questa occasione e, con il Vostro aiuto, a compiere la mia missione di uomo di fede ».

La storia di Visvantara nell'arte orientale

di Arcangela Santoro *

I jataka *(le storie delle vite anteriori del Buddha) occupano un posto molto importante nella tradizione buddhista, sia letteraria sia figurativa. Ogni* jataka *è costituito da un racconto in sé concluso nel quale l'eroe protagonista, sotto forme e nomi diversi, per scelta e decisione personale mette a rischio la propria esistenza, compiendo un gesto d'amore e di donazione a favore di altri esseri viventi. A volte il sacrificio sovrumano — e talora disumano — si rivela come una prova felicemente risolta prima che venga consumata fino in fondo; altre volte esso si conclude tragicamente e solo un'ardita proiezione verso il futuro consente di riconoscerne la positività. La comune identità del protagonista, il futuro Buddha Sakhyamuni, costituisce il filo conduttore ed unificante delle diverse vicende, che devono essere considerate come tappe e momenti di una sola storia ideale il cui fine è l'Illuminazione.*

Oggetto di tradizione scritta e di narrazione orale, pieni di fascino fiabesco e di alto valore didascalico, ricchi di temi e motivi cari e noti al sentire popolare, i jataka *costituiscono un soggetto frequente nella iconografia buddhista a partire dalle antiche scuole aniconiche, vengono sviluppati considerevolmente nei centri artistici di buddhismo theravada e scompaiono solo con la affermazione del mahayana maturo.*

Fra tutti i jataka *quello più famoso e diffuso è senza dubbio la storia del principe Visvantara, l'ultima delle esistenze anteriori del Buddha. Per la sua complessa ed articolata struttura narrativa essa può essere considerata un vero e proprio* ciclo epico, *il cui protagonista esprime e realizza la perfezione della carità* (danaparipuri) *attraverso una serie crescente di prove che culminano con il dono dei figli e della moglie.*

La vicenda può così essere riassunta (1):

Il principe Visvantara possiede per natura la perfezione del dono: ad otto anni, comprendendo che il vero dono non è quello che viene dal di fuori *(bahya),* ma quello interno *(adhyatmika),* fa voto di donare qualunque cosa gli venga richiesta, fosse pure il suo stesso cuore. Il giovane cresce e la fama della sua generosità smisurata si diffonde ovunque. Quando gli abitanti di un paese vicino, afflitto da siccità e carestia, gli chiedono in dono l'elefante bianco di stato, capace di produrre pioggia, il principe lo consegna. Il dono, altamente impolitico, suscita l'ira dei sudditi che lo bandiscono dal paese: la fedele sposa Madri decide di condividere il suo esilio insieme con i due figlioletti. Mentre si allontana dalla città, due brahmani gli chiedono in dono i cavalli che tirano il carro e Visvantara li concede; altri brahmani chiedono il carro stesso ed il principe lo consegna. A piedi e faticosamente raggiunge con la famiglia la foresta, dove si dedica alla vita di ascesi. Un giorno giunge presso di lui un vecchio brahmano che gli chiede in dono i due figli: Visvantara, pur straziato dal dolore, comprende che questo è il vero dono di sè e glieli consegna. Da ultimo il dio Indra, sotto le spoglie di un brahmano, viene a domandargli in dono la devota Madri e Visvantara acconsente.

L'estrema prova è consumata, la perfezione del dono è ormai realizzata. A questo punto tutto si risolve felicemente: Indra si rivela a Visvantara e gli riconsegna la sposa; i figlioletti vengono riscattati dal crudele brahmano grazie all'intervento del nonno ed insieme con lui ritornano nella foresta, per ricondurre in patria Visvantara e Madri.

---

* Arcangela Santoro è professore di Archeologia e Storia dell'Arte dell'Asia Centrale all'Università di Roma; collabora in riviste scientifiche con articoli di iconografia buddhista; è socio ordinario dell'Ismeo.

Il Visvantarajataka, *nato in territorio indiano e divenuto poi patrimonio dell'Asia intera, è attestato letterariamente in diverse tradizioni linguistiche. Fra le versioni giunte fino a noi vanno ricordate quelle in* pali *ed in sanscrito in India, quelle in sogdiano, khotanese e tibetano in Asia Centrale, in cinese ed infine tutta una serie di redazioni in lingua birmana, cambogiana, nepalese: l'insieme delle diverse tradizioni copre un arco cronologico di circa 2000 anni. Né va dimenticato che le diverse redazioni presentano varianti che vanno dall'uso di un particolare* genere letterario *(ad esempio una delle versioni tibetane è quasi interamente dialogata), alla preferenza accordata ad un determinato episodio fra tutti i gesti di generosità compiuti dall'eroe, alla introduzione, infine, di episodi non contemplati nelle versioni canoniche in* pali *o in sanscrito. Tutti elementi questi che dimostrano la vitalità che la commovente storia conservava nei vari paesi in cui giungeva.*

Alla ricca documentazione letteraria corrisponde una vasta ed ampia tradizione figurativa che, iniziata con le scuole aniconiche, si prolunga fino ai nostri giorni.

Fra le più antiche e complete raffigurazioni va senz'altro annoverata quella che compare sull'architrave inferiore della porta settentrionale del grande stupa *di Sanchi (inizi del I sec. d.C.). La storia, rappresentata sulle due facce dell'architrave, inizia dal dono dell'elefante di stato e si conclude con il trionfale ritorno di Visvantara in patria* (2). *I diversi episodi si susseguono senza interruzioni o divisioni, con un sistema di narrazione continua in cui la successione temporale prevede un percorso di lettura da destra verso sinistra, con scansioni intermedie sia orizzontali che verticali. Mediante la creazione di due piani sovrapposti, l'artista illustra i diversi momenti di uno stesso episodio accomunandoli in una medesima collocazione spaziale, ma insieme distinguendoli grazie alla riproposizione dei protagonisti in atteggiamenti differenti. Solo una precisa conoscenza dello sviluppo della vicenda consente di orientarsi in questa complessa composizione spazio-temporale che spesso procede con andamenti a spirale. La figura n. 1 illustra concretamente questa tecnica compositiva. In essa è rappresentata la seconda parte del* jataka, *dalla vita di ascesi nella foresta al ritorno in città. Cominciando da destra sono riconoscibili Visvantara e Madri, seduti vicino al fuoco presso una capanna; assai minuziosa e curata l'ambientazione nella foresta, ove compaiono uno stagno, vari animali e diverse specie di alberi: sulla riva dello stagno i due figlioletti che giocano. Segue immediatamente una seconda raffigurazione dei due sposi davanti ad una capanna. L'episodio successivo si sviluppa su due piani: in basso compare Vi-*

Fig. 1 - Sanchi, grande *stupa* porta settentrionale: L'ultima parte del *Visvantarajataka* (da: J. MARSHALL and A. FOUCHER, *Monuments of Sanchi*, Calcutta, vol. II, pl. XXIX).

svantara che dona i due figli al brahmano (l'irrevocabilità del dono è indicata dal gesto dell'eroe di versare acqua sulle mani del brahmano); in alto è raffigurata Madri che, carica di frutta, tenta di tornare a casa ma tre leoni glielo impediscono. L'episodio successivo mostra in basso i due figlioletti portati via dal brahmano che li minaccia con un bastone; in alto un brahmano è tenuto sotto tiro da un arciere, una scena questa che la tradizione scritta non ci aiuta ad identificare. Se, come voleva Foucher, l'arciere non è altri che Indra, che tenta di impedire al brahmano di raggiungere la capanna, essa andrebbe letta cronologicamente prima del dono dei figli, creando così un ulteriore percorso di lettura. Chiara è la scena successiva che raffigura in basso il dono di Madri ed in alto Indra che riconsegna la sposa. Sulla estrema sinistra è rappresentata la felice conclusione della drammatica storia: due cortei avanzano in senso opposto, quello in basso proviene dalla capitale e raffigura il padre di Visvantara che, con i nipoti ed il suo seguito, si dirige verso la foresta, l'altro raffigura il ritorno in patria.

Il bassorilievo di Sanchi evidenzia con chiarezza la stretta relazione esistente fra testo scritto ed immagine, immagine che può ben essere definita parola pietrificata: grazie ad un complesso ed articolato sistema compositivo, i diversi eventi si susseguono dinnanzi agli occhi del fedele cui la storia era già nota. La mancanza di cesure e divisioni nette consente una lettura continua in cui le pause nascono dalla volontà del fruitore, dal suo stato d'animo e non sono quindi predeterminate.

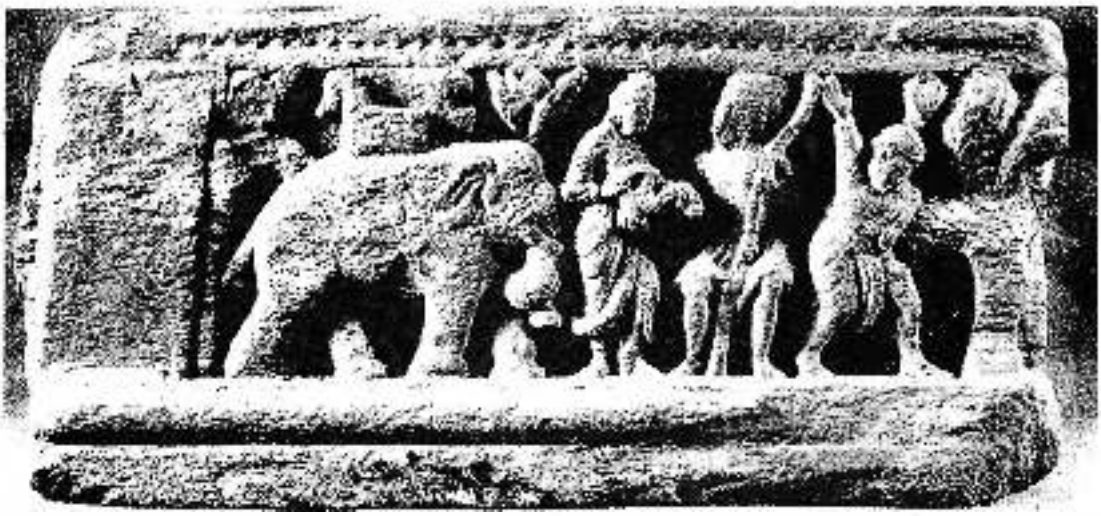

Fig. 2 - Peshawar, Museo. Da Sahri Bahlol. Il dono dell'elefante. (da I. LYONS - H. INGHOLT, *Gandharan Art in Pakistan,* New York 1957, fg. 6).

La fortuna figurativa del Visvantarajataka *prosegue in territorio indiano con esempi attestati nell'arte Andhra, nella produzione gandharica, e nei dipinti di Ajanta: tuttavia nessuna delle immagini a noi pervenute può essere paragonata al dettagliato racconto di Sanchi.*

Nella figura 2 proponiamo un esempio gandharico, purtroppo frammentario. Esso illustra il dono dell'elefante bianco e l'episodio è ambientato nella foresta sinteticamente indicata da tre alberi, due dei quali delimitano lateralmente la scena. Da sinistra si vede l'elefante con un palanchino sul dorso ed un oggetto non identificabile nella proboscide; lo affianca il principe Visvantara, raffigurato, anche qui, nell'atto di versare acqua sulle mani di un vecchio brahmano; una figura maschile alza le braccia al cielo in gesto di stupore o di disap-

punto. La composizione si sviluppa lungo una linea orizzontale ed è estremamente semplificata e sintetica, pur nel mantenimento di tutti i segnali di riconoscimento. Gli esempi gandharici giunti fino a noi sono limitati in numero e spesso frammentari. Tuttavia l'ampia diffusione del Visvantarajataka *nel Gandhara è documentata in modo inequivocabile nelle relazioni di viaggio dei pellegrini cinesi che giunsero nel Nord-Ovest dell'India fra il V e l'VIII sec. d.C.. Nelle loro pagine vengono spesso menzionati i luoghi resi sacri dal sacrificio di Visvantara ed inoltre Sung Yun, che visitò il Gandhara agli inizi del VI sec., riferisce di aver visto una pittura raffigurante il dono dei figli ed aggiunge che la scena era così commovente da suscitare il pianto persino nei barbari* (3).

La fama del Visvantarajataka *nell'arte dell'Asia Centrale è documentata in diversi centri posti lungo la grande carovaniera della seta.*

Miran (un sito posto lungo il percorso meridionale) ci ha restituito una serie di affreschi, databili al IV sec. d.C., nei quali sono riconoscibili diversi episodi della leggenda di Visvantara (fig. 3). Il bando del principe dalla città precede qui il dono dell'elefante bianco, raffigurato riccamente adorno di gioielli come lo descrive il testo pali: *tanto il tipo dell'architettura, quanto l'abbigliamento del protagonista, riecheggiano modelli indiani e più esattamente gandharici. Anche qui l'irrevocabilità del dono dell'elefante è sottolineata dal versamento dell'acqua. Altri piccoli frammenti pittorici suggeriscono l'episodio del dono del carro, mentre immagini di leoni e di tigri riconducono alla vita di ascesi nella foresta. Con ogni probabilità l'intera storia di Visvantara doveva essere qui rappresentata: la collocazione delle immagini, disposte sulle pareti del dado che racchiudeva lo* stupa, *ne consentiva una lettura continua al fedele che eseguiva il rito della* pradaksina *attorno al monumento centrale* (4).

Da Kizil, un sito collocato sul percorso settentrionale della carovaniera, proviene un affresco, datato al VII sec. d.C., raffigurante il dono dei figli (Caverna dei musicanti) (fig. 4). In questo centro, appartenente al buddhismo theravada come Miran, assai di frequente i soffitti dei santuari rupestri sono riempiti con raffigurazioni di jataka *o di singoli episodi scelti all'interno di questo o quel* jataka. *Evidentemente il dono dei figli fu considerato il momento qualificante di tutta la lunga e drammatica vicenda e scelto per esprimerla tutta. Il brahmano Jalila è rappresentato stante, il corpo di colore blu drammaticamente scarno, le mani avidamente protese in avanti. Il principe Visvantara appare inginocchiato nella luce della capanna, con il viso rivolto verso il brahmano e tiene serrate nella sinistra le mani dei figlioletti. I due bambini, nudi, esprimono smarrimento e terrore aggrappandosi al padre e guardando con spavento il vecchio. Il patetico momento è sottolineato dalla sapiente contrapposizione fra la incombente e minacciosa figura del brahmano, il volto sereno di Visvantara e la torsione del corpo dei bambini che inutilmente tentano di sottrarsi al loro destino.*

Fig. 3 - Miran, *stupa* M V. L'allontanamento dalla città (da: A. STEIN, *Serindia*, Oxford 1921, vol. I, fg. 135).

Non è possibile seguire qui, nemmeno per sommi capi, l'ampia documentazione iconografica di questa leggenda che percorre praticamente l'intera Asia. A conferma tuttavia della sua diffusione anche cronologica ricordiamo una pittura nepalese su seta, data-

bile al 1837, che illustra con 80 immagini — accompagnate da preziose didascalie — tutta la vita di Visvantara, proponendo inoltre una vistosa variante nella conclusione: il padre di Visvantara affida il regno ai ni-

Fig. 4 - Berlino, Museum fur Indische Kunst. Da Kizil, grotta dei musicanti: il dono dei figli (da: *Along the ancient Silk Routes*, New York 1982, fg. 21).

poti e raggiunge il figlio nella foresta, per dedicarsi con lui alla vita ascetica (5).

L'importanza di questo testo è evidente anche in un altro particolare: abbiamo detto all'inizio di queste pagine che la narrazione e la raffigurazione dei jataka *è legata alla scuola theravada e tuttavia molti vengono assorbiti e mantenuti anche nei testi del mahayana avanzato. In particolare Visvantara è menzionato nel* Mahaprajnaparamitasastra *come esempio mirabile della perfezione del dono* (6); *ed ancora nella versione nepalese sopra citata compaiono riferimenti al* Vajracarya *e all'*astamivrata *(voto osservato in onore di Lokesvara).*

A conclusione di questa sintetica presentazione non sarà, credo, inopportuno chiedersi a cosa sia dovuta l'enorme fortuna e la persistenza nel tempo di questa edificante leggenda. Una delle ragioni va rintracciata indubbiamente nella esemplarità del protagonista, simbolo vivente di un ideale di vita, quello della perfezione della carità, che tanto posto ha nel pensiero buddhista.

L'eroismo di Visvantara va oltre il sacrificio di sé, va oltre la rinuncia volontaria alla propria esistenza: il dono dei figli o della moglie è ben più doloroso che il dono fisico del proprio cuore. Lo stesso Visvantara soffre e piange quando arriva il momento supremo, ma vince il proprio attaccamento e riesce a donare senza rimpianto.

Sul piano più propriamente umano non va dimenticato che la serie di prove affrontate dal nostro eroe offre un'ampia gamma di situazioni, più o meno drammatiche, più o meno patetiche che, come già osservava Sung Yun, non possono non commuovere anche un barbaro, e, aggiungiamo, non possono non commuovere qualsiasi essere umano, sollecitando in lui la vibrazione della corda del sentimento, quello stesso che il modello proposto da Visvantara deve aiutarci a trascendere.

---

(1) Per una traduzione in italiano si veda R. GNOLI, *Arya Sura. Storia della tigre ed altre storie delle vite anteriori del Buddha (Jatakamala)*, Bari 1964.

(2) Una illustrazione completa in J. MARSHALL e A. FOUCHER, *The Monuments of Sanchi*, Calcutta, n.d., 3 voll., vol. II, pll. XXI, XXIII, XXV, XXVIII, XXIX, XXXIII.

(3) Si veda E. CHAVANNES, *Voyage de Song Yun dans l'Udyana et le Gandhara*, B.E.F.E.O., 3(1903), pp. 379-441.

(4) Per una descrizione d'insieme si veda A. STEIN, *Serindia*, Oxford 1921, 5 voll., vol. I, pp. 517 sgg.

(5) S. LIENHARD, *La Légende du Prince Visvantara dans la Tradition Népalaise*, Arts Asiatiques, XXXIV (1978), pp. 139-149; IDEM, *Die Legende von Prinzen Visvantara*, Berlin 1980.

(6) E. LAMOTTE, *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nagarjuna (Mahaprajnaparamitasastra)*, t. II, Louvain 1949, pp. 713-714.

I segreti del Tibet

FOSCO MARAINI: « Segreto Tibet » - Dall'Oglio Editore, Milano 1984, p. 432, L. 40.000.

E' questa la nuova edizione — aggiornata nelle fotografie e con l'aggiunta di inediti e di « riletture 1985 » in appendice ad alcuni capitoli — del libro che Fosco Maraini pubblicò nel 1950 sulla base del suo diario di viaggio, compilato da giovane accompagnatore di Giuseppe Tucci nelle spedizioni in Tibet del '37 e del '48. L'opera riscosse allora grande successo e fu tradotta in 12 lingue; B. Berenson, il grande interprete dell'arte ellenica, così si espresse al tempo con l'autore: « Come scrivi bene! Come riesci a dare ogni sorta di informazioni, a comunicare sensazioni ed evocazioni ».

Tale giudizio è forse ancor più valido per la nuova edizione, che al rigore della testimonianza e al calore della partecipazione unisce la commossa nostalgia per tanta parte che di quel mondo è scomparsa. E' come se atmosfere e personaggi, che nei capitoli originali appaiono immoti nella loro secolare immutabilità da « museo vivente », si siano d'improvviso animati nel confronto drammatico con la realtà del nostro tempo.

Certo: tanti « segreti » del Tibet sono oggi rivelati da altre testimonianze e soprattutto dai lama che, nella loro diaspora, percorrono instancabili da qualche decennio l'Occidente, missionari di nuova spiritualità. Ma questo « Segreto Tibet » ha qualcosa di unico. Anzitutto nel sistematico confronto di quella cultura con la nostra, che induce l'A. a valutare le oggettive diversità non come presupposti di incompatibilità, ma come fattori di reciproca integrabilità. Sono culture diverse perché entrambe ancorate ad una visione parziale dell'uomo e la loro osmosi può contribuire a reintegrare l'uomo nella sua totalità, schiudendo alla cultura prossima ventura una esaltante prospettiva: « Nel futuro forse conosceremo un umanesimo nuovo, veramente universale » (31).

Una rigorosa obiettività caratterizza tutto il libro, che se da un lato scopre valenze estetiche e culturali anche nelle apparenze più deludenti, dall'altro non tace al lettore la venalità di qualche lama, l'affarismo di qualche notabile, la severità a tratti crudele di tradizionali sistemi didattici, sino all'autentica esaltazione del foetor tibeticus, *« composto di vari ingredienti; il gran sudicio delle persone e delle vesti costituisce il corpo base, il rancidume del burro lo perfeziona con svolazzi lirici » (77).*

Anche se i luoghi visitati (una porzione meridionale del Tibet, dal confine indiano fino a Gyantse) erano allora tra i meno segregati, piace all'A. immaginare qualcuno dei templi visitati come « luogo da cerimonie segrete, forse oscene, forse crudeli e sanguinarie ». Ma si affretta a ricordare il giudizio espressogli da un giovane buddhista giapponese, all'uscita da una chiesa cattolica: « Che religione sanguinaria deve essere la vostra e come deve essere violenta, con quel suppliziato appeso a due legni sugli altari ». Per dire che la cultura di un popolo non è da valutare con i moduli propri di altri popoli, ma va inquadrata nella

sua specificità etnica, perché non esiste uomo di natura, isolabile dal proprio contesto storico, ma « tutto è civiltà » (120).

Questa convinzione, maturata nel Maraini soprattutto nella lunga e a tratti drammatica esperienza giapponese — di cui avremo tra breve il resoconto aggiornato, con la ristampa di « Ore giapponesi » — lo aiuta a scoprire negli affreschi tibetani, al di là della prima impressione di sconcerto, « la inaudita fantasmagoria metafisica, nel gioco folle dei simboli ». Una scoperta, certo, propiziata dall'incombente presenza del Tucci, questo suo « guru assoluto », che l'A. evoca magistralmente negli estroversi entusiasmi dell'esploratore e nelle taciturne analisi dello scienziato. « Sto cominciando a comprendere qualche vago elemento di tucciologia — confessa al lettore dopo le prime settimane di lavoro comune —, dottrina ardua e sottile, altamente interdisciplinare, che coinvolge l'intelletto e le emozioni, il corpo e le facoltà della psiche » (225).

L'apertura mentale aiuta l'A. a scoprire nella moltiplicazione tibetana dei « numi protettori » (gli Yidam*) invece che un sintomo di degenerazione superstiziosa, l'affascinante segreto che dà a quel popolo, anche in esilio, una serenità naturale, basata sull'equilibrio « fra il mondo che circonda l'uomo e il mondo ch'egli porta nel cuore » (146): quelle « divinità », pacifiche o irate, aiutano il meditante a proiettare all'esterno, con le visualizzazioni, le trame più opprimenti dell'inconscio.*

Anche la visione « a vite successive » che i tibetani condividono con quasi tutto l'Oriente, è indicata come fattore di serenità, in quel suo presentare un universo di « cosmi calmanti e analgesici, pieni di pazienza e di tempo », mentre nell'universo « ad una vita » della tradizione occidentale « tutto è unico, finale, grossissimo, interiezione nella biografia cantata e orchestrata dell'io » (173).

Altri spunti di riflessione troverà il lettore nelle descrizioni di comunità Bompo, *« oscuri e necromantici etruschi dell'Asia », nei capitoli sulla storia del Tibet e sul buddhismo tibetano, nel glossario generoso di informazioni e nella bibliografia, nelle nuove fotografie che documentano i nefasti della sedicente « rivoluzione culturale », ma anche la ricostruzione, almeno in parte riparatrice, promossa dagli attuali governanti di Pekino. Concludendo, l'A. affronta anche la « questione tibetana » su una base che appare ad un tempo atta a salvaguardare un originale patrimonio di spiritualità e a rispettare gli equilibri strategici: « Ciò che tutti i veri amici del Tibet possono augurarsi è che si realizzi in pieno, e nel modo più saldamente garantito, una vera autonomia della regione, nel quadro della Repubblica Popolare Cinese ».*

Vincenzo Piga

WANG-CH'UG DOR-JE: « La Mahamudra » - Ubaldini Editore, Roma 1985, p. 152, L. 15.000.

E' quanto di meglio si trova in versione italiana sul metodo Vajrayana che porta a riconoscere la natura della mente. Il testo comprende l'insegnamento del IX Karmapa, di 4 secoli fa, un commento del contemporaneo Kyentsze Rimpoche rivolto agli occidentali e il Guru-yoga dell'indiano Asvaghosa. Sono esposte in dettaglio le pratiche preliminari, le tecniche delle meditazioni samatha e vipassana nella elaborazione tantrica, fino alla graduale realizzazione di Mahamudra in un processo che simula la morte e che, essendo ritenuto potenzialmente pericoloso, va praticato con la guida di un guru qualificato, che può ora essere frequentato in molti centri.

MARIO VERRI: « Guida illustrata allo Yoga » - Ed. Armenia, Milano 1986, p. 281, L. 23.000.

Questo libro contiene una grande mole di notizie, che l'A. ha accumulato in lunghi anni di studio, di esperienze personali con vari maestri anche orientali, vivificate da una lunga pratica come insegnante in un centro romano di yoga. L'insieme converge in una vasta sintesi di rara praticità, che lo rende molto utile sia per i principianti che per gli esperti. Completano il volume una aggiornata bibliografia e un'ampia documentazione con 285 foto.

ATRI LIBRI RICEVUTI:

GIUSEPPE CALIA: *Sahaja Yoga* - Ubaldini Editore, Roma, 1985, p. 132, L. 12.000.

J. KRISHNAMURTI, DAVID BOHN: *Dove il tempo finisce* - Ubaldini Editore, Roma 1986, p. 214, L. 22.000.

EUGENIO BALLABIO: *Una ipotesi filosofica. Saggio sull'amore* - Roma 1986, p. 214, ed. fuori commercio.

AMADEO SOLE' LERIS: *Tranquillity and Insight, an Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation* - Ed. Rider, London 1986, p. 174, sterline 6,95 (l'opera è pubblicata anche nelle edizioni Martinez Roca di Barcellona).

LUIGI MARTINELLI: *Etica buddhista ed etica cristiana* - p. 189, L. 10.000 - *Il Buddhismo nella teoria e nella pratica* (da «Corrispondence Course of Buddhism» della Buddhist Society di Londra) - p. 145, L. 10.000 - *La dottrina buddhista e il mondo moderno* - p. 48, L. 2500 - *Buddhismo, opuscolo esplicativo* - p. 16, L. 1.500. Questi libri (con l'opera di Nyanaponika Thera «L'essenza della meditazione buddhista») sono tutti editi da «Buddhismo scientifico» e possono essere richiesti al seguente indirizzo: Luigi Martinelli, via Fra Bartolommeo 46 - 50132 Firenze - c.c.p. 25293507.

Regime alimentare e spiritualità

Scorrendo con uno sguardo d'insieme i fattori che regolano la salute (v. PARAMITA 18, pag. 41), *emerge una considerazione elementare: se è facile comprendere le responsabilità dell'individuo nell'orientarsi verso la salute o verso la malattia, i fattori ambientali sembrano esenti da ogni possibilità di intervento personale. In effetti, la disamina dei fattori ambientali conduce al cuore del problema ecologico, il quale, se da una parte sembra risentire in minima misura dell'agire individuale, nella realtà altro non è se non la risultante delle interazioni dei singoli con l'ambiente. Si può capire come il retto pensiero e la retta azione siano presupposti necessari di un giusto rapporto con l'ambiente e con la natura, oltre che con gli altri. Allo stesso modo, l'armonia sociale può derivare solo da persone attente al proprio equilibrio interiore. Per riassumere, la cura dei fattori ambientali della salute presuppone un'« ecologia della mente », per usare l'espressione di Bateson, oltre che, ovviamente, una consapevolezza ecologica generale.*

A questo punto si può comprendere facilmente come mai il buddhismo, ecologia della mente per eccellenza, sia così rispettoso per l'ambiente in cui ci è dato vivere e mostri tanta sensibilità per la natura. Questo spirito di integrale non-violenza trae la sua forza dalla consapevolezza che la responsabilità di tutto ciò che ci succede ricade interamente su di noi ed è sostenuto dalla percezione profonda, comune a gran parte del pensiero religioso dell'oriente, dell'unità inscindibile tra uomo e natura, della loro matrice comune.

Come si è visto, i tre fattori individuali che regolano la salute sono la costituzione, le abitudini igienico-dietetiche e l'atteggiamento mentale. La costituzione di base si può riassumere nella nozione di « terreno », che si definisce come l'insieme dei fattori preesistenti all'apparizione di ogni malattia e che ne possono favorire l'insorgenza e condizionarne l'evoluzione. Già spiegammo come tale somma di caratteristiche non sia data una volta per tutte, ma sia modificabile (in meglio o in peggio) da ciascuno, soprattutto mediante ciò che siamo soliti chiamare stile di vita. Esistono inoltre metodiche terapeutiche di terreno, che vedono la salute come mantenimento e la guarigio-

ne come riacquisizione di un equilibrio costituzionale; il loro obiettivo è conservare o restituire ad ogni individuo il suo livello energetico. Si tratta di tecniche ormai sempre più conosciute: l'omeopatia innanzitutto, e l'agopuntura; quindi i vari metodi di rieducazione posturale (metodo Mezieres, Rolfing e affini), che mirano a rendere ottimale il rapporto struttura-funzione.

Si potrà obiettare, in parte a ragione, che si tratta di discorsi per elites *e che tale ricchezza di approccio globalista è appannaggio solo delle grandi città. Tuttavia l'espansione della cultura sistemica sta portando ad un allargamento abbastanza rapido di questi discorsi. Inoltre, alla portata praticamente di tutti è la cura delle abitudini igienico-dietetiche, che non solo rivestono una grande importanza ai fini di una prevenzione autentica, ma possono altresì essere comprese — quale piattaforma ben più che opzionale — in quella parte dell'ottuplice sentiero che si chiama Sila. Difatti non è dato percorso spirituale che ignori suggerimenti e prescrizioni circa le abitudini alimentari e di vita e, senza enfatizzare, si può ben affermare che un'alimentazione sana e una condotta di vita sobria aiutino la pratica spirituale. Non si vuol certo qui emulare le minuziose prescrizioni alimentari della cultura ebraica, ma soltanto tratteggiare gli elementi essenziali di un'educazione alimentare.*

In sintesi, gli errori fondamentali della alimentazione corrente sono quattro:

1) si mangia troppo;
2) si mangia in fretta;
3) si mangia in modo sbilanciato; in particolare c'è una carenza di cereali, legumi, verdura e frutta a beneficio di proteine e grassi di provenienza animale;
4) si mangiano alimenti manipolati. (Si calcola che in Italia ogni persona consumi circa quattro chilogrammi di additivi alimentari all'anno).

Porre rimedio a questi errori non è complicato, ma implica una mente sveglia e disposta a sottrarsi ai condizionamenti, cioè una mente meditativa.

La maggior parte degli itinerari di sviluppo interiore indirizza i propri adepti verso un'alimentazione vegetariana. Questa è pressoché la norma in ambito indiano, basti pensare alle pratiche dello Anna Yoga, lo Yoga del cibo, che classifica gli alimenti in sattvici, rajasici e tamasici e considera la dieta vegetariana la più sattvica possibile (1). La tradizione occidentale sembra distante da queste posizioni. Eppure nella Regola di S. Benedetto, al capitolo 36, leggiamo: « ..l'uso della carne venga permesso agli ammalati e a quelli molto deboli: però una volta ristabiliti, tutti, com'è uso, si astengano dalla carne ».

Ai vantaggi del vegetarismo sul piano spirituale si aggiungono i benefici dal punto di vista fisico, ormai riconosciuti anche da esponenti del mondo accademico. La carne è alimento ricco in grassi saturi (2) e in prodotti di decomposizione (si suole e si vuole dimenticare e si inorridisce al solo sentirne parlare, che mangiare carne è letteralmente nutrirsi di cadaveri) e perciò il suo uso va quanto meno drasticamente ridotto.

Sono naturalmente da proscrivere tutti gli alimenti manipolati. Impariamo a leggere le etichette dei cibi: se assomigliano al foglietto illustrativo di un medicinale, beh... forse possiamo farne a meno. Uno degli alimenti più manipolati, e purtroppo di largo uso, è lo zucchero da tavola. Esso viene « raffinato » — perdendo così vitamine, enzimi, minerali — e quindi trattato con svariate sostanze chimiche, tra cui la anidride solforosa, con lo scopo di decolorarlo e renderlo « puro e bianco »: una « purezza » che si paga in termini di fermentazioni intestinali, ostacolato assorbimento di vitamine del gruppo B e del calcio e, naturalmente, carie e obesità (3). *Preferiamogli il miele e, sia pure con moderazione, lo zucchero di canna integrale.*

Sarebbe bene anche arginare l'abuso dei tonici nervini come caffè, the e cacao, soprattutto di ostacolo per chi, sul sentiero meditativo, trae grande vantaggio da una mente calma e limpida. Particolarmente il caffè, in Italia, è una dannosa istituzione: oltre a tenere il sistema nervoso in un'altalena di eccitazione e depressione, bevuto appena alzati, a digiuno, è un infallibile sistema per prenotarsi una gastrite.

Dei superalcoolici non è neppure il caso di parlare, ma mezzo bicchiere di vino du-

rante il pasto (non corretto al metanolo...) non è necessario negarselo.

I cereali (frumento, riso, mais, segale, orzo, miglio, avena) andrebbero consumati sempre integrali, con grande beneficio dell'intestino e dell'intero organismo; niente di più stupido e sbagliato che mangiare pane bianco e poi ingurgitare tavolette di crusca per stimolare le funzioni intestinali.

Un'ultima parola va spesa a proposito di una frequente obiezione: tutto questo discorso sarebbe tanto bello, ma l'inquinamento agricolo ed industriale ne impedisce la realizzazione. Ritengo sano un atteggiamento realistico ma non rinunciatario, che cerchi di perseguire il naturale fin dove è possibile, tenendo presente che l'area del possibile si può ampliare con l'aumento della richiesta; soprattutto nelle città è facile trovare negozi o cooperative in grado di procurarsi prodotti biologici e non è impossibile persino trovare contadini che stanno recuperando i metodi tradizionali di concimazione e coltivazione.

La semplice impostazione generale tratteggiata sopra è suscettibile di approfondimenti e variazioni individuali, realizzabili con l'aiuto di pubblicazioni (4) e soprattutto in base a un'esperienza personale libera da dogmatismi. Allora si potrà constatare come un mutamento del regime alimentare sia parte di un processo organico di crescita e ne scandisca le tappe. La stessa cosa si verifica nell'ambito delle abitudini di vita e dell'atteggiamento mentale. Affronteremo questo argomento nel prossimo quaderno.

Luigi Turinese

---

(1) Si allude qui alle tre qualità della materia: *sattva* (virtù), *rajas* (passione), *tamas* (ignoranza), la cui corrispondenza nei diversi cibi li rende suscettibili di influenzare nei tre sensi la vita spirituale.

(2) I grassi saturi sono quelli dannosi per l'organismo, nel quale si accumulano sotto forma di colesterolo, predisponendo all'arteriosclerosi e a diverse malattie cardio-vascolari. All'opposto i grassi insaturi, contenuti negli olî vegetali usati *a crudo*, hanno un'azione benefica.

(3) Si veda sull'argomento YUDKIN J.: *Puro, bianco ma nocivo*, Ed. Vitalità, Torino 1972.

(4) Per le pubblicazioni sull'alimentazione naturale c'è solo l'imbarazzo della scelta. Scientificamente ineccepibile, ma al contempo agile e accattivante il recentissimo ROCCHI E.: *Il medico in cucina*, La Grafica, Mori (TN) 1985. Pregevole anche se non proveniente dall'area scientifica, VALERIO N.: *L'alimentazione naturale*, Mondadori 1982. Un vero e proprio trattato, di difficile reperimento, è l'opera di CATTRO A.: *Natura nutrice universale*, Compagnia Editoriale, Torino 1974.

Il Kum-nye come terapia?

Qualche anno fa mi sono trovato, giovane laureato pieno di conoscenze libresche, di fronte al mio primo caso di adolescente « difficile ». Non sapevo da che parte girarmi; non è facile trovare il giusto approccio e tantomeno intervenire su un caso di forte disadattamento con insicurezze radicate ecc.!

Eppure dovevo fare qualcosa. Sembrava che tutte le tecniche fossero vane: non rispondeva proprio, incontro dopo incontro sempre lo stesso e cioè nulla di fatto! Quando ero oramai sul punto di gettare la spugna, al di fuori di ogni ortodosso approccio terapeutico mi portai il paziente ad uno dei corsi che guidavo di Kum-nye (v. PARAMITA 12). Incredibile ma vero: il ragazzo si muoveva con gli altri senza tensioni, reagiva agli esercizi in maniera impressionante.

Da questa prima esperienza è passato vario tempo e ho potuto studiare più approfonditamente quella tecnica e applicarla in modo più corretto al cammino psicoterapeutico. Il Kum-nye, grazie alla grande varietà di esercizi (dalle meditazioni al massaggio, alle posizioni) si presta facilmente ad un approccio giocoso, particolarmente adatto a pazienti giovani; senza mai « puzzare » di terapia, riesce a sbloccare i nodi di energia psicofisica contratti in maniera semplice e naturale. Nel caso specifico dell'adolescen-

te, un approccio analitico viene quasi sempre rifiutato, mentre si accetta di buon grado un'esperienza diversa, da condividere con altre persone. L'impatto col Kum-nye è sempre, se vogliamo, ludico: si consiglia di « giocare » le posizioni e gli esercizi senza troppa seriosità, di lasciarsi andare liberamente, di ascoltare le sensazioni che si sviluppano, di sentire il proprio corpo.

Riappropriarsi del corpo è di importanza basilare per un adolescente che non abbia mai avuto una vera consapevolezza della propria fisicità, spesso vissuta in maniera scorretta; ed è anche basilare sviluppare un senso di autodisciplina e di responsabilità, uno « spirito da guerriero » nell'affrontare le sensazioni a volte dolorose che certi esercizi comportano, spirito che forgia la personalità, distruggendo la « paura della paura ».

Il « ragazzo difficile », che può diventare un deviante, in realtà non è che un giovane insicuro e impaurito che non ha coscienza della propria forza interiore; una psicoterapia nel senso puro del termine sarebbe forse più che altro dannosa, rimuovendo ed evidenziando i nodi di insicurezza ecc. La pratica del Kum-nye invece enfatizza le energie positive e le accresce, educando il ragazzo ad una costante coscienza di se stesso fino a giungere ad una forma di autoanalisi. Sviluppare questo spirito e questa consapevolezza significa cominciare un reale cammino di crescita umana e spirituale.

L'utilizzazione del Kum-nye come strumento psico-educativo ha dato notevoli risultati nel campo delle tossicodipendenze e in sindromi schizoidi; risultati sorprendenti e incoraggianti, che spingono ad andare avanti nella ricerca per utilizzare al meglio questo strumento della grande tradizione tibetana. (In realtà non vi è nulla di esotico o di miracolistico in questa pratica; il fatto che sia di origine orientale non significa quello che l'opinione pubblica intende comunemente per orientale).

*E' importante che si arrivi ad una maggiore conoscenza di questa pratica anche in Italia e la si utilizzi più ampiamente: sia come terapia che come approccio iniziale al cammino tantrico, approccio diretto e senza mediazioni intellettuali. La pratica del Kum-nye è importante per la sua peculiarità di inerire con forza in varie direzioni; da una parte lo sviluppo dell'*insight *(come nella meditazione vipassana) e dall'altra la purificazione del corpo sottile (arie interne e canali) e del corpo grossolano (il corpo fisico) portano ad un maggiore equilibrio psicofisico, che è la base da cui partire per ogni cammino di crescita interiore.*

Questo equilibrio insieme alla sempre maggiore capacità di autoanalisi e a uno sviluppo del senso di auto-responsabilità indirizza il giovane naturalmente verso scelte psichiche ed esistenziali sane e soddisfacenti.

In questo senso il Kum-nye può essere inteso come strumento pedagogico, come mezzo eccellente per forgiare la personalità e per equilibrarla.

Sarebbe importante sperimentare questo training anche su bambini in età scolare come in altri paesi si sperimenta lo yoga per poter al meglio utilizzare questa tecnica a fini educativi e preventivi oltre che terapeutici.

Un giovane che ha sperimentato il training *di Kum-nye non necessariamente diventerà buddhista, ma certamente avrà acquisito e maturato certe qualità umane che gli faranno apprezzare maggiormente i valori spirituali e il senso profondo della vita. La mia esperienza mi fa intravedere ampie possibilità di sviluppo per un tipo di terapia e di educazione che, attingendo alla millenaria saggezza buddhista, possono inserirsi creativamente nella cultura occidentale, aprendo nuovi orizzonti e suscitando nuove speranze.*

Marco Valli
(del centro Vajrasattva di R. Emilia)

INIZIATIVE

ASSEMBLEA GENERALE DELL'U.B.E. (BARCELLONA)

L'annuale assemblea generale dell'Unione Buddhista Europea (UBE) si tiene quest'anno a Barcellona (Spagna) dal 4 al 7 settembre, preceduta da tre giorni di ritiro al centro buddhista «El Bloque» di Alicante e seguita da una visita dei delegati all'abbazia benedettina di Montserrat. I lavori dell'assemblea comprendono una relazione del presidente Arthur Stibbon, discussione plenaria e ammissione di nuovi membri. E' anche previsto uno scambio di opinioni sui rapporti fra buddhismo e cultura europea, sulla base di una introduzione di Vincenzo Piga, presidente della Fondazione Maitreya.

Informazioni: Sede italiana dell'UBE - Via Pio Rolla 71, Giaveno (To), tel. 011/9378331.

GRANDE SESSHIN ESTIVA DI ZEN

La grande Sesshin estiva di zen (Ango) si svolgerà quest'anno, con la guida di F. Taiten Guareschi, al tempio di Bargone in tre periodi (1-9 luglio; 10-19 luglio; 20-29 luglio) e a Lierna (Como), sulla riva del lago di Lecco, presso il collegio dei padri Clarettiani dal 10 al 20 agosto. A Lierna la Sesshin sarà affiancata da uno stage di Karaté, diretta da Francesco Penna e da un corso di Judo, con il maestro Roberto Rubini. Informazioni: Tempio Soto Zen - Bargone 113 - 43039 Salsomaggiore (Pr) - tel. 0524/66667.

CENTRO GHE PEL LING - MILANO

Nella nuova sede di via Villoresi 26 il centro sta completando il programma primavera-estate con le seguenti iniziative:

4-6 luglio: Mudra, i sigilli di verità;
13 luglio: La vita di Lama Tzong Khapa;
18-20 luglio: Le 37 pratiche del Bodhisattva.

Gli insegnamenti sono dati dal lama residente, gheshe Tenzin Gompo, che inoltre dirige il corso triennale di filosofia e psicologia buddhista, con lezioni ogni lunedì sera. Il sabato il maestro Luigi Bestetti terrà dalle 11,15 alle 12,15 lezioni di Tai-chi-chuan. Informazioni: tel. 02/8375108.

CENTRO MILAREPA - PINEROLO

Programma estivo:

3-9 agosto: Insegnamenti e pratica intensiva di Shiné (tecnica di pacificazione della mente), con ritiro;
10-17 agosto: Insegnamenti e pratica del training mentale di Bodhisattva;
18-30 agosto: Ritiro sulle pratiche preliminari a Mahamudra;
13 settembre: Presenza mentale e vigilanza, antitodi alla sofferenza;
14 settembre: Cerimonia d'offerta a Tara Verde;
27-28 settembre: Insegnamenti e pratica intensiva di Shiné.

Tutti gli insegnamenti sono guidati dal lama residente Gian Chub.

Informazioni: Via Saibante 3 - Pinerolo (To) - tel. 0121/22484.

INSEGNAMENTI DI SITU RIMPOCHE

Tai Situ Rimpoche, uno dei più alti maestri della scuola Kaghiupa, sarà in Italia dal 10 al 15 luglio e darà insegnamenti in alcuni centri. Nei giorni 11-12-13 luglio guiderà corsi di Vajrayana in località Piane di Mocogno, nel comune di Lama Mocogno (Modena). I corsi sono organizzati dai seguenti centri: Milarepa di Pinerolo, Karma Choeling di Castagneto e Karma Tashi Ling di Verona. Informazioni presso Franco e Kristin Pizzi, tel. 0536/45010.

MEDITAZIONE VIPASSANA A ROMA

Coloro che fossero interessati a seguire un corso di meditazione vipassana guidato dal professor Corrado Pensa, possono far pervenire richiesta scritta presso «PARAMITA, via della Balduina 73 - 00136 Roma» entro il 15 settembre, *specificando indirizzo, numero di telefono, orario di reperibilità e facendo menzione di eventuali precedenti esperienze meditative e/o psicoterapeutiche. Nel corso dell'autunno essi riceveranno informazioni circa la loro domanda.*

PREMIO NIWANO PER LA PACE

Il quarto premio per la pace istituito dalla Fondazione Niwano è stato conferito quest'anno a Tokyo al pastore metodista Philip A. Potter, che è stato segretario generale del Consiglio Mondiale delle Chiese dal 1972 al 1984. La Fondazione Niwano ha voluto onorare in lui un campione dell'impegno per l'armonia fra i popoli, per la pace nel mondo e per il movimento ecumenico delle chiese.

CENTRO RABTEN MAITRI - TORINO

Continua la pratica di meditazioni guidate, con la partecipazione di Rinchen Dorje, secondo i tradizionali insegnamenti mahayana, ogni mercoledì dalle ore 18,30. Prosegue anche ogni venerdì dalle ore 18,30 il corso di letteratura e lingua tibetana, diretto da Giuseppe Baroetto. Informazioni: via S. Ambrogio 26 - Torino - tel. 011/593097.

CENTRO TOMO GHESHE - SPAGNA

Questo centro di buddhismo tibetano organizza nei prossimi mesi numerosi insegnamenti e ritiri. Dispone di una grande casa con possibilità di alloggio per i frequentatori; la pensione completa è di 800 pesetas al giorno. Direttore spirituale è il gheshe Kelsan Gyatso. Per informazioni rivolgersi a Manuel Munoz nella sede del centro (Grano de Oro 15 - Valencia de las Torres (Badajoz), Spagna.

CENTRO KARMA DECHEN VIGANELLA (NO)

Questo centro, che ospita sopratutto praticanti buddhisti di lingua tedesca, organizza meditazioni, insegnamenti e ritiri aperti anche a frequentatori italiani. Il centro è nel villaggio alpino di Bordo, dove si è costituita una cooperativa, al confine con la Svizzera. Dopo il ritiro di Shiné con Gendun Rimpoche e un insegnamento di Taî Situ Rimpoche, il centro organizza per i giorni 16-19 settembre un corso sulla Bodhicitta guidato da Alexander Berzin. Inoltre è in costruzione una grande «Stupa dell'unità», nella quale saranno collocate cinquemila piccole stupa (tsatsas) *offerte da donatori, dove sarà impresso il nome loro o di persone da loro indicate; per ogni* tsatsas *l'offerta è fissata in lire 7.000, da inviare al centro. Informazioni: Cooperativa di Bordo - 28030 Viganella (No) - tel. 0324/56101.*

CERIMONIE BUDDHISTE IN TIBET

Per la prima volta dal 1959 si è svolta la scorsa primavera a Lhasa una grande celebrazione dedicata a Chenresig, il Bodhisattva della compassione. Alla presenza di oltre 200 mila partecipanti il Panchen Lama ha guidato le cerimonie, al termine delle quali si sono svolti esami di teologia di grado superiore, dopo una interruzione che durava da un ventennio. Analoghe celebrazioni si sono avute al monastero di Labrang, nella regione di Xiahe, riaperto al culto e ristrutturato, dopo il periodo della «rivoluzione culturale»; questo monastero ospita ora 530 lama.

Lettere a PARAMITA

TUCCI E IL « PICCOLO VEICOLO »

A proposito della compatibilità del buddhismo «primitivo» con il mondo contemporaneo, ritengo opportuno segnalare ai lettori queste considerazioni di G. Tucci, tratte da: *Tibet, paese delle nevi* (Ed. De Agostini, Novara 1967):

«Il Buddhismo del Piccolo Veicolo nella sua schematicità, che sarebbe ancor più valida se non vi fosse addossata l'esperienza monacale, avrebbe maggiore possibilità di adeguamento allo spirito del mondo moderno. Il Buddha infatti, per il Piccolo Veicolo (Hinayana), non è un dio, ma un maestro; i suoi insegnamenti non sono in contrasto con il progresso della scienza; le sue ingiunzioni morali che inducono l'uomo a rispettare, con piena sincerità e consapevolezza, saldi principi etici necessari nella vita associata, l'amore attivo nei riguardi del prossimo, l'abitudine al ragionamento senza indulgere a fantasie, rendono una convivenza del buddhismo del Piccolo Veicolo con le più avanzate teorie sociali non del tutto impossibile: direi neppure difficile. La struttura del Lamaismo invece è pervasa di troppa immaginazione, di paure o di magie, ha bisogno di impalcature drammatiche, insiste

oltre misura sul rito, sull'intervento di presenze transumane; esso poi facilmente degenera nel formalismo liturgico non completamente redento dalla serenità mistica di alcuni eletti. L'eccessiva richiesta del Grande Veicolo (Mahâyâna), il suo magnificare i sacrifici del Buddha potenziale, il *Changchup-sempa*, al di là di ogni possibilità o tolleranza umana, quel suo porre a modello esempi che per la loro esagerazione diventano fiabe, svuotano anche il contenuto etico del Lamaismo; quando quel formalismo si frantumerà, difficilmente si potrà trovare che cosa sostituirgli».

Amadeo Solé-Leris - Roma

SU « LA DOTTRINA DEL RISVEGLIO »

Abbiamo ricevuto queste due lettere a proposito degli articoli di Morganti e di Bergonzi su La Dottrina del Risveglio, *pubblicati rispettivamente su PARAMITA 17 e 18. Della prima, per ragioni di spazio, siamo costretti a pubblicare solo i passi più salienti:*

... Faccio notare a Bergonzi che il carattere «ario» in senso castale e razziale, congiunto con quello di «eccellenza», del buddhismo primitivo non è un'invenzione di Evola datata 1983. Chiunque può trovare le idee, non di Evola, ma da lui *ricordate* sulla «presunta» arianità del buddhismo, esposte a pie' sospinto nella bellissima, e non invecchiata, opera di De Lorenzo «India e Buddhismo antico» (Laterza, 1926). (...)

Bergonzi ha senza dubbio ragione nel dire che non si può esaltare una razza o una casta dal punto di vista di chi ha raggiunto o mira a raggiungere la liberazione da tutte le determinazioni samsariche, casta e razza comprese, dunque. E questo, comunque, Evola lo sapeva benissimo (cfr. l'edizione da lui curata dei *Versi d'oro* di Pitagora, Roma, Atanor, 1980, p. 215). Non di meno resta il fatto che certe disposizioni ereditarie samsariche, quali la casta e la razza, e la famiglia, possono essere più o meno favorevoli al percorso ascetico, o ad un tipo piuttosto che ad un altro di percorso. E questo il buddhismo l'ha di fatto tenuto in considerazione, come si evince da tanti testi *pali*. (...)

Sul problema razziale faccio poi notare che è vero che Evola vide un alterarsi del buddhismo originario con la sua scomparsa dall'India, nell'influenza avuta sulla dottrina dalla mentalità e religiosità di popoli non arii, non di meno egli ha tributato significativi omaggi nei suoi scritti al buddhismo «tardo», sia tibetano che giapponese, con lo zen; senza parlare poi del suo apprezzamento per il taoismo cinese, tutte «creazioni» della razza gialla. (...)

L'articolo di Morganti è a dir poco subdolo. Propone una «analisi critica degna di questo nome» e poi falsa completamente sia il pensiero e la figura di Evola che il buddhismo. Per Morganti Evola non avrebbe mai «superato» l'individualismo e l'idealismo giovanile, e questo si rifletterebbe in *Dottrina del Risveglio*, poiché qui si proporrebbe un'ascesi allo scopo di potenziare l'io, invece di vanificarlo.

Sappiano i lettori di PARAMITA, mentre li invitiamo a leggere direttamente Evola, che per Evola l'ascesi buddhista non serviva affatto a potenziare la personalità (=io egoico, samsarico), come dicono sia Morganti che Bergonzi. Evola sosteneva infatti correttamente che l'ascesi ha come fine ultimo il Nirvana, ma che, ad un grado inferiore, può servire a purificare parzialmente la coscienza dalle impurità karmiche più «superficiali», aiutando l'uomo ad un compimento della sua «personalità», intesa come attuazione piena del proprio essere uomini. (...)

Sandro Consolato - Bagnara Calabra

E' forse il caso di fare almeno un paio di aggiunte alle osservazioni del prof. Bergonzi sull'articolo di A. Morganti «La Dottrina del risveglio rivisitata».

A proposito della «favoletta disinformata» del razzismo di Evola e delle sue idee sulla arianità del Buddha si può ricordare che nel 1941 (data notevole!) a Milano, presso Hoepli, comparve un volumetto suo intitolato: «Sintesi di Dottrina della razza — con una appendice iconografica di 52 fotoincisioni». In questa appendice iconografica, fra prìncipi sabaudi e condottieri fascisti, c'è anche la fotografia di una statua del Buddha «... in cui sono ben visibili tratti nordico-arii quasi classici».

Quanto alla critica del Mahayana che, secondo il Morganti, Evola avrebbe superato con le espressioni molto positive a proposito della scuola Zen: bisogna osservare che, nella sua prefazione alla traduzione italiana del I volume dei *Saggi sul Buddhismo Zen* di D. T. Suzuki (Roma 1984) Evola mantiene fermamente la critica del Mahayana. Egli pone in evidenza, nel Suzuki, «la preoccupazione di addomesticare e moralizzare lo Zen ... insistendo sull'obbligatorio ingrediente degli spiritualisti, sull'amore e sul servizio del prossimo», e mette in guardia il lettore contro la sua tendenza «a presentare in modo diverso le cose valorizzando quegli aspetti del mahayana che democratizzano il buddhismo» (pag. 14 ed. cit.).

L'ideale del Bodhisattva non fu mai accettato da Evola.

Luciano Guerci - Torino

FONDAZIONE MAITREYA

Bando di concorso per tesi di laurea sul Buddhismo

La Fondazione Maitreya, Istituto di cultura buddhista, bandisce un concorso annuale per tesi di laurea su argomenti riguardanti il Buddhismo (negli aspetti filosofici, religiosi, psicologici, storici o artistici) con un premio annuo di un milione.

Sono ammessi a concorrere alla prima assegnazione i laureati di Università o Istituti Superiori italiani che abbiano conseguito la laurea nell'anno accademico 1985-1986.

I concorrenti dovranno far pervenire la domanda di partecipazione e la tesi in triplice copia, accompagnata dal certificato di laurea con voto, alla Fondazione Maitreya (c/o PARAMITA - Via della Balduina, 73 - 00136 Roma) entro il 30 aprile 1987.

Il premio verrà assegnato a giudizio insindacabile di una commissione di tre esperti, designati dal Consiglio di Amministrazione della Fondazione Maitreya. La commissione espleterà i suoi lavori entro il 30 settembre 1987; una sintesi del verbale di assegnazione del premio sarà pubblicata sul periodico « PARAMITA - Quaderni di Buddhismo ».

PARAMITA, trimestrale di buddhismo a cura della Fondazione Maitreya.

Comitato di Direzione: Mauro Bergonzi, Maria Angela Falà, Vincenzo Piga (resp.).

Segretaria: Giuseppina Petti. Direzione, redazione, amministrazione: via della Balduina, 73 - 00136 Roma - Tel. 06/3498800.

Registrazione: Trib. di Roma n. 88/82 del 27-2-1982. Stampa: Tipolitografia G. Andreocci, Via Gregorio VII, 116/a - 00165 Roma.

ABBONAMENTI 1986: ordinario 15.000; sostenitore 30.000; benemerito 50.000 (da versare sul conto corrente postale 35582006 intestato a « PARAMITA, Via della Balduina, 73 - 00136 Roma).

Abbonamento per l'estero: 30.000.

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana