ANNO I - N. 2 - APR. GIUGNO 1982
SPEDIZ. ABBON. POST. GR. IV (70%)
UNA COPIA: L. 2.000

PARAMITA

Quaderni di Buddhismo

2

IN QUESTO NUMERO:

LA CATENA DELLE RINASCITE

PERCHÉ E COME MEDITARE SUL RESPIRO

UN MAESTRO «DIVERSO»: MARPA

TIBET OGGI: INTERVISTA CON NAMKHAI NORBU

MORALE BUDDHISTA E MORALE CRISTIANA

DAL «NOBEL» PRIGOGINE AL «PANDIT» NAGARJUNA

PARAMITA

QUADERNI DI BUDDHISMO

PERIODICO
TRIMESTRALE

SOMMARIO

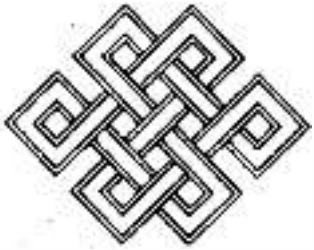
- Un passo avanti pag. 3
- La catena delle Rinascite » 4
- Guida alla pratica: Anapana-sati (consapevolezza del respiro) » 8
- I Maestri: Marpa, il Traduttore *(da uno scritto di Chögyam Trungpa)* » 12
- Tibet oggi *(intervista con Namkhai Norbu)* » 16
- Morale buddhista, morale cristiana *(da uno scritto del gesuita J. Masson)* » 19
- Sentieri verso la realtà, *di Mauro Bergonzi* » 21
- Shambala *(intervista con Kalu Rinpoce)* » 23
- Re Aśoka, *di Aldo Mastroianni* » 25
- Dal «Nobel» Prigogine al «Pandit» Nagarjuna » 28
- Esperienze: Ingegnere e praticante » 30
- Iniziative » 31
- Lettere a Paramita » 31

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

In copertina: *Disegno di Carlo Carfagni della statua di* **Buddha stante** *da Mathurà (VI sec., Indian Museum di Calcutta).*

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

UN PASSO AVANTI



Il primo quaderno, nonostante la preparazione affrettata e una conseguente presentazione più difettosa del prevedibile, ha avuto un'accoglienza soddisfacente. Abbiamo ricevuto incoraggiamento e consensi e sono arrivati i primi abbonamenti, fra cui alcuni sostenitori e benemeriti.

Questo secondo quaderno è migliorato nella grafica e nei testi ed ha qualche articolo in più. Speriamo di ottenere così per «PARAMITA» altri consensi ed altri abbonamenti, che sono il nostro unico mezzo di diffusione. Per continuare la pubblicazione anche oltre i 4 quaderni del 1982, sono necessari almeno mille abbonati: un traguardo che è ancora molto lontano.

Inviamo questo numero anche ai non abbonati, ma, a partire dal prossimo, saremo costretti per ovvie ragioni a limitare la spedizione solo a quanti avranno versato l'abbonamento.

I testi del secondo quaderno propongono un approfondimento della Dottrina, un passo avanti nella pratica, una figura «diversa» di Maestro, una informazione di prima mano sul Tibet attuale, un confronto più ravvicinato del Buddhismo con la ricerca scientifica, la morale cristiana e la psicologia dell'Occidente, una illustrazione storica, ecc. I temi trattati, in modo talora molto conciso, sono di vario genere e può quindi accadere che qualche lettore desideri chiarimenti o abbia dei dubbi: scriveteci e, per quanto ne saremo capaci, risponderemo sui quaderni o privatamente.

«PARAMITA» si rivolge ai Centri di Dharma, ai praticanti, ma anche a quanti desiderano semplicemente informarsi sulla cultura che è fiorita, da 2500 anni in qua, attorno all'insegnamento di Buddha, coinvolgendo miliardi di persone e sui rapporti di questa cultura con il mondo in cui viviamo.

Auspichiamo che ogni lettore, di qualsiasi convinzione, possa trovarvi motivi di incoraggiamento a costruirsi un'esistenza più consapevole, per vivere esperienze più serene, in un cammino graduale, che porti «al di là» della vita ordinaria.

La catena delle Rinascite

Oltre alle quattro verità fondamentali sulla dolorosa condizione d'esistenza umana, tutte le scuole buddhiste hanno in comune l'enunciazione di leggi che regolano la continua rinascita degli esseri viventi nelle sei diverse forme d'esistenza (samsara). *In quest'ambito la teoria maggiormente accettata afferma che il* samsara *è causato dalla generazione co-effettuata di alcuni elementi rispetto ad altri: in particolare si tratta di 12 anelli* (nidana), *che attuano la loro influenza reciproca in modo da mantenere gli esseri viventi legati alla catena dell'agitazione del samsara, impediti a raggiungere la quiete nel nirvana.*

Il discorso di Buddha sulla «catena delle rinascite» fa parte della raccolta MAJJIMA NIKAYA, inserita nella traduzione italiana della editrice Laterza. Questo testo elenca i 12 anelli in senso inverso, cominciando dal docicesimo (Jaramarana=vecchiaia o morte) *per giungere al primo* (Avidya=*ignoranza); in tal modo si risale di causa in causa, fino alla causa principale.*

Facciamo seguire al testo canonico un glossario, redatto da Piero Bazzoli, che illustra in dettaglio ciascuno dei 12 nidana.

«A causa della rinascita hanno origine la vecchiaia e la morte *(jaramarana)*. A causa del divenire dell'esistenza ha origine la rinascita *(jati)*. A causa dell'attaccamento ha origine il divenire dell'esistenza *(bhava)*. A causa della sete dei sensi ha origine l'attaccamento *(upadana)*. A causa delle sensazioni ha origine la sete *(trsña)*. A causa del contatto hanno origine le sensazioni *(vedana)*. A causa dei sei sensi ha origine il contatto *(sparsa)*. A causa dell'esistenza di nome e forma hanno origine i sei sensi *(sadayatana)*. A causa della coscienza hanno origine nome e forma *(nama-rupa)*. A causa degli impulsi ha origine la coscienza *(vijñana)*. a causa dell'ignoranza *(avidya)* ha origine ogni forma d'impulso *(samskara)*.

L'invecchiarsi ed il consumarsi del corpo, il divenire fragili, grigi e grinzosi, il decadere delle forze, l'appassire dei sensi: questo si dice *jara* (vecchiaia). Il decomporsi, dissolversi ed estinguersi del corpo, il separarsi degli elementi, il putrefarsi del cadavere: questo si dice *marana* (morte).

Il concepimento, la formazione e nascita del corpo, l'aggregarsi degli elementi, il tentativo di afferrare il mondo esterno: questo si dice *jati* (rinascita).

Esistere nel mondo del desiderio, in quello della forma o in un mondo superiore, questo si dice *bhava* (esistenza).

L'afferrare gli oggetti con i sensi, l'avere convinzioni errate, l'eccedere nelle regole e nei rituali ascetici, il credere in un'esistenza individuale separata: questo si dice *upadana* (attaccamento).

Il desiderio delle forme, dei suoni, degli odori, dei sapori, delle sensazioni corporee e dei pensieri: questo si dice *trsña* (sete).

Le sensazioni causate dal contatto visivo, uditivo, olfattivo, gustativo, corporeo e mentale: queste si dicono *vedana*

(sensazioni affettive).

I contatti che si hanno con gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo e la mente: questi si dicono *sparsa* (percezioni).

Le sei sedi degli organi della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto, del tatto e del pensiero: queste si dicono *ayatana* (basi).

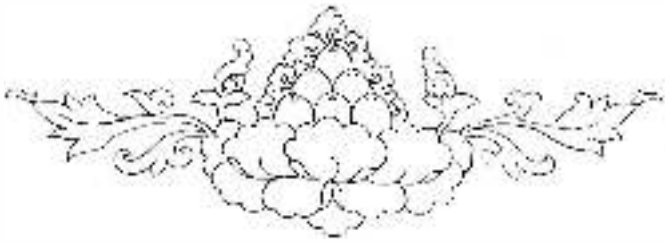
Sentire, percepire, comprendere e riflettere danno origine ai nomi, mentre i quattro elementi danno vita alle forme materiali; insieme consentono la capacità conoscitiva *(nama-rupa).*

La coscienza *(vijñana)* si suddivide in visiva, uditiva, olfattiva, gustativa, corporea e mentale.

Esistono tre specie di impulsi *(samskara),* ciascuno dei quali spinge ad usare la parola, l'azione o il pensiero.

Non conoscere il dolore, la sua origine ed il metodo per estinguerlo: questo si dice *avidya* (ignoranza).

Se il discepolo ha completamente abbandonato l'agitazione del desiderio *(raga),* dell'avversione *(dvesa)* e dell'offuscamento mentale *(moha),* allora egli ha perduto l'ignoranza ed acquistato la sapienza, e pertanto già in questa vita può mettere fine al proprio dolore».



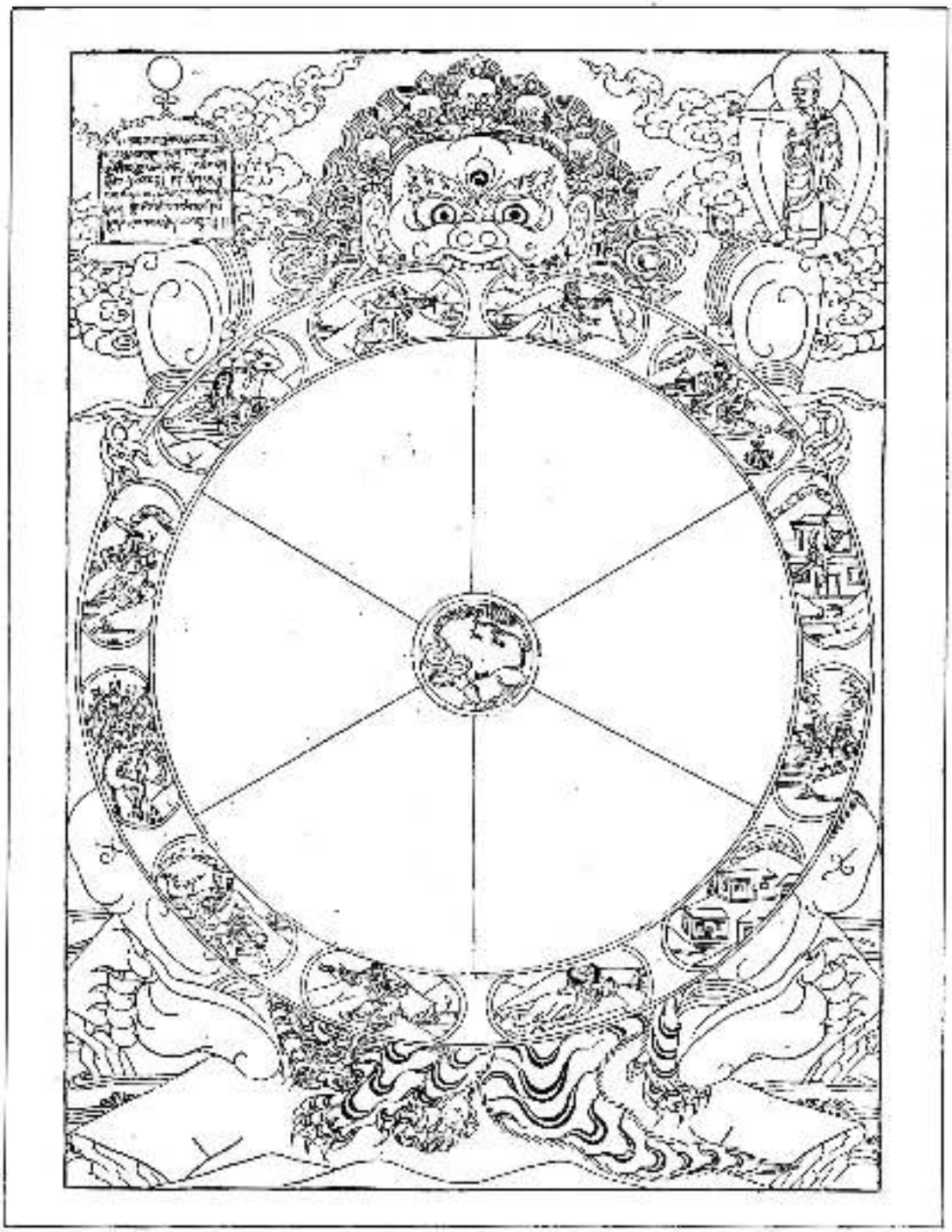
12) *JARAMARANA*: decadimento (vecchiaia) e morte. Connesso con la prima verità fondamentale del buddhismo (la condizione dominante del dolore), il termine mostra come si attui anche nel corpo umano la caratteristica prima di tutti i fenomeni, cioè l'instabilità nelle forme spaziali e l'impermanenza in quelle temporali.

11) *JATI*: rinascita. Può avvenire all'inferno, sulla terra o nel paradiso, ma produrrà comunque una forma d'esistenza con una durata limitata nel tempo. A seconda delle tendenze accumulate con le azioni passate *(karma)*, si potrà rinascere come abitanti infernali, spiriti famelici e animali (negativo), oppure come uomini, asura (semidei) o dei (positivo).

10) *BHAVA*: il divenire. La potenzialità evolutiva contenuta in ciascun essere vivente, che lo porta a svilupparsi in uno dei tre livelli d'esistenza: mondo del desiderio, mondo della pura forma, mondo senza forma.

9) *UPADANA*: attaccamento. Il tentativo continuo di trattenere le sensazioni piacevoli, sia ai livelli più bassi (oggetti dei sensi od opinioni errate), che a quelli più alti (regole ascetiche, credenza in un'anima).

8) *TRSNA*: bramosia sensoriale. Tendenza insaziabile alla ricerca di soddisfazione nel desiderio *(kama)*, nell'esistenza *(bhava)* o nella non-esistenza *(vibhava)*.



Il disegno, tratto da un'antica stampa tibetana, rappresenta la cosidetta «ruota del Samsara», cioè la catena delle Rinascite. In corrispondenza del mozzo, al centro, i tre animali (maiale, serpente e gallo) rappresentano i 3 veleni che ci legano al Samsara: ignoranza, avversione, lussuria. Il cerchio è diviso in 6 segmenti, corrispondenti ai 6 mondi samsarici, circondati dalla catena con i 12 anelli. Il tutto è sostenuto dalle fauci di Mara, il signore della Morte.

7) *VEDANA*: sensazioni affettive. Nei testi canonici sono raggruppate, in base alla soddisfazione, all'insoddisfazione o all'indifferenza che provocano, in piacevoli, spiacevoli e neutre.

6) *SPARSA*: contatto.

5) *SADAYATANA*: basi dei sensi.

4) *NAMA-RUPA*: nome e forma.

3) *VIJNANA*: coscienza.

Questi quattro *nidana*, vengono qui riuniti in quanto strettamente connessi tra loro nella teoria filosofica buddhista sulla conoscenza del mondo esterno, esposta in quella parte del Canone che è chiamata *Abhidharma*. Secondo tale teoria, il venire ad esistere di una percezione definita dipende dall'incontro *(sparsa)* di un organo di senso (occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente) con il relativo oggetto (forme, suoni, odori, sapori, cose tangibili e pensieri).

«Il cieco non percepisce la forma degli oggetti perché il suo occhio non la porta in contatto *(sparsa)* con la coscienza *(vijñana)*. Se invece esiste la vista avviene la congiunzione, e pertanto si può dire che *sparsa* può esistere solo quando ha per base *(ayatana)* un organo di senso. *(a)*».

Una volta avvenuto il contatto, il soggetto crede di aver individuato qualcosa che mantiene invariati alcuni suoi caratteri distintivi, che lo rendono riconoscibile attraverso l'evoluzione delle situazioni: a questo aggregato formale *(rupa)*, egli applica subito una definizione nominale *(nama)*, così da poterne fare un oggetto della propria coscienza *(vijñana)*.

«*Vijñana* apprende nello stesso modo in cui si muove una luce. La luce infatti non è altro che una designazione metaforica comune, che serve ad indicare un'ininterrotta produzione di una serie di bagliori istantanei: quando tale produzione muta il suo posto, si dice che la luce si è mossa.

In modo analogo *vijñana* non è altro che una definizione convenzionale per indicare la concatenazione di diversi momenti coscienti: quando essa muta il suo posto, si dice che apprende un oggetto. *(b)*».

2) *SAMSKARA*: impulsi. Motivazioni, conscie o inconscie, del comportamento umano, classificate nella morale buddhista come meritorie, demeritorie o neutre, in relazione agli atti *(Karma)* che produrranno. Tali atti si esplicheranno per mezzo della parola, del corpo e della mente.

1) *AVIDYA*: ignoranza. Con questo termine s'intende indicare un particolare aspetto della limitatezza del pensiero umano, cioè la sua incapacità a comprendere che tutti i fenomeni *(dharma)* non sono altro che il prodotto dell'attività rappresentativa della mente. *Avidya* non è dunque l'ottusità *(moha)*, ma anzi talvolta una forma d'intelligenza acuta, la quale compie però il solo errore di reagire nei confronti del mondo esterno senza riconoscere che si tratta di una semplice creazione mentale, qualcosa d'illusorio simile ad un sogno.

Note:

a) Buddhacarita di Asvaghosa, ed. Adelphi.

b) Abhidharmakosa di Vasubandu, trad. di La Vallée Poussin.

GUIDA ALLA PRATICA

ANAPANA-SATI

(consapevolezza della respirazione)

La pratica che di solito si definisce «meditazione sulla respirazione» (in sanscritto *anapana-sati*, che è anche tradotto: «Consapevolezza della respirazione», oppure: «Presenza mentale del Respiro»); si rivela in genere molto efficace come primo esercizio di concentrazione.

Non è da confondere con l'esercizio di respirazione dello yoga, chiamato *pranayama*: questo esercizio consiste nell'imporre al respiro un determinato ritmo, che si dispiega a cadenze forzate fra i tre momenti della inspirazione, della ritenzione e della espirazione. Nell'*anapana-sati*, invece, la respirazione è lasciata al suo ritmo normale e lo sforzo non chiama in causa i muscoli dell'apparato respiratorio, ma la mente, per concentrarne l'attenzione sull'aria che entra e sull'aria che esce dai polmoni, senza distrazioni e senza interruzioni. Scrive Nyanaponika Thera nell'opera: «*Il cuore della meditazione buddhista*» (ed. Astrolabio, 1981): «*L'anapana-sati è un esercizio di presenza mentale e non un esercizio di respirazione, come il pranayama dello Yoga induista*».

Anapana-sati si distingue anche dalle pratiche di respirazione per la purificazione, usate nel Buddhismo trantrico per seguire con la mente il passaggio dell'energia vitale lungo i canali del corpo sottile *(nadi)*, allo scopo di eliminare le ostruzioni e trasformare i Tre Veleni (avversione, lussuria, ignoranza) in fattori della Liberazione.

Anapana-sati favorisce l'immersione della coscienza nel presente, nell'*hic et nunc* (qui ed ora); il distacco dalle preoccupazioni ed agitazioni della vita ordinaria; allontana le inquietudini, aiuta a scoprire le distrazioni dal loro primo affacciarsi e quindi a liberarsene. In breve: aiuta la mente a realizzare uno stato di calma e di concentrazione.

In Tibet si dice: «Controllare la mente, è come domare un cavallo selvaggio per poterlo usare come cavalcatura». Il controllo della mente è tutt'altro che un freno per l'energia mentale; è invece un potenziamento di questa energia — che viene d'ordinario dispersa fra i mille rivoli del flusso ininterrotto dei pensieri e delle emozioni — dandole una direzione unica, entro il binario di una solida attenzione. È un fenomeno che potremmo oggi definire: «effetto *laser*».

Lasciamo ancora parlare Nyanaponika Thera: «*La Presenza mentale del Respiro è un importante fattore di salute fisica e mentale, benché nella pratica questo sia solo casuale. Il respiro è sempre con noi. Dunque, noi possiamo, e dovremmo, volgere ad esso la nostra attenzione in ogni momento libero o vuoto, durante le nostre occupazioni giornaliere, anche se non siamo in grado di farlo con quell'elevatissima attenzione richiesta dall'esercizio vero*

e proprio. Anche una tale breve e casuale applicazione della mente al corpo del respiro getta la base di una notevole sensazione di benessere, di felicità autosufficente e di pace invulnerabile. Tali felici condizioni mentali, come pure l'intensità e la naturalezza dell'attenzione, fioriranno con la pratica continua.

Il compiere alcune respirazioni coscienti, profonde e calme prima di intraprendere qualunque opera continuativa, risulterà ugualmente più benefico per se stessi, come pure per l'opera stessa. Coltivare l'abitudine di fare ciò prima di assumere importanti decisioni, di fissare limiti di responsabilità, di parlare ad una persona eccitata, ecc., eviterà molte azioni e parole sconsiderate e conserverà l'equilibrio e l'efficienza mentale. Semplicemente osservando il nostro respiro, possiamo facilmente, e senza essere osservati dagli altri, ritrarci in noi stessi, se desideriamo isolarci dalle impressioni disturbanti, da un vano chiacchierare in una vasta compagnia, o da qualunque altro fastidio. Questi sono solo alcuni esempi di come anche una casuale Presenza mentale del Respiro, in quanto applicabile all'insieme della vita ordinaria, possa avere benefici risultati».

L'insegnamento dell'*anapana-sati* risale allo stesso Buddha e fa parte del più vasto insegnamento su «La base della consapevolezza», una serie di discorsi, che il Canone Pali ha raccolto nel «SATIPATTHANA SUTTANTA». Riproduciamo la parte che ci interezza, utilizzando due traduzioni: quella pubblicata nel Canone Buddhista (ed. UTET, 1976) e quella inserita nella già citata opera di Nyanaponika Thera. Il «SATIPATTHANA SUTTANTA» è considerato da tutte le scuole uno dei più importanti insegnamenti del Buddha, particolarmente studiato e praticato nei paesi a tradizione *theravada* (soprattutto Sri-Lanka e Birmania), ma esaltato e stupendamente commentato anche da grandi Maestri *mahayana*, come Santideva.

Ecco il testo riguardante la *anapana-sati*:

«In che modo, o monaci, dimora un monaco nel corpo, praticando la contemplazione del corpo?, Ecco: un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero, in luogo deserto, siede con le gambe incrociate, il corpo eretto, in uno stato di vigile presenza mentale. Con piena consapevolezza egli inspira ed altrettanto consapevolmente egli espira.

Se fa una lunga inspirazione, egli consapevolmente riconosce: "Io sto facendo una inspirazione lunga"; se fa una lunga espirazione, egli consapevolmente riconosce: "Io sto facendo una espirazione lunga". Se fa una breve inspirazione, egli consapevolmente riconosce: "Io sto facendo una inspirazione breve"; se fa una breve espirazione, egli consapevolmente riconosce: "Io sto facendo una espirazione breve".

E si esercita così: "Io inspirerò nella consapevolezza dell'intera estensione della inspirazione; io espirerò nella consapevolezza dell'intera estensione della espirazione". Ed ancora: «Io inspirerò calmando il movimento corporeo della inspirazione; io espirerò calmando il movimento corporeo della espirazione. (...)

Così egli dall'interno del corpo dimora, osservando il corpo; dall'esterno del corpo dimora, osservando il corpo; dall'interno e dall'esterno del corpo dimora, osservando il corpo. Egli dimora osservando il sorgere degli elementi nel corpo, dimora osservando il sorgere e il dissolversi degli elementi nel corpo. "Così è il corpo", e pertanto in lui questa consapevolezza è di fondamento, perché a lui è base di sapere, è base di più alta consapevolezza. ed egli vive libero e nulla brama nel mondo. Così, o monaci, un monaco nel corpo dimora osservando il corpo».

Aggiungiamo al testo canonico gli insegnamenti pratici per la seduta di meditazione, che sono proposti dalla tradizione *theravada* (nella esposizione della già citata opera di Nyanaponika Thera: «Il cuore della meditazione buddhista») e dalla tradizione *vajrayana* (sulla base di un insegnamento che è stato dato al «Centre tibetain» di Bruxelles lo scorso aprile da Akong Rinpoce, un Lama tibetano che dirige i Centri europei della scuola Kargiupa).

C'è qualche differenza fra le due proposte: oggetto di meditazione per i Theravada è l'incontro dell'aria con le narici, per i Mahayana è l'intera sensazione della penetrazione dell'aria nel corpo; inoltre la tradizione vajrayana suggerisce di conteggiare le respirazioni. Il praticante potrà scegliere, fra l'uno e l'altro metodo, quello che gli si dimostrerà più adatto per realizzare la consapevolezza della respirazione, che è lo scopo comune ad entrambi. In ogni caso, è opportuno consigliarsi con un Maestro esperto e competente.

Ricordiamo che la meditazione sulla respirazione (come ogni altra meditazione delle pratiche buddhiste), va eseguita nella «posizione del Loto» *(padmasana)*, illustrata nel precedente quaderno.

Ecco il testo di Nyanaponika Thera:

«L'unico compito qui consiste nel seguire il corso naturale della respirazione, in modo attento e costante, senza interruzione, ovvero senza un'interruzione involontaria. Il punto dove si dovrebbe fissare la propria attenzione sono le narici, contro cui batte l'aria del respiro, e non si dovrebbe lasciare quel punto di osservazione, perché qui si può facilmente controllare l'entrata e l'uscita del respiro. (...)

Un principiante spesso commette l'errore di essere troppo teso o autocosciente, quando rivolge la prima volta l'attenzione al respiro. Se lo fa, per così dire, con una furia interiore o come se si avventasse su una preda, egli resterà del tutto fuori dal contatto con il delicato processo respiratorio. Dopo avere concluso l'iniziale contemplazione o aspirazione, il meditante dovrebbe volgere con calma la sua attenzione al naturale flusso del respiro ed accompagnarlo prendendo parte al suo ritmo regolare. Nessun vigoroso atto di volontà ("ora catturerò il respiro") è richiesto; sarebbe soltanto un ostacolo».

Ed ecco l'insegnamento di Akong Rimpoce, ricavato da una registrazione in inglese:

«Il respiro è molto importante per il corpo umano ed infatti quando cessa il respiro cessa la vita. Ci sono molti tipi di meditazione sul respiro; la scelta del metodo giusto dipende da fattori fisici, dalla persona e dalle circostanze. Presenteremo un sistema: quello dell'essere consapevoli mentre si inspira e si espira, contando i respiri. L'inspirazione e la espirazione si contano come un unico ciclo di respiro, non come due momenti separati.

Con concentrazione e consapevolezza, fissiamo l'attenzione sulla punta delle narici, in modo che inspirando sentiamo il respiro che passa attraverso il naso, la gola ed il petto e arriva allo stomaco. (In realtà, l'aria arriva ai polmoni, ma si deve immaginare come punto d'arrivo lo stomaco, per motivi che saranno compresi nelle fasi più avanzate della pratica, n.d.r.).

Può essere che all'inizio non avvertiremo tutte le tappe, ma ne diventeremo consci gradualmente. Quando espiriamo, si segue il cammino dell'aria a partire dallo stomaco e dal petto, fino alle narici e così si completa un ciclo.

Se riusciamo a rimanere consapevoli per tutta la durata del primo respiro completo, si passa al secondo e al terzo e così via. Nelle prime sedute si dovrebbe fare lo sforzo di raggiungere 7 respirazioni complete: se sopravviene una distrazione totale e dimentichiamo completamente che stiamo praticando la concentrazione sul respiro, appena ce ne accorgiamo bisogna riprendere da capo, ricominciando a contare da uno.

Se qualcuno trova molto difficile questa concentrazione e non riesce a rimanere nella giusta consapevolezza oltre una respirazione completa, potrebbe provare ad allungare, con un piccolo sforzo, la fase di inspirazione; quindi, senza sforzarsi, trattenere brevemente il respiro ed infine, con altro piccolo sforzo, espirare a lungo. Allungando anche solo di poco il ritmo della respirazione, si acquista maggiore consapevolezza.

Quando si raggiunge con facilità e senza distrazioni un ciclo completo di 7 respirazioni (inspirazione più espirazione), si può passare ad una fase più avanzata, allungando il ciclo ininterrotto fino a 14 respirazioni e poi fino a 21 e fino a 100. Succede talora che un praticante, dopo anni di esercizi e meditazioni di vario tipo, va dal proprio Maestro per essere aiutato a verificare i propri progressi e lo stato della propria mente: con la meditazione sulla respirazione, possiamo controllare da noi stessi i nostri progressi.

Quando si è arrivati a 7 respirazioni complete senza distrazioni o interruzioni (oppure 14 o 21, ecc.), si può fare un breve riposo, respirando normalmente senza concentrazione; non c'è bisogno di cambiare la posizione del corpo e di fare movimenti fisici, si tratta soltanto di riposare la mente. Questo è necessario per i principianti, finché si sia in grado di superare con facilità le 7 respirazioni. Le persone anziane o quelle che soffrono di dolori alle gambe, possono praticare questa meditazione anche da seduti.

Quando si inizia questa o qualsiasi altra pratica spirituale, bisogna sviluppare una motivazione o attitudine mentale corretta, altrimenti non si avranno benefici: se dovesse mancare una forte motivazione, verrà meno lo stimolo a continuare con l'impegno che la pratica richiede. Alla fine della sessione, bisogna dedicare i benefici conseguiti, con il desiderio di poterli condividere con tutti gli esseri senzienti».

Antica tromba, per cerimonie tibetane (Museo d'arte antica di Bruxelles).

I MAESTRI

MARPA, il Traduttore

Questa rubrica, che nello scorso numero ha ospitato una breve biografia dell'indiano BUDDHAGOSA, di tradizione Theravada, *presenta in questo quaderno la vita di MARPA, il Traduttore, nato e vissuto in Tibet nell'undicesimo secolo, discepolo di NAROPA e Maestro di MILAREPA, nonché fondatore della scuola* Kargiu *del Buddhismo* Vajrayana. *È «il Traduttore» perché, a prezzo di grandi sacrifici, portò in Tibet dall'India i più importanti testi del Buddhismo tantrico, che tradusse in tibetano, convinto che per diffondere il Buddhismo nel proprio paese era preferibile tradurre i testi sanscriti in tibetano, piuttosto che insegnare il sanscrito ai propri connazionali.*

Con questa breve biografia, il lettore incontra Maestri diversi dal solito e un metodo di insegnamento che va «al di là» del nozionismo, perché coinvolge la totalità dell'essere nella sua integralità psico-fisica. Il testo che pubblichiamo è tratto dall'opera «Al di là del materialismo spirituale di CHÖGYAM TRUNGPDA, pubblicata da Ubaldini Editore, Roma 1976.

«Uno dei più importanti maestri tibetani e anche uno dei principali *guru* della successione *Kagyu*, della quale sono membro, fu Marpa, discepolo del maestro indiano Naropa e *guru* di Milarepa, il suo più famoso figlio spirituale. Marpa è un esempio di come un uomo possa realizzare in pieno il proprio essere. Egli nacque in una famiglia di agricoltori, ma con la giovinezza divenne ambizioso e scelse lo studio del sacerdozio come strada per elevarsi. Possiamo immaginare quale formidabile sforzo e risoluzione debba aver richiesto per il figlio di un agricoltore innalzarsi al rango di prete nella sua tradizione religiosa locale.

Si offrivano solo poche strade ad un uomo del genere per raggiungere una posizione nel Tibet del X sec.: come mercante, come bandito o specialmente come prete. Entrare nel clero locale a quell'epoca equivaleva grosso modo a diventare insieme

dottore, avvocato e docente. Marpa cominciò con lo studiare il tibetano, il sanscrito, parecchie altre lingue e la lingua parlata dell'India. Dopo circa tre anni di tali studi, era abbastanza esperto per cominciare a guadagnare denaro come erudito, e con quel denaro potè pagarsi gli studi religiosi, diventando alla fine prete buddhista senza particolari meriti.

Questa posizione portava con sè un certo grado di preminenza locale, ma Marpa era più ambizioso e così, sebbene fosse già sposato e avesse una famiglia, continuò a risparmiare i suoi guadagni finché non ebbe accumulato una gran quantità di oro. A questo punto Marpa annunciò ai parenti l'intenzione di andarsene in India per raccogliere ulteriori insegnamenti. A quell'epoca l'India era il centro universale per gli studi buddhisti, sede dell'università di Nalanda e patria dei più grandi saggi e dotti buddhisti. Intento di Marpa era studiare e raccogliere testi sconosciuti nel Tibet, portarli in patria e tradurli, imponendosi così come grande studioso-traduttore.

Il viaggio in India era a quel tempo e fino a epoca recente lungo e pericoloso, la famiglia di Marpa e gli anziani tentarono di dissuaderlo. Ma fu incrollabile e si mise in viaggio accompagnato da un amico e compagno di studi. Dopo un viaggio difficile durato alcuni mesi, scesero attraverso l'Himalaya in India e procedettero verso il Bengala dove si separarono. Entrambi erano esperti nello studio della lingua e della religione, quindi decisero di cercare i propri maestri, seguendo ciascuno la propria inclinazione. Prima di dividersi, promisero di ritrovarsi per il viaggio di ritorno.

Mentre viaggiava verso il Nepal, Marpa aveva per caso udito parlare del maestro Naropa, un uomo celeberrimo. Naropa era stato abate dell'università di Nalanda, forse il più grande centro di studi buddhisti che il mondo abbia mai conosciuto. Al culmine della carriera, avendo coscienza di capire il senso, ma non il significato reale degli insegnamenti, abbandonò il posto e se ne andò in cerca di un guru. Per venti anni sopportò privazioni e stenti terribili sotto la guida del maestro Tilopa, finché alla fine conseguì la realizzazione.

Quando Marpa sentì parlare di lui, Naropa era già stimato uno dei più grandi santi buddhisti che mai fossero vissuti. Naturalmente Marpa si mise in cammino per andare a trovarlo. Alla fine Marpa trovò Naropa che viveva in povertà in una semplice casa nelle foreste del Bengala. Si era aspettato di trovare un maestro così grande in un ambiente religioso fastoso ed evoluto, per cui rimase alquanto deluso. Bisogna dire, però, che era un tantino confuso dalla stranezza di un paese straniero e disposto ad essere alquanto indulgente, pensando di trovarsi probabilmente dinanzi al consueto modo di vivere dei maestri indiani. Inoltre la stima che aveva della fama di Naropa era tanto grande da vincere la delusione e così diede a Naropa la maggior parte del suo oro e lo pregò di istruirlo. Spiegò che era sposato, prete, studioso e agricoltore del Tibet e che non era disposto a rinunciare alla vita che si era fatta da sè, ma che voleva raccogliere insegnamenti per tornarsene nel Tibet a tradurre per guadagnare più denaro.

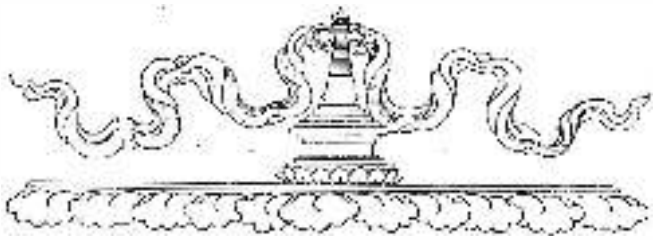
Naropa accondiscese alle richieste di Marpa senza difficoltà, lo istruì e tutto andò liscio. Dopo un certo periodo, Marpa concluse di aver raccolto insegnamenti sufficienti per raggiungere i suoi scopi e si preparò per rientrare in patria. Rimessosi in viaggio, fece tappa presso una locanda di un grosso paese, dove si ricongiunse con il suo vecchio compagno di viaggio e si sedettero per confrontare i risultati dei loro sforzi. Quando l'amico vide ciò che Marpa aveva raccolto, rise e disse: «Questa roba qui non

vale niente! Li abbiamo già nel Tibet tali insegnamenti. Avresti dovuto trovare qualcosa di più eccitante e raro. Io ho trovato insegnamenti fantastici, che ho ricevuto da maestri grandissimi». Marpa, naturalmente, si sentì quanto mai avvilito e sconvolto, avendo fatto tanta strada in mezzo a tante difficoltà e con tante spese, così decise di tornare da Naropa e tentare un'altra volta.

Quando arrivò alla capanna di Naropa e chiese insegnamenti più rari e più progrediti, con sua grande sorpresa Naropa gli disse: "Mi dispiace, ma non puoi ricevere questi insegnamenti da me. Dovrai andare a riceverli da qualcun altro, un uomo chiamato Kukuripa. Il viaggio è difficile, specialmente perché Kukuripa vive in una isola al centro di un lago di veleno. Ma è l'unico che dovrai visitare, se vuoi questi insegnamenti". Quasi in preda alla disperazione, Marpa decise di tentare il viaggio. Se Kukuripa aveva insegnamenti che neppure il grande Naropa poteva dargli e, per giunta, viveva in mezzo a un lago velenoso, allora doveva essere un maestro straordinario, un grande mistico.

Così Marpa fece il viaggio e riuscì ad attraversare il lago fino all'isola, dove cominciò a cercare Kukuripa. Vi trovò un vecchio indiano che viveva nel sudiciume in mezzo a centinaia di cagne. La situazione era, a dire poco, strana, ma Marpa, nonostante tutto, cercò di parlare a Kukuripa. Tutte le risposte che n'ebbe erano suoni inarticolati e incomprensibili. Pareva che Kukuripa dicesse solo assurdità.

A questo punto la situazione era quasi insopportabile. Non solo il discorso di Kukuripa era completamente incomprensibile, ma Marpa doveva costantemente stare in guardia da tutte quelle cagne. Appena riusciva a guadagnarsi la simpatia di una, un'altra abbaiava e minacciava di morderlo. Alla fine, quasi fuori di sè, Marpa cedette, rinunciò a tentare di prendere appunti, rinunciò a tentare di ricevere una qualche segreta dottrina. E a questo punto Kukuripa cominciò a parlargli con voce totalmente comprensibile, coerente, e le cagne cessarono di molestarlo e Marpa ricevette gli insegnamenti.



Finiti gli studi con Kukuripa, Marpa tornò ancora una volta dal primo *guru*, Naropa. Naropa gli disse: "Ora devi tornare nel Tibet e insegnare. Non basta ricevere gli insegnamenti in termini teorici. È necessario passare attraverso certe esperienze di vita. Allora puoi tornare di nuovo a studiare ancora".

Marpa ritrovò ancora una volta il suo compagno di ricerca e insieme ripresero il lungo viaggio di ritorno alla volta del Tibet. Anche il compagno di Marpa aveva studiato parecchio ed entrambi avevano fasci di manoscritti e lungo il cammino discutevano ciò che avevano appreso. Ben presto Marpa cominciò a sentirsi a disagio con l'amico, il quale sembrava sempre più bramoso di scoprire quali insegnamenti avesse

raccolto. Le loro conversazioni sembravano vertere sempre più intorno a questo argomento, finché alla fine del viaggio concluse che Marpa avesse ottenuto insegnamenti più preziosi di lui e così diventò geloso.

Mentre attraversavano un fiume su un traghetto, il collega di Marpa cominciò a lagnarsi di stare scomodo e pigiato dai bagagli che portavano. Cambiò posizione nella barca, come se volesse mettersi più comodo, e così fece in modo di rovesciare tutti i manoscritti di Marpa nel fiume. Marpa tentò disperatamente di recuperarli, ma la corrente se li era portati via. Tutti i testi che era andato a raccogliere così lontano erano scomparsi in un attimo.

Così fu con un senso di grande perdita che Marpa rientrò nel Tibet. Aveva da raccontare molte storie dei suoi viaggi e dei suoi studi, ma non aveva niente di concreto con cui provare la sua conoscenza ed esperienza. Nondimeno, trascorse parecchi anni lavorando e insegnando, finché, con sua grande sorpresa, cominciò a rendersi conto che i suoi scritti non gli sarebbero serviti affatto, anche se fosse stato in grado di salvarli. Mentre era in India, si era limitato a prendere appunti su quelle parti degli insegnamenti che non aveva capito. Non aveva scritto quegli insegnamenti che erano parte della propria esperienza. Solo dopo anni aveva scoperto che quegli scritti erano realmente diventati parte di sè. Con questa scoperta, Marpa perse il desiderio di giovarsi degli insegnamenti. Non pensò più a guadagnare denaro o a conquistare prestigio, ma si sentì invece ispirato a realizzare l'illuminazione. Così raccolse polvere d'oro da offrire a Naropa e ancora una volta s'incamminò verso l'India.

Questa volta vi si recava con il desiderio di rivedere il suo guru e ricevere gli insegnamenti. Tuttavia il nuovo incontro di Marpa con Naropa fu completamente diverso dai primi. Naropa parve molto freddo e impersonale, quasi ostile, e le sue prime parole furono: "Salve. Quanto oro hai portato per i miei insegnamenti?". Marpa aveva portato una gran quantità di oro, ma voleva conservarne un po' per le sue spese e il viaggio di ritorno, così aprì il suo fagotto e diede a Naropa solo una parte di quello che aveva. Naropa guardò l'offerta e disse: "No, questo non basta. Ne ho bisogno di più per il mio insegnamento. Dammi tutto il tuo oro". Marpa gliene diede un altro po' e ancora una volta Naropa lo richiese tutto e la cosa andò avanti così, finché alla fine Naropa non scoppiò in una risata e disse: "Così tu pensi di poter comprare il mio insegnamento con il tuo inganno?". A questo punto Marpa cedette e diede a Naropa tutto l'oro che aveva.

Con suo grande sbalordimento, Naropa raccolse i sacchetti e cominciò a gettare in aria la polvere d'oro. All'improvviso, Marpa si sentì in preda alla confusione e quasi fuori di sè. Non riusciva a capire che cosa stesse accadendo. Aveva lavorato duro per guadagnarsi l'oro con cui comprare l'istruzione di cui aveva tanto bisogno. Gli era sembrato che Naropa mostrasse di aver bisogno di quell'oro e che gli avrebbe impartito l'insegnamento in cambio di esso. Pure lo gettava via! Allora Naropa gli disse: "Che bisogno ho dell'oro? Il mondo intero è oro per me!".

Questo fu per Marpa il grande momento di apertura. Si aprì e fu in grado di ricevere l'insegnamento. Da quel momento rimase a lungo con Naropa, la sua disciplina fu austera, ma non si limitò ad ascoltare gli insegnamenti come aveva fatto prima; dovette penetrarli da sè. Dovette rinunciare a tutto ciò che aveva, non solo ai beni materiali, ma a ogni più riposto e dissimulato pensiero. Fu un continuo processo di aprirsi e abbandonarsi».

TIBET OGGI

intervista con
NAMKHAI NORBU

Siamo lieti di pubblicare questa intervista, che il Maestro Namkhai Norbu Rinpoce ha concesso a «PARAMITA» sul suo recente viaggio in Tibet, dove, con un permesso del governo cinese, ha soggiornato l'inverno scorso, da novembre a gennaio. Norbu è nato in Tibet, nella regione del Kham, il 1938. Ha qui conseguito il titolo di Ghesce in un collegio Sakya ed ha studiato Dzogcen con il Maestro Ian-ciub Dor-je. Nel 1958 si era recato in India per lo studio del sanscrito e, non avendo più potuto tornare in Tibet, si è trasferito nel Sikkim, dove ha avuto incarichi dal governo locale. Qui ha incontrato lo studioso italiano Luciano Petech, che lo ha invitato all'Ismeo di Roma. Norbu è giunto in Italia nel 1961 e si è dedicato in un primo tempo al riordino della biblioteca dell'ISMEO e allo studio della lingua italiana all'Università di Perugia. Dal 1963 insegna lingua e letteratura tibetana all'Istituto Orientale di Napoli e dirige ogni anno corsi di meditazione (in particolare di Dzogcen) in Italia e all'estero. Vive a Formia con la moglie italiana e due figli.

D. Che impressione le ha fato rivedere i suoi parenti, dopo oltre vent'anni?

R. Ho rivissuto con loro, nei loro racconti, le sofferenze subite nel periodo della «Rivoluzione culturale», cioè fino al 1978. Ci fu allora come una esplosione di ostilità contro tutto quanto sapeva di antico: demolizione di monasteri, libri ed oggetti d'arte distrutti; si è data la caccia, nelle case, persino a qualche modesta scodella di foggia antica. La parola d'ordine era: distruggere il vecchio e costruire il nuovo. Purtroppo, quasi sempre si è solo distrutto. Ma ora le cose sono cambiate: per le condizioni materiali — vitto, alloggio, vestiario — mi sono sentito dire che si considerano in Paradiso. Effettivamente, la popolazione stà molto meglio di prima e si trovano facilmente i generi più necessari. Certo: confrontando con l'Occidente, appare chiaro che manca ancora molto.

D. E le condizioni del Buddhismo?

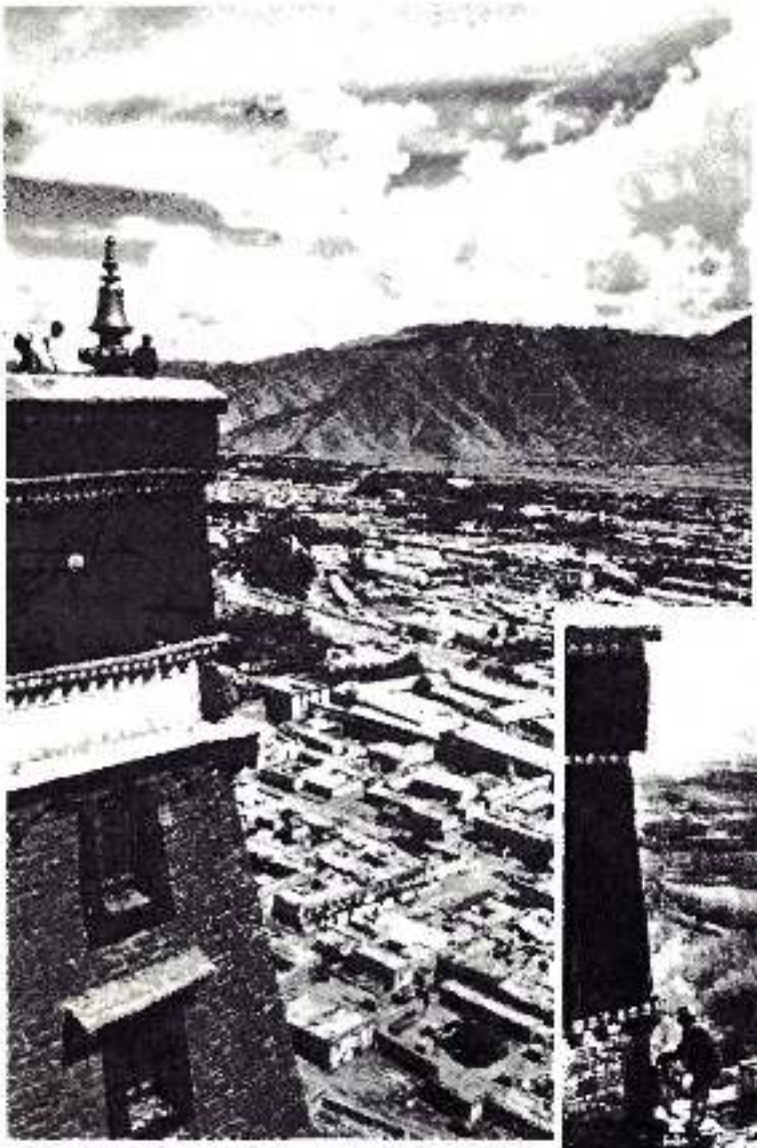
R. Adesso le autorità cinesi danno importanza alla libertà di religione. Dal '78 c'è veramente un atteggiamento diverso. Si voleva trasformare i tibetani in cinesi: adesso hanno capito che bisogna rispettare le culture di quelle che vengono chiamate «minoranze nazionali», tra cui la tibetana è la più importante ed ha come caratteristica il buddhismo.

Io ho soggiornato soprattutto a Lhasa e dintorni, ma ho incontrato tibetani di quasi tutte le regioni. Così posso dire che si stanno ricostruendo molti monasteri, qualche volta con il permesso del governo, che concede sussidi; altre volte anche senza permesso, con l'aiuto della popolazione.

D. E le pratiche religiose e di insegnamento?

R. Si fanno riunioni nei monasteri, cerimonie, ci sono ordinazioni di nuovi monaci. Per l'insegnamento, non so dire. Ho avuto l'impressione che le Autorità cinesi ed anche la popolazione pensino che bastano le cerimonie e che tutto l'insegnamento sia lì.

LHASA



Le due foto, apparse nella rivista americana «National Geographic» del febbraio 1980, offrono una panoramica della città tibetana: com'era nel 1955 (a destra) e come appariva nel 1979 (a sinistra).

D. Si è detto in Occidente che le grandi biblioteche buddhiste sono andate distrutte.

R. Per fortuna, è vero solo in parte. Le grandi biblioteche di Sera e di Drepung non hanno subito danni di rilievo. È stata invece saccheggiata, dalle squadre della Rivoluzione culturale, l'importante biblioteca di Sakya, salvo alcuni libri, sottratti dalla distruzione grazie all'intervento delle stesse Autorità civili della regione autonoma. Da un paio d'anni a Derghe Gönchen, il mio paese natale, è ripresa la pubblicazione dei volumi del Kangiur e del Tangiur, di cui possiedono tutti gli stampi originali. A Lhasa, al centro di medicina e astrologia, stanno ricostruendo gli stampi, nello stile tradizionale, dei 4 tantra della medicina, che erano andati perduti.

D. Come è orientata la gioventù del Tibet?

R. Sono rimasto meravigliato: dopo oltre trent'anni di presenza cinese, pensavo di trovare una gioventù in prevalenza comunista. Al contrario, nei miei contatti, ho ricavato la convinzione che i giovani del Tibet sono ora portati agli interessi spirituali più di prima, più dei giovani tibetani che vivono in India. L'ho riscontrato fra i giovani dei monasteri e anche tra quelli degli uffici. È un fenomeno che può essere stato favorito dal ritorno alla libertà religiosa, dopo anni di repressione e di divieti.

D. Ma questi giovani possono disporre di maestri capaci, dato che i Lama più importanti vivono in esilio?

R. Si trovano in Tibet molti maestri, capaci di insegnare il Dharma. Ho incontrato i successori del mio Maestro, Ian-ciub Dorje, ora defunto: li ho trovati volonterosi e molto preparati. Ci sono dei Lama famosi, che hanno molti discepoli.

D. Sarebbe possibile un ritorno dei profughi?

R. Per i cinesi, i tibetani che volessero tornare definitivamente sarebbero i benvenuti. Ma sarà difficile per i profughi tibetani, soprattutto se hanno famiglia, decidersi a tornare: si sono ormai inseriti in nuovi paesi (soprattutto in India, ma anche in Svizzera, Canadà ecc.) e non sarebbe facile per loro, trasferirsi in Tibet e ricominciare da capo.

D. Cosa può dire sulla eventualità di un accordo, che è in discussione, fra il Dalai Lama ed il governo di Pechino?

R. Rimane tuttora l'ostacolo di fondo. Il governo in esilio del Dalai Lama non rinuncia all'indipendenza del Tibet, che i cinesi non intendono riconoscere. Ma c'è la volontà di caratterizzare il Tibet come regione autonoma. Si sta attuando un piano pluriennale per il ritiro dei funzionari cinesi e la loro sostituzione con tibetani. Anzi: da Pechino si è intervenuti per sollecitare le Autorità di Lhasa a realizzare con più sollecitudine questo piano. Ma, purtroppo, manca spesso nei tibetani la preparazione necessaria a svolgere le funzioni che sono loro affidate.

D. E come si rimedia a questo inconveniente?

R. C'è un certo impegno a formare funzionari tibetani. A Pechino esiste l'Istituto per le minoranze nazionali, con corsi scolastici frequentati da molti giovani, soprattutto tibetani. Studiano lingua e storia tibetana, con insegnamenti tibetani e ne ho conosciuto di molto validi. Ma fino a pochi anni fa, ai giovani tibetani si offriva soltanto di far parte delle squadre della «rivoluzione culturale», e allora resta molto da fare.

Prima del 1978 si era tentato di distruggere la lingua nazionale, valorizzando i dialetti locali. Ora è diverso: ho trovato a Pechino sette giornali di altrettante province del Tibet ed erano tutti nella lingua tibetana nazionale, la lingua letteraria. Essa veniva prima usata solo nelle elementari, mentre nelle scuole superiori si parlava solo cinese. Ora gli insegnamenti sono in tibetano, accanto al cinese, anche nelle Università.

Morale buddhista
Morale cristiana

Proseguendo nel confronto fra dottrina cristiana e dottrina buddhista, pubblichiamo un articolo nel gesuita Joseph MASSON. Nato a Liegi nel 1908, dottore in filosofia, si è specializzato in filologia e storia orientale con una tesi su «La religione popolare nel Canone Pali».

Joseph Masson è professore di Buddhismo alla Pontificia Università Gregoriana di Roma ed ha più volte soggiornato in India, Sri-Lanka e Giappone.

Il testo che pubblichiamo è tratto dal volume: «Religioni», pubblicato presso la Editrice Esperienze di Fossano (Cuneo) a cura del Segretariato per i non cristiani.

«Si è posta talvolta la questione se il Buddhismo è una religione, e la risposta dipende dal significato che si dà alla parola religione: se, come fanno alcuni, vi si include la credenza in un Ultimo che sia «personificato», diventa effettivamente difficile considerare il Buddhismo come una religione; la sua tendenza essenziale di pensiero, come si dirà subito, è «umanistica»; esso è ateo, non nel senso aggressivo della parola, ma in quello oggettivo: Dio e gli dei rimangono al di fuori della sua problematica, come delle sue soluzioni.

Questa posizione essenziale resta vera anche oggi. Pochi anni fà, in un «Concilio» buddhista mondiale, il Presidente M. Malasekera diceva: «Il mondo dovrebbe liberarsi della idea di Dio. Si perde il proprio tempo nella preghiera; essa è inutile».

Questa prima constatazione ha una ripercussione immediata sulla questione che ci riguarda: in qualsiasi modo il Buddhismo definisca il bene o il male, in nessun caso li riferirà ad un Supremo Legislatore personale, contro il quale l'uomo «peccherebbe» o al quale «obbedirebbe», nel senso monoteistico (giudeo, cristiano o mussulmano) di tali espressioni.

D'altra parte, e occorre riconoscerlo subito, i buddhisti, che hanno circa 25 secoli di storia, hanno evidentemente posseduto questa «conoscenza» essenziale, che esprime le proprie esigenze in tutti i sistemi giustamente umani, proibendo l'omicidio, il furto, l'impurità, raccomandando una certa qual simpatia universale, ecc. Queste indicazioni, negative e positive, furono riconosciute ed anche inserite nel sistema buddhista, dove le ritroveremo.

Tuttavia sarebbe errato dedurne che il Buddhismo è un sistema «morale», nel significato abituale del termine, essendo il Buddhismo essenzialmente una terapia dell'universale dolore umano; esso vuole essere prima di tutto efficace. Il Buddha si è paragonato ad un medico: il suo primo discorso a Benares, [*di cui abbiamo pubblicato i passi essenziali nel primo numero di «Paramita», n.d.r.*], nucleo della sua «cura», prende la forma, come ha notato M. Filliozat, di un «consulto medico». I giudizi di valore del Buddhismo si esprimono in modo utilitaristico: i modi di vedere e le azioni sono veri (nel significato di esatti), (*samma*), o falsi (*miccha*); o ancora sono utili (*kusala*) o nocivi (*akusala*). I giudizi poggiano, in modo pratico, sulla rettitudine e l'efficacia dei metodi.

In vista di quale risultato? ci si domanderà. Il Buddha risponde: «Come l'Oceano è totalmente impregnato del sapore del sale, così il mio messaggio ha un solo sapore: liberazione *(mukti)*». Tutto è misurato su questo metro della «liberazione»; su ciò si ritornerà più avanti.

Le nozioni più centrali sono dunque situate nella sfera impersonale del «pragmatismo» più o meno deterministico, sorretto da una conoscenza e da metodi quasi scientifici, positivisti.

Il bene e il male non sono valutati secondo una nostra intenzione personale responsabile, ma secondo una loro situazione obiettiva di concordanza con delle leggi che reggono, in tutto l'universo, il gioco di cause ed effetti umani, benefici o funesti, come lo sarebbe la crescita delle messi o l'eruzione di un vulcano... Così il bene ed il male, qui non si definiscono, anzi non esistono che in funzione del loro rapporto con le leggi.

Concretamente queste leggi sono molteplici, ma tutte radicate nella Legge fonamentale: Bisogna liberarsi. (...)

Né il buddhismo né il cristianesimo sono essenzialmente religioni morali; in ogni caso non sono dei «moralismi», anche se entrambi hanno dei precetti.

Detto ciò, le differenze sono molto grandi.

1. Il buddhismo, fondamentalmente, è una terapeutica preoccupata di esattezza ed efficacia; che non presta, come si è spiegato, grande attenzione al resto. Il cristianesimo, fondamentalmente, è un atto di amore divino, di Dio per noi e, per mezzo di Gesù Cristo nello Spirito Santo, di noi a Dio. Così la distanza tra il «bene» e il «male» buddhistico e il «bene» e il «male» cristiano è immensa, nonostante apparenti somiglianze pratiche.

2. Tuttavia, e questa seconda osservazione equilibra la prima, non c'è nella «morale» buddhista di ascesi terapeutica, nulla che sia in contrasto con le prospettive cristiane; vi si trovano, al contrario, esercizi e pratiche molto utili per la «fuga dal mondo cattivo»; vi si riscontrano sani principi di morale naturale nei cinque precetti comuni ai monaci e ai laici. La nozione di *maitri*, di simpatia amichevole verso gli altri, senza essere la carità, riveste una nota di scambio interpersonale molto positiva. Nell'idea di *Bodhisattva*, una concezione aperta della propria salvezza si congiunge allo sforzo per la salvezza degli altri e merita il nome di «servizio»; questo servizio, secondo alcuni racconti, di cui poco importa se veri o falsi, è concepito in modo tale da esigere a volte il sacrificio della vita.

3. Alcuni diranno: È dunque facile l'incontro con la morale buddhista? Una tale conclusione sarebbe affrettata. La morale cristiana suppone che si ammetta l'esistenza reale e solida di questi due «collaboratori»: Dio e l'uomo, considerati come esseri intelligenti, liberi e distinti l'uno dall'altro. Il Buddhismo è un sistema di «auto-guarigione», costruito coscientemente fuori dall'ipotesi di dei, o di un Dio, soccorrevoli.

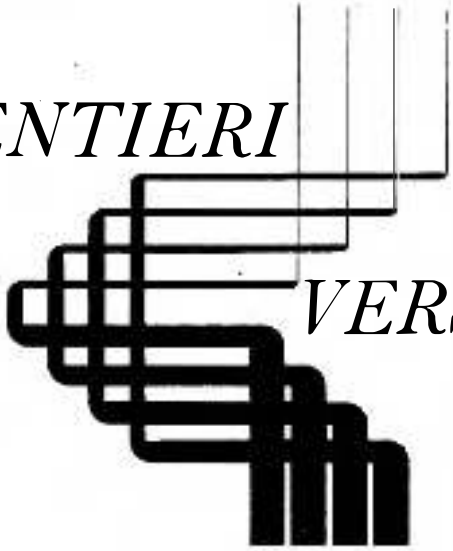
Questo stesso buddhismo tende all'autoguarigione mediante «l'auto-estinzione», preferendo questa sparizione e scomparsa analgesica all'affermazione della persona: l'uomo buddhista, per fuggire radicalmente il dolore, proclama che l'«IO» può e deve sparire, che esso è momentaneo *(anicca)* e insostanziale *(anatta)*.

Se i presupposti profondi talmente differiscono, si capisce quale «cambiamento di spirito» richiederebbe il passaggio dalla «morale» cristiana alla buddhista e viceversa.

Da una parte e dall'altra si vuol fuggire «il male», fare «il bene». Ma le parole sottointendono realtà molto differenti: pensiamo averlo dimostrato».

«Il senso di disgusto deve venire sviluppato per giungere all'abbandono della concupiscenza; l'amorevolezza deve venire sviluppata per giungere alla soppressione del pensiero discorsivo; la coscienza dell'impermanenza deve venire sviluppata per giungere allo sradicamento dell'egoismo».
(Udana, IV, I)

SENTIERI VERSO LA REALTÀ



La psicologia del profondo e la meditazione buddhista convergono nell'intento di decondizionare la mente da tutti i «filtri» che distorcono una corretta percezione della realtà. Il lavoro della psicoterapia espone alla luce della coscienza le compulsioni psichiche ed i conflitti inconsci, smantellando il meccanismo della proiezione, che continuamente sovrappone alla realtà immagini interne legate alla storia personale. Per il buddhismo, «decondizionare la mente» acquista una valenza radicale: significa infatti relativizzare l'ordinaria percezione «dualistica» della realtà (basata cioè su distinzioni come per es. figura/sfondo, io/altro, individuo/ambiente, soggetto/oggetto, interno/esterno, ecc.), svincolando la coscienza dall'incapsulamento in un irreale concetto di «io», inteso come entità solida, permanente e separata dal resto.

La comune esperienza della realtà ci mostra un insieme di «cose» impermeabili l'una all'altra, stabili e separate, fra cui figura anche il nostro «io» psico-fisico. Attraverso una continua e capillare osservazione meditativa, il buddhismo si propone di relativizzare tale percezione distorta, fino a scorgere la realtà come un insieme organico, dove tutto interagisce con tutto, perché ciò che sembra stabile e permanente rappresenta di fatto l'arbitraria reificazione di un processo in continuo fluire, e ciò che sembra separato è invece inserito in un sistema di infinite interrelazioni.

Che la percezione cosidetta «normale» sia in effetti «costruita» e «selezionata» dalla mente in base al bagaglio mnemonico, ai procedimenti del pensiero discorsivo e a complessi modelli concettuali, è un fatto su cui concordano sia il buddhismo, sia la psicologia occidentale. In altri termini, percepire significa già *interpretare* la realtà secondo strutture condizionate della mente, che selezionano e organizzano i dati sensoriali, sovrapponendovi le proprie concettualizzazioni. Di qui la falsa percezione di una realtà frammentata e solidificata, dove si perde di vista la sostanziale interdipendenza di tutti i fenomeni che la compongono.

La comune percezione di entità solide e separate deriva dai limiti del nostro apparato concettuale-discorsivo, e viene smentita da molti indirizzi scientifici contemporanei, più propensi a considerare l'universo secondo il modello di un sistema di forze interagenti e organicamente interconnesse tra loro: oggi si tende a parlare sempre meno in termini di materia, sostanza, entità, e sempre più di struttura, campo relazionale, modello, ecc.

Mentre dunque la scienza si va rendendo conto dell'unità di tutte le cose, la comune percezione della realtà resta ancorata ad una visione dualistica e distorta. La meditazione buddhista si propone di purificare progressivamente tale percezione, fino a intuire direttamente l'unità e l'interdipendenza di tutti i processi che chiamiamo «realtà». Sviluppare una visione totale anziché frammentata, significa andare al di là dell'angusta prospettiva egoica, dominata dalla logica del desiderio e della paura (una logica destinata a perpetuarsi finché permane la separazione io/altro).

Se la percezione «dualistica» e condizionata viene «costruita» in base ai processi discorsivi della mente (che incasellano la realtà, frammentandone e sclerotizzandone il flusso unitario), per accedere ad una visione più diretta bisogna raggiungere il silenzio del pensiero. In Occidente comunemente si identifica la consapevolezza con il pensiero: essere coscienti significa pensare. L'Oriente religioso ribalta i termini: più si pensa, meno si osserva. Per osservare con attenzione la realtà, la mente dev'essere silenziosa. Se interviene il pensiero (con i suoi schemi accumulati nella memoria), la coscienza sarà distratta dal «dialogo interno» e non potrà dedicare tutta la propria energia alla consapevolezza del momento presente: il pensiero tenterà anzi di sovrapporre i propri modelli alla realtà, deformandola. La vera consapevolezza si ha nella nuda attenzione, quando tace il pensiero discorsivo.

L'approccio psicoterapeutico e quello meditativo concorrono dunque ambedue a purificare la percezione: l'uno dedicandosi alla vanificazione delle proiezioni psicologiche, l'altro radicandosi nell'esperienza unitiva att'ingibile al di là del pensiero discorsivo. Essenziale da questo punto di vista è la coltivazione di una capillare consapevolezza, che permetta di approfondire e depurare la propria visione della realtà. Nella psicologia occidentale la capacità di osservare non è stata sufficientemente sondata circa i suoi possibili livelli d'intensità e trasparenza. Secondo l'analisi meditativa buddhista, l'attenzione può essere raffinata e purificata fino a gradi impensabili, grazie ad un serrato *training* meditativo, che ne incrementa l'intensità e la capacità di penetrazione.

Inoltre va notato che nel caso della psicoterapia occidentale, di solito la coltivazione della consapevolezza è finalizzata alla risoluzione dei conflitti, mentre nella meditazione buddhista l'intensificazione dell'attenzione cosciente è considerata fine a sè stessa: non essendo incanalata verso alcuno scopo specifico, la consapevolezza si espande in ogni direzione, fino ad impregnare di sè la totalità della vita. Tale processo acquista in Oriente una marcata implicazione religiosa: mentre infatti gran parte degli approcci psicologici occidentali considerano l'attenzione una semplice funzione del cervello, secondo le soteriologie orientali l'osservazione purificata imparziale dei fenomeni, rivela in sè una qualità sottile, che diviene parte di quello sfondo metafisico, chiamata — a seconda dei casi — Verità, Realtà, Liberazione, Illuminazione o Dio.

Secondo il buddhismo, l'«io» condizionato è un fascio di ricordi, idee, immagini, pensieri, emozioni, sensazioni, in continua interrelazione fra loro. Tale fascio fluisce ininterrottamente e l'uomo s'identifica del tutto con esso, per cui ne è agito. La meditazione si propone di osservare tutto ciò, inserendolo nel campo della consapevolezza: ogni pensiero, emozione o sensazione che sorge nel momento presente, viene accolto, osservato e lasciato andare senza resistenza, sullo sfondo spazioso di un'attenzione calma ed immobile. Tutto ciò con cui m'identifico, tutto ciò che credo di essere o di conoscere, tutto ciò che è il mio «io», viene accolto nel campo dell'osservazione meditativa.

Sorge allora la domanda: se «io» sono nel campo, *chi* osserva? Come direbbe Buddha, c'è soltanto osservazione, un processo unitario senza né osservatore né osservato. È qui che la consapevolezza diventa il ponte verso uno sfondo metafisico capace di accogliere nel proprio spazio tutta la realtà. Improvvisamente, ciò che a livello umano appare come consapevolezza si rivela ad un altro livello come qualcosa d'incommensurabile, una dimensione d'incontaminata innocenza ed apertura. Da questo punto di vista, la meditazione — nella sua fase più matura — non è ricerca di esperienze particolari (quiete, concentrazione, estasi, ecc.), ma *libertà da qualsiasi esperienza*, piacevole o spiacevole che sia. Come lo spazio, la meditazione possiede la sconfinata capacità di accogliere e lasciar andare qualsiasi cosa, perché ogni identificazione con ciò che è limitato e frammentato appassisce di fronte all'incorruttibile innocenza del puro sfondo di vibrante silenzio, che traspare al di là della mente condizionata.

Mauro Bergonzi

SHAMBALA

intervista con
KALU RINPOCE

Ad integrazione di quanto pubblicato sul primo quaderno a proposito di «Shambala», riprendiamo dal n. 6 del periodico «Cahiers du Bouddhisme» (Neuilly-sur-Seine) un'intervista sullo stesso argomento, rilasciata da Kalu Rinpoce, uno dei più noti Lama tibetani della scuola Kargyupa, detentore del lignaggio Shampa-Kagyu. Kalu Rinpoce ottenne in Tibet il titolo di Kempo (grande erudito) in età ancora giovane; rimase poi per 12 anni in solitaria meditazione nelle grotte dell'Himalaya e in seguito si è dedicato all'insegnamento. Ha fondato numerosi monasteri e centri di ritiro dapprima in Tibet e, dopo l'invasione cinese, anche in Occidente: tra questi, il centro Milarepa di Pinerolo.

D. - *Ci parli, Rimpoce, della guerra di Shambala*

R. - Esistono notizie precise in certi tantra ed alcune predizioni astrologiche, ma il tempo di questa guerra di Shambala non è ancora giunto. C'è attualmente un re di Shambala, Rigden Dapo, egli avrà dei successori ed alla terza generazione verrà il re *Rigden Dapo Tciakortcen*, «il signore violento della ruota di ferro»: è sotto il suo regno che avrà luogo la guerra di Shambala.

D. - *Qual'è la durata del regno di questi re di Shambala?*

R. - Un centinaio di anni. Tutti i re di Shambala sono emanazioni di *Bodhisattva*; in particolare, Rigden Dapo Tciakorten è una emanazione di *Kalaciakra*. Tutti coloro che ricevono l'iniziazione di *Kalaciakra* e compiono le sue pratiche, potranno rinascere al seguito di questo re di Shambala e partecipare con lui all'opera di restaurazione della buona legge. Sarà una grande guerra mistica e alla fine l'insegnamento rifiorirà e il *Vajrayana* nel corso di cento anni si svilupperà enormemente. Poi una nuova degradazione condurrà alla fine del ciclo; allora, soltanto l'intervento del prossimo Buddha (*Maitreya*) potrà portare un rinnovamento.

D. - *Potrebbe dirci perché ha deciso di darci l'iniziazione di* Kalaciakra, *che è così rara? Quali sono i benefici che ci possiamo aspettare da essa? È vero che tutti possono ricevere questa iniziazione, anche chi non ha preso rifugio nelle Tre Gemme?*

R. - È possibile. In Tibet ci sono molti grandi Lama che hanno dato pubblicamente questa iniziazione di *Kalaciakra*. Sua Santità il Dalai Lama stesso l'ha data a Bodhgaya a moltissime persone. Questa iniziazione è veicolo di influenza spirituale ed è

ricca di numerosi benefici: ci permette di praticare il *Vajrayana* e progredire così rapidamente verso il risveglio. L'effetto di questa iniziazione sul mondo esterno è quello di far scomparire le liti e le guerre; la conseguenza del riceverla è quella di rinascere al seguito di Rigden Dapo Tciakortcen, il re di Shambala. Da essa si possono trarre insegnamenti profondi; è una via rapida verso lo stato di Buddha.

Il *mandala* di *Kalaciakra* è composto di molte divinità. Le principali sono divinità della conoscenza superiore (*Yesciepa*, aspetti dello spirito risvegliato). Queste sono circondate dalle divinità dell'universo (*Djiktenpa*), che reggono i vari cicli temporali di dodici anni, dodici mesi, dodici ore, sessanta minuti. Si distinguono anche le divinità che presiedono ai trecentossessanta giorni dell'anno lunare, quelle che dirigono il mondo, il sole, la luna, gli astri e gli altri principi di questo mondo. Tutte quante fanno parte di *Kalaciakra*, divinità dei cieli cosmici, base di tutta l'astrologia tibetana.

D. - *Si può prendere questa iniziazione anche senza aver preso rifugio?*

R. - Sì, è possibile anche se, in genere, per ricevere una iniziazione bisogna aver preso rifugio, perché prendere rifugio è il segno della fiducia e del riconoscimento del valore che si attribuisce al Buddha, Dharma e Sangha. Senza questa fiducia, prendere rifugio non ha alcun senso. L'iniziazione di *Kalaciakra* porta beneficio sia al livello del Dharma, sia al livello del mondo ordinario; è perciò che tutti quelli che hanno fiducia in questa iniziazione possono riceverla.

Mentre i *mantra* degli *Ydam* (divinità alla cui pratica ci si consacra) sono tenuti segreti, il *mantra* di *Kalaciakra* — *OM HANG KTCHA MA LA UA RA YA* — è invece spesso usato per consacrare diversi luoghi, case, fonti d'acqua. La sua influenza è utile al livello mondano ed è tradizione collocarlo in molti posti.

D. - *Potrebbe parlarci di questo mantra di Kalaciakra?*

R. - Le sillabe del *mantra* presentano una duplicità. Al livello del microcosmo esse corrispondono alle varie parti del corpo: *HANG* alla sommità del capo dove si trova il seme-causa bianco, fonte della felicità generata dalle pratiche Yogiche; *KTCHA* al tronco. (Al livello del macrocosmo, *KTCHA* corrisponde alla montagna-asse, il Monte Meru).

MA è localizzata nell'addome e nello stomaco. È collegata al calore, alla combustione, alla digestione, alla nutrizione. *LA* corrisponde alla carne in generale e alla parte superiore delle gambe in particolare. (Al livello del macrocosmo corrisponde alla terra e al concetto di solidità). *UA* è localizzato nell'addome, ha la natura dell'acqua e corrisponde alle malattie cosiddette «fredde». *RA* corrisponde alla parte inferiore delle gambe, ha la natura nel fuoco. *YA* è la sillaba simbolica dell'aria, che corrisponde ai piedi.

D. - *Un'ultima domanda. Il regno di Shambala e il re del mondo debbono essere considerati come aventi una collocazione geografica sulla terra — conosciuta o meno — o soltanto come mistici e spirituali o ambedue le cose?*

R. - Ambedue, senza dubbio, anche se attualmente noi non possiamo conoscere Shambala. In passato ci sono stati molti lama, esseri realizzati, che hanno fatto il viaggio di Shambala ed i loro racconti si trovano nel Tangyur (raccolta di commentari delle parole del Buddha). Ygyenpa (un maestro *Kagyupa*) ha fatto questo viaggio, così come il lama *Shampa Kagyu*. Quest'ultimo ha scritto un rapporto sul suo viaggio, descrivendo il paese, la strada e le difficoltà che vi si incontrano: è il *Lamyig* di Shambala, la guida di viaggio e si trova nel *Tangyur*.

RE AŚOKA, IL DHARMARAJA

Analizzando la storia del Buddhismo, risulta evidente che il suo sviluppo e propagazione sono state sin dall'inizio strettamente legate alle vicende politiche e sociali dei paesi in cui si diffondeva.

Cosa sarebbe stato il Buddhismo senza i suoi protettori, senza l'appoggio di numerosissimi re e principi che lungo la sua storia millenaria lo hanno protetto e incoraggiato? Il Buddha storico, Sakiamuni, era lui stesso un principe appartenente alla casta dei guerrieri e forse questo non fu del tutto casuale.

Si può affermare che il Buddhismo, come religione, è la più laica che esista, e probabilmente ciò è stato determinante per il successo che ottenne tra i principi e i guerrieri, i quali fino ad allora in India avevano sì in mano il potere politico, ma, almeno formalmente, erano soggetti all'autorità di brahamani, i custodi dell'antica religione vedica.

La venuta del Buddha coincise con un periodo di decadenza di questa antica religione, ormai racchiusa in rituali sempre più oscuri e privi di riscontro con la realtà.

I capi di Stato sentivano il distacco sempre più profondo tra le loro aspirazioni sociali e la cultura ufficiale, pur mancando loro una alternativa valida da contrapporre.

«Non per nascita si è brahamani, non per nascita si è sudra, ma per la propria condotta»: questa rivoluzionaria affermazione di Sakiamuni modificò sostanzialmente gli equilibri fino ad allora esistenti.

Non ci sono molte prove, anche per l'assoluta mancanza di storiografia in India, ma è probabile che sin dall'inizio molti principi si schierarono dalla parte del Buddha, mentre una sorda opposizione venne portata avanti dai brahamani.

Tutto ciò è possibile rintracciarlo nei *Sutra* (discorsi di Buddha), che anche se di molti secoli posteriori, riflettono in buona parte il periodo storico del Buddha, attraverso una minuziosa tradizione orale. In questi «sutra» sovente si trovano accenni a principi e re che ospitano con grandi onori il Buddha ed il suo seguito, mentre altrettanto spesso ci sono dispute con brahamani, che vengono regolarmente sconfitti nel dibattito e poi convertiti.

La figura di Aśoka è in un certo senso emblematica di questa situazione. Nel IV e III secolo A.C. l'India conobbe la cultura ellenistica con l'invasione da parte di Alessandro Magno prima e con i regni Indo-Greci poi. La reazione nazionalista venne portata avanti da Ciandragupta (Sandracotto nelle fonti greche), che con vicende alterne si era costituito un regno nella parte nord dell'India con capitale Pataliputra.

Fu il nipote di Ciandragupta, Aśoka, che portò definitivamente ai fasti imperiali il regno Maurya del nonno. La sua ascesa politica fu rapida e senza scrupoli. Cominciò come viceré a Taxila (N.O. dell'India), dove ebbe numerosi successi nella lotta contro le turbolenti popolazioni nomadi, che gravitavano in quella zona e che costituivano un continuo pericolo per la stabilità dell'Impero Maurya.

La sua vita è un continuo intrecciarsi di leggende e di avvenimenti sensazionali. Stando alla tradizione buddhista, la sua figura viene descritta come quella di un re sanguinario e privo di scrupoli, che per ottenere i propri fini non si fermò nemmeno davanti al fratricidio.

In effetti, anche se la tradizione (come quasi tutte le tradizioni) può essere esagerata, è probabile che, per giungere al trono, Aśoka non si sia fatto scrupolo di adottare dei mezzi che, comunque, secondo la morale politica del tempo, come è enunciata nell'*Arthaśastra* di Kautalya (l'equivalente indiano del «Principe» di Machiavelli), erano allora la comune prassi politica per conquistare il potere.

Aśoka stesso nei suo editti parla di sé come di un re violento e sanguinario, che per conquistare il regno di Kalinga uccise 150.000 uomini (XIII editto).

Ma, proprio in seguito a quella conquista e a tanto spargimento di sangue, sembra che in lui nacque il fervore religioso. È sin troppo facile immaginare il re di fronte a mucchi di cadaveri orribilmente sfigurati, di fronte a uomini distrutti, a prigionieri, a schiavi, a soldati eccitati dal sangue e dalla conquista, immaginare il suo convincimento dell'inutilità di tutto ciò. Probabilmente da giovane ebbe un'educazione influenzata in qualche modo dal Buddhismo e in fin dei conti Taxila, dove era stato viceré, era una zona di grande sincretismo religioso, in cui probabilmente vi erano anche delle correnti di pensiero buddhiste.

Fatto sta che (sempre seguendo il filo della fantasia) di fronte alla strage qualcosa che fino ad allora era rimasto racchiuso nel suo cuore maturò e la consapevolezza del dolore e della sua causa sorse in lui come un fiore di loto sorge immacolato dal più putrido fango.

Forse tutto ciò accadde o forse più concretamente in lui prevalse un interesse politico, o forse in lui si unì l'utile politico ed il desiderio religioso. Sta di fatto che Aśoka divenne un re buddhista e da quel momento in poi il suo pensiero principale non fu quello di espandere il regno, bensì quello di espandere il *Dharma*. Sulla sincerità di questa conversione si è discusso a lungo.

Noi uomini del XX secolo ci troviamo di fronte ad una figura sicuramente storica, ma avvolta ormai in un alone di leggenda impenetrabile, almeno finchè resteremo ancorati ai nostri stereotipi storiografici eurocentrici.

Dobbiamo imparare a rispettare le tradizioni con cui veniamo in contatto,

anche se a volte possono sembrare contraddittorie. In fin dei conti, le nostre sicurezze e la nostra cultura su cosa si reggono, se non su dei miti, ma miti ancestrali, profondamente ancorati nel nostro inconscio, senza i quali probabilmente tutto il nostro divenire quotidiano non sarebbe altro che un aggirarci nel nulla?

Aśoka è il *Dharmaraja*, è il sostegno della religione buddhista, e come tale (come ogni cosa in India) ha una sua propria struttura simbolica, a cui la realtà si deve conformare. Per l'individuo la realtà non è un caotico divenire casuale, ma è la proiezione della nostra mente karmika, proiezione codificata fin nei dettagli, fino ad assumere iconograficamente una struttura geometrico-geomantica.

Aśoka, come ogni cosa, è un momento dell'eterno ciclo morte-rinascita (*samsara*) e come tale deve ubbidire a determinate leggi e pertanto la descrizione che ce ne fa il Buddhismo è una descrizione stereotipa, più morale che reale. Al Buddhismo non interessa ciò che Aśoka realmente fu, quanto l'esempio che dalla sua figura se ne può trarre e dunque la sua vita non può uscire dagli schemi codificati del *dharmaraja* e così sarà in ogni paese buddhista fino a tempi relativamente recenti.

Comunque, al di là della leggenda, resta l'importanza fondamentale che ebbe per il Buddhismo questo re. Dopo secoli, per la prima volta l'India ebbe un grande impero, e il suo messaggio ecumenico fu il messaggio buddhista. Da quel momento, il *Dharma* assunse importanza fondamentale per l'India e per tutta l'Asia.

Il paese si costellò di monasteri (*vihara*), di *stupa*, si tenne un concilio, in ogni modo si favorì la religione. È da sottolineare al riguardo la profonda tolleranza che venne mantenuta verso tutte le altre forme religiose, che, anche se in misura minore, vennero anche loro favorite.

Aśoka mandò i suoi messaggi attraverso iscrizioni ed editti rupestri, che inequivocabilmente ci dimostrano la vocazione umanitaria di questo re. Il suo interesse è certamente rivolto al benessere del popolo, cosa, per quei tempi, decisamente rivoluzionaria.

Le sue preoccupazioni non si fermarono a questa vita, ma conformandosi alla legge della rinascita, vanno al di là, fino alle vite future, fino al regno dei Deva, fino al Nirvana. Nei suoi editti, Aśoka, chiamandosi *Priyadarsin-devanampriva*, cioè l'uomo dallo sguardo benevolo che è caro agli dei, usò lingue diverse, a seconda dei popoli a cui si indirizzava. Fece costruire ospedali e ricoveri per gli uomini e per gli animali; mitigò l'entità delle pene, prescrivendole solo in casi strettamente necessari; fece vaste elargizioni al *Sangha* (comunità buddhista) ed in genere si può affermare che il suo regno fu un momento felice anche socialmente per le tanto tormentate popolazioni dell'India.

Ma, come insegna il Buddhismo, ogni cosa che nasce deve necessariamente perire e così anche il grande impero Maurya, dopo la morte di Aśoka (causata, sembra, da ministri che non vedevano di buon occhio lo smodato uso di denaro pubblico per opere religiose) si frantumò come un castello di carte, lasciando il posto a nuovi regni di indirizzo a volte opposto a quello del *Dharmaraja*.

Peraltro il Buddhismo era oramai profondamente radicato in India e non subì molto i contraccolpi della caduta dell'impero, anzi proseguì nella sua ascesa, che lo porterà alcuni secoli dopo, con l'impero dei Kusana, a varcare i confini dell'India e ad espandersi in tutta l'Asia.

Aldo Mastroianni

Dal «Nobel» Prigogine al «Pandit» Nagarjuna

Nel quadro del confronto tra la ricerca scientifica moderna e il Buddha-Dharma, pubblichiamo una parte della conferenza su «Pensiero buddhista e ricerca scientifica», tenuta a Bruxelles il 29/11/80 dall'ingegnere JEAN LEROY. Il testo propone una lettura della teoria del premio Nobel Ilya Prigogine sulle «strutture dissipative», che porterebbe questo ramo della ricerca più avanzata ad incontrare il pensiero del grande filosofo indiano Nagarjuna (II sec. a.C.) sulla «produzione interdipendente» e sulla conseguente nozione di «vacuità», come verità ultima di tutti i fenomeni.

Possiamo costatare sempre di più che la scienza moderna non entra in contraddizione con il pensiero di Nagarjuna. Allo scopo, esaminiamo brevemente le cosidette «strutture dissipative», studiate da Ilya Prigogine, premio Nobel per la fisica e la chimica.

Prima di tutto, ricordiamo che l'entropia significa il disordine molecolare. In *sistema chiuso*, cioè senza scambio con l'esterno, si costata che l'entropia aumenta: la struttura della materia presa in esame diventa sempre più disordinata, con tendenza verso zero. In *sistema aperto*, invece, con strutture che scambiano energia e materia con l'esterno (e perciò si chiamano strutture dissipative), si stabilisce una successione di equilibri molecolari instabili dove il disordine molecolare diminuisce e le strutture che ne derivano sono più complesse e dotate di potenzialità maggiori rispetto all'equilibrio precedente. Questi stati di equilibrio instabile formano una catena evolutiva, la cui entropia tende sempre a diminuire; a questo corrisponde ogni volta un sistema molecolare più perfezionato e quindi con potenzialità maggiori, che alla fine faranno varcare la soglia, che separa la materia inerte da quella vivente.

Bisogna ammettere che con le strutture dissipative non c'è soltanto scambio di materia ed energia, ma anche scambio d'informazioni, che tendono sempre verso delle strutture più elaborate e più complete. A un certo grado di distanza dall'equilibrio iniziale, la materia obbedisce a leggi completamente diverse, leggi che rendono il fenomeno irreversibile.

Alla fine si stabilisce un sistema evolutivo ottimale; in sostanza, si instaura un codice genetico, che diventa stabile rispetto agli errori precedenti. E così, dei polimeri biologici possono diventare dei geni che, al limite, fanno di noi un essere umano, piuttosto che un animale o una pianta.

I lavori di Manfried ed Eigen mostrano che problemi analoghi si riscontrano a proposito del sistema nervoso, delle variazioni delle popolazioni animali (conigli, topi lepri), e della organizzazione di vita degli insetti.

Piaget, specialista dell'infanzia, dice: «È sorprendente la somiglianza tra la descrizione dell'evoluzione della materia vivente (strutture dissipative) e i meccanismi di apprendimento del bambino in tenera età».

È difficile non porsi la domanda: che cosa succede se a un bambino molto giovane (e pertanto paragonabile ad una struttura dissipativa) viene data soltanto materia ed energia (oppure un'informazione anomala rispetto alla natura umana)? Succederà quello che si è verificato nel 1979 in Portogallo.

Una madre aveva tenuto prigioniero il proprio figlio in un pollaio per parecchi anni. La polizia l'ha ritrovato all'età di 11 anni, in uno stato pietoso. Questo bambino si trascinava sulle ginocchia, crocchiava come una gallina e sbatteva le braccia come i polli fanno con le ali. E che dire dei bambini-lupo, trovati circa 30 anni fa in India, che si trascinavano carponi e divoravano carne cruda, senza servirsi delle mani e, che per bere, lappavano l'acqua? In questi casi, quando si costringono tali bambini a ridiventare essere umani, si va incontro a fallimenti, seguiti talora dalla morte. Viene pertanto da chiedersi: non si potrebbe considerare il bambino in tenera età una struttura dissipativa?

Così, le ultime scoperte della termodinamica sfociano nella metafisica: un essere umano appena nato può perdere, crescendo, alcune delle sue potenzialità umane, se riceve «informazioni» insufficienti. Oltre certi limiti, il fenomeno diventa irreversibile e si deve riconoscere che si tratta di un punto senza ritorno.

Abbiamo dunque constatato che con le strutture dissipative c'è scambio non solo di materia e di energia, ma anche di informazioni, per giungere a strutture più evolute. Ma allora possiamo chiederci: una informazione utilizzata in vista di una evoluzione, non potrebbe essere considerata una conoscenza? Dire conoscenza è dire responsabilità ed ecco quindi introdotta la nozione di *Karma* a livello cellulare.

Il *Karma* personale sale verso l'infinitamente grande, esiste cioè un *Karma* collettivo a livello familiare, a livello del proprio paese (povero *Karma* del popolo cambogiano, ad esempio!) e c'è anche un *Karma* a livello mondiale (guerra atomica o pace mondiale). Il *Karma* personale inoltre discende verso l'infinitamente piccolo, a livello cellulare: e quest'ultimo può allora considerarsi un modo di essere del *Karma* personale. Da un cattivo *Karma* cellulare deriverebbe uno sviluppo cellulare degradato e anarchico: il cancro ne sarebbe un triste esempio. Si tratta, evidentemente, di semplici ipotesi, che peraltro suscitano turbamento.

Concludendo: possiamo costatare che la scienza moderna scopre sempre più in profondità quella che Nagarjuna ha definito «produzione interdipendente», cioè la Vacuità, e che non c'è contrasto tra la scienza moderna e il pensiero di Nagarjuna; altrettanto non si può dire di altre fedi, che appaiono incompatibili con le ultime scoperte scientifiche.

Jean Leroy

Ingegnere e praticante

L'autore di questa «esperienza», Mario Cumbat, è nato a Trieste nel 1946; laureato in ingegneria chimica nel 1972, attualmente vive a Roma con la moglie e qui lavora in una importante società di progettazione, per conto della quale ha recentemente trascorso due anni nel Gabon.

La prima volta che ho sentito parlare di NAMKHAI NORBU era la primavera del 1975, in occasione di un ritiro nei pressi di Subiaco. Già da qualche tempo mi interessavo di filosofie orientali, per cui, incuriosito da questo maestro tibetano, decisi di utilizzare il mio fine settimana per una gita fuori porta.

Arrivato sul posto, fui immediatamente colpito dalla mancanza totale di imposizioni e regolamenti, atti a organizzare la vita comune. Durante la giornata l'insegnamento avveniva nei momenti più impensati. NORBU, quasi per combinazione, iniziava a parlare di un argomento con semplicità, lo approfondiva e lo lasciava cadere, magari con una battuta. Solo in seguito ho capito che tutta la giornata era un insegnamento continuo, ma allora la mia attenzione era presa solo dalle spiegazioni teoriche.

Altri fine settimana seguiranno a quel primo incontro, finché fui conquistato dai principi dello *Dzogcen* e, dopo una profonda ed umile analisi senza preconcetti di me stesso, ho cercato di vivere l'insegnamento attraverso lo *Yantra Yoga* e varie pratiche psicofisiche. Ciò che sentivo più vicino al mio modo di essere era quel senso di libertà ed il rifiuto di ogni ipocrisia, entrambi equilibrati dalla necessità di una presenza continua e di una totale responsabilità delle proprie azioni.

Sono passati molti anni oramai, durante i quali ho tentato di trovare un equilibrio tra il mio lavoro, i ritiri, la pratica degli insegnamenti e mia moglie arrivata nel frattempo. Altro impegno che mi sono preso con piacere è l'insegnamento dello *Yantra Yoga*, un tipo di Yoga che, attraverso una serie di movimenti e respirazioni, tende ad armonizzare le tre componenti dell'essere umano: corpo, voce (energia) e mente.

All'inizio, questa mia esperienza non è stata facile, crisi e dubbi non sono mancati. Come, ad esempio, quando, dopo aver scelto di passare buona parte delle proprie ferie in un ritiro, mentre stai in meditazione, ti assale il dubbio e ti chiedi cosa diavolo stai facendo, mentre i tuoi amici sono al mare. Oppure quando ho cominciato a sentirmi un po' più sicuro di me ed invece mi sono fatto coinvolgere dagli eventi e sono ripiombato nel caos più totale.

Ho cercato di non farmi demoralizzare e infatti, a mano a mano che chiarivo in me il significato più profondo dell'insegnamento, la strada si spianava da sola davanti a me. Mi sono reso conto che l'intreccio tra una vita regolata da orari e cosparsa di problemi d'ufficio e di famiglia e la pratica dello *Dzògcen*, non solo è possibile, ma anzi è auspicabile.

Oggi non posso dire che la situazione sia tutta rose e fiori, la strada è ancora molto lunga e non certo facile. L'importante, però, credo sia il non dimenticare mai l'impegno continuo, specie nelle piccole cose ed il camminare tranquilli senza preoccuparsi delle difficoltà che il sentiero presenta.

Mario Cumbat

Iniziative

Istituto Lama-Tsong-Khapa (Pomaia)

L'Istituto, fondato da Lama Yesce, ha il seguente programma estivo:
15-18 luglio: La meditazione, uno strumento per l'autorealizzazione. Corso tenuto da Peter Della Santina;
22-25 luglio: Sogni e visioni. Corso tenuto da Joyce Petschek;
30 luglio-5 agosto: Corso di massaggio Shiatzu, a cura di Giuseppe Patregnani e Maria Terese Pinardi;
7-15 agosto: Lo Yoga tibetano (esercizi fisici, mantra e visualizzazioni). Corso tenuto da Ghese Ciampa Ghiatzo;
18-28 agosto: Arte tibetana, meditazione e creatività. Corso tenuto da Andy Weber;
18-22 agosto: Tai-Chi-Chuan, la Meditazione in movimento. Corso tenuto da Grant Muradoff;
25-29 agosto: Il Training mentale in 7 punti. Corso tenuto da Ghese Ciampa Ghiatzo;
Ottobre: dal 18 al 22, insegnamenti e iniziazioni del DALAI LAMA (affrettare le prenotazioni); dal 22 al 31: Prima conferenza internazionale «Per una nuova educazione totale», relatori: Dalai Lama, Andrea Bocconi, Danilo Dolci, Claudio Risè, Adam Curle, Debora Rozman, Antonio Wood, ecc.
Per informazioni: Istituto Lama-Tsong-Khapa, Pomaia (Pisa) - Tel. 050/68976.

Centro Ghe-Pel-Ling (Milano)

Il Centro, fondato da Ghesce Rabten Rinpoce, mentre sta preparando il programma estivo, attuerà nelle prossime settimane queste iniziative:
28-30 maggio: il fanciullo divino, crisi e prospettive per l'archetipo del fanciullo nell'Occidente. Conversazioni di Claudio Risè, psicanalista junghiano;
11-13 giugno: Eutonia (Lavoro sul proprio corpo, danza, massaggi). Corso tenuto da Marianne Bachler;
20-21 giugno: Mudra. Corso di Ghesce Ciampa Lodro;
22-23 giugno: Lo Yoga di Kusali (riservato a chi ha già avuto iniziazioni di Mahanuttarayoga Tantra).
Ogni martedì sera: Hata Yoga, con l'istruttrice Marcella Pavonelli.
Per informazioni: Centro Ghe-Pel-Ling, Viale Romolo I - Milano - Tel. 02/8375108.

Lettere a PARAMITA

Caro Paramita,
ho letto con interesse il primo quaderno ed ho riflettuto in particolare sull'articolo di Elio Guarisco. Mi sembra che vi si proponga l'elaborazione di un «Buddhismo dell'Ovest», come operazione necessaria per facilitare la diffusione del Dharma in Occidente. Il Guarisco inoltre prevede che nei nostri paesi i cosidetti praticanti saranno soprattutto dei laici (indicando giustamente il monachesimo come possibilità parziale e limitata) e che la «riformulazione del Dharma» spetta soprattutto a noi dell'Occidente, perché un insegnante orientale potrebbe creare interpretazioni false.
Pur concordando in parte con queste affermazioni, mi domando:
1) come si può conciliare una «occidentalizzazione» del Dharma con la salvaguardia della sua essenza?
2) come si può avviare in concreto questa operazione, e portarla avanti con il prevalente contributo di occidentali?
Spero che qualcuno mi vorrà rispondere.
Vi auguro il successo che meritate.

Maria Antonietta Simeone
Roma

Alla lettera della nostra lettrice risponderà sul prossimo quaderno il Maestro Dagpo Rinpoce, insegnante di lingua e cultura tibetane all'Istituto di filosofia orientale di Parigi.

Direzione, Redazione, Amministrazione: Via della Balduina 73 - 00136 Roma - Tel. 06/3498800

ABBONAMENTO ANNUO: *ordinario* *L. 7.000*
sostenitore *L. 15.000*
benemerito *L. 30.000*

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

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