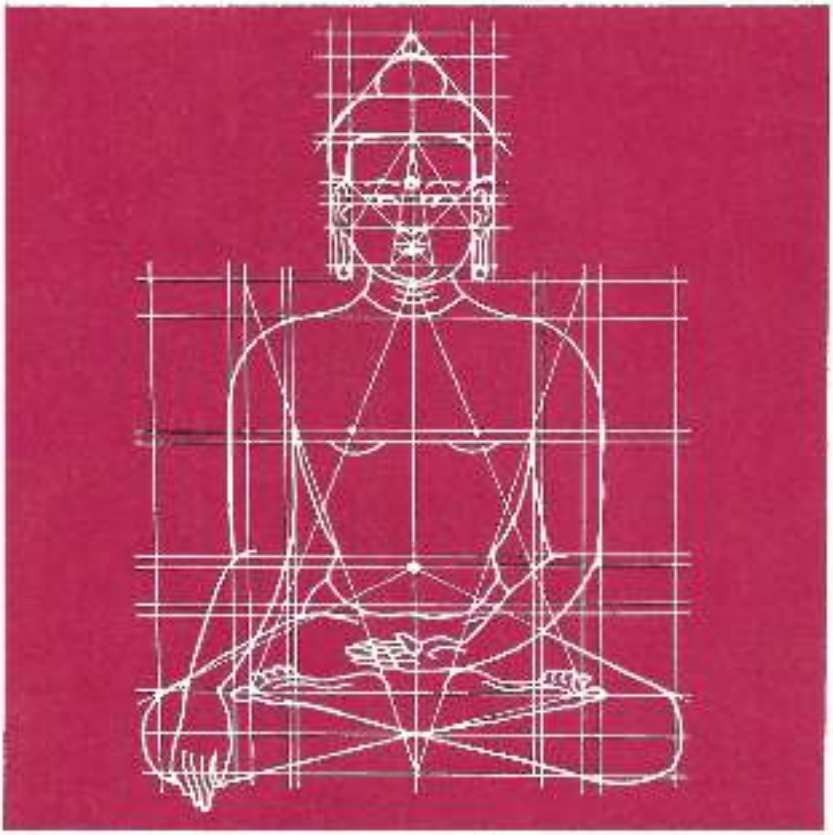
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo



23

Anno VI - Trimestrale (luglio-settembre 1987) - Sped. abb. post. - Gruppo IV (70%)

PARAMITA - Quaderni di buddhismo

a cura della Fondazione Maitreya

Sommario del quaderno 23

Karma e rinascita (1) di Maria Angela Falà 1

Le domande di Milinda 5

Rifugio, Bodhicitta e consapevolezza di Namkhai Norbu 7

Psicologia, fisiologia e cosmologia nel Vajrayana di Peter Della Santina 11

I Siddha, maestri del sentiero mistico di Lama Anagarika Govinda 15

Samatha e Vipassana nella tradizione theravada di Amadeo Solè Leris 26

La luna di Dogen Zenji 30

Il buddhismo come umanesimo asiatico di Mario Bussagli 32

Meditazione sulla gratitudine di Corrado Pensa 36

Meditazione e impegno sociale di Christopher Titmuss 37

Alla scoperta del Dharma autentico di Maria Angela Falà 43

Io empirico ed io ontologico di Emilio Servadio 47

Come educare di Carol Albert 48

Libri a cura di Vincenzo Piga 49

Iniziative 51

Lettere a PARAMITA 54

Questo quaderno è stato spedito il 20-6-1987

Direttore responsabile: **Vincenzo Piga** - Condirettore: **Maria Angela Falà.**

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

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

ABBONAMENTI 1987: ordinario 20.000; sostenitore 40.000; benemerito 60.000 (da versare sul conto corrente postale 35582006 intestato a «PARAMITA, via della Balduina, 73 - 00136 Roma»).

Abbonamento per l'estero: 30.000.

Numero singolo: 5.000 (nelle principali librerie, nei centri di meditazione e scuole di Yoga).

Questo quaderno è stato spedito il 20-6-1987.

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Karma e rinascita (I)

di Maria Angela Falà

L'idea di *kamma* o *karma* (la forma sanscrita del termine più comunemente conosciuta in occidente e che useremo anche noi), è un'idea molto antica, propria del pensiero indiano (1), che il Buddha riprese per riuscire a spiegare sia le differenze esistenti tra i vari esseri che il problema legato alla rinascita.

La parola *karma* (dalla radice sanscrita *kr*, fare) significa *atto* o *azione*. Non tutte le azioni però, secondo il Buddha, sono automaticamente *karma*, ma solo quelle che comportano una volizione, che sono un atto volontario, deliberato, intenzionale, buono o cattivo. Questo soltanto è capace di influenzare l'esistenza presente e di determinare il livello di quella successiva — se, cioè, si debba rinascere come un animale o in un paradiso o come essere umano e, in quest'ultimo caso, di quale livello sociale, intellettuale, ecc.

> **« Monaci, è la volizione (cetana) che io chiamo kamma. Avendolo voluto, un uomo agisce con il corpo, la parola e la mente »** (A. VI, 63).
>
> **« Sia il bene che il male che l'uomo qui compie sono sua proprietà ed egli se li porta con sé quando se ne va... Possa, dunque, farsi una bella provvista per il mondo a venire! »** (S. I, 72).

Guardandosi intorno, ognuno di noi può osservare i diversi destini degli uomini: ci sono ricchi e poveri, felici e infelici, buoni e cattivi, sani e malati, uomini longevi e uomini che muoiono precocemente, ecc. Come mai tutte queste differenze? Sono dovute al *karma*. Il *karma* spiega le differenze tra i vari esseri in quanto ognuno è erede delle azioni compiute in precedenti esistenze. Ad un'azione compiuta volontariamente corrisponde una reazione che, talvolta, può esplicarsi nella vita presente (2), ma che, generalmente, si trasmette alle vite future.

L'uomo comune non riesce a vedere gli effetti del *karma* a lungo termine, ma il Buddha e tutti coloro che hanno sviluppato la propria mente e raggiunto livelli elevati di coscienza, sono capaci di percepire questi effetti a lungo termine. Ci sono molti passi del canone in cui il Buddha spiega il perché del comportamento di una determinata persona in quanto effetto di un'azione compiuta in vite precedenti. Per esempio, quando Mogallana fu ucciso a bastonate da dei banditi, il Buddha disse che questo era avvenuto a causa di qualcosa che Mogallana aveva fatto in una vita precedente, quando, dopo aver condotto i genitori nella foresta, li aveva uccisi a bastonate e aveva poi detto che erano stati ammazzati da banditi. L'effetto di questa azione negativa, compiuta in una vita precedente, si era manifestato solo nella sua ultima esistenza prima del raggiungimento del nirvana. Troviamo invece un esempio di *karma* che ha i suoi frutti nella stessa vita nella storia dell'ex-ladro Angulimala che, diventato monaco buddhista, aveva raggiunto lo stato di *arahant*. Quest'uomo aveva sulla coscienza innumerevoli delitti ed assassini. Un giorno, entrando nella città di Savatta per raccogliere le elemosine, venne ricevuto dal popolo a colpi di pietre e di altri proiettili. Coperto di sangue, con il

vaso delle elemosine rotto e le vesti lacere, si avvicinò al Buddha che gli disse:

> **« Tu stai facendo esperienza, qui ed ora, della maturazione di quel karma per il quale, altrimenti, saresti stato costretto a soffrire per molti anni, per centinaia e centinaia di anni, per migliaia e migliaia d'anni »** (M. II, 104).

In questo caso la legge del *karma* opera all'interno dell'arco di vita individuale, ma non accade sempre così. Generalmente il *karma* si esplica in una prospettiva molto lunga. Non si può raggiungere il nirvana finché tutto il *karma* accumulato non viene esaurito. Ecco perché, secondo il Buddha, l'uomo è costretto a numerose rinascite.

Il *karma,* quindi, è un atto volontario che può manifestarsi con la parola e con la azione o che può anche rimanere solo nella sfera mentale come desiderio, intenzione, disposizione, senza manifestarsi esplicitamente (3). Esso comporta — attraverso la legge di causa ed effetto — inevitabili conseguenze per la vita futura, il *karma* è la azione e il *karma vipaka,* frutto o risultato del *karma,* è l'effetto. Il *karma* è come un seme. Il *karma vipaka,* l'effetto, è come il frutto di un albero. Se abbiamo seminato, prima o poi raccoglieremo il frutto in questa o in una vita futura. Quello che raccogliamo oggi è ciò che abbiamo seminato in passato.

« Secondo l'A. II, 230 sg., si hanno quattro tipi di *karma:* le azioni oscure con un oscuro risultato, le azioni chiare con un chiaro risultato, le azioni sia oscure che chiare con un risultato che è sia oscuro che chiaro e infine le azioni né oscure né chiare con un risultato che non è né oscuro né chiaro: un'azione che porta alla distruzione delle azioni... Il principio guida — come si può osservare — è quello della somiglianza: un'azione oscura produrrà un risultato oscuro e così il contrario. Osserviamo pure come tale sistema lascia spazio a valori contrastanti: un'azione può essere oscura e chiara al tempo stesso e può produrre un simile commisto risultato. Il testo, proseguendo, definisce i vari tipi di azioni: appartengono al primo genere tutte le infrazioni dell'etica buddhista (l'A V, 264 sg. le riassume in: tre corruzioni del corpo, vale a dire uccidere, rubare e tenere una cattiva condotta sessuale; quattro corruzioni della parola, vale a dire menzogne, calunnie, rudezza e cianciare a vuoto; e infine tre corruzioni della mente, vale a dire pensieri cupidi e aggressivi e concezioni false). Le azioni compiute con le intenzioni opposte sono dette chiare. La volontà (*cetana*) di abbandonare sia le azioni di tipo oscuro che quelle di tipo chiaro è definita come un'azione né oscura né chiara e altrove (A III, 236 sg.) si specifica meglio che questo genere di azioni segue l'ottuplice sentiero buddhista e i sette "anelli dell'illuminazione" (*sambojjhanga*) » (4).

Non bisogna pensare che il *karma* sia qualcosa di inevitabile, non è una forza fatale che predetermina in maniera inflessibile la nostra vita; il *karma* fruttifica portando le sue inevitabili conseguenze, ma lascia intatta la libertà e la responsabilità morale degli individui. « La teoria del *karma* non deve poi essere mai confusa con la cosiddetta "giustizia morale" o con la nozione di "ricompensa" o "punizione". L'idea di una giustizia morale, di una ricompensa o di una punizione sorge dalla concezione di un essere supremo, di un Dio che giudica, che è un legislatore e che decide ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Il termine "giustizia" è ambiguo e pericoloso e nel suo nome è stato fatto più male che bene all'umanità. La teoria del *karma* è la teoria di causa ed effetto, di azione e reazione; è una legge naturale che non ha niente a che fare con le idee di giustizia, di ricompensa o punizione. Ogni azione voluta produce effetti e risultati. Il fatto che una buona azione produca buoni effetti e una cattiva ne produca di cattivi, non è un fatto di giustizia, di ricompensa o punizione, ordinate da una potenza che giudica la natura dell'azione, ma è in virtù della loro stessa natura, della loro stessa legge » (5).

Non basta il seme per avere una pianta; sono necessarie, come cause secondarie, terra fertile, acqua e sole. Così, per avere le conseguenze del *karma,* causa principale, è necessario il concorso di cause secondarie, che sono le circostanze e le condizioni. C'è

qui la dimostrazione che la teoria del karma è tutt'altro che fatalistica. Si possono evitare le conseguenze dannose anche delle azioni più malvage se si sanno evitare le circostanze e le condizioni necessarie perché quelle azioni producano il loro frutto: la maturazione del karma viene allora bloccata.

Il karma ha per il buddhismo una funzione di fondamentale importanza nel processo di rinascita. Infatti, avendo negato l'esistenza di una individualità permanente (*anatta*) e avendo dissolto il « sé » in un « continuum di dharma » (6) (*dhamma santati*) o nell'unione dei cinque *skandha*, è proprio attraverso l'attività del *karma* che si spiega la rinascita senza la trasmigrazione di un'entità (7). Usiamo il termine rinascita per definire questa concezione buddhista in quanto, non emettendo alcun giudizio su che cosa effettivamente rinasca, si presta meglio di altri termini, come reincarnazione o trasmigrazione, comunemente usati, i quali presuppongono l'esistenza di un'anima o un'entità duratura che passa da un corpo ad un altro senza perdere la propria essenza, quell'entità duratura che è precisamente ciò di cui il Buddha constatò l'inesistenza nel principio fondamentale dell'*anatta*. Dice Vasubandhu nell'*Abhidharmakosa* (III, 18): « L'*atman* non esiste, i cinque gruppi, che svolgono se stessi come una corrente di entità istantanee, condizionate dal *karma* e dalle passioni, entrano nell'utero materno. Nutrito dal *karma* e dalle passioni adatte, il continuum degli stati passa di nascita in nascita. Questa ruota della vita che gira incessantemente è il *pratiyasamutpada*, la catena dei dodici anelli con le sue tre suddivisioni. I primi due anelli — ignoranza e passioni — appartengono alla vita anteriore, gli otto intermedi alla vita presente e gli ultimi due alla nascita futura ».

Sono le azioni compiute da un uomo nel corso della sua esistenza che danno origine all'uomo futuro e che permettono altresì di spiegare la diversità degli uomini stessi. Ognuno è erede dei diversi *karma* compiuti in precedenti vite e a causa dei quali si trova oggi in una tale e determinata condizione. Come gli alberi sono diversi secondo le diverse qualità dei semi da cui hanno origine, così il carattere e il destino degli uomini sono diversi secondo le diversità delle opere delle quali raccolgono i frutti.

> **« Questo non è, discepoli, il vostro corpo né il corpo degli altri; bisogna piuttosto considerarlo come un'opera del passato che ha preso forma tangibile, realizzata dalla volontà »** (S. II, 64).

Quando un individuo muore, gli impulsi della volontà hanno già determinato il formarsi di un certo gruppo di meriti e di colpe, che fanno sì che nuovi aggregati si formino in conseguenza dei vecchi aggregati, anzi conseguenza delle azioni di essi, buone o cattive che siano state. Come l'uso sbadato di una lampada può mettere a fuoco un villaggio e l'uomo che l'ha accesa non può scusarsi dicendo che uno era il fuoco da lui acceso e un altro quello che ha bruciato il villaggio, poiché il secondo dipende direttamente dal primo, così l'uomo di oggi è il risultato di un *karma* compiuto in precedenza (8). Il processo di rinascita è una successione concatenata di stati, una serie, una corrente (*santana*) nella quale i singoli elementi sono condizionati da quelli che rispettivamente li hanno preceduti; la rinascita è, in realtà, la formazione di uno stato psico-fisico risultante da uno precedente che ne è la causa.

Le azioni compiute nelle varie vite sono raccolte fino a costituire un fondo o un conto che forma la base, il suolo sul quale cresce e si sviluppa la nuova personalità; la morte di una persona è solo la temporanea fine di un fenomeno temporaneo. Sebbene questa forma presente perisca, un'altra forma che non è né la stessa né completamente diversa ne prende il posto, secondo le potenziali vibrazioni del pensiero al momento della morte, secondo le forze karmiche che fanno muovere il flusso vitale. E' l'ultimo pensiero che determina lo stato di una persona nella rinascita (*janaka kamma*), lo stato che si esperisce nella vita presente è l'inevitabile conseguenza del *janaka kamma*.

Attraverso l'accumulazione di *karma* si viene a formare una nuova personalità: queste azioni accumulate possono essere esau-

rite solo in virtù del metodo di addestramento buddhista:

> **« Egli non compie nessuna nuova azione e a poco a poco pone fine alle azioni precedenti »** (A. I, 224).

Bisogna sempre prepararsi a seguire il Dharma senza mai allontanarsi da esso; solo lo sforzo e il continuo esercizio della propria mente sul Dharma permette di uscire dalla ruota delle rinascite, di rompere la catena delle determinazioni e di comprendere la realtà della condizione umana.

L'uomo è quindi costituito da un sistema di relazioni interconnesse, da questa unione di cinque *skandha* è commesso un *karma* e questo *karma* è condizione del futuro riaggregarsi degli *skandha* in un altro determinato momento; il *karma* passato, compiuto attraverso la volizione, produce il presente e il futuro. Gli elementi che costituiscono il flusso della nostra vita attuale sono condizionati dall'influenza di elementi e azioni del passato, qualora abbiano posseduto un carattere morale particolarmente forte e rilevante. Gli uomini sono anelli temporanei di una lunga catena di cause ed effetti, nella quale nessun anello è indipendente dagli altri. Il complesso di *skandha,* che noi conosciamo come uomo, viene costituito attraverso l'attività di raccolta e costruzione dell'*upadana* (9) e in tal modo ognuno costruisce la propria personalità per questa vita, ma ciò vuol dire anche per quella futura. Come abbiamo già detto, infatti, un'azione a volte matura e dà i suoi frutti nella vita presente, a volte prepara soltanto lo sfondo per quella futura.

Molto importante per la rinascita è l'ultimo pensiero che sopraggiunge al momento della morte, il quale è il risultato di tutti gli atti precedenti. Se, al momento della morte, il pensiero del Buddha entra nella mente di un uomo, che pur ha compiuto dei *karma* negativi, questi potrà rinascere in un mondo felice; le buone azioni sono come una zattera che può trasportare il peso di tutte le azioni compiute nella vita (S. II, 181; I, 214).

---

(1) Nella *Brhadaranyaka Upanishad,* uno dei testi più importanti della tradizione brahmanica indiana, troviamo: «Dal desiderio dipende la natura dell'uomo. Quale il desiderio, tale la sua volontà; quale la sua volontà, tali le sue opere; quali le sue opere, tale l'esistenza a lui destinata».

(2) Questo è evidente se guardiamo, per esempio, chi si procura da vivere rubando o truffando, o chi indulge nell'alcool o nelle droghe; ben presto se ne vedono i risultati nella stessa vita.

(3) Per esempio l'uomo che, senza volerlo, uccide accidentalmente un altro, sfugge alla responsabilità intrinseca di questa azione, mentre colui che, nel pensiero, ha deciso di compiere un assassinio, ma non ha potuto realizzarlo, subirà in parte le conseguenze nefaste.

(4) RUNE E. A. IOHANSSON, *La psicologia dinamica del buddhismo antico,* Roma, Ubaldini 1980, p. 136.

(5) W. RAHULA, *L'insegnamento del Buddha,* Roma, Paramita 1984, p. 55.

(6) Il tema del *santati,* del mutamento continuo delle persone e delle cose è un'idea propria del buddhismo e del pensiero indiano. «Anche quelle scuole che non elaborano la teoria del *santana* accettano questa concezione fondamenatle e caratteristica del buddhismo per cui non già di un *io* può parlarsi, ma solo di un agglomerato transeunte di cinque *skandha,* mentre la continuità, attraverso questo perenne combinarsi e separarsi di *skandha,* è rappresentata dal karman. Molte scuole, anzi forse le più antiche, se non furono *santanavadin,* sostenitrici del *santana,* furono *skandhavadin*». (G. TUCCI, *Il buddhismo,* Foligno, Campitelli 1926, p. 72).

(7) «Il Buddha negò con energia la visione puramente materialistica, cioè che la morte del corpo, la dissoluzione degli elementi fisici rappresentino l'annullamento finale di tutti gli elementi mentali, volitivi ed affettivi che facevano anche parte dell'organismo che è morto. Ecco perché insegnò che il primo legame, *il credere nell'esistenza dell'io,* sorge in due forme ugualmente sbagliate e nocive, *eternalismo* (l'illusione idealistica che esiste un sé permanente o un'anima immortale) e *nihilismo* (l'illusione materialistica che la fine di un corpo particolare sia la fine di ogni cosa). Secondo il Buddha ciò che accade è che al momento della morte la configurazione della psiche (essa stessa prodotto condizionato dagli atti fisici e mentali compiuti sia nell'esistenza che sta ora finendo, sia nelle precedenti) costituisce la coscienza iniziale, come se fosse il punto di partenza, dell'esistenza successiva». (A. SOLE' LERIS, *Tranquillity and insight,* Londra, Rider 1986, p. 105).

(8) *Milindapanha,* p. 47.

(9) L'*upadana* è l'attaccamento alla vita, la volontà di vivere e rappresenta il nono anello del *paticcasamuppada* che causa *bhava,* il divenire

Le domande di Milinda

Dal Milindapanna, le domande del re Milinda *(Editore Ubaldini) pubblichiamo il brano dove il monaco buddhista Nagasena dimostra al re indo-greco Menandro (in lingua pali, Milinda) il legame karmico tra l'esistenza attuale e l'esistenza futura. Il vocabolo* namarupa *significa «nome e forma» e indica l'organismo psico-fisico.*

Il re dice: « Chi rinasce, venerando Nagasena? ». « Il namarupa rinasce, gran re ». « Che cos'è questo namarupa che rinasce? ». « Non è propriamente il namarupa che rinasce, gran re, ma, gran re, è a causa di questo namarupa che uno compie buone e cattive azioni e a causa di queste azioni un altro namarupa rinasce ». « Ma se, signore, questo namarupa non rinascesse, uno non sarebbe allora libero dai cattivi kamma? ». L'anziano dice: « Se non rinascesse uno sarebbe libero dai cattivi kamma, ma proprio perché rinasce, gran re, non è libero dai cattivi kamma ». « Fai un esempio ». « Gran re, se un uomo rubasse un mango di un altro e il padrone del mango lo catturasse e lo portasse dal re e facesse vedere: signore, un mio mango è stato rubato da costui; e così l'altro rispondesse: — io non ho rubato i manghi di quest'uomo, una cosa erano i manghi che egli piantò e un'altra cosa sono i manghi che io ho rubato; io non merito una punizione —. Gran re, non dovrebbe essere punito quest'uomo? ». « Certo, signore, dovrebbe essere punito ». « Per quale ragione? ». « Qualsiasi cosa possa dire, senza tener conto del primo (senza far riferimento al primo) quest'uomo sarà punibile per il secondo (che però deriva dal primo) ». « Proprio così, gran re, se uno fa un buono o cattivo kamma a causa del namarupa, un altro namarupa rinasce a causa di questo kamma, così quello non è libero dai cattivi kamma ».

« Fai un altro esempio ». « Come gran re un uomo che, avendo acceso un fuoco d'inverno ed essendosi riscaldato, se ne andasse via senza spegnerlo cosicché quel fuoco bruciasse il campo di un altro uomo e il padrone del campo condotto quel primo uomo dal re facesse vedere: da questo uomo il mio campo è stato bruciato, e quello replicasse: — Gran re, io non ho bruciato il suo campo, uno è il fuoco che io non ho spento, un altro il fuoco che ha danneggiato il suo campo, pertanto io non devo essere punito —. Non dovrebbe, gran re, essere punito quest'uomo? ». « Sì, signore, dovrebbe essere punito ». « Per quale ragione? ». « Qualsiasi cosa dica, non tenendo conto del primo fuoco, quest'uomo deve essere punito per il secondo fuoco (che però deriva dal primo) ». « Proprio così, gran re, un kamma buono o cattivo è compiuto da questo namarupa, a causa di tale kamma un altro namarupa nasce, per cui quello non è libero dal cattivo kamma ». « Fammi di nuovo un esempio ». « Come, gran re, un uomo che, prendendo una lampada e salendo nel sottotetto, la usasse e la lampada bruciando desse fuoco all'erba e l'erba bruciando desse fuoco alla casa e la casa bruciando desse fuoco al villaggio e che gli abitanti del villaggio, preso quest'uomo, facessero vedere: — Perché tu, o uomo, hai dato fuoco al villaggio? — E così costui rispondesse: — Io non ho dato fuoco al villaggio, il fuoco della lampada che io ho usato come lume è uno, il fuoco che ha bruciato il villaggio è un altro —. E se questi discutendo venissero alla tua presenza, quale parte, gran re, sosterresti? ». « Quella degli abitanti, signore ». « Per quale ragione? ». « Qualsiasi cosa costui dica, questo fuoco è stato prodotto da quello ». « Così, gran re, anche se un namarupa finisce con la morte, un altro namarupa è in atto di riprodursi e questo per di più è prodotto precisamente da quello, quell'uomo pertanto non è libero dai cattivi kamma ». « Fammi ancora un esempio ». « Come, gran re, un uomo che, chiesta una bambina in matrimonio e datone il prezzo se ne andasse e lei dopo un certo tempo (attraverso una successiva condizione) raggiungesse l'età adulta e un altro uomo, avendone pagato il prezzo, la sposasse, il primo ritornato potrebbe parlare così: — Perché mai tu, pezzo

di mascalzone, hai preso mia moglie? — E quello potrebbe rispondere: — Io non ho preso tua moglie, una era la ragazza che hai chiesto in sposa, giovane e tenera e per cui hai pagato il prezzo, un'altra è la ragazza cresciuta e in età adulta che io ho chiesto in sposa e per cui ho pagato il prezzo —. Se costoro venissero alla tua presenza qual parte, gran re, sosterresti? ». « Quella del primo uomo, signore ». « Per quale ragione? ». « Qualsiasi cosa possa dire, è a causa di quella bambina di prima che (la ragazza) adulta esiste ». « Proprio così, gran re, anche se un namarupa finisce con la morte... non è completamente libero dai cattivi kamma ». « Fammi ancora un esempio ». « Come, gran re, un uomo che avendo comprato una tazza di latte dalla mano di un pastore e lasciatala nella mano di lui se ne andasse e pensasse: tornerò domani a prenderla. Ma se il giorno seguente (il latte) si fosse cambiato in caglio ed egli, tornato, così parlasse: — Dammi il barattolo di latte — e se (il pastore) gli mostrasse il caglio, potrebbe l'altro dire così: — Io non ho comperato latte cagliato da te, dammi il mio barattolo di latte — e potrebbe allora il pastore parlare così: — Senza che tu lo sapessi il latte è divenuto caglio —. Se questi venissero di fronte a te mentre stanno disputando, quale parte, gran re, sosterresti? ». « Quella del pastore, signore ». « Per quale motivo? ». « Qualsiasi cosa possa dire, esso è prodotto precisamente da quello ». « Proprio così, gran re, anche se un namarupa finisce con la morte... non è completamente libero dai cattivi kamma ». « Sei sagace, venerando Nagasena ».

Per il riconoscimento dell'UBI

L'Unione Buddhista Italiana (UBI) ha presentato domanda al ministero dell'Interno per ottenere il riconoscimento come ente morale con fini di culto. L'apertura di questa pratica ha richiesto alcune modifiche allo Statuto e la costituzione di un patrimonio, che si è realizzata con donazioni dell'Istituto Lama Tsong Khapa e di un sostenitore privato. Il riconoscimento come ente morale è necessario per poter successivamente stipulare con il governo l'« intesa » prevista dall'art. 8 della Costituzione. Questo è il testo dell'art. 8: *« Tutte le confessioni religiose sono egualmente libere davanti alla legge. Le confessioni religiose diverse dalla cattolica hanno diritto di organizzarsi secondo i propri statuti, in quanto non contrastino con l'ordinamento giuridico italiano. I loro rapporti con lo Stato sono regolati per legge sulla base di intese con le relative rappresentanze ».*

Questo articolo ha avuto le prime applicazioni solo dopo quarant'anni dall'entrata in vigore della Costituzione con le « intese » stipulate negli ultimi mesi con tre confessioni protestanti (valdesi-metodisti, pentecostali e avventisti) e con l'Unione delle comunità israelitiche. Si è infatti dovuto attendere il nuovo Concordato, che ha tolto alla religione cattolica la qualifica di « religione dello Stato ».

Ma per il riconoscimento di nuove confessioni (buddhismo, induismo, ecc.) gli organi ministeriali continuano ad applicare la legge 24 giugno 1929 sui cosiddetti « culti ammessi », che è in contrasto con la Costituzione perché lede il principio della libertà religiosa e dell'uguaglianza di tutte le confessioni. E' auspicabile che il nuovo Parlamento provveda a sostituirla con una normativa ispirata senza riserve al principio della laicità dello Stato e del pluralismo religioso. Questo problema sarà discusso anche dal congresso dell'UBI che si riunirà a Milano il 14 novembre prossimo.

Rifugio, Bodhicitta e consapevolezza

di Namkhai Norbu

E' questo il primo degli insegnamenti presentati durante il ritiro Dzog-chen di Merigar (Arcidosso) nell'aprile 1987. Altri insegnamenti dello stesso ritiro saranno pubblicati nei prossimi quaderni.

Che cosa è l'insegnamento *Dzog-chen*? Non è solo un sistema di pratiche di visualizzazione; lo scopo fondamentale che ci si propone è l'integrazione dello stato dell'individuo con la pratica continua della contemplazione. Non è una cosa facile, ci vuole molto allenamento prima di raggiungere l'integrazione della contemplazione con la nostra vita. Questo è il motivo per cui ci siamo riuniti qui in ritiro. E' molto importante cercare di essere presenti e consapevoli nella nostra vita di ogni giorno, in questo modo si può trovare il vero stato della contemplazione. La contemplazione deve essere parte integrante della vita, non una pratica da attuare in un tempio, per un periodo limitato.

Uno dei concetti più importanti nell'insegnamento buddhista è quello di *Bodhicitta*. E' qualcosa di cui si parla con molto entusiasmo: il beneficio di tutti gli esseri senzienti. In realtà attuare ciò nella propria vita è veramente qualcosa di straordinario, ma questo non può accadere se semplicemente vengono recitati dei versi o se si allena la mente con questo pensiero.

Bodhicitta non è una parola, non è un concetto o qualcosa che si pretende di avere. *Bodhicitta* vuol dire comprendere in profondità la propria condizione ed attraverso essa comprendere quella di tutti gli esseri. Per questo, qualsiasi pratica si faccia, comunque, si viene a parlare di *Bodhicitta*. In

questo caso *Bodhicitta* vuol dire prima di tutto esaminare quale è la propria intenzione: se la propria intenzione non è corretta, bisogna correggerla. Ad esempio: già partecipare ad un ritiro presuppone un'intenzione precisa. Avere chiaro questo è centinaia, migliaia di volte meglio che recitare qualche verso di *Bodhicitta*. Quindi prima di iniziare questo ritiro dobbiamo focalizzare bene le nostre intenzioni e lo scopo che ci proponiamo.

Ciò che si vuole ottenere è integrare la contemplazione con la vita di ogni giorno. Se questo si ottiene realmente, solo allora si potranno beneficiare gli altri esseri, e quelle belle parole tanto famose potranno finalmente diventare qualcosa di concreto. Altrimenti, pur pronunciando con la bocca parole bellissime o formulando con la mente pensieri edificanti, la nostra condizione di

confusione, soggetta alle passioni, non sarà mai intaccata. Voi che siete venuti per partecipare a questo ritiro cercate di capire veramente il motivo per cui siete qui.

Un ritiro non deve diventare una sorta di fuga. Molti di solito hanno questo atteggiamento: vivono nelle città, nella confusione e finalmente trovano la possibilità di evadere per un po' di tempo. Se si fa così, però, non si fa che peggiorare la propria condizione. Quando si ritorna tutto è ancora più pesante, non è cambiato nulla, si ritrova la stessa casa in cui si viveva prima, la stessa situazione. Si dovrebbe riuscire un po' a rallentare lo stato vorticoso della mente, a rilassarsi. Questo è lo scopo da raggiungere. Questo è proprio il principio dell'insegnamento. Esiste una famosa storia di Buddha in cui il Buddha stesso dopo aver avuto l'esperienza dello stato profondo, al di là dei concetti, cercò di insegnarlo ai suoi discepoli. Nessuno comprese, allora Buddha disse: «Ho cercato di comunicare questo stato inesprimibile, al di là dei concetti, ma non è stato possibile. Per questo motivo adesso io vado nella foresta a meditare da solo». Cosa voleva dire? Che lo stato profondo della contemplazione è al di là del pensiero e delle spiegazioni. Però esiste un modo per trasmetterlo: attraverso l'esperienza del corpo, della voce e della mente. Ogni insegnante comunica l'insegnamento ai propri discepoli. E' un atto di collaborazione. Bisogna capire bene e lavorare su questo. Quando avete capito qualcosa, cercate di portare la vostra esperienza in pratica nella vita quotidiana. Se la propria esperienza non è così concreta, si può a lungo far finta di essere un maestro che insegna a finti studenti, che fingono di ascoltare e fingono di praticare, ma tutto ciò non ha alcun senso. Dobbiamo andare in concreto.

Una delle prime cose di cui si parla nell'insegnamento del Buddha è il Rifugio. Molti pensano che il Rifugio consista in versi da pronunciare, pensano che Rifugio sia la frase: «Prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha» e la ripetono. Ma questo è un Rifugio relativo, non il vero Rifugio. Il vero Rifugio sta nel riconoscere l'insegnamento che si pratica come la via della propria liberazione. Ad esempio: voi conoscete bene il motivo per cui siete venuti qui; nessuno vi ha obbligato a farlo, avete l'intenzione di seguire questo insegnamento, ne comprendete il valore. Io non ho fatto alcuna pubblicità, non sono venuto a dirvi: «Venite qui, io ho un insegnamento fantastico, vi porto sulla via della liberazione». Ognuno di voi partecipa attivamente. Questo vuol dire che voi riconoscete questa via ed avete l'intenzione di percorrerla. Questo è il vero senso del rifugio. Se, mentre si sta camminando, una pioggia fortissima ci investe, cosa facciamo? Se nelle vicinanze troviamo una grotta entriamo nella grotta, se non c'è una grotta ma c'è un grande albero, allora ci rifugeremo sotto l'albero. Ciò vuol dire che nel momento in cui si ha un problema, si cerca di risolverlo. Noi sappiamo di avere dei problemi perché abbiamo un'esistenza relativa, legata al karma, quindi viviamo nel samsara, nella trasmigrazione. Per risolvere ciò bisogna seguire una via. Seguire un insegnamento con questa volontà vuol dire «prendere Rifugio».

Esistono molti modi di «prendere Rifugio»; molti pensano al Rifugio come ad un voto da prendere. Si può prendere Rifugio in modo essenziale o in modo formale. Forse un po' sotto l'influenza del cerimoniale cattolico, anche il rifugio viene considerato una specie di «battesimo» buddhista. Ricevere una specie di voto, un nome nuovo può dare una certa sicurezza: vuol dire essere diventati buddhisti. In realtà diventare buddhisti vuol dire comprendere profondamente il signicato degli insegnamenti di Buddha. Ma ciò non significa che Buddha abbia detto di abbandonare le proprie tradizioni sociali e culturali. Buddha non ha mai insegnato qualcosa del genere. Ciò che Buddha ha veramente insegnato è la reale condizione dell'esistenza. L'insegnamento del Buddha viene chiamato *Dharma. Dharma* in sanscrito vuol dire esistenza, in questo caso si intende la conoscenza dell'esistenza. Per acquisire ciò, bisogna iniziare dalla conoscenza di se stessi; se noi non comprendiamo prima di tutto noi stessi, è difficilissimo poi comprendere il mondo esterno. Buddha ha detto: «Apprendendo da se stessi, non si compia del male agli altri». Questo vuol dire che la conoscenza di se stessi è la base principale da cui si deve partire per modificare la realtà esterna.

Bisogna comprendere il concetto reale di Rifugio. Ma ciò non vuol dire che non esistono i voti di Rifugio o di *Bodhicitta*. Se si comprende il senso reale di qualcosa, non vuol dire che si viene a negare tutto il resto. Se si vuol capire come è fatto un albero, prima di tutto si deve comprendere come è fatto il tronco. Se noi ci impegnamo solo a conoscerne i fiori, le foglie ed i rami, ne avremo sempre una conoscenza parziale. Non bisogna tralasciare il principio che è alla base di un insegnamento. Se noi riusciamo a scoprire qual è la base fondamentale, pur conoscendo lo stato di confusione in cui viviamo, si potrà ottenere un miglioramento concreto.

Quando ci si avvicina all'insegnamento, una delle prime cose che viene insegnata è l'allenamento della mente nelle quattro consapevolezze e questo è anche considerato come insegnamento preliminare a tutte le altre pratiche. In questo caso, però, preliminare non significa che questi insegnamenti siano una semplice procedura formale, una specie di passaporto per entrare nella pratica. In qualsiasi momento in cui si voglia incominciare a praticare, vi è sempre un momento precedente in cui si matura la decisione di praticare; questo momento è un momento in cui si ha una consapevolezza ed una presenza maggiore di quella che si ha di solito nel quotidiano. Questa consapevolezza è quella racchiusa nell'insegnamento delle quattro consapevolezze. Ecco perché la pratica delle quattro consapevolezze in realtà ci può aiutare sempre a vivere la nostra vita con maggiore presenza.

L'allenamento della mente nelle quattro consapevolezze consiste nella consapevolezza del valore della rinascita umana, dell'impermanenza della vita, della legge di causa ed effetto del karma, della trasmigrazione. Tutto ciò non è per fare un'analisi od uno studio filosofico, ma serve per avere un'idea più precisa della condizione degli uomini. Per esempio: quando noi parliamo del valore prezioso della rinascita umana, in realtà parliamo della capacità che hanno gli uomini di realizzare le cose, come anche di distruggerle.

Viene detto che gli esseri umani vivono nel samsara e che vivono secondo le leggi ineluttabili del karma. Ma chi ha creato il karma? Noi stessi. Ad esempio: se non siamo presenti, creiamo karma negativo; le capacità che noi abbiamo, quindi, ci consentono di comprendere le conseguenze negative ed anche di purificarle. In molti insegnamenti viene detto che una volta che si è ottenuta la preziosa rinascita umana, non bisogna perdere la grande occasione che essa ci offre. Viene fatto il paragone con un commerciante che ha l'occasione di andare su un'isola ricca di gioielli preziosi, ma ritorna a mani vuote. Allo stesso modo, noi abbiamo l'occasione di trovare la via che porta alla liberazione. Se si ignora questo e non ci si aiuta in questa direzione, anche se si hanno tante belle idee, non si concluderà niente in concreto. Voglio dire in conclusione che è inutile imparare le quattro consapevolezze in modo intellettuale. Qualsiasi cosa venga imparata in modo intellettuale può servire tutt'al più a fare un bel discorso, ma non serve in modo pratico. Al contrario, non è assolutamente necessario fare una bella analisi, non serve a molto.

Ciò che dico scaturisce dalla mia esperienza personale. Quando ero bambino, ho studiato molto l'insegnamento buddhista analizzandolo nei suoi aspetti dottrinali e filosofici: io e tutti gli altri studenti eravamo molto preoccupati di impadronirci esattamente delle difficili questioni filosofiche proprie della filosofia buddhista. Sul problema della rinascita umana, dovevamo sapere a memoria le diciotto qualicazioni che distinguono un uomo, le dieci qualificazioni da perfezionare, le otto da abbandonare. Quando arrivavamo alla perfetta acquisizione mnemonica di ciò, pensavamo di sapere tutto quello che ci fosse da sapere sull'argomento. In pratica però non avevamo capito niente. Se accade ciò, qualsiasi pratica o insegnamento si apprenda, non serve proprio a nulla. Se voi non sapete analizzare da un punto di vista filosofico il valore della rinascita umana, ma ne avete una conoscenza concreta, ne trarrete un beneficio prezioso. Alcuni maestri fanno allenare la mente nella consapevolezza della preziosità della rinascita umana facendo impegnare i propri discepoli in veri e propri esercizi di fissazione su questi argomenti. Se proprio non si ha nient'altro da fare, esercizi del genere possono essere utili, ma queste non sono

pratiche fondamentali. Meditare in modo forzato sull'impermanenza del tempo, sul cambiare delle stagioni, sull'evolversi continuo degli eventi può essere certamente utile, ma potrebbe anche fare cadere in uno stato di sfiduciato pessimismo. In tal caso sarebbe certamente più utile far rilassare un po' i propri discepoli, piuttosto che farli concentrare su tutti questi pensieri. Praticare vuol dire principalmente acquisire una grande consapevolezza. Consapevolezza vuol dire capire quale è la nostra natura, la nostra condizione, non in modo concettuale, ma in modo pratico, non prescindendo dalla nostra stessa condizione. Anche questo non è un concetto, ma riguarda la nostra realtà. Ieri non è più oggi, domani non è più oggi, tutti lo sanno. Qualsiasi cosa sia avvenuta nel tempo, ormai non è altro che storia. La nostra vita non è che una parte infinitesimale del lungo filo della storia. Quando nasce un bambino, inizia una nuova vita che prima o poi dovrà finire. Questo vuol dire impermanenza. La nostra condizione è legata strettamente con la fugacità dell'esistenza. Nessuno sa quando avverrà la propria fine; sarà tra dieci, venti, trenta anni, un mese, una settimana, nessuno lo può sapere. Nella nostra distrazione siamo portati a pensare di essere pressoché immortali. Avere una reale conoscenza di questo principio vuol dire essere consapevoli dell'impermanenza. Nell'insegnamento *Dzog-chen* la consapevolezza è importantissima. Consapevolezza vuol dire comprendere la realtà per quello che essa è, senza modificarla e falsificarla. Qualsiasi uomo è costituito da tre parti: il corpo, la voce e la mente. Ognuno di questi tre costituenti ha i propri limiti, noi abbiamo i nostri lati positivi e negativi: quando si comprende quale è la vera condizione, si vive nella consapevolezza.

Seguire un insegnamento vuol dire imparare ad essere consapevoli e conoscere se stessi.

Concorsi per tesi di laurea

Al primo concorso per tesi di laurea sul buddhismo — indetto dalla Fondazione Maitreya per l'anno accademico 1985-86 — partecipano:

- **Giuseppe Baroetto dell'Istituto Orientale di Napoli con la tesi « Scuole e spiritualità del buddhismo tibetano nell'insegnamento di Padmasambhava » (relatore il prof. Namkhai Norbu);**
- **Franco Ricca dell'Università di Torino con la tesi « Origine indiana delle divinità terrifiche minori del Bar-do Thos-grol » (relatore il prof. Oscar Botto).**

La commissione esaminatrice — composta dai professori Mauro Bergonzi, Corrado Pensa e Amadeo Solè-Leris — sta esaminando i lavori presentati e si pronuncerà entro il prossimo settembre.

Ricordiamo che la Fondazione Maitreya ha indetto un secondo concorso per tesi di laurea sul buddhismo presentate nell'anno accademic 1986-87, con un premio di un milione. Le modalità di questo secondo concorso sono pubblicate su PARAMITA 21, p. 8.

Psicologia, fisiologia e cosmologia nel Vajrayana

di Peter Della Santina

Questo è il testo della Conferenza tenuta dal professor Peter Della Santina a Singapore nell'aprile 1985.

Nella tradizione Vajrayana, la psicologia, la fisiologia e la cosmologia sono strettamente correlate. Il mio intento è quello di dimostrare come ciò avvenga e di delineare in termini generali il contenuto positivo di questa interrelazione.

Vorrei iniziare riferendomi all'idea di interdipendenza e di interpenetrazione. Interdipendenza è un sinonimo di relatività o di vacuità ed è uno dei due capisaldi della tradizione vajrayana. In questo particolare contesto l'interdipendenza ha un significato specifico. Ogni cosa, in quanto dipende da qualcos'altro per la sua esistenza e la sua natura, porta in se stessa i semi, le cause e le condizioni di ogni altra cosa. Più precisamente, possiamo comprendere questo concentrandoci sull'idea dell'interdipendenza tra le parti e l'intero. La natura dell'intero dipende dalla natura delle parti e la natura delle parti dipende dalla natura dell'intero. Questa è l'interdipendenza tra le parti e il tutto.

Tradizionalmente vediamo che questa idea è stata elaborata nel mahayana in alcune parabole, come in quella della rete di Indra (PARAMITA 20, *n.d.r.*). In questa parabola, ogni parte della rete dipende per la sua esistenza e la sua natura dalle altre parti della rete e ogni più piccola parte della rete, in un certo senso, contiene in miniatura le caratteristiche della rete in toto. Questa interpenetrazione delle parti con il tutto ha anche il suo posto nella tradizione vajrayana. Lo possiamo vedere nel termine tantra che applichiamo a questa tradizione. Ricorderete che il termine tantra si riferisce originariamente e letteralmente all'idea della tessitura di un pezzo di tela o di stoffa. Usando l'analogia della tela o della stoffa possiamo anche comprendere l'interpenetrazione delle parti con il tutto, perché in una piccola sezione della stoffa, si vedrà il tipo di tessitura che si estende per tutta quanta la stoffa. Questa idea di interpenetrazione delle parti con il tutto è espressa riferendosi all'individuo e all'universo in termini di microcosmo e macrocosmo.

Nella tradizione vajarayana, l'idea di interpenetrazione delle parti con il tutto è espressa nella nozione di interdipendenza dell'individuo in quanto parte e dell'universo in quanto tutto. L'idea dell'interpenetrazione delle parti con il tutto, dell'individuo con l'universo, del microcosmo con il macrocosmo è la prima idea che vi voglio presentare in quanto introduzione alla trattazione più specifica della psicologia, della fisiologia e della cosmologia del Vajarayana. Inoltre, per comprendere il ruolo dinamico della psicologia, della fisiologia e della cosmologia nella tradizione vajarayana, dobbiamo ricordare la seconda idea fondamentale di questa tradizione e cioè l'idea della variabilità dell'esperienza, che è espressa nell'esperienza di Asanga che all'inizio non ebbe affatto esperienza di Maitreya, poi la ebbe sotto forma di un cane malato e alla fine trasformato nella sua forma celestiale. Tale idea è espressa anche dal fatto che gli esseri che abitano i sei regni dell'esistenza vedono i fenomeni in modi diversi. La va-

riabilità dell'esperienza dipende dalla natura della mente di ognuno. Questa è la seconda importante idea da ricordare nel trattare la psicologia, la fisiologia e la cosmologia nella tradizione vajrayana, l'idea che la realtà dipende dalle condizioni della mente. Una mente impura percepirà e avrà esperienza della realtà in un certo modo, mentre una mente trasformata e purificata sperimenterà la realtà in un altro. E' importante tenere in mente entrambe queste idee — le idee di interpenetrazione e della variabilità dell'esperienza — se ci si accinge a comprendere la relazione tra l'individuo e l'universo nella psicologia, fisiologia e cosmologia e come tale relazione funzioni dinamicamente per conseguire quella trasformazione che è il fine ultimo della pratica vajrayana.

Osserviamo per prima la psicologia all'interno della tradizione vajrayana. Considerando lo sviluppo del buddhismo nella sua totalità, il Vajrayana ne fa parte integrante e quindi non sorprenderà il fatto che la psicologia vajrayana si basa su un sistema che è centrale nella psicologia buddhista, quello dei cinque aggregati (*skandha*).

Come per il Theravada e il Mahayana, anche per il Vajrayana questi cinque aggregati (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza) funzionano come componenti fondamentali della psicologia. Nella condizione impura della mente, nella condizione della mente che è a tutti comune prima della trasformazione dell'esperienza, questi cinque aggregati sono associati alle cinque afflizioni o contaminazioni. Riguardo ai cinque aggregati della forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza, queste cinque contaminazioni sono rispettivamente l'ignoranza, l'orgoglio, il desiderio, l'invidia e la malevolenza. Possiamo considerare le cinque contaminazioni anche in relazione ai cinque modi di esistenza che non conducono alla liberazione. In tale contesto, vediamo che l'ignoranza è correlata al regno degli animali, l'orgoglio al regno degli dei, il desiderio al regno degli spiriti affamati, l'invidia al regno dei semi-dei e la malevolenza al regno degli esseri infernali. E' interessante notare che queste cinque contaminazioni costituiscono in un certo senso anche le cause della nascita in questi cinque modi sfavorevoli di esistenza.

Questa è l'immagine della realtà considerata dal punto di vista di un essere non trasformato, la visione impura che è tipica della nostra esperienza e che era tipica nell'esperienza di Asanga, quando egli era incapace di vedere Maitreya. Anche nella letteratura della Perfezione della Saggezza troviamo delle affermazioni sul fatto che, mentre un bodhisattva progredisce verso la buddhità, i suoi aggregati diventano perfettamente puri. Nel Vajrayana, questa affermazione acquista un contenuto specifico positivo cosicché nella psicologia vajrayana, i cinque aggregati sono trasformati e appaiono nella forma dei cinque conquistatori o Buddha celestiali delle cinque famiglie, una volta che la mente è stata purificata con la coltivazione dello sviluppo mentale. Nel loro modo di essere trasformato, i cinque aggregati appaiono come i cinque Buddha celestiali. L'aggregato della forma purificato appare come il Buddha Vairocana, la sensazione come Ratnasambhava, la percezione come Amithaba, la volizione come Amoghassiddhi e la coscienza come Akshobhya. Alcuni possono aver visto questi cinque Buddha celestiali ritratti nei *mandala,* i circoli sacri o magici che sono una rappresentazione dell'universo purificato o trasformato. Ciò che i cinque Buddha celestiali rappresentano sono i cinque componenti dell'essere psicofisico nel loro modo di essere trasformato e purificato. Nel complesso i cinque Buddha celestiali rappresentano la trasformazione della nostra esperienza impura in un modo di esistere purificato o liberato.

Per inciso, spesso questi cinque Buddha celestiali sono considerati come i Buddha delle cinque razze — rispettivamente le razze Buddha, Ratna, Padma, Karma e Vajra.

Proprio come a livello impuro e non trasformato i cinque aggregati sono associati con le cinque contaminazioni, così a livello trasformato e purificato i cinque Buddha celestiali corrispondono alle cinque conoscenze trascendenti. La prima di queste conoscenze trascendenti è la conoscenza del Dharmadhatu che corrisponde al Buddha Vairocana. La conoscenza del Dharmadhatu è la conoscenza delle cose come sono in

realtà. Significa conoscere la natura essenziale o caratteristica delle cose. In altre parole, il Dharmadhatu è la natura essenziale di tutti i fenomeni, la loro vacuità, la loro non-dualità. Pertanto, l'aggregato trasformato della forma è il Buddha Vairocana e questa trasformazione allo stesso tempo implica una trasformazione della contaminazione dell'ignoranza nella conoscenza trascendente della vera natura delle cose, della vacuità.

Secondo: con il Buddha Ratnasambhava, che è l'apparizione trasformata dell'aggregato della sensazione, abbiamo la trasformazione della contaminazione dell'orgoglio nella conoscenza trascendente dell'eguaglianza. E' la conoscenza che rende uguali tutte le cose. C'è qui un eco di ciò che viene detto nella letteratura della Perfezione della Saggezza. Nel *Sutra del Cuore* troviamo, infatti, che la Perfezione della Saggezza rende uguale l'ineguale. Riguardo Ratnasambhava, abbiamo la conoscenza che rende le cose uguali. Più che altro, la conoscenza dell'uguaglianza non vede alcuna distinzione tra *samsara* e *nirvana*. La conoscenza trascendente dell'uguaglianza così intesa rende possibile ai Buddha e ai Bodhisattva di operare liberamente nel mondo.

Terzo: riguardo all'aggregato della percezione, che nella forma trasformata diviene il Buddha Amitabha, abbiamo la corrispondente trasformazione della contaminazione del desiderio nella conoscenza trascendente della discriminazione. E' la conoscenza capace di vedere tutte le cose nelle loro caratteristiche precipue. In un certo senso corrisponde alla conoscenza del Dharmadhatu, che è la conoscenza del carattere essenziale e universale di tutte le cose (vacuità). Ma, in realtà, ne è un completamento, poiché è la conoscenza delle caratteristiche particolari individuali di tutte le cose. In merito all'aggregato della volizione, che a livello purificato prende la forma del Buddha Amoghasiddhi, abbiamo la trasformazione della contaminazione dell'invidia nella conoscenza trascendente della realizzazione. Questa conoscenza è l'abilità di conoscere con precisione l'esatta situazione in cui si trova ogni essere senziente, in modo da poterlo meglio aiutare per progredire verso lo stato di Buddha.

Infine, per l'aggregato della coscienza, che a livello purificato prende la forma del Buddha Akshobhya, abbiamo la trasformazione della contaminazione della malevolenza nella conoscenza trascendente conosciuta come la conoscenza-specchio, la capacità di riflettere tutte le cose come fa uno specchio. Lo specchio riflette tutto ciò che gli si presenta davanti, ma di per se stesso non cambia mai, non viene intaccato dall'immagine che si riflette.

Si può vedere una certa corrispondenza simmetrica dei costituenti psico-fisici di base: i cinque aggregati a livello impuro corrispondono ai cinque Buddha celestiali a livello purificato. Similmente, le cinque contaminazioni a livello impuro o non trasformato corrispondono alle cinque conoscenze del livello trasformato o purificato.

Questa corrispondenza simmetrica tra esperienza pura e impura si ritrova anche nei costituenti fondamentali della materia. A livello purificato i cinque elementi che costituiscono il mondo — terra, acqua, fuoco, aria e spazio — prendono la forma delle cinque divinità femminili celestiali, le consorti dei cinque Buddha celestiali. L'elemento spazio, che corrisponde all'aggregato della forma è trasformato, a livello purificato, nella divinità femminile consorte del Buddha Vairocana. Gli elementi terra, fuoco, aria e acqua, corrispondenti agli aggregati della sensazione, percezione, volizione e coscienza, rispettivamente, sono trasfo mati nelle divinità femminili consorti dei Buddha Ratnasambhava, Amitabha, Amoghasiddhi e Akshobhya.

Nella psicologia Vajrayana abbiamo quindi aggregati, contaminazioni ed elementi a livello ordinario impuro che, a livello purificato, sono trasformati nei Buddha celestiali, nelle cinque conoscenze trascendenti e nelle cinque divinità femminili, consorti dei Buddha celestiali. Abbiamo due livelli simmetrici di esperienza, uno proprio della forma di esistenza impura, l'altro tipico della forma purificata. Questo è lo schema di base della psicologia vajrayana.

Nel sistema fisiologico vajrayana i cinque Buddha celestiali e le rispettive consorti si trovano dentro il corpo di ogni individuo. Sono situati nei cinque centri dell'energia

phichica (chakra) che stanno dentro il corpo di ognuno: in cima alla testa, nella gola, nel cuore, nell'ombelico e nei genitali.

In ogni punto c'è un Buddha celestiale con la rispettiva consorte, seduti su un trono fatto da un fiore di loto. Il Buddha Vairocana, che è la dimensione trasformata dell'aggregato della forma, è situato in cima alla testa; Amitabha (percezione) nella gola, Akshobhya (coscienza) nel cuore, Ratnasambhava (sensazione) nell'ombelico e Amoghasiddhi (volizione) nei genitali.

Ci sono numerosi canali (*nadi*) di energia psichica connessi con i *chakra*. Tre però sono i principali: il canale psichico centrale (*Avadhuti*) che corre direttamente dalla cima della testa ai genitali e che unisce i cinque *chakra* e due canali psichici, uno alla destra e uno alla sinistra del centrale (*Rasana* e *Lalana*). A livello di una pratica vajrayana avanzata, il praticante è capace di manipolare e dirigere il flusso di energia psichica (che non è altro che energia mentale) lungo e attraverso questi canali. Ciò fa sì che egli possa riunificare gli opposti (che sono riflessi nell'esperienza psico-fisica dell'individuo e dell'universo nel suo complesso) per realizzare dentro di sé, nella meditazione, l'unione assoluta di tutti gli opposti, l'annullamento di tutte le dualità, lo scopo proprio dell'esperienza tantrica. Da questa breve descrizione della fisiologia vajrayana, si può arguire che, sia a livello impuro che a livello purificato, i costituenti fondamentali dell'esperienza psico-fisica sono riflessi nella composizione fisica del'individuo.

Per mezzo del raggiungimento dell'unione degli opposti nell'esperienza psico-fisica individuale, l'adepto del Vajrayana è in grado di conseguire la trasformazione della sua visione dell'universo. E' in grado di fare questo in quanto il suo corpo è un microcosmo. Nella cosmologia vajrayana, le caratteristiche dell'universo nel suo complesso sono presenti all'interno dell'esperienza psico-fisica dell'individuo. Il monte Sumeru, la montagna che sta al centro dell'universo secondo la cosmologia buddhista, così come il sole e la luna, i fiumi sacri dell'India e i luoghi di pellegrinaggio sono situati dentro di noi, in quanto microcosmo.

Non solo queste caratteristiche dell'universo si trovano nel corpo, ma vi troviamo anche le caratteristiche principali dell'esperienza trasformata e purificata. Abbiamo già visto che i cinque Buddha celestiali stanno dentro il corpo nei cinque *chakra*. Allo stesso modo, troviamo che l'esperienza dell'individuo non è altro che l'esperienza dell'universo celestiale o purificato, cosicché, di fatto, il corpo è la dimora divina dei Buddha celestiali. Nella psicologia vajrayana, nella sua fisiologia e cosmologia, quindi, ritroviamo il reale significato che il corpo è un tempio. E' un tempio che contiene i Buddha celestiali, che non sono altro che modi di essere trasformati dell'ordinario modo di essere (*skandha*).

Avete così potuto vedere che, secondo la tradizione vajrayana, esiste una corrispondenza tra il livello ordinario di esperienza e il livello purificato. Questa corrispondenza è dimostrata usando l'idea di microcosmo e macrocosmo, usando specificamente lo speciale schema fisiologico vajrayana che dispone gli elementi dell'esperienza in modo tale che essi sono soggetti alla manipolazione diretta e abile della mente. Questo schema si basa sui centri di energia psichica e sui canali attraverso i quali scorre tale energia.

Ciò che ho tentato di fare con queste poche parole è di indicare che nella psicologia, fisiologia e cosmologia vajrayana, così come nei suoi simboli e miti, non abbiamo una descrizione arcana ed esotica di forme arbitrarie o casuali. Piuttosto, abbiamo un sistema attentamente progettato in relazione alla vita buddhista della trasformazione e della liberazione, in modo molto specifico e speciale. Quello che qui troviamo è proprio una descrizione specifica o, se volete, ricca e colorata, delle suggestioni che abbiamo nelle più antiche tradizioni buddhiste, nella psicologia dell'Abhidharma, nella letteratura della Perfezione della Saggezza e così via. Nella tradizione vajrayana, ognuna di queste riceve un contenuto positivo definito sotto forma di particolari rappresentazioni, rappresentazioni ricche, colorate, brillanti, attraenti dei vari componenti dell'esperienza psico-fisica e la loro trasformazione è ottenuta per mezzo della graduale trasformazione del proprio modo di essere.

(trad. dall'inglese di M.A. Falà)

I Siddha, maestri del sentiero mistico

di Lama Anagarika Govinda

Circa mille anni dopo il Parinirvana *del Buddha, allorché la religione era invecchiata e aveva perso la sua spontaneità — congelata com'era in regole monastiche e in norme che separavano i monaci dai laici (in altre parole, il clero dal mondo in generale o lo studioso dall'uomo comune) — nacque la protesta di coloro che il primitivo messaggio del Buddha aveva diseredato, che non si erano mai fatti monaci, non si erano mai rasati la testa e che rappresentavano l'antica tradizione degli Shramana, i religiosi itineranti — maestri e discepoli — che viaggiavano per il subcontinente indiano senza seguire regole fisse all'infuori delle proprie convinzioni personali basate sull'esperienza interiore e testimoniando i supremi ideali di libertà spirituale e materiale nel contesto di una società organizzata e di una religione istituzionalizzata. Costoro si posero fuori degli schemi delle caste e del credo, contestarono la religione dei Veda e diedero origine a una dottrina segreta, a un movimento rivoluzionario, vale a dire quello delle Upanishad. Perché gli Shramana, come indica il nome, erano* segreti? *Perché insegnavano, in contrasto con i Veda, che l'uomo non dipende dagli dèi, ma si crea il proprio destino in forma di* karma.

Ma questo insegnamento, con cui si fa piazza pulita della superiorità degli dèi e quindi dell'originario potere e monopolio dei bramini — e in definitiva dell'intero sistema delle caste — come potè nascere? La sua nascita rappresentò la punta di un movimento sotterraneo sempre presente in India da tempi immemorabili, ma che fu represso dai conquistatori arii che avevano invaso l'India dal nord e che avevano inventato il sistema delle caste per proteggersi dall'assimilazione e dal definitivo annientamento ad opera delle prolifiche masse del subcontinente indiano. Solo adesso si comincia a capire che prima dell'avvento degli invasori arii, e quindi prima della creazione della cultura vedica, esisteva in India una cultura altamente sofisticata. La prova è venuta alla luce solo di recente con gli scavi della cultura dell'Indo, e in particolare con la scoperta di Mohenjodaro e Harappa. I grandi studiosi del secolo scorso — come Deussen, Oldenberg, Jacobi, Sylvain Levi, Max Muller, Grunwedel e molti altri, convinti che la cultura vedica rappresentasse l'inizio del pensiero e della religione dell'India — davano per scontato che tutto avesse origine dai Veda e che perciò il buddhismo altro non fosse che un movimento di riforma del brahmanesimo o della religione vedica, così come il protestantesimo era derivato dal cattolicesimo e il cristianesimo era stato un movimento di riforma del giudaismo.

Tutto ciò sembrava molto plausibile perché il buddhismo non abolì la totalità degli dèi vedici, come Indra, Brahma, Sakka ecc.; ma ai primi ricercatori sfuggì il fatto che gli dèi vedici sopravvivevano come semplici elementi decorativi, privati com'erano del loro potere sul destino umano, proprio come le antiche divinità locali del Tibet vennero incorporate nel sistema del Buddha in qualità di protettori e di sostenitori del dharma o come attendenti del Buddha e suoi rappresentanti, o come il cristianesimo antico rimpiazzò gli dèi locali pagani con

---

Ringraziamo la rivista americana «Wind Bell» (edita dallo Zen Centre di S. Francisco, 300 Page Street) di averci gentilmente concesso la pubblicazione di questo ed altri suoi articoli. Anche l'articolo di S. Suzuki, pubblicato su PARAMITA 22 era tratto da «Wind Bell», vol. XIII/1+2/1974.

i santi e convertì gli antichi santuari in luoghi di culto cristiani. Si trattò di una mossa astuta e psicologicamente saggia. L'intolleranza dei cristiani più tardi che tentarono di cancellare le tracce di altre culture e di altre religioni — scavandosi così la fossa da soli, come mostra l'odierna rivoluzione religiosa — porterà o alla distruzione o alla trasformazione di tutte le forme dogmatiche del cristianesimo.

Il Buddha stesso rese noto che l'insegnamento di cui si faceva promotore non era di sua invenzione, ma era una dottrina proclamata dai precedenti Buddha delle ère passate. Gli studiosi sembrarono non prendere sul serio questa affermazione, o vi ravvisarono un riferimento ai Rishi *dei Veda. Ma da un esame approfondito dei Veda e dei Brahmana non emerge la più piccola traccia di ciò che il Buddha andava insegnando. Al contrario, queste scritture si basano proprio su quei principi che il Buddha rifiutò, vale a dire l'istituto delle caste e dei sacrifici animali che costituiscono il pilastro portante del sistema brahmanico. Proprio quelle idee che ci appaiono come tipicamente indiane — il* karma, *la rinascita, l'*ahimsa, *il* nirvana, *il* samsara, *la* karuna *(compassione), la santità della vita senziente in qualsivoglia forma si presenti, il libero accesso alle scritture e ai santuari, la dignità e la responsabilità individuale dell'Uomo sulla base delle sue azioni — sono tutte assenti dai Veda. I sacrifici miravano a comprarsi il favore degli dèi e ad assicurarsi la prosperità mondana (per esempio bestiame o ricchezze) e infine la dissoluzione dell'individuo negli elementi cosmici. Ecco perché a Yajnavalkya, che aveva dichiarato che gli occhi andavano al sole, i capelli alla vegetazione, le ossa alle rocce, sangue e seme all'acqua, il respiro all'aria e le orecchie allo spazio, Arthabhaga domandò: « Ma cosa ne è dell'Uomo? ». Yajnavalkya lo trasse in disparte dall'assemblea e gli comunicò quello che veniva considerato allora un gran segreto: la dottrina del* karma.

In che modo questa dottrina anti-vedica, che rende superflui gli dèi, i sacrifici e l'intero sistema delle caste, penetrò nelle Upanishad? Semplicemente attraverso l'influenza delle antiche tradizioni religiose anti-vediche del buddhismo e del jainismo, o grazie all'influenza degli Shramana. Ma chi erano gli Shramana? Non sembra un caso che il Buddha stesso si definisse « il grande Shramana » e che come tale fosse riconosciuto dai suoi contemporanei. In origine il suo ordine non si fondava su regole monastiche ma si componeva di itineranti senza casa, una sorta di comunità religiosa priva di una sede fissa. Solo quando gli accoliti facoltosi fornirono le sedi e il numero dei seguaci crebbe fino a raggiungere proporzioni ingovernabili si rese necessaria la creazione di determinate regole. Ma queste regole, come sembra, non erano imposte dal Buddha; piuttosto, scaturivano naturalmente dalle necessità della vita in comune, tanto che il Buddha poco prima della sua scomparsa lasciò ai suoi seguaci se abolire o mantenere le regole che si erano in tal modo venute consolidando. Dato che la maggioranza del circolo interno dei seguaci si era nel frattempo organizzata in comunità monastiche, abbandonando la vita itinerante degli Shramana per le maggiori comodità offerte dalle fondazioni monastiche e dai privilegi acquisiti, si espressero in favore del mantenimento di quelle regole che assicuravano loro il controllo sugli accoliti laici. Perfino Ananda, uno dei primissimi discepoli e compagni del Buddha (a lui emotivamente legato) fu radiato dal concilio che ebbe luogo dopo il Parinirvana *del Buddha perché aveva mostrato dei sentimenti umani verso il suo amico di una vita, per esservi riammesso solo qualche tempo dopo.*

L'intera tradizione buddhista fu dunque stabilita in base all'accordo dei monaci, e solo dopo quattrocento anni di regola monastica fu messa per iscritto. Perciò il Vinaya *— le regole delle comunità monastiche — costituì la parte più antica del Tripitaka. La rivolta dei Siddha fu un tentativo di restaurare l'ideale degli Shramana e riaffermare la libertà dell'individuo contro una classe privilegiata di monaci professionisti e una società consolidata, istituzionalizzata e congelata. Il buddhismo si basava sulla esperienza individuale, non sulla fede in principi teologici né su dogmi o dicerie popolari. Perciò Saraha cantò:* na manta, na tanta, na deo, na dharana *(né mantra, né*

tantra, né dèi, né dharani); asamala citta, *solo la mente pura, la consapevolezza spontanea, può condurre alla liberazione.*

Nel linguaggio altamente simbolico dei Siddha, le esperienze meditative vengono trasformate in eventi esteriori e gli eventi esteriori in esperienze meditative. Se per esempio si dice di certi Siddha che erano in grado di fermare il corso del sole e della luna, o di attraversare il Gange trattenendo il suo flusso, ciò non ha nulla a che vedere con i corpi celesti o con il fiume sacro dell'India, ma con le correnti « lunare » e « solare » di energia psichica e la loro unificazione e sublimazione nel corpo dello yogin. Analogamente va intesa la terminologia alchemica dei Siddha e la loro ricerca della « pietra filosofale » e dell'« elisir di vita ». Al centro dei racconti che parlano della mistica alchimia degli ottantaquattro Siddha sta il guru Nagarjuna — hphags-pa-klu- sgrub *secondo la trascrizione tibetana — vissuto attorno alla metà del settimo secolo (da non confondersi con l'omonimo fondatore della filosofia Madhyamika vissuto cinquecento anni prima, anche se i Tibetani sono convinti che si tratti della stessa persona!). Anche di Padmasambhava si dice che abbia vissuto sia ai tempi del Buddha che in quello di Asoka, mentre altri credono che sia una reincarnazione di Gautama Buddha e un'emanazione di Amitabha. Con questi presupposti, si possono ancor oggi trovare in Tibet i Siddha vissuti più di mille anni fa, perché lì la successione spirituale è considerata più importante di una singola vita o di un fatto storico.*

Così avvenne che Nagarjuna, nella sua incarnazione come Siddha, tramutasse una montagna di ferro in rame e si pensava che l'avrebbe tramutata in oro se il Bodhisattva Manjushri non l'avesse avvertito che quell'oro avrebbe solo suscitato avidità e dispute fra gli uomini, invece di aiutarli come era nelle intenzioni del Siddha. La fondatezza di quell'avvertimento, che dal punto di vista del buddhismo privava l'aspetto materiale dell'alchimia della sua raison d'être, *divenne assai presto evidente. Nel corso degli esperimenti del guru si era visto che anche la sua ciotola per le elemosine dal ferro si era tramutata in oro. Un giorno, mentre prendeva il pasto, un ladro passò davanti alla porta aperta della sua capanna e vedendo la ciotola d'oro decise immediatamente di rubarla. Ma Nagarjuna, leggendo nel pensiero del ladro, prese la ciotola e la gettò fuori della finestra. Il ladro restò così perplesso e imbarazzato che entrò nella capanna del guru, si inginocchiò ai suoi piedi e disse: « Venerabile signore, perché hai fatto questo? Son venuto qui da ladro. Ora che hai gettato via quello che desideravo e mi hai fatto dono di ciò che intendevo rubare, il mio desiderio è svanito e rubare è divenuta una cosa superflua e senza senso ». Il guru rispose: « Qualsiasi cosa possegga va spartita con gli altri. Mangia e bevi tutto ciò che vuoi ». Il ladro rimase così profondamente impressionato dalla magnanimità e dalla gentilezza del guru che gli domandò di istruirlo. Ma Nagarjuna sapeva che, sebbene la mente dell'altro non fosse ancora matura per comprendere i suoi insegnamenti, la sua devozione era genuina. Perciò gli disse: « Immagina tutto ciò che desideri come fossero corna sulla tua testa (cioè irreale e inutile). Se mediterai in questo modo vedrai una luce splendente come smeraldo ». Così dicendo, sciorinò un mucchio di pietre preziose in un angolo della stanza, fece sedere il discepolo lì di fronte e lo lasciò alla sua meditazione.*

L'ex-ladro si gettò a corpo morto nella pratica della meditazione e, poiché la sua fede era grande quanto la sua semplicità, seguì le parole del guru alla lettera; e — meraviglia — cominciarono a spuntargli le corna sulla testa! Sulle prime si esaltò del successo e si riempì di orgoglio e di soddisfazione. Con il passare del tempo, però, scoprì con orrore che le corna continuavano a crescere e alla fine diventarono così ingombranti che non riusciva più a muoversi senza urtare contro i muri e gli oggetti circostanti. E più si angosciava e peggio era. Così il suo primitivo orgoglio e la sua esaltazione si mutarono in abbattimento, e quando il guru tornò dopo dodici anni e domandò al discepolo come andassero le cose, questi confidò al maestro di essere molto infelice. Ma Nagarjuna scoppiò a ridere e disse: « Ti sei reso infelice semplicemente immaginando di avere delle corna sulla te-

sta. Allo stesso modo tutti gli esseri viventi distruggono la loro felicità attaccandosi alle proprie false fantasie e prendendole per vere. Tutte le forme di vita e tutti gli oggetti di desiderio sono come nuvole. Ma perfino la nascita, la vita e la morte non hanno alcun potere su coloro il cui cuore è puro e libero dalle illusioni. Se guarderai a tutti i beni del mondo come a qualcosa di non meno irreale, indesiderabile e ingombrante delle corna immaginarie che hai sulla testa, sarai libero dal ciclo della morte e della rinascita ». Allora al discepolo cadde la benda dagli occhi e non appena vide la vacuità di tutte le cose i suoi desideri e le sue false fantasie svanirono e con essi le corna sulla sua testa. Conseguì la siddhi, *la perfezione del santo, e da allora fu conosciuto con il nome di Guru Nagabodhi, il successore di Nagarjuna.*

*Un altro Siddha il cui nome è associato al guru Nagarjuna è il Brahmino Vyali. Come Nagarjuna, costui era un appassionato alchimista che cercava di scoprire l'elisir di vita (l'*amrita*). Dopo aver speso tutto il suo patrimonio in esperimenti inconcludenti con ogni sorta di farmaci costosi, giunse infine a un punto di tale disgusto che gettò il suo libro delle formule nel Gange e lasciò la sede del suo infruttuoso lavoro per vivere come un mendicante. Accadde però che quando giunse in un'altra città sulle rive del fiume, una cortigiana che si bagnava nel fiume raccolse il libro e glielo portò. Ciò riaccese la sua antica passione e così riprese nuovamente il suo lavoro, mentre la cortigiana gli forniva i mezzi di sussistenza. Ma i suoi esperimenti si rivelarono ancora inconcludenti, finché un giorno la cortigiana, mentre gli preparava il pasto, fece cadere per caso alcune gocce di una certa spezia nella mistura alchemica e — meraviglia — quello che l'erudito brahmino non era riuscito ad ottenere in quattordici anni di duro lavoro, fu compiuto dalle mani di una donna ignorante di bassa casta! La storia prosegue raccontando, non senza ironia, come il brahmino, che evidentemente non era ancora pronto spiritualmente per questo dono inatteso della buona sorte, si ritirò in solitudine con il suo tesoro, perché non voleva spartirlo con nessuno e non voleva che gli altri sapessero del suo segreto. Andò a vivere in cima a una rupe che sorgeva nel mezzo di un'orrida palude. E se ne stava lì, prigioniero del proprio egoismo, simile a Fafner, il gigante della mitologia nordica che si trasformò in drago per sorvegliare il tesoro per cui aveva ucciso il fratello, dopo che insieme a lui era riuscito a strapparlo agli dèi! Ma Nagarjuna, ricco degli ideali di un bodhisattva, voleva acquisire la conoscenza di quel prezioso elisir a beneficio di tutti coloro che fossero maturi per averlo. Con l'esercizio dei suoi poteri magici riuscì*

Fig. 1 - Il mahasiddha Kankanapa.

a scovare l'eremita e a persuaderlo a condividere il suo segreto.

I dettagli del racconto, in cui elementi di fantasia e di ironia popolare si mescolano con il simbolismo mistico e con reminiscenze di personaggi storici, sono d'importanza secondaria. E' significativo però che il manoscritto tibetano in cui il racconto si è conservato menzioni il mercurio (dngulchu) *fra le principali sostanze impiegate negli esperimenti del brahmino. Questo prova il rapporto con l'antica tradizione alchemica egizia e greca, secondo cui il mercurio è strettamente connesso alla* prima materia. *Chi realizza la* prima materia *della mente umana ha trovato la pietra filosofale, la va-*

cuità metafisica o quel vuoto saturo che è la base dell'universo. E' il vuoto creativo in cui tutte le forme sono contenute; non è una sostanza, ma un principio, il presupposto di tutto ciò che esiste, così come lo spazio è il presupposto di tutte le cose materiali (Shunyata).

L'idea viene illustrata dalla storia del guru Kankanapa, uno degli ottantaquattro Siddha (vedi fig. 1). Viveva un tempo, nell'India orientale, un re che era molto orgoglioso della sua ricchezza. Un giorno uno yogi gli domandò: « Che vale la tua regalità quando il vero sovrano del mondo è la sofferenza? Vecchiaia e morte fanno girare la vita come la ruota di un vasaio. Nessuno sa cosa porterà il prossimo giro. Può innalzarti ai vertici della felicità o scagliarti giù nel baratro della sofferenza. Perciò, non lasciarti accecare dalle tue ricchezze attuali ». Il re risposte: « Nelle mie attuali condizioni non posso servire il Dharma nei panni di un asceta. Ma se mi darai un consiglio che io possa seguire in armonia con la mia natura e le mie capacità senza modificare la mia vita esteriore, lo accetterò ». Lo yogi conosceva la passione che il re nutriva per i gioielli, perciò scelse questa sua inclinazione naturale come punto di partenza e come soggetto di meditazione, facendo così di una debolezza, secondo l'uso tantrico, una fonte di forza: con ciò che ti porta in basso ti innalzerai! « Osserva i diamanti del tuo braccialetto. Concentra su di essi la tua mente e medita così:

« Essi scintillano di tutti i colori
[dell'arcobaleno;
ma questi colori che allietano il cuore
[sono privi di natura propria.
Solo la mente è il fulgido gioiello
da cui tutte le cose traggono la loro
[temporanea realtà ».

E il re, concentrandosi sul bracciale che portava al polso sinistro,, meditò come lo yogi gli aveva detto, finché la sua mente raggiunse la purezza e lo splendore di un gioiello senza difetto. Ma i cortigiani, che vedevano farsi strada in lui uno strano cambiamento, un giorno si misero a spiare dalla porta degli appartamenti reali e videro il re circondato da una schiera di esseri celesti. Allora seppero che era diventato un Siddha, e gli domandarono la sua benedizione e la sua guida. Il re disse: « Non la ricchezza mi fa re, ma ciò che ho acquisito spiritualmente grazie ai miei sforzi. La mia felicità interiore è il mio regno ». Da allora il re fu conosciuto con il nome di Guru Kankanapa.

I Siddha, dunque, non erano « stregoni », come pretendono alcuni studiosi europei, dimenticando che siddhi *significa « conseguimento ». Diversamente anche il Buddha, il cui nome era Siddharta, sarebbe stato descritto come uno stregone. Su queste basi lo stesso Cristo, cui si attribuiscono molti miracoli, sarebbe stato uno stregone. E' una strana abitudine quella di sottovalutare quanto più possibile i santi buddhisti, mentre si esaltano gli stessi fenomeni nel cristianesimo come segni di santità. Sarebbe ora di mostrare maggior rispetto anche per i conseguimenti dei non-cristiani. Così, per esempio, non si dovrebbe parlare di « Buddha guaritori », quasi si trattasse di* voodoo *o dei guaritori dei culti primitivi, ma piuttosto del Buddha come il grande medico dei mali umani (*Heiland, *in tedesco, che significa « sapiente »); similmente, non bisognerebbe parlare delle danze rituali in termini di « danze demoniache », ma piuttosto di « drammi misterici »; e neppure della shunyata come del nulla, ma piuttosto come di una « non-entità », lo sfondo primordiale di tutte le cose e di tutti gli eventi, il vuoto saturo da cui procede l'intera creazione.*

Da questo punto di vista si cominciano a comprendere le domande di Kevaddha (nel Majjhima-Nikaya*), il quale andò nel regno degli dèi per indagare sull'origine dei quattro elementi: terra, acqua, fuoco e aria. Nessuno degli dèi riuscì a dargli una spiegazione e lo indirizzarono a una classe di esseri più elevati. Di questo passo egli giunse alla fine al paradiso di Brahma, cui pose la stessa domanda. Ma Brahma non voleva ammettere di non sapere la risposta. Egli invece cominciò a cantare le proprie lodi, continuando a ripetere: « Io sono il grande Brahma, sovrano di tutti gli dèi, il supremo, onnipotente condottiero degli dèi e degli uomini, ecc. ... ». Ma Kevaddha gli disse:*

« Signore, non vi ho domandato chi siete, ma dove abbiano fine i quattro elementi ». A questo punto Brahma dovette ammettere di non sapere la risposta e che l'unico essere in grado di rispondergli era il Buddha, l'Illuminato. Così Kevaddha fece ritorno sulla terra e domandò al Buddha dove gli elementi di cui si compone questo mondo abbiano fine. E il Buddha rispose: « La coscienza è il luogo a partire dal quale tutti gli elementi si manifestano e nel quale tutti hanno fine » e pronunciò le seguenti importanti parole: Vinna-nam anidassanam, anantam sabbato pabham; eta apo ca pathavi, tejo, vayo na gadhati, *(nell'invisibile infinita, onniraggiante coscienza, né terra, né acqua, né fuoco, né aria hanno un punto d'appoggio).*

Probabilmente in questo verso c'è l'origine dei Vinnanavadin, *una delle principali scuole filosofiche del buddhismo, che, senza negare il principio ultimo della* Shunyata, *sosteneva agli effetti pratici che la coscienza è il termine ultimo dell'esperienza umana e perciò stesso la componente principale di tutti gli esseri viventi. Gli* Yogacarin *furono i legittimi successori dei* Vinnanavadin, *che misero in pratica la loro filosofia creando così quel vasto edificio noto come Tantrismo. La sua nascita effettiva si deve ai Siddha.*

Fig. 2 - Il mahasiddha Shavari.

Ma i Siddha giocarono anche un altro ruolo importante. Furono infatti i primi a far uso dei paradossi per mettere in luce la natura incommensurabile della vita, scambiando di posto l'infimo e il supremo, usando la propria logica per confutare la logica, spingendo la mente umana in situazioni impossibili da risolvere sul piano razionale o epistemologico, mostrando che la realtà sfugge alle leggi della logica lineare e del pensiero causale. Ma il loro uso dei paradossi non era mai casuale o arbitrario, limitandosi invece a indicare situazioni sorprendenti che rivelavano in un lampo la vera natura delle cose. Quando la mente è disorientata e costretta a uscire dal suo modo abituale di pensare, può riuscire all'improvviso a vedere la verità, in occasione di un evento o di una situazione inattesi. Questa è precisamente l'origine del Ch'an o Zen, e le testimonianze scritturali ci autorizzano a concludere che ci fu un legame storico fra la tradizione dei Siddha e ciò che conosciamo oggi come buddhismo zen. A riprova di ciò vorrei citare una storia di Siddha molto caratteristica, insieme al suo equivalente zen nella versione datane da D.T. Suzuki. Ecco la versione tibetana (Grub-thob-brygad-bzhihi rnam-thar):

« Viveva un tempo un grande cacciatore di nome Shavari (vedi fig. 2) che era molto orgoglioso della sua forza e della sua mira infallibile. Uccidere gli animali era la sua unica occupazione e questo faceva della sua vita un continuo peccare.

Un giorno, mentre era fuori a caccia, vide da lontano uno sconosciuto, visibilmente un cacciatore, venire verso di lui. "Chi osa cacciare nel mio territorio?" pensò, indignato. Avvicinatosi allo sconosciuto vide che questi non soltanto era grosso e robusto come lui, ma — il che lo sorprese ancor di più — aveva le sue medesime fattezze!

"Chi sei?" domandò con voce severa.

"Sono un cacciatore" rispose lo sconosciuto senza scomporsi.

"E ti chiami?".

"Shavari".

"Come?" esclamò il cacciatore. "Anch'io mi chiamo Shavari! Da dove vieni?".

"Da un paese lontano", fece lo straniero, evasivo.

Shavari riacquistò la sua sicurezza e, cercando di impressionare lo sconosciuto, domandò: "Sai uccidere più di un cervo con una freccia sola?".

"Posso ucciderne trecento, con un sol colpo", rispose lo sconosciuto.

A Shavari questa parve una sbruffonata, e non desiderava altro che l'occasione di sfatare la ridicola pretesa del suo rivale.

Tuttavia lo sconosciuto — il quale altri non era che il Bodhisattva Avalokitesvara, che aveva preso quell'aspetto mosso da pietà per Shavari — creò sull'istante, con il suo potere magico, un branco di cinquecento cervi.

Shavari, compiaciuto alla vista dei cervi che venivano fuori dalla foresta non molto distante, domandò tutto allegro: "La tua freccia riuscirebbe a trafiggere tutti quei cervi?".

"Li trafiggerò tutti e cinquecento!" disse lo sconosciuto di rimando; ma Shavari suggerì: "Fa in modo che la freccia ne manchi quattrocento e ne uccida solo cento".

Lo sconosciuto riuscì nell'impresa con la massima facilità, ma a questo punto Shavari cominciava a non credere più ai suoi occhi.

"Vai a prendere uno dei cervi", disse lo sconosciuto, "se hai qualche dubbio". E Shavari andò per fare quanto gli era stato detto.

Ma ahimé! Quando cercò di sollevare un cervo, gli sembrò così pesante che non riuscì a muoverlo dal suo posto.

"Cosa?" esclamò lo sconosciuto, "Tu, un grande cacciatore, non riesci nemmeno a sollevare un cervo!". E rise di cuore.

Ora l'orgoglio del cacciatore era stato definitivamente spezzato. Cadde ai piedi dello sconosciuto e gli chiese di fargli da maestro.

Avalokitesvara acconsentì. "Se vuoi imparare questa arte magica della caccia", disse, "devi prima purificarti per un mese astenendoti dal mangiar carne e meditando sull'amore e sulla compassione verso tutti gli esseri senzienti. Io tornerò e ti insegnerò il mio segreto".

Shavari fece come gli era stato detto e quando il maestro tornò, il cacciatore era un uomo nuovo, sebbene ancora non lo sapesse. Egli chiese al maestro l'iniziazione all'arte segreta della caccia che gli era stata promessa.

Il maestro disegnò un complesso mandala (un diagramma concentrico che funge da ausilio per la meditazione), lo decorò con dei fiori e disse a Shavari e a sua moglie di osservarlo attentamente.

Dato che entrambi si erano dedicati seriamente alla meditazione per un mese intero, presero a fissare il mandala con attenzione indivisa, e — meraviglia! — il terreno sottostante sembrò diventare trasparente, e fu come se si ritrovassero a guardare nelle viscere della terra. C'erano fumo e fuoco e grida strazianti trafiggevano le loro orecchie.

"Cosa vedete?" domandò il guru.

Il cacciatore e sua moglie non riuscivano a dire una parola. Ma quando il fumo si fu diradato, videro gli otto grandi inferni e l'agonia di innumerevoli esseri.

"Cosa vedete?" domandò ancora il guru.

E quando guardarono più attentamente, riconobbero due facce contorte dal dolore.

"Cosa vedete?" domandò il guru per la terza volta.

E all'improvviso, come un lampo, sopraggiunse in loro la perfetta comprensione; gridarono: "Siamo noi!".

Entrambi caddero ai piedi del guru, implorandolo di mostrar loro la via della liberazione. Ma si dimenticarono completamente di chiedergli l'iniziazione dell'arte segreta della caccia.

Shavari continò a meditare sull'amore e la compassione e divenne uno degli ottantaquattro Siddha ».

E' interessante e istruttivo vedere i principali elementi di questa storia nella versione Ch'an o Zen, così com'è riferita nel Chuan-ten Lu *e tradotta dal Prof. D.T. Suzuki nel suo* Essays on Zen Buddhism *(trad. it.:* Saggi sul Buddhimo Zen, *Vol. II, Roma, Ed. Mediterranee 1977,* n.d.r.).

« Prima di venire ordinato monaco Zen sotto la guida di Ma-tsu, Shih-kung era un cacciatore e detestava i monaci buddhisti che biasimavano la sua professione. Un giorno, mentre inseguiva un cervo, passò davanti alla casetta in cui abitava Ma-tsu uscì e lo salutò. Shih-kung il cacciatore gli chie-

se: "Hai visto un cervo passare davanti alla tua porta?".

"Chi sei?" domandò il maestro.

"Un cacciatore".

"Quanti capi sai abbattere con una freccia?".

"Un capo, con una freccia".

"Allora tu non sai tirare", dichiarò Ma-tsu.

"Tu sai tirare?" chiese il cacciatore.

"Sì, certamente".

"Quanti capi sai abbattere con una freccia?".

"Io posso abbattere l'intero branco, con una sola freccia".

"Sono tutti esseri viventi: perché mai dovresti distruggere tutto il branco con un solo tiro?".

"Se sai questo, perché non colpisci te stesso?".

"In quanto a questo, non so come potrei riuscire a colpire me stesso".

"Quest'individuo", esclamò all'improvviso Ma-tsu, "oggi ha posto fine a tutta la sua ignoranza e alle sue passioni malvagie del passato!".

Allora Shih-kung il cacciatore spezzò l'arco e le frecce e diventò allievo di Ma-tsu.

Quando egli stesso divenne un maestro Zen, usava minacciare con un arco e una freccia pronti a colpire tutti i monaci che gli si avvicinavano per rivolgergli qualche domanda. Anche San-ping venne trattato in questo modo. Shih-kung esclamò: "Attento alla freccia!". Ping si scoprì il petto e disse: "Questa è la freccia che uccide: dov'è quella che risuscita?". Shih-kung colpì tre volte la corda dell'arco; Ping fece un inchino. Kung disse: "Negli ultimi trent'anni ho usato un arco e due frecce, ed oggi sono riuscito ad abbattere solo la metà di un uomo saggio". Shih-kung spezzò di nuovo l'arco e le frecce, e non li usò mai più ».

In questa storia si può vedere come i paradossi vengano utilizzati ad un nuovo livello. Si tratta di un inatteso e improvviso scavalcamento di una serie di conclusioni logiche che dimostra così la natura improvvisa della comprensione spirituale, l'illuminazione improvvisa. Perciò i paradossi non si limitano a disorientare la mente o a metterla di fronte a situazioni prodigiose, ma

Fig. 3 - Il mahasiddha Minapa.

piuttosto a qualcosa che in un primo momento sembra sconfiggere la logica, perché giunge a un risultato che salta a pié pari un certo numero di fasi della logica graduale e che ci appare quindi paradossale. Ciò è in linea con il più antico insegnamento buddhista. Il Paticcasamuppada, *per esempio, non sempre veniva insegnato nella forma usuale dei dodici anelli; vediamo invece che molto spesso nei testi pali si omettono un certo numero di anelli, per mostrare che a ciascun anello può far seguito un qualunque altro anello e che la nostra logica graduale non è che un semplice supporto al processo del pensiero e non una legge di natura.*

Un altro singolare parallelo, tratto stavolta da una fonte più antica, di derivazione cristiano-giudaica o islamica, è la storia di Minapa, verosimilmente presa a prestito dal racconto biblico di Giona e la balena. Entrambi i personaggi furono inghiottiti da un grosso pesce che in seguito viene catturato da un pescatore, il quale trova, aprendo il ventre del pesce, la vittima ancora viva. Secondo la versione buddhista, il pesce era sceso negli abissi marini e se ne stava nascosto sotto il palazzo del Re del Mare. In questo modo Minapa udì gli inse-

gnamenti segreti che uno degli dèi o un bodhisattva stava impartendo al Re del Mare. Quando venne liberato dal ventre del pesce, saltò fuori e, ricordando ciò che aveva udito, divenne un santo. Quello che mi colpisce nella resa di questa scena (vedi fig. 3) è l'impiego di uno stile che non soltanto differisce completamente dallo stile tibetano classico quale si trova nelle tanka e negli affreschi, ma si serve arditamente dello scorcio per indicare un movimento rapido e anche di elementi tipicamente indiani, caratteristica, questa, che ricorre nella gran parte delle antiche incisioni su pietra di questa serie. Ciò mostra che ci troviamo di fronte a una tradizione molto antica e che le pietre devono esser state riunite molto prima del loro definitivo insediamento nel cortile di un monastero o della coloritura ad opera di generazioni successive. Sarebbe stato logico rigettare il nome di questo Siddha considerandolo un'invenzione tarda funzionale al raggiungimento del numero di ottantaquattro, che è certamente un numero convenzionale come la nostra dozzina o i numeri cento e mille. Il fatto però che questo Siddha sia famoso con il suo nome indiano — Matsiendranath — e il suo stretto legame con Goraksa, un altro famoso santo indiano, provano la sua storicità. Anche al giorno d'oggi le grotte in cui il santo visse sono ben conservate e ricevono la visita di molti pellegrini (fra cui l'autore di questo articolo).

Nondimeno, i miracoli operati da molti Siddha sono o simboli della loro realizzazione spirituale o espressioni sintetiche dei loro insegnamenti, che pure troviamo a volte esposti in trattati più o meno estesi. Molti degli scritti dei Siddha sono andati perduti, sopravvivendo di essi solo quanto si è preservato nelle traduzioni in apabramsa o in tibetano. I Siddha furono i primi a scrivere nella lingua popolare del tempo, preferendola al sanscrito che era compreso solo dagli studiosi o dal clero. Essi divennero così i padri di una letteratura indigena di cui l'odierno Hindi, il Bengali ecc., rappresentano l'evoluzione. L'importanza del loro movimento fu dunque di vasta portata e molti Siddha potranno un giorno venire ancora scoperti nell'antica letteratura bengali. Personaggi come Anirvan, uno studioso contemporaneo ritenuto santo sul quale la nota autrice svizzera Lizelle Raimond ha scritto diffusamente, mostrano che l'insegnamento dei Siddha non si è ancora estinto; anche Swami Muktananda si considera un seguace dei Siddha. I loro inni vengono cantati tanto dai buddhisti che dagli induisti. Sebbene in queste storie si parli di ogni sorta di imprese di magia e di facoltà o forze prodigiose acquisite con la meditazione e l'assidua dedizione, ciascuna illustra chiaramente come le cosiddette Siddhi, o realizzazioni soprannaturali, perdano di valore per coloro che hanno raggiunto l'illuminazione. Questo perché un individuo pienamente illuminato non ha più bisogno di dimostrare la propria superiorità sulle leggi della natura, dato che si è reso conto della necessità di tali leggi e pensa quindi che la liberazione non consista nel vincerle, quanto piuttosto nel comprenderle. Il Nirvana non è una felicità perenne o la fuga da questo mondo ma, come sottolinea Lobzang Latungpa, è la perfetta comprensione del Samsara. E' quanto si dimostra in molte delle storie di Siddha, la cui realizzazione consisteva non nell'ostentazione di prodigi, ma al contrario nel superamento dei prodigi stessi e della magia, e nel mostrare di aver conseguito qualcosa di più grande, ossia la liberazione

Fig. 4 - Il mahasiddha Kadgapa.

e l'illuminazione ultime. Il racconto che segue è un classico. E' la storia del Siddha Kadgapa, il « Siddha della spada », come fu in seguito chiamato (vedi fig. 4).

Viveva un tempo un ladro, che voleva essere il più potente fra gli uomini. Un giorno incontrò per la strada uno yogin, e dato che questi non possedeva nulla che valesse la pena rubare, gli chiese un consiglio: come procurarsi la spada invincibile che avrebbe fatto di lui l'uomo più potente del mondo. Lo yogi rispose: « Non è difficile, se seguirai fedelmente i miei consigli. In prossimità di Benares c'è uno stupa famosissimo, non puoi sbagliare. Recati là e compi

Fig. 5 - Il mahasiddha Nagpochopa (sansc. Krishnacharya).

la circumambulazione del santuario, al cui centro si apre una nicchia che mostra l'immagine di Avalokitesvara. Se compirai la circumambulazione dello stupa per tre settimane, recitando il mantra di Avalokitesvara ed espletando la Sadhana *(le pratiche religiose) che ti assegnerò con assoluta devozione e concentrazione indefessa, senza distrarre i tuoi pensieri, alla fine della terza settimana emergerà dall'apertura dello stupa un serpente nero come la morte che ti potrebbe divorare, a meno che non lo afferri immediatamente per la testa prima che abbia il tempo di uscire completamente dall'apertura. Se non farai così, il serpente ti inghiottirà. Ma se avrai seguito fedelmente la tua Sadhana e le mie istruzioni, non ti farà alcun male e si trasformerà nella spada invincibile ».*

Il ladro ringraziò lo yogi e fece come gli era stato detto. Si dedicò anima e corpo alla pratica religiosa e quando finalmente il serpente emerse dalla cavità dello stupa lo afferrò per la testa, e — meraviglia! — si ritrovò nelle mani l'invincibile spada della saggezza. Ma a quel punto i poteri miracolosi non lo interessavano più, perché nel frattempo era diventato un santo e come tale non aveva più bisogno di una spada invincibile.

Qualcosa di simile accade nella storia di Mahipa. Costui faceva di mestiere il lottatore e la sua ambizione era di diventare l'uomo più forte del mondo. Egli perciò domandò a uno yogi che cosa dovesse fare per raggiungere il suo scopo. Lo yogi disse: « Devi meditare sull'infinità dello spazio. Quando ci sarai riuscito e sarai diventato una sola cosa con esso, sarai invincibile ». Il lottatore seguì le istruzioni dello yogi alla lettera e riuscì così bene che la sua mente diventò vasta come lo spazio. Ma a quel punto non c'era più nessuno con cui combattere. Era diventato come l'intero universo e non c'era più nulla che gli si opponesse. Era diventato un santo, e da quel momeno fu conosciuto con il nome di Siddha Mahipa.

Ma non tutti sono giunti alla liberazione grazie ai poteri miracolosi o a imprese di magia; la storia di Nagpochopa (fig. 5) mostra che l'acquisizione dei poteri magici può anche costituire un grande pericolo, nella misura in cui questi possono farci deviare dal nostro vero scopo. Possiamo paragonarli a delle more che si raccolgono strada facendo senza deviare dal sentiero. Generalmente Nagpochopa è raffigurato circondato da ombrelli onorifici che scendono dal cielo, ma a cavallo di una strega. Gli ombrelli attestano i suoi poteri, mentre la strega significa che può ancora cadere in tentazione. Si dice per esempio che un giorno, mentre camminava sull'acqua, gli accadde improvvisamente di pensare: « Guarda un po'! Pos-

so camminare sull'acqua! Che grande impresa! ». Ma in quel preciso istante affondò nell'acqua e sarebbe affogato se all'ultimo momento il suo guru non l'avesse tratto in salvo. Il guru quando fu prossimo alla morte, volle dare al suo discepolo un'occasione per salvargli la vita, permettendogli di recarsi in volo sull'Himalaya per portargli una certa erba salutare che cresceva solo a grande altitudine. Nagpochopa volò immediatamente sull'Himalaya, trovò l'erba, ed era già sulla via del ritorno quando udì qualcuno piangere e lamentarsi come se fosse in preda a terribili tormenti. Preso dalla compassione, dimenticò lo scopo del suo volo, atterrò sul luogo da dove provenivano i lamenti e si privò della preziosa medicina che aveva raccolto per il suo guru. Neanche un attimo dopo si rese conto di essere stato ingannato da una strega che aveva assunto le sembianze umane per impedirgli di salvare il guru. Quando fece ritorno dall'Himalaya era troppo tardi: il guru era morto prima del suo arrivo. La storia dimostra che la compassione senza saggezza è deleteria quanto la saggezza senza compassione. E' per questo che Dolma o Tara viene rappresentata con l'occhio della saggezza nelle mani atteggiate al dono, perché donare senza saggezza può portare a una grande infelicità, invece che al nobile scopo che ci si proponeva. Dobbiamo donare non solo a cuore aperto, ma anche con gli occhi aperti.

Le storie dei Siddha contengono dunque preziose verità; viste nella giusta luce, non ci appariranno più come favole di « stregoni », ma come preziosi contributi alla letteratura e all'iconografia buddhiste. I pochi esempi che ho dato varranno forse a persuadere le future generazioni di storici a vedere nella letteratura buddhista qualcosa di più che un mero soggetto di studi accademici.

(da *Wind Bell*, vol. XVIII, n. 1/84 - trad. di Letizia Baglioni)

Viaggio in Cina e Tibet

L'Associazione « Amici della Cina » organizza due viaggi in Cina e Tibet della durata di venti giorni, con partenza da Roma rispettivamente l'8 luglio e il 4 agosto. Il programma comprende tutti gli spostamenti in aereo, alloggio e vitto nei migliori alberghi e ristoranti. Questo è l'itinerario: Roma, Pechino (sosta di 4 giorni con visite alla Città Proibita, alla Grande Muraglia, alle Tombe dei Ming, ecc). Xian (visita al famoso Esercito di Terracotta), Chengdu, Lhasa (sosta di 7 giorni con visita al Potala, al monastero di Sera, escursioni a Xigaze, ecc.), Canton e Hong Kong. Saranno a disposizione guide locali, esperte della storia, della cultura e della natura delle diverse zone comprese nel tour e con una buona conoscenza della lingua italiana. Il prezzo, comprensivo di tutto, è di lire 4.500.000.

Per informazioni: Associazione « Amici della Cina » - Via dei Sabelli, 56 - Roma - tel. 06/4953054.

Samatha e Vipassana

di Amadeo Solè-Leris

Presentiamo (dal libro di prossima pubblicazione di A. Solé Leris, La Meditazione Buddhista, *edizioni Oscar Mondadori) l'intero capitolo III in cui vengono delineate le caratteristiche principali dei due tipi di meditazione buddhista secondo la tradizione theravada: la meditazione* samatha *o di quiete e la meditazione* vipassana *o di visione penetrativa.*

1. Nell'insegnamento del Buddha la meditazione è presentata caratteristicamente in termini sobri e pragmatici, evitando ogni retorica altisonante. La meditazione è trattata semplicemente come *bhavana,* che significa "coltivazione" o "sviluppo", termini che — allo stesso tempo — riescono a definire accuratamente il suo scopo: coltivare e sviluppare il vasto potenziale della mente per superare la natura insoddisfacente delle condizioni interne ed esterne in cui ci troviamo. In questo contesto, si deve comprendere con chiarezza che il termine pali *citta,* tradotto con "mente", indica non solo l'area completa della consapevolezza conscia, ma abbraccia anche quella che, nella terminologia della moderna psicologia occidentale, dovrebbe riferirsi ai livelli inconsci e subconsci della psiche umana.

Come abbiamo indicato in precedenza, l'insoddisfazione che caratterizza l'esistenza è la conseguenza delle aspettative irrealistiche, basate su una percezione non corretta della vera natura delle cose. L'educazione e lo sviluppo della mente sono i mezzi attraverso cui questa percezione erronea viene corretta e la pratica comprende due tipi distinti di tecniche, conosciuti rispettivamente come *samatha* e *vipassana.*

2. *Samatha* significa "quiete", "calma", o "serenità". La meditazione *samatha* o meditazione di quiete persegue la realizzazione di stati di coscienza caratterizzati da livelli sempre più alti di quiete e tranquillità mentale. Essa comprende due elementi: il raggiungimento del più alto grado possibile di concentrazione mentale e il concomitante progressivo acquietarsi di tutti i processi mentali. Questo si realizza mediante una concentrazione progressiva dell'attenzione in cui la mente esclude via via tutti gli stimoli fisici e mentali. Si possono così raggiungere stati sommamente rarefatti di coscienza pura, non distratta, che sono contemporaneamente esperienze di natura supremamente serena.

Si procede inizialmente concentrando la mente su alcuni oggetti specifici, che possono essere fisici o mentali, passando sistematicamente attraverso una serie di stati di assorbimento mentale (*jhana*). Si interrompono progressivamente gli impulsi sensoria-

li, si sospende via via l'attività discorsiva e razionale della mente. Con questo processo il meditante raggiunge, per tutta la durata degli esercizi, stati molto alti di integrazione della coscienza.

Questo genere di meditazione buddhista, che può essere convenientemente descritto come *meditazione di tipo astrattivo,* perché agisce abbandonando progressivamente gli stimoli sensoriali e mentali, è, come si vedrà, facilmente comparabile con delle tecniche meditative usate in altre tradizioni. Fornisce l'accesso a stati di coscienza caratterizzati da esperienze di natura unitiva, che certo hanno già di per sé un gran valore. Queste esperienze, tuttavia, sono, come tutte le cose, soggette alla legge dell'impermanenza e la loro validità è essenzialmente limitata alla durata dello stato di assorbimento raggiunto. Questo non significa che la meditazione *samatha* sia un'attività che si compie in un circuito completamente chiuso, senza alcuna relazione significativa con la vita quotidiana del meditante. Al contrario, è evidente che un'esperienza di questo tipo, in cui si raggiungono stati estremamente pregnanti di pace, quiete e pieni di significato, non può non avere un'influenza generalmente positiva sulla mentalità del meditante con corrispondenti effetti benefici sul suo comportamento quotidiano, sulle sue disposizioni d'animo e sui suoi stati mentali.

Ciò che gli stati di assorbimento della meditazione *samatha,* tuttavia, non possono produrre è quella trascendenza permanente dai modelli radicati nella psiche umana, che è la sola condizione che può propriamente essere definita illuminazione (*bodhi*) — il raggiungimento della libertà del *nibbana.* Questa è stata l'intuizione centrale del Buddha e spesso è stata resa in modo confuso nei tempi successivi, malgrado la precisione con cui egli la formulò.

Adottando la terminologia dei moderni psicologi occidentali che stanno attualmente studiando questi aspetti dell'esperienza umana (1), si può dire che la meditazione *samatha* produce « stati alterati di coscienza » (2), che variano in intensità e durata, ma non cambiano il carattere fondamentale — le qualità e le caratteristiche distintive — della coscienza. Gli stati di assorbimento non producono ciò che uno dei ricercatori occidentali di punta in questo campo, Daniel Goleman, ha definito il «Tipo di trasmutazione dell'appercezione [*percezione accompagnata dall'attenzione cosciente,* n.d.R.] [che] costituisce un tratto alterato della coscienza, un cambiamento durevole che trasforma ogni momento della vita del meditante » (3). Per ottenere questo « cambiamento durevole », che corrisponde precisamente a ciò che è riconosciuto dalla tradizione come illuminazione o liberazione, è necessario rivolgersi alla *vipassana,* il tipo di meditazione propriamente buddhista.

3. *Vipassana* significa letteralmente "chiara visione" (dal verbo *vipassati,* vedere chiaramente), vedere le cose proprio come sono in realtà. Il termine "visione penetrativa" ci dà una traduzione abbastanza idonea dell'idea, infatti "meditazione di visione penetrativa" è diventato, negli anni recenti, il termine usato convenzionalmente per questo tipo di meditazione, [*una meditazione che va dentro le cose per vedere come sono in realtà,* n.d.R.].

Anche la *vipassana* o meditazione di visione penetrativa inizia con esercizi di concentrazione, proprio come *samatha,* utilizzando gli appropriati supporti. La differenza sta nel fatto che nella *vipassana* non si sale a livelli di concentrazione e assorbimento così elevati come in *samatha.*

Infatti, una volta raggiunta una concentrazione sufficiente per assicurare il mantenimento di un'attenzione recettiva (il grado di concentrazione conosciuto come "concentrazione d'accesso", *upacara samadhi,* o "concentrazione momentanea" *khanika samadhi*) il meditante passa ad esaminare con attenzione continua e meticolosa, nei minimi dettagli, tutti quei processi sensoriali e mentali che sono al contrario messi da parte nelle meditazioni astrattive, inclusi quelli che normalmente si svolgono a livello inconscio e subconscio. Lo scopo è di raggiungere una visione completa, diretta e immediata di tutti i fenomeni che riveli la loro impermanenza di base (*anicca*) e la mancanza di un sé (*anatta*), ossia l'assenza di ogni essenza duratura o entità-sé in essi. Si tratta, alla fine, di realizzare una percezione piena e chiara della radicale

impermanenza di tutti i fenomeni esistenti, incluso anche quello che normalmente chiamiamo lo "sperimentatore", riconoscendolo come impermanente e impersonale similmente all'oggetto sperimentato o al processo esperienziale stesso. Questo riconoscimento non è accettato solo come un postulato intellettuale, ma vissuto di fatto nella pratica della meditazione e costituisce la visione penetrativa della *vipassana.*

4. Queste sono le due ramificazioni della meditazione buddhista. Nella tradizione antica, i meditanti le praticavano normalmente entrambe: *samatha* per sviluppare un alto grado di concentrazione e quiete, *vipassana* per raggiungere la liberazione attraverso la visione penetrativa. Questo approccio combinato offre chiari vantaggi, poiché è evidente che quanto maggiore è l'abilità di un meditante a concentrarsi e quanto più calmo e bilanciato è il suo stato mentale, tanto più facilmente e rapidamente sarà capace di sviluppare una visione penetrativa.

Tuttavia, è molto importante tener presente che la meditazione di quiete (*samatha*), come è già stato evidenziato, non può produrre da sola l'illuminazione, che può essere raggiunta solo con lo sviluppo della visione penetrativa (*vipassana*) praticata adeguatamente basandosi su un livello minimo ragionevole di concentrazione (concentrazione d'accesso o momentanea), senza il bisogno di passare attraverso i vari livelli di assorbimento (*jhana*).

E' anche utile notare che gli assorbimenti possono comportare un rischio nel fatto che — proprio a causa del raggiungimento di stati alterati di coscienza temporanei ma assai remunerativi — il meditante può arrivare a considerare gli assorbimenti come fini a se stessi, nel qual caso essi saranno un ostacolo piuttosto che un aiuto al progresso della visione penetrativa.

Per questo motivo, secondo il carattere e le circostanze, già anticamente certi meditanti iniziarono subito praticando la pura visione penetrativa (*sukkha vipassana*), cioè perseguendo lo sviluppo della visione penetrativa senza il parallelo sviluppo di stati avanzati di quiete. Un crescente numero di meditanti si è rivolto alla pratica della pura visione penetrativa in tempi recenti. Questo non deve stupire, viste le ansie e le tensioni della vita moderna che rendono più difficile che nel passato trovare il tempo e il luogo appropriato per praticare la meditazione di quiete, che generalmente richiede più isolamento e tempo a disposizione. Questo è vero specialmente nel caso di meditanti che non sono né monaci né anacoreti, ma che, come molta gente oggi sia in Occidente che in Oriente, cercano di combinare la pratica della meditazione con le molteplici esigenze personali, sociali e professionali della vita laica.

5. Il fatto che entrambi i tipi di meditazione — di quiete e di visione penetrativa — inizino con lo stesso genere di esercizi di concentrazione, così come la somiglianza tra la meditazione di quiete nel buddhismo e le pratiche meditative di altre tradizioni, sono stati causa di molta confusione e di fraintendimenti (anche fra studiosi che si suppongono conoscitori dell'argomento) sulla reale natura della meditazione buddhista e sulle sue caratteristiche distintive. Ecco perché non è superfluo, anche a costo di ripeterci, ricapitolare le caratteristiche essenziali delle due ramificazioni della meditazione buddhista — di quiete e di visione penetrativa — prima di entrare in dettaglio sulle due tecniche nei capitoli seguenti.

Ciò che i due tipi di meditazione hanno in comune è che sono entrambi *metodi di coltivazione dell'attenzione* (4). La differenza fondamentale tra le due si trova nei loro scopi e, dopo un certo punto, nei loro metodi. *Samatha* (meditazione astrattiva di quiete) ha come scopo il raggiungimento della massima concentrazione mentale, che, progressivamente, allontana tutti gli stimoli sensoriali e mentali, che normalmente occupano la mente, per concentrarsi esclusivamente sulla sola percezione, immagine o idea scelta come supporto di meditazione. E' quasi come concentrare i raggi di luce di una fonte luminosa su un unico, intenso punto risplendente. Gli alti livelli di concentrazione e assorbimento così raggiunti rappresentano stati alterati di coscienza che hanno caratteristiche proprie ben definite, come una sospensione delle percezioni sensoriali, l'interruzione delle attività discorsive e razionali della mente e il sorgere di

sentimenti di beatitudine, felicità, serenità e intuizione ineffabili. Questi stati di coscienza sono chiaramente distinti dai tre principali stati di ordinaria coscienza, definiti in psicologia: veglia, sonno e attività onirica, che sono incompatibili con essi. Quando siete in uno degli stati di assorbimento (*jhana*) non siete né svegli, né addormentati, né sognate; state vivendo in un modo differente...

Nella *vipassana* (meditazione di visione penetrativa), al contrario, la concentrazione mentale è coltivata solo fino al grado in cui è sufficiente ad assicurare un'attenzione costante e senza distrazioni. Lo stato mentale vigile e recettivo che ne risulta, è poi usato per sviluppare un'ininterrotta e sottilmente percettiva consapevolezza di tutto ciò che sorge di fronte alla coscienza (sia da fonti esterne che interne), con un esercizio continuo, completo e totalmente conscio di tutte le facoltà mentali. Utilizzando i termini della similitudine usata precedentemente, potremmo dire che qui i raggi di luce della fonte luminosa non sono concentrati su un punto infinitesimale, ma in misura tale da fornire un campo di luce potente e assai concentrata anche se più ampio, che segue ed illumina tutto ciò che accade ad ogni momento. Questo esercizio, praticato con assiduità e perfezionato, diventa un'esperienza man mano più intensa e caratteristica; non è uno stato di coscienza intrinsecamente diverso dagli stati ordinari, ma è una modificazione che apre a nuove dimensioni. Si opera non al di fuori degli stati ordinari di coscienza, ma dentro di essi in un modo nuovo. La loro funzione normale rimane pienamente utilizzabile (funzionano infatti con maggiore efficienza) e, in aggiunta, emergono alcune nuove funzioni di valore positivo, che non sono altrimenti presenti in essi. Questo processo si può meglio descrivere come una completa riorganizzazione della psiche umana. La persona che sperimenta la visione penetrativa della *vipassana* vive in modo diverso sia da sveglia, che sognando o perfino dormendo. Il nuovo modo è distinto, fra le altre cose, da un senso di distacco, di equilibrio psicologico e mentale, di apertura e disponibilità verso gli altri e da un'eccezionale funzionalità del pensiero e dell'azione. Questo è ciò che il più autorevole esponente della scuola moderna di psicologia transpersonale ha definito uno *stato di coscienza elevato* (5). E' una trasformazione reale che produce delle nuove e indelebili caratteristiche della coscienza. Questa trasformazione è ciò che tradizionalmente si definisce illuminazione o liberazione e, nel suo più alto grado, *nibbana.*

Un'avvertenza: non aspettatevi un'illuminazione istantanea; questa trasformazione non è qualcosa che avviene tutta subito, ma piuttosto a livelli progressivi (anche se il passaggio da un livello ad un altro è, in se stesso, l'improvviso culmine di un processo preparatorio). E' una graduale ristrutturazione della psiche umana che richiede molto tempo e perseveranza, cosa che difficilmente sorprende considerando quanto la maggior parte di noi debba migliorare e cambiare.

---

(1) Si definiscono « psicologi transpersonali » perché perseguono lo studio scientifico delle esperienze umane e degli stati di coscienza che trascendono le barriere del "sé" e della "personalità" come definiti dalla psicologia tradizionale occidentale.

(2) La terminologia proposta dallo psicologo americano CHARLES T. TART nel suo articolo: «Scientific Foundations for the Study of Altered States of Consciousness », *Journal of Transpersonal Psychology,* vol. 3, n. 2, 1971. Vedere anche l'importante antologia *Transpersonal Psychologies,* Routledge & Kegan Paul, 1975, edita dallo stesso autore (che ha contribuito con l'Introduzione e tre capitoli) e comprendente contributi di vari studiosi su zen, theravada, yoga, sufismo, mistica cristiana ecc.

(3) D. GOLEMAN, *The varieties of the Meditative Experience,* p. 116, ed. italiana, *Esperienze orientali di meditazione,* Savelli, Milano 1982.

(4) Questo è qualcosa che tutte le tecniche meditative, di qualsiasi tradizione, hanno in comune.

(5) CHARLES T. TART, nell'articolo menzionato nella precedente nota 2. Su tutto questo argomento di capitale importanza è essenziale leggere l'eccellente studio di Goleman (nota 3).

La luna

di Dogen Zenji

Secondo Brahmana — *antichi testi religiosi induisti composti verosimilmente fra il 1000 e il 750 a.C. — alla morte dell'individuo la mente fa ritorno alla luna (suo luogo di origine), così come il respiro vitale torna al vento, la parola al fuoco, la vista al sole e l'udito allo spazio etereo.*

Più di duemila anni dopo, la sbrigliata fantasia ariostesca fa volare Astolfo con l'Ippogrifo sulla luna per recuperare il «senno» perduto (ossia la mente) di Orlando.

Sebbene del tutto eterogenei fra loro, questi due esempi attestano la grande vitalità di un'intuizione arcaica che stabilisce una corrispondenza metaforica fra mente e luna. Forse ciò si deve alla nitida rotondità del plenilunio, che propone una mandalica immagine di totalità psichica, oppure al suo argenteo splendore, simboli della coscienza che fa luce su ogni percezione.

Nei testi del buddhismo antico l'equivalenza mente-luna compare anche in ambito specificamente meditativo: la mente — che, focalizzata su un supporto concentrativo, passa da uno stato di coscienza distratto ad una quiete attenta, profonda e raccolta — viene paragonata alla luna che risplende in tutta la sua argentea nitidezza dopo essere uscita da una coltre di nubi che la rendevano opaca e sfocata. Il che ci ricorda l'immagine buddhista della mente pura e luminosa (prabhashvara-citta), *ma offuscata da contaminazioni avventizie, che il meditante deve restituire al suo originario e incontaminato splendore.*

La corrispondenza mente-luna è posta anche al centro del brano che presentiamo, tratto da Tsuki, *una porzione dello* Shobogenzo, *scritta da Dogen nel 1243. Trattandosi di un testo ch'an-zen, il linguaggio è quanto mai allusivo e paradossale, indecifrabile ad un approccio meramente razionalistico. Il lettore attento non mancherà tuttavia di riconoscere alcuni influssi del pensiero madhyamika o yogachara (base filosofica del ch'an), soprattutto in riferimento al concetto di mente universale — una e indivisibile, aspaziale e atemporale, che tutto abbraccia — e al concetto di interdipendenza funzionale fra soggetto conoscente e oggetto conosciuto, che scompaiono entrambi nell'ineffabile esperienza diretta della non-dualità.*

(m. b.)

Essere presenti, essere attenti è essere grati; ed essere grati è essere attenti. Che questo ritiro possa approfondire in noi i semi della gratitudine.

Il maestro zen Baoji di Panshan ha detto: « La mente-luna è solitaria e piena. La sua luce inghiotte innumerevoli forme. Il chiaro di luna non illumina gli oggetti. Gli oggetti non esistono. Luce e oggetti scompaiono entrambi. Che cos'è? ».

Quel che si dice qui è che gli antenati e gli eredi del buddha posseggono sempre la mente-luna, perché fanno della loro mente una luna. Non c'è mente che non sia luna e non c'è luna che non sia mente.

« Solitaria e piena » significa che non le manca nulla. Un numero maggiore di due o tre è detto: « le innumerevoli forme ». Le innumerevoli forme inghiottono tutto il chiaro di luna. Qui il chiaro di una che inghiotte il chiaro di luna è detto: « la sua luce inghiotte le innumerevoli forme ». Ovverosia, la luna inghiotte la luna, il chiaro di luna inghiotte la luna. Perciò è detto, « il chiaro di luna non illumina gli oggetti. Gli oggetti non esistono ».

Stando così le cose, giunto il momento di risvegliare gli altri con un corpo di buddha, appare un corpo di buddha che espone il dharma; giunto il momento di risvegliare gli altri con un corpo di apparizione universale, si manifesta ad esporre il dharma il corpo di apparizione universale. Ciò non è altro che girare la ruota del dharma all'interno della luna. Non importa se è lo spirito yin o lo spirito yang ad illuminare, non importa se la luna è un gioiello di fuoco o un gioiello d'acqua: istantaneamente si concretizza.

Questa mente è la luna. Questa luna è essa stessa mente. Ciò significa penetrare e comprendere la mente degli antenati e degli eredi del buddha.

Il Buddha Shakyamuni disse al Bodhisattva Vajragarba: « Quando guardi l'acqua profonda e sposti gli occhi, l'acqua oscilla. Gli occhi del samadhi possono volgere il fuoco tutt'intorno. Quando volano le nubi, la luna viaggia; quando una barca va, si muove la riva. E' proprio così ».

Dovete comprendere ed esaminare fino in fondo questo discorso del Buddha, « Quando volano le nubi, la luna viaggia, quando una barca va, si muove la riva ». Che il vostro studio non sia frettoloso. Non seguite il ragionamento ordinario. Ma sono rari quelli che ascoltano e comprendono un discorso del Buddha come un discorso del Buddha. Se lo studiate come un discorso del Buddha, l'illuminazione piena, perfetta, non si limita al corpo e alla mente, o alla bodhi e al nirvana. Bodhi e nirvana non sono necessariamente l'illuminazione piena e perfetta, e non sono il corpo e la mente.

Il Tathagata dice che quando volano le nubi, la luna si muove, e quando una barca va, la riva si muove. Sicché la luna viaggia quando le nubi si muovono e la riva si muove quando la barca va. Il senso di queste parole è che nubi e luna viaggiano simultaneamente, procedono insieme, senza né principio né fine, né prima né dopo. Barca e riva viaggiano simultaneamente, procedono insieme, senza né partire né fermarsi, né oscillare né voltarsi.

Quando osservate il movimento di qualcuno, il movimento non è un mero partire o fermarsi. Il movimento che parte e si ferma non è di quella persona. Non assumete la partenza e l'arresto come il movimento della persona. Il volare delle nubi, il viaggiare della luna, l'andare della barca e il muoversi della riva sono tutti così. Non fatevi limitare scioccamente da una visione ristretta delle cose.

Il volo delle nubi non si cura di est, ovest, sud o nord. Il corso della luna da tempi remoti fino ad oggi non si è mai arrestato né di giorno né di notte. Non dimenticatelo. Il moto della barca e della riva non sono vincolati da passato, presente o futuro, bensì concretizzano passato presente e futuro. Stando così le cose, « essere sazi e non affamati proprio ora » è possibile.

Gli stolti credono che la luna immobile ci appaia in movimento per via del rapido scorrere delle nubi, e che la riva immobile ci appaia in movimento per via della barca che va. Ma se hanno ragione, perché il Tathagata ha parlato in quel modo? Il significato del Buddha-dharma non si può misurare in base alle opinioni ristrette degli esseri umani o celesti. Sebbene incommensurabile, il Buddha-dharma viene praticato in armonia con le possibilità di ciascuno. Chi non sa ripetutamente individuare la barca e la sponda? Chi non sa vedere immediatamente in trasparenza le nubi e la luna?

Sappiate che il Tathagata non allude metaforicamente alla quiddità del dharma parlando di nuvole, luna, barca o riva. Dovete esaminare la cosa con calma e penetrarne il senso. Un solo passo della luna è l'illuminazione piena e perfetta del Tathagata. L'illuminazione piena e perfetta del Tathagata è il moto della luna. Senza né muoversi né fermarsi, né andare né venire, il moto della luna non è una metafora. E' la manifestazione concreta di « solitaria e piena ».

Sappiate che se anche la luna passa rapidamente, è al di là di principio, mezzo e fine. Perciò, c'è la luna del primo mese e la luna del secondo mese. La prima e la seconda sono entrambe luna. La giusta pratica è la luna. La giusta offerta è la luna. Scuotere le maniche e andarsene è la luna.

« Piena » e « crescente » non sono il ciclo del venire e dell'andare. Le lune fanno e non fanno uso di andare e venire: muovetevi in libertà e afferrate saldamente l'andare e il venire. Suscitando venti e correnti, le lune sono così come sono.

(da *Wind Bell*, Vol. XVIII/1, 1984, p. 18-20.
Trad. di Letizia Baglioni)

Il buddhismo come umanesimo asiatico

di Mario Bussagli

Questo è il testo della conferenza tenuta a Roma dal professor Mario Bussagli il 22 gennaio 1987 per la Fondazione Maitreya.

Il buddhismo non è l'unica religione ecumenica dell'Asia. Cristianesimo nestoriano e manicheismo lo affiancano almeno per quanto riguarda l'Asia centrale e parte cospicua della Cina. Ma solo il buddhismo investe tutte le grandi civiltà dell'Asia media ed estrema. Queste — come è noto — possono essere distinte in due aree enormi: una che si incentra sull'India, l'altra che fa perno sulla Cina. L'insieme è ricco di un'immensa riserva di speculazioni religiose, modulate in miriadi di maniere diverse.

Eppure nessuna di queste grandi civiltà rimane — dopo l'introduzione del buddhismo — uguale a se stessa, quale che sia la posizione che la nuova corrente religiosa riesce ad assumere nell'ambito di ciascuna di esse, in conseguenza di ostilità o di favori che, per ragioni diverse, si oppongono o facilitano la diffusione della parola del Maestro. Esempio classico ne è la Cina ove rimane per secoli e secoli, latente o palese, sorda o dichiarata, l'ostilità dei conservatori e dei confuciani alla « superstizione » straniera. Ma le dinastie dei Wei — di origine turca — fin dal loro affacciarsi alla ribalta della storia divengono buddhiste anche per contrapporsi, con una cultura diversa e raffinatissima, alla boria e all'ironica ostilità dei nuovi sudditi, orgogliosi della propria cultura e della radicatissima tradizione che li faceva sentire superiori ai « barbari » conquistatori. Ed è anche questo un contributo all'umanesimo asiatico perché non solo l'adesione al buddhismo trasforma in uomini di cultura i conquistatori nomadi, ma dà vita ad un'arte che, nelle immagini scolpite in pietra o fuse in bronzo, è pervasa da uno slancio mistico paragonabile al gotico e con la stessa tendenza alla verticalizzazione.

Indiscutibilmente l'effetto più vistoso dell'espansione buddhista è l'aver ridotto e quasi soppresso l'aggressività feroce dei mongoli che acquisiscono costumi meno aspri rinunciando alla guerra e alla razzia per una vita pacifica e sorridente. Ma — come vedremo — l'espandersi del buddhismo in Giappone ha effetto opposto perché stimola l'ardore guerriero degli uomini d'arme giapponesi, in conseguenza di teorie e di correnti di pensiero che — più che essere adattate — vengono portate ad estreme conseguenze.

Ne consegue che è necessario domandarci in qual modo si possa parlare di un « umanesimo asiatico » prodotto dall'irradiazione buddhista. La risposta, generica, ma non per questo imprecisa, è che il buddhismo porta con sé, come valore primario e invariabile, quella che, con André Malraux, abbiamo preso l'abitudine di chiamare « la condizione umana ». Perché il buddhismo nasce dallo sforzo disperato di un'intelligenza di uomo — sia pure potenziata dalle tecniche yoga ed arricchita da lunghe esperienze ascetiche e di stati di coscienza diversi dal normale — tesa a risolvere i problemi fondamentali di ogni esistenza umana: il dolore, la malattia, la vecchiaia e la morte. Inoltre l'uomo è l'unico essere che — se lo merita — può avere accesso al Nirvana (alla salvezza) sempreché sia riuscito a liberarsi di tutti gli effetti del karma *accumulati nelle varie vite. Sotto questo punto di vista l'uomo è superiore*

agli Dei che non sono immortali, anche se le loro vite sono di incalcolabile durata.

Per paradosso — ma non del tutto — l'umanesimo asiatico nasce perché il Maestro fondatore, il Buddha (lo Svegliato) era semplicemente un uomo che costringe se stesso a riflettere sugli aspetti negativi della propria umanità e che non si appoggia né a dei, né a divinità.

Ma il pensiero e le idee degli uomini solo rarissimamente sono monovalenti e non hanno mai — nel correre della storia — una unica facies. *Ed ecco che il Maestro, l'uomo che è riuscito a svegliarsi dal sogno e dal sonno dell'Illusione, lascia lentamente l'aspetto di Maestro terreno divenendo consustanziale alla Legge da lui stesso scoperta e predicata. Attraverso un lungo e complesso concatenarsi di riflessioni, l'Essenza stessa dell'Universo, l'Assoluto, addirittura, saranno identificati in un Buddha o, meglio, nel Buddha Supremo, che è essenza di tutti i Buddha. Dal piano della riflessione filosofica ci si sposta, così, a quello metafisico e, in certo modo, teistico. Il che — per i fedeli meno « provveduti » — rende più avvicinabile il pensiero buddhista, implica la possibilità di un intervento salvifico e soprattutto protettivo da parte celeste, apre prospettive paradisiache inconcepibili nel sistema originario del pensiero buddhista. La concezione del Bodhisattva — vale a dire dell'essere che ha raggiunto l'Illuminazione, ma che rinuncia ad estinguersi nel Nirvana per poter giovare a chi è ancora lontano dalla propria salvezza — è fondamentale per il riconoscimento universale dei valori umani. Ed è un concetto che — diversamente dall'*arhat, *chiuso in se stesso e nel proprio destino come una monade — si sviluppa solo con il mahayana, il Grande Veicolo (di Salvazione) che, per la sua stessa natura, è orientato verso una religiosità ecumenica (e non dogmatica) assai più di quanto non sia il Piccolo Veicolo — che sopravvive e prospera, per esempio, in alcune città carovaniere d'Asia centrale — ma che, a me ha sempre dato l'impressione di essere più un sistema filosofico molto coerente che una costruzione religiosa capace di larga espansione. E il Bodhisattva — che è anche esempio edificante e modello di vita talvolta esasperato — ha due principali virtù: la* maitri *(ossia la benevolenza universale, la tolleranza, la sopportazione) e la* karuna *(ossia la compassione, nel senso di condividere e di partecipare al dolore degli altri, che è anche la* pietas *latina). Anzi il Bodhisattva è come un albero che affonda le proprie radici nella* karuna *e che ne trae la linfa per poter espandere le sue fronde cariche di benevolenza* (maitri) *alla cui ombra si riparano gli uomini dotati di fede.*

Il Bodhisattva, dunque, è l'essere compassionevole ed il modello di vita che polarizza su di sé le esemplificazioni più belle e più intense della morale buddhista. Ma la morale — nel buddhismo — non è solo una regola di comportamento più o meno astratta, più o meno seguita nella normalità dell'esistenza, punto di riferimento preciso in situazioni pesanti, anomale o di emergenza. E' un insegnamento che si riflette sul comportamento sociale con accenti che fuoriescono largamente dai limiti del divieto da un lato, dell'obbligo dall'altro. Ce lo mostra Shantideva nel suo Bodhicaryavatara *quando scrive: « Coloro che nel mondo sono infelici, lo sono perché desiderarono solo la propria felicità; coloro che nel mondo sono felici, lo sono per il desiderio che ebbero dell'altrui felicità ». Sulla trama karmica la frase di Shantideva è un invito preciso ad un altruismo possibile e concreto che, se viene recepito, modifica (o, almeno, può modificare) in maniera sottile, ma profonda, il comportamento individuale e sociale. Dunque il primo impatto della religiosità buddhista con le civiltà straniere si impernia su questi tre valori: la benevolenza universale, la compassione, il rispetto e l'interesse per gli altri che è conseguenza delle due prime virtù.*

Se questa è la punta di diamante del buddhismo nell'incidere le anime dei fedeli appartenenti a civiltà e a stirpi diversissime, non è il solo elemento che intervenga nel porre le basi per un umanesimo asiatico. Perché — in primo luogo — la Legge del Buddha non ammette divisioni di razza, di casta, di censo o di altro genere. Gli uomini sono tutti uguali fra loro e l'unica differenza ammissibile è di santità. Il che — ridotto a termini concreti — si può sintetizzare nella distanza che separa ciascuno di loro dalla salvezza. Volendo, potremmo dire che

la santità buddhista è — paradossalmente — la velocità di liberazione, la riduzione al minimo delle vite e per conseguenze delle morti e delle rinascite.

L'altro aspetto — di solito trascurato — è la capacità del buddhismo di assorbire e adattare — usandole — concezioni religiose locali e con esse divinità che, in definitiva, dovrebbero essere estranee al pensiero buddhista. Questa elasticità di pensiero, che, in fondo, contrasta con il rigido razionalismo iniziale della rinuncia al desiderio e, sotto alcuni punti di vista, della valutazione negativa della vita stessa considerata « illusione », è l'arma che permette l'espansione e l'affermazione del buddhismo stesso. Perché se il pensiero del Maestro intendeva risolvere l'angoscia prodotta dall'eterno ciclo delle nascite e delle morti offrendo una via più facile di liberazione (e così eliminare la coscienza di un'assoluta mancanza di progresso) questo era valido per l'India, ma non per altri paesi nei quali il concetto di karma *e quello di* samsara *erano perfettamente ignoti. E' per questo che il buddhismo si orienta verso forme teiste o quasi, grazie alla riflessione sugli episodi fotistici della vita del Buddha, che porta alla dottrina della pluralità dei Buddha, ai Buddha di meditazione, alla dottrina delle Terre pure, vale a dire dei paradisi.*

Ma queste modifiche cui va incontro il buddhismo — conciliandole con le premesse inequivocabili e irremovibili della dottrina originaria, almeno per quanto era possibile — non dipendono solo dal contatto con altre correnti di pensiero. Dipendono anche da una evoluzione interna che, fra l'altro, ha l'incredibile capacità di adattarsi alle esigenze dei popoli con i quali veniva a contatto.

La spinta principale che determina la rinascita continua del buddhismo in Cina era, ad esempio, impressa dalle classi popolari. Perché una delle grandi forze unificatrici, proprie del buddhismo stesso, è la presenza di una larga e forte comunità laica che affianca la crema dei fedeli, configurantesi nelle comunità monacali, dovunque si diffonda la parola del Maestro e dei suoi esegeti.

Non analizzeremo le persecuzioni antibuddhiste in Cina, limitandoci a rilevare quale tremenda scossa doveva aver prodotto l'affermarsi del verbo buddhista: negatore della vita associata di stato, estraneo ad ogni ideale politico, cui sostituiva un freddo disinteresse per la storia e una mistica rinuncia alle glorie del mondo. Anzi il mondo stesso nel senso pieno della parola (quindi realtà fisica e mondanità) era semplicemente illusione. Eppure già sotto gli Han la dottrina buddhista — sia pure nella forma amidista — comincia a diffondersi con inattesa rapidità! Poi le dinastie Wei (di origine T'o-pa e quindi turche) completeranno l'opera perché il buddhismo permette loro di innalzarsi ad un livello pari, se non addirittura superiore, a quello dei civilissimi sudditi. Naturalmente vi saranno reazioni, a cominciare dall'editto di Kao-tsu « dalla fronte di drago », che considera sovversivi taoismo e buddhismo, visti ambedue come correnti di pensiero capaci di alterare l'ordine imperiale e la pacifica convivenza cinese.

Le persecuzioni si seguiranno a breve distanza di tempo. La più famosa — voluta da un gruppo di « «letterati » confuciani — è quella dell'imperatore Hsiian-tsung dei T'ang (713-756). La più feroce — che provoca centinaia di migliaia di morti e la distruzione di quattromila monasteri — è quella dell'845 ordinata dall'imperatore Wu-tsung che investe anche il cristianesimo nestoriano.

Eppure il buddhismo non si sradica! Esso integrava una necessità di reazione al rigido statalismo cinese, una sete di mistero, un desiderio — sentito anche dalle classi alte — di accostarsi a valori nettamente metafisici ignorati o quasi dal pensiero di Confucio. Ed è per questo che il buddhismo cinese non esita — permeato com'è di speculazioni che io ritengo di origine iranica quali quelle dell'Amidismo — a definire la sorte dei defunti sia con le visioni dei paradisi (non solo la Sukhavati di Amitabha) sia con quelle infernali che, per quanto lunghi, sono sempre situazioni transitorie. Curiosamente il buddhismo popolaresco cinese si appoggiava soprattutto su quegli elementi contro i quali il buddhismo originario si era battuto. Infatti una gran parte delle credenze magiche e tradizionali sviluppate all'ombra del taoismo (non parlo qui di quelle superstizioni tradizionali che hanno

radici nell'abitudine o nella paura) anche se fluttuanti e imprecise potevano trovare sistemazione, sia pure apparente, nell'ambito delle complesse dottrine buddhiste, così come lo trovava lo stesso culto degli antenati. D'altra parte la Cina elabora — accanto alla dottrina amidista — dottrina di salvazione per eccellenza — la dottrina del Ch'an (Ch'an-tsung) che prendeva nome dal prakrito jhana, *equivalente del sanscrito* dhyana *cioè meditazione.*

L'idea base del Ch'an (come del derivato giapponese Zen) è — perché il Ch'an è ancora seguito e vivo — che al fondo di ogni individuo esista un ineffabile, indefinibile quid *(o meglio* quidditas, *termine perfettamente corrispondente al sanscrito* tathata) *che è la scintilla dell'Illuminazione, gemma nascosta fra le pieghe dell'animo, velata dai desideri e dai tormenti, resa opaca dal cattivo karma accumulato attraverso l'infinita serie delle esistenze. E' la gemma che il Buddha aveva intuito essere in ogni uomo. Ma il Ch'an la ricerca senza filosofemi e senza erudizione, perché la mente razionale non coglie la vita nel suo infinito crearsi, ne fissa solo momenti e aspetti staccati e con questi non può ricostruire l'impulso elementare con cui possiamo sentire, partecipandovi, il ritmo del respiro del cosmo. E' — il* tathata *— qualcosa di molto simile all'oro degli alchimisti e — non si dimentichi — l'alchimia cinese è un ramo del taoismo.*

E' così, con queste concessioni e trasformazioni, che il buddhismo conquista l'Asia. Perché, comunque sia dottrinariamente sistemato, il buddhismo offriva sempre uno slancio soccorritore verso ogni essere vivente, spingeva a sentire come proprie le vibrazioni dell'animo altrui e insieme a riconoscere che il dilatarsi della coscienza anche sul mondo esterno permetteva l'esaltazione dell'uomo: l'unico essere del creato che con la propria intelligenza può conquistare la verità e percorrere la via della salvazione. Di qui la base umanistica che porta su di sé una grandissima parte dell'evoluzione spirituale asiatica. E il lievito di questo movimento che addolcisce i costumi e rende più tollerabile l'esistenza è stata la parte laica della comunità buddhista, la stessa che con le sue esigenze aveva prodotto l'infinita serie delle interpretazioni, ma che, al tempo stesso aveva contribuito alla diffusione del verbo buddhista rendendolo meno astratto, più facilmente avvicinabile, più umano.

Sono disponibili le vecchie annate di PARAMITA a queste condizioni:

— **Annate 1982-1983-1984: lire 10.000 per ogni annata di 4 quaderni (quaderni singoli: lire 3.000).**

— **Annate 1985 e 1986: lire 15.000 per ogni annata di 4 quaderni (quaderni singoli: lire 4.500).**

Gli abbonati possono ricevere a prezzo ridotto i seguenti libri:

M. OMODEO SALE': Venticinque secoli di buddhismo (a lire 10.000 anziché 12.000).

KATHLEEN McDONALD: Come meditare (a lire 15.000 anziché 18.000).

WALPOLA RAHULA: L'insegnamento del Buddha (a lire 8.000 anziché 12.000).

L'importo per PARAMITA e per i libri può essere versato sul conto corrente postale 35582006 intestato a « PARAMITA - Via della Balduina, 73 - 00136 Roma ».

Meditazione sulla gratitudine

di Corrado Pensa

Questa è una breve meditazione sulla gratitudine, sul mistero della gratitudine.

Essere grati, sentirsi grati.

La gratitudine che esprimiamo, la gratitudine che non esprimiamo e altra gratitudine ancora, sepolta più in fondo, che non sappiamo nemmeno di avere.

Siamo grati.

Può darsi che abbiamo paura della gratitudine. Può darsi che ne abbiamo paura e lo sappiamo; può darsi che ne abbiamo paura e non lo sappiamo. Paura che ci faccia sentire inferiori, paura che ci lasci alla mercè dell'altro. Paura.

Quando cominciamo a capire che questa paura ci separa, che è una barriera crudele dentro di noi e tra noi e gli altri, allora cominciamo a lasciar andare, e la gratitudine può affiorare.

Essere grati significa sentire di più. Significa scoprirsi esseri umani più completi.

Che cos'è la gratitudine? Da dove parte? Come è? Perché?

Occasioni di gratitudine: persone, paesaggi, animali verso cui sentiamo gratitudine.

E' come una carezza. Praticando si diventa più grati.

Forse chi è veramente maturo dentro di sé passa la vita a ringraziare invece che a chiedere: di lì la gioia, il privilegio della gratitudine, il privilegio di ringraziare.

Nei momenti di sofferenza, la consapevolezza che li avvolge può assumere a volte un sapore di accettazione molto simile alla gratitudine. C'è qualcosa di forte e di dolce nel soffrire con gratitudine e accettazione. C'è l'intuizione oscura di una vita più grande di quella che viviamo, dove anche la sofferenza ha un senso.

La gratitudine per le piccole cose è una grande cosa. L'amicizia è fatta di gratitudine.

« Improvvisamente — ha detto un poeta — mi sentii grato, tanto grato; ma per chi e per che cosa, non so ».

La gratitudine unisce. Sentirsi grati è come sentirsi a casa: perciò siamo così contenti. Allora la nostra vera casa, la nostra vera origine non è altro che gratitudine.

Che tutti noi si possa essere grati. Che tutti si possa percepire la gratitudine dentro di noi e quella che ci viene da fuori. Che tutto il mondo possa essere più grato.

Che ondata di calma e di gioia, se soltanto un poco la gratitudine generale aumenta!

Quando pensiamo che le cose ci siano dovute, non possiamo essere grati. Quando abbiamo capito che nulla ci è dovuto, allora cominciamo ad essere fervidamente grati, allora ci coglie di sorpresa la gratitudine. Quando non diamo più le cose per scontate, ci ritroviamo in mano la gratitudine.

(da un insegnamento all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia durante il ritiro del novembre 1986)

Meditazione e impegno sociale

di Christopher Titmuss

Questo è il testo della conferenza tenuta a Roma da Christopher Titmuss il 22 maggio 1986 per la Fondazione Maitreya.

Vorrei riferirvi alcune mie osservazioni sulla storia recente dell'impegno sociale. Nei mesi scorsi ho avuto modo di viaggiare molto — Australia, Sri Lanka, India, Germania, Inghilterra, America, Italia — e mi è capitato di entrare in contatto con diverse persone interessate sia alla meditazione sia allo sviluppo di una più vasta consapevolezza sociale. Ho così potuto notare l'emergere di una configurazione, una tendenza che segna un cambiamento rispetto a quella tradizionale.

Secondo il modello precedente, soprattutto i giovani insoddisfatti della situazione attuale, dello sfruttamento e dell'ingiustizia, si rivolgevano alla sinistra tradizionale in cerca di una soluzione. Ciò è accaduto per qualche generazione, specialmente durante il conflitto del Vietnam, fra gli ultimi anni '60 e i primi anni '70.

Tra gli inizi e la metà degli anni '70, un numero piccolo ma crescente di persone cominciò a considerare in modo diverso la consapevolezza, la propria interiorità e l'impegno sociale. Credo che le ragioni principali di questo cambiamento siano state due: il crescente influsso esercitato dal movimento delle donne — il femminismo — e la ricerca, l'esplorazione di spiritualità alternative rispetto a quella tradizionalmente offerta dalle chiese.

Soprattutto negli ultimi dieci anni abbiamo assistito al fenomeno di un piccolo ma crescente numero di persone interessate alla spiritualità e alle psicoterapie, che si sono rivelate capaci di lavorare consistentemente su se stesse. In seguito a tale ricerca, si è cominciato ad investigare sempre più il proprio rapporto con la dieta, il movimento fisico, il fumo, le droghe.

Parte integrante di questa nuova consapevolezza è stato il riconoscimento del fatto che, oltre a puntare il dito contro la società per le cose che non vanno, possiamo anche cominciare a puntare il dito verso noi stessi. Dunque, quell'avidità, aggressività, competitività, paura, ansia, violenza, che vorremmo far diminuire nella società, vanno ridotte anche dentro noi stessi. Sfortunatamente, a mio avviso, la sinistra tradizionale non ha dato molto appoggio agli uomini e alle donne che lavorano su di sé lungo questa linea, considerando spesso tutto ciò una forma di egoismo.

Uno dei punti che mi preme qui sottolineare è che sta avvenendo in questo senso un cambiamento molto importante verso un'integrazione fra lavoro su se stessi e lavoro sociale.

Nelle varie università del mondo — in cui mi capita di avere diversi amici — c'è generalmente una certa passività dal punto di vista politico. E' come se gli studenti universitari rientrassero in due categorie: quella di chi desidera avere successo, fare carriera, e quella di chi frequenta l'università non solo per questo, ma anche perché, una volta lasciati gli studi, non troverebbe lavoro, provando anche un senso di delusione nei confronti della sinistra.

Ciò che oggi sta avvenendo, sicuramente negli Stati Uniti e in Inghilterra, è un matrimonio fra spiritualità e consapevolezza politico-sociale, che offre sempre maggior supporto a persone socialmente impegnate le quali da un lato lavorano su di sé attraverso la spiritualità, la meditazione, la psicoterapia, e dall'altro partecipano ad una politica di protesta sociale.

Il nuovo modello emergente di consapevolezza si orienta quindi da una parte verso il lavoro interiore — che include aree della vita spirituale comprendenti varie forme di educazione alternativa (come per esempio la pedagogia steineriana, la medicina alternativa cinese, le profondità della meditazione buddhista, lo yoga, l'alimentazione vegetariana, ecc.) e dall'altra verso un impegno politico-sociale che sostiene per esempio gruppi come gli "Amici della Terra", "Greenpeace" e tutte le altre attuali filosofie "verdi". Questo impegno politico-spirituale non si può più in alcun modo limitare ai vecchi concetti di "destra", "centro" o "sinistra".

Vorrei dare un piccolo esempio di ciò che significa per me vedere la realtà esterna, la realtà interna e il loro reciproco rapporto. Credo che conveniate con me sul fatto che Reagan e Gorbaciov non si amano molto. Fra i due c'è probabilmente da una parte una specie di involontario rispetto, e dall'altra paura, sfiducia e incertezza reciproca. Mi sembra che trovino difficile incontrarsi, dialogare e condividere le proprie preoccupazioni: probabilmente gradirebbero un divorzio definitivo senza più avere assolutamente nulla a che fare l'uno con l'altro.

E i nostri rapporti, come sono? Noi diciamo ai due leaders del blocco Occidentale e Orientale: « Stringete buone relazioni, lavorate insieme, siate amici, collaborate reciprocamente, amatevi, "sposatevi"! ». Ma poi non abbiamo noi stessi le medesime difficoltà di rapporto nella nostra vita?

Mi sembra dunque di capitale importanza esplorare mezzi e metodi per poter vedere, nella nostra vita personale, che cosa significa avere una comunicazione chiara, che cosa significa vivere insieme con qualcun altro. E credo che in quest'area noi uomini abbiamo parecchio da imparare dal movimento delle donne, il cui sistema di valori è molto diverso da quello cui siamo abituati, in quanto mette coraggiosamente in discussione ogni idea di potere, gerarchia, privilegio e dogmatismo. Il movimento delle donne è disposto ad esprimere e condividere con estrema chiarezza, apertura ed onestà i sentimenti umani. In contrapposizione al diffuso principio secondo cui in un gruppo finisce per aver ragione chi parla più forte e più a lungo, il principio "femminile" s'impernia su un reale ascolto attivo, dimodoché anche la voce di chi è più quieto e silenzioso abbia la possibilità di esprimersi e comunicare. E' un movimento che si discosta dal principio secondo cui la maggioranza ha sempre e comunque ragione, orientandosi verso un principio di condivisione e, quindi, di consenso.

Perché si attui dunque un cambiamento dei vecchi schemi di pensiero e di azione, è assolutamente essenziale che uomini e donne lavorino attivamente su di sé. Direi anzi che, se una persona impegnata socialmente non lavora seriamente su di sé, meglio sarebbe per lei non assumere impegni sociali, perché una mente condizionata dai genitori, dall'educazione, dai valori della società, non è pronta per l'impegno sociale.

Similmente la politica del passato — conservatrice o comunista che sia — non mi sembra in presa diretta col mondo in cui viviamo. Ed è proprio qui che il movimento di donne e uomini che siano in contatto col proprio cuore diventa essenziale per la consapevolezza e l'impegno sociale. Molto spesso in passato si è fatto uso della paura e dell'aggressività per spingere la gente a mutare la realtà sociale. E' così accaduto innumerevoli volte che qualche oratore — spesso maschio — abbia reso la gente estremamente aggressiva e rabbiosa, sostenendo che le cose si cambiano solo così.

Credo invece che occorra fare appello a qualcosa dentro di noi che sia diverso da paura e rabbia. Ed è qui che la spiritualità, la psicoterapia, il lavoro sul corpo e la condivisione di gruppo possono diventare preziosissimi.

Una settimana fa, per esempio, ho partecipato ad una riunione degli "Amici della Terra", un'organizzazione di cui sono membro e per la quale nutro grande affetto e rispetto. Eravamo in dieci, seduti in circolo, a discutere sul da farsi. Di queste dieci persone che erano lì, cinque o sei non le conoscevo affatto. Parlavamo di impegno sociale, ma, a un certo punto, ho pensato dentro di me: « Chi sono queste cinque o sei persone? Io non so nulla della loro vita personale! ». Mi sembra molto importante portare la propria dimensione personale all'interno della consapevolezza sociale.

Come sapete, sono uno dei membri fondatori di "Gaia House", un centro di meditazione e spiritualità situato nell'Inghilterra occidentale. Ogni sei settimane circa, dobbiamo incontrarci collegialmente per discutere sulle finanze, i progetti, il programma dell'anno successivo, insomma su tutti quegli affari di cui si occupa normalmente un comitato direttivo, come sapranno molti di voi.

Durante queste riunioni, talvolta capitava che qualcuno facesse lo spiritoso, qualcun altro diventasse aggressivo, un altro ancora si chiudesse in un guscio di passività, e nulla di tutto ciò veniva preso in considerazione. Così abbiamo deciso di riunire il comitato direttivo due volte l'anno per discutere esclusivamente di ciò che accade nella nostra vita personale, senza parlare di affari. In conseguenza di ciò, questo comitato di dodici persone, che pure si conoscevano già da molti anni, ha sviluppato un'intimità e un'amicizia molto maggiori, di cui si è naturalmente giovato anche il lavoro come gruppo. Questo non è che un semplice esempio di integrazione fra consapevolezza interna ed esterna.

Andiamo ancora avanti nell'esaminare il rapporto fra spiritualità e impegno sociale. Alcuni sono religiosi, nel senso che aderiscono ad una certa religione (cattolica, protestante, induista, buddhista, islamica, ecc.). Altri non hanno una religione. La spiritualità va bene sia per chi abbia una religione, sia per chi non desideri affatto averne, ed implica una profonda consapevolezza interiore, dove il "me stesso" non è più al centro del palcoscenico della vita.

Allora potremmo chiederci a questo punto: come pervenire ad una profonda consapevolezza interiore della vita e come poterla esprimere? Osservando e lavorando su noi stessi, ci rendiamo conto che, quando sono all'opera i pensieri, essi riguardano per lo più ciò che io voglio o non voglio. Di conseguenza, la nostra relazione con la vita s'impernia su ciò che mi posso procurare o su ciò di cui posso sbarazzarmi. Si tratta, naturalmente, di una funzione necessaria per l'esistenza dell'individuo umano; ma deve proprio dominare tutta la vita? Perché questo atteggiamento mentale, quando è predominante, divora letteralmente tutto il nostro mondo. Nello spazio di centocinquant'anni la società industriale ha divorato la terra.

Dunque aprire la propria consapevolezza significa rendersi conto nel profondo di quanto si sia tutti interconnessi. Converrete certamente con me che l'unico elemento positivo emerso dalla tragedia di Chernobyl sia stato forse il mostrarci attraverso quella nube quanto siamo tutti interconnessi. Ma per molti questo pensiero è durato soltanto finché la nube è rimasta sopra la nostra testa. Che cosa, dunque, può far scendere più in profondità quel pensiero, quella consapevolezza, in modo da farli durare molto più di quella nube?

Spero che non vi aspettiate da me la risposta. Per troppo tempo siamo andati in cerca di qualcun altro che ci dicesse: « Ecco come diventare consapevoli, come diventare spirituali, come trovare l'unità con l'universo! ».

Dopo la tragedia di Chernobyl, ho scritto una lettera all'ambasciatore sovietico di Londra e al segretario del partito a Kiev in Ucraina, non lontano da Chernobyl. Prima di spedirla, alcuni amici l'hanno mostrata per strada nel caso ci fosse qualcuno disposto a sottoscriverla. In essa si diceva: « Noi sottoscritti esprimiamo la nostra più profonda preoccupazione e solidarietà per chiunque — donna, uomo, bambino, creatura vivente e ambiente — sia stato colpito da questa tragedia. Esprimiamo inoltre ammirazione e consenso per l'enorme eroismo e coraggio di tutti coloro — uomini e donne — che sono rimasti presso il reattore di Chernobyl nel tentativo di spegnerlo ». La radioattività è una delle cose più dolorose che possano colpire un essere umano. In linguaggio buddhista direi che quei tecnici nucleari e quei volontari che in tale frangente seguitarono a lavorare presso il reattore sono dei veri bodhisattva.

Ritornando sempre al rapporto fra interno ed esterno, direi che un modo saggio di vivere consiste nel considerare la vita sotto due prospettive. Una è chiedersi: che cosa facciamo della nostra vita giorno per giorno? Com'è la qualità della nostra vita? Come possiamo svilupparla? In tal modo diamo risalto primariamente a ciò che facciamo. A mio avviso, però, il "fare" non

è sufficiente. Occorre bilanciarlo con l' "essere". E lavorare su se stessi esplorando il significato di tutto ciò equivale fondamentalmente a privilegiare l' "essere".

Bisogna dunque che ci sia nella nostra vita un equilibrio tra il "fare" e l' "essere". A tale scopo possiamo chiederci: « In che modo, nella nostra vita, stiamo contribuendo all' "essere"? ». Essere consapevoli, essere quieti, essere soli, essere silenziosi, guardare dentro, toccare il cuore, sono tutte espressioni dell' "essere" e, se la nostra vita quotidiana si preoccupa troppo del "fare", allora stiamo trascurando l' 'essere". Non per nulla, in quanto persone che vivono insieme su questa terra in questo tempo, prendiamo il nome di "esseri" *umani, e non di "fatti" umani.* (L'Autore fa un intraducibile gioco di parole fra « human beings » e « human doings » - *N.d.T.).*

Mi sembra che abbiamo moltissimo da imparare dalle tradizioni contemplative che evidenziano l' "essere". Dopo tutto, qui siamo a Roma, la "Mecca" del cattolicesimo. Forse non ci aspetteremo molto dal papa e dai cardinali, perché hanno troppo da fare, e spesso udiamo l'espressione "urbi et orbi". *Ma ci sono persone in Italia — eremiti, reclusi, monaci, monache, fedeli e laici — che sono in contatto con se stesse, che generano "essere". Queste persone non se ne andranno certo in giro a bussare alla vostra porta per chiedervi di pregare o meditare: siete voi che dovete scovarle, siete voi che dovete uscire a cercarle, a informarvi su come raggiungerle, su come poterci parlare, su come poter meditare con loro.*

Tutto ciò appartiene all'intero campo della ricerca interiore e spirituale. Non è mio compito indirizzarvi verso qualche persona, gruppo, religione o tradizione spirituale: non sono qui per questo. Sento che la vita è troppo vasta per limitarla ad una via particolare. Dico piuttosto che, se vi votate alla ricerca e alla esplorazione spirituale portandola nella vostra vita, ne verrà molta gioia, ma insieme con essa — debbo avvertirvi — anche sofferenza. Si tratta però di un tipo diverso di sofferenza, è il dolore di lavorare con la vita e le sue realtà: e, al di là del dolore, verrà la gioia.

Giunti così alla conclusione della conferenza, se ne riesaminiamo il titolo — « Meditazione e impegno sociale » —, potremmo riformularlo così: « Essere e fare ». Non direi che uno dei due termini sia più o meno importante dell'altro, quanto piuttosto che un modo intelligente di vivere è nutrire reale interesse e considerazione per entrambi.

Vorrei infine aggiungere che, in base a tutti i miei viaggi per il mondo, "essere" e "fare" mi sembrano ambedue molto urgenti. E' vitale, per tutti noi che viviamo sulla terra, approfondire la nostra consapevolezza della vita e rispondere con chiarezza a ciò che vediamo e conosciamo. Ecco che cos'è la responsabilità umana.

Grazie a tutti voi per essere venuti, per esservi dimostrati disponibili all'ascolto e per avermi dato l'opportunità di parlare con voi. Avendo ricevuto un'educazione cattolica ed essendo stato — in un'altra vita, per così dire — giornalista in un giornale cattolico, il mondo di Roma evoca in me pensieri di affetto. Mi piacerebbe però che il papa esprimesse il suo apprezzamento per la bellezza e l'importanza della teologia della liberazione nell'America centro-meridionale. Lui crede nei miracoli, e anch'io.

DOMANDE E RISPOSTE

D.: Potresti dire qualcosa sul concetto di "bodhisattva"?

R.: *Il concetto di bodhisattva è usato soprattutto nella tradizione buddhista mahayana. Possiede quindi un preciso significato tradizionale, ma io preferisco usarlo in modo un po' diverso. Generalmente si riferisce ad un essere umano — uomo o donna — talmente evoluto da poter agire ventiquattr'ore su ventiquattro in modo del tutto non egoico e compassionevole. Una persona del genere è dunque talmente altruista e senza ego, da dar via ogni cosa, persino la possibilità di entrare definitivamente nel* nirvana, *per il bene di tutte le creature.*

A mio avviso questo concetto di bodhisattva è molto idealistico, troppo distante da qualsiasi mente mi sia mai capitato di

incontrare nella vita. Perciò preferisco riconsiderare il concetto di bodhisattva.

Certamente un bodhisattva possiede grande consapevolezza e saggezza rispetto alla realtà della vita, e senza dubbio è andato molto in profondità alle radici del proprio essere. E ogni volta che questo uomo o questa donna esprime attivamente amore, sollecitudine e considerazione per gli altri, significa che è all'opera la "mente di bodhisattva". Ciò può accadere nei confronti degli amici, della famiglia, della realtà sociale, della dimensione politica, degli esseri umani, delle creature viventi, dell'ambiente.

Ogni momento in cui voi ed io siamo capaci di dimenticare noi stessi e di dare, è un "momento di bodhisattva". E il nostro mondo ha enorme bisogno di un illimitato numero di "momenti di bodhisattva".

D.: L'analisi transazionale usa spesso espressioni come "insight" e "qui ed ora". C'è un rapporto tra questo tipo di psicoterapia e la meditazione buddhista?

R.: *Non sono sufficientemente bene informato sull'analisi transazionale o sulla terapia della Gestalt — che usa concetti simili — per poter rispondere.*

Se l'applicazione dell'analisi transazionale porta alla consapevolezza, all'amore, alla compassione, alla conoscenza di sé, allora è in completa armonia col meglio delle pratiche buddhiste.

A mio avviso le diverse terapie e pratiche spirituali sono strumenti di lavoro: se, dopo un certo tempo, si rivelano efficaci, allora usatele pure molto; altrimenti, dimenticatevene, e cercate qualcos'altro.

Dunque l'amore, la consapevolezza e la azione devono essere i frutti di qualsiasi lavoro interiore.

D.: Vi sono organizzazioni al livello mondiale, come per esempio le Nazioni Unite, che si pongono il problema del benessere di tutti gli esseri umani, perseguendo così un ideale simile a quello del bodhisattva. Di fatto, però, non riescono a realizzarlo, a cambiare veramente le cose. Che cosa ne pensi?

R.: *L'ideale delle Nazioni Unite è nobilissimo: mettere insieme i rappresentanti di varie nazioni per cercare di risolvere, attraverso il dialogo, questioni di carattere globale e rapporti internazionali. Direi che sicuramente l'opera e gli sforzi delle Nazioni Unite hanno contribuito in modo decisivo a disinnescare situazioni internazionali pericolose e a interrompere alcune guerre.*

Ma i rappresentanti alle Nazioni Unite sono completamente identificati con la politica e l'amministrazione del proprio particolare paese.

Dal punto di vista spirituale, chi è pervenuto a un certo livello di profondità dentro di sé non ha patria, non appartiene ad alcuna nazione. Non ha nulla da proteggere, nulla da difendere, nulla per cui dover combattere. Perciò non si trova in conflitto o in confronto violento con nessuno.

Penso che sia indispensabile, al livello spirituale, sbarazzarsi di qualsiasi nazionalismo, di qualsiasi senso di appartenenza ad una nazione. Il nazionalismo è violenza inespressa. E qualsiasi cosa voi ed io possiamo fare per il dissolversi dello stato costituisce un preziosissimo contributo sociale.

Sarebbe dunque una gioia immensa poter vedere la dimensione spirituale esprimersi alle Nazioni Unite.

D.: Come si può comunicare agli altri la propria esperienza spirituale?

R.: *Tentare di dire agli altri che cosa dovrebbero fare è impossibile. Talvolta persino quando una persona che conosciamo molto bene sta soffrendo terribilmente e noi sappiamo con certezza che cosa in realtà potrebbe esserle d'aiuto, ciò non significa necessariamente che siamo in grado di aiutarla.*

Il Buddha usa una bella analogia: c'è una persona in fondo ad un pozzo e un'altra fuori, alla sommità, che getta giù una corda; per poter cambiare, per poter uscire dall'oscurità di quel pozzo, la persona sul fondo deve afferrare la corda, mentre la persona all'altro capo deve continuare a reggerla.

Dunque l'impegno sociale è assistere gli altri direttamente quando nel contempo, da parte loro, c'è la determinazione di assistere se stessi. E attraverso questa relazione si manifesta un grande cambiamento.

Parlare poi di temi spirituali, diventa ancora più difficile. Qualche volta, viaggiando per esempio in aereo, un vicino di posto mi chiede: « Che cosa fa nella vita? ». Una domanda molto difficile... Di solito rispondo che sono un insegnante. Ma alla ovvia domanda successiva — in che tipo di scuola insegno — debbo rispondere che sono un insegnante di meditazione. Normalmente questo pone fine alla conversazione! L'altro guarda fuori dal finestrino e dice: « Che bella giornata, vero? ».

Spesso, quindi, qualsiasi menzione di argomenti spirituali fa rientrare le persone nel guscio come una tartaruga. Se, invece, si sviluppa una conversazione, allora, anziché parlare agli altri di spiritualità, preferisco seguire la via più efficace di porre domande. Chiedo all'altro quali siano i suoi interessi, che cosa sia importante per lui nella vita, e dalle mie conversazioni con ogni genere di persone mi accorgo che ci sono spesso valori di vita nascosti molto in profondità che non vengono espressi.

E' importante sviluppare una via "morbida" di dialogo, non la via della interrogazione polemica, perché quando comincia una discussione, è finita, non c'è più speranza. Mi piace molto il vecchio proverbio buddhista cinese che dice: « Chi attacca un altro, sconfigge se stesso ».

Spesso abbiamo molta paura di discutere su cose che sono importanti per noi o su valori spirituali, sicché ci tratteniamo dal condividerli con gli altri. Si tratta di una area da esplorare. Nella vita ci sono cose più importanti del dilemma se l'Italia vincerà o no al prossimo campionato mondiale di calcio.

D.: La nazionalità e la tradizione culturale non sono importanti per l'identità dell'individuo?

R.: *A mio avviso la consapevolezza primaria è un "esser-senza-stato"* (statelesssness). *Per uso convenzionale, è necessario un passaporto dove venga indicata la nazione di origine. Ma non c'è alcuna identificazione, alcun attaccamento, alcun investimento di energia su questa convenzione.*

Ciò che conta di più nella vita è l'amore, la compassione, e può fluire con maggiore facilità e libertà se non ci si identifica con un'ideologia, una nazione, un sistema di credenze.

(trad. dall'inglese di Mauro Bergonzi)

« Le anime inclinate da natura all'entusiasmo per il bene, al possesso della libertà, alla realizzazione della giustizia, cominciano invariabilmente, negli anni dei loro fervori giovanili, con il collocare la meta delle loro aspirazioni e il culmine dei loro sogni nel vagheggiare il compimento delle migliori speranze di benessere che trovano coltivate dalla massa che vive, dolorando e aspettando, intorno a loro. Con il suo lento, edace, implacabile trascorrere la vita logora, di solito, i loro puri sogni altruistici, e dissipa l'iride dei loro alti ideali. Solo negli spiriti più saldamente temprati al fuoco divoratore delle delusioni, perché dotati di maggiori riserve e di una superiore pinguedine interiore, riesce a sopravvivere, al disfacimento fatale del disinganno, il miraggio del bene e il programma della individuale abnegazione. Ma l'uno e l'altro escono invariabilmente dalla prova trasformati e sublimati, a norma delle speciali direzioni e dei peculiari orientamenti che la spiritualità collettiva suggerisce, nei cicli successivi del suo sconfinato sviluppo ».

(Ernesto Buonaiuti 1881-1946).

Alla scoperta del Dharma autentico

di Maria Angela Falà

E' questo l'intervento di Maria Angela Falà al II Congresso dell'Unione Buddhista Europea, che si è tenuto a Torino nel settembre 1984.

Il tema di questo convegno è esplicitamentete legato alla diffusione del buddhismo in Europa e, nell'ambito di tale problematica, il presente intervento tenterà di indicare, sia pure brevemente e con rapidi accenni, alcuni spunti di ricerca sul difficile rapporto che esiste fra tradizione orale e tradizione scritta all'interno del buddhismo e sui problemi inerenti alla traduzione in lingue europee dei testi canonici, problemi comuni anche ad altre grandi tradizioni.

Come R. Girard ha tentato di fare con il messaggio giudaico-cristiano della Bibbia e A. Havelock ha fatto con la filosofia platonica (1) — per citare due importanti ricercatori nel campo filosofico spirituale — anche negli studi buddhisti bisognerebbe tentare una « via di interpretazione » dei testi canonici basata su un approccio che definirei « antropologico-culturale », che può aprirci a una più larga comprensione del fenomeno buddhista.

L'antropologia culturale, infatti, con il suo concetto di cultura come « una rete inestricabile di forme interattive, di implicazioni significative che testimoniano dello sforzo sempre ricorrente dell'uomo di dare signifito unitario al mondo, di coprire con un solo schema logico tutta la conoscenza » (2), è una via occidentale per arrivare ad una comprensione più chiara dei fenomeni umani — in questo caso dei fenomeni spirituali —, che provengono da culture che sono altre dalle nostre. Molto interessante, mi pare, è porre in questa sede tale problema. Se il tema del convegno è « L'insegnamento e la pratica del buddhismo in Europa », si dovrebbe arrivare ad indicare all'europeo, che si interessa di buddhismo o già lo pratica, un modo di essere buddhisti proprio della nostra cultura. Un modo che porti non l'europeo ad orientalizzarsi, ossia a perdere quelle che sono le sue caratteristiche culturali, ma al contrario porti il Dharma buddhista a calarsi e farsi voce integrante nella civiltà europea, ad entrare nella « vita », ossia nella cultura europea, senza snaturare il suo messaggio originario, ma adattandosi al diverso grado di sviluppo e di consapevolezza della spiritualità occidentale.

A questo proposito vorrei fare una nota sul cosiddetto dialogo interreligioso che appunto può essere una via per un confronto dialettico tra il buddhismo e la realtà spirituale cristiana — e nel caso specifico dell'Italia, cristiana cattolica — che è propria dell'Europa. Questo confronto dialettico, se non è un mero ripetere le proprie posizioni dottrinali per arrivare poi a concludere che la « propria » è la religione migliore, può essere uno dei punti più qualificanti per far aprire la crescente esigenza di religiosità, o meglio di spiritualità, che si sente crescere in Europa, alla grande spiritualità orientale che trova nel messaggio buddhista uno dei suoi aspetti più alti ed universali.

Universale noi crediamo infatti che sia il messaggio del Buddha, e, se tale messaggio è universale, può essere espresso nelle forme più diverse, direi in tutte le forme possibili — e quindi anche in un forma europea.

Vorrei partire da questa idea di universalità del Dharma buddhista, delle Quattro Nobili Verità, per entrare più propriamente nel tema di questo intervento: tradizione orale, tradizione scritta e traduzione.

La parola e l'insegnamento del Buddha ci sono rimasti nei testi canonici redatti in lingue indiane (pali, pracrito, sanscrito) (3), ma spesso giunte a noi solo in traduzioni nelle lingue dei popoli che si aprirono al messaggio del Buddha, cinese e tibetano soprattutto. Questi documenti letterari a noi pervenuti sono in ogni caso assai posteriori al Maestro del quale pretendono di riferire la parola (4): affidati per secoli alla memoria, all'abilità intellettuale di coloro che li tramandarono, non possono essere accettati, *tout court,* come la « vera » parola del Buddha.

La compilazione della letteratura canonica non fu condotta metodicamente e già dal suo sorgere fu caratterizzata da divergenze e contrasti dottrinali profondi. Basti qui citare dal Canone il *Kathavatthu* dell'*Abhidhamma,* il testo concernente i punti di controversia sviluppatisi dopo la morte del Buddha. Questo testo, tradizionalmente attribuito a Tissa Moggaliputta, capo del Concilio di Pataliputra, si fa risalire al III sec. a.C. e nelle parti più tarde al I sec. a.C.; scritto in forma dialogica confuta e condanna polemicamente le varie tesi contrarie alla dottrina « originaria » del Buddha che si erano venute via via sviluppando (per es. la teoria dell'esistenza del *puggala,* o anima). Molti secoli quindi occorsero per l'elaborazione del Canone: il lavoro iniziato tra il V e il III sec. a.C. (i primi accenni precisi alla costituzione di un corpo di dottrine sistematicamente raccolte risultano dalla iscrizione di Sanci, II sec. A.C.) e nel V sec. d.C. non era ancora concluso.

La prima fissazione scritta del Canone conservato in pali, che la tradizione indica come il più vicino al Canone tramandato oralmente, si fa risalire al I sec. a.C., durante il regno di Vattagamani Abhaya (80-20 a. C.), fra il 35 e il 32 a.C., durante il Concilio di Anuradhapura. Questo canone pali (5), non privo di interpolazioni più recenti, rappresenta quindi non l'insegnamento personale del Buddha, che direttamente ignoriamo, ma l'interpretazione di un ambiente monastico che, pur contenendo sicuramente l'essenza della Dottrina del Buddha e numerosi resti anche più arcaici, si presenta già sotto una veste evoluta, sistematica e scolastica. A questo titolo si possono vedere i testi dell'*Anguttara nikaya* (I discorsi in progressione di uno), che contengono già una sistemazione degli argomenti in classificazioni che per tempo si erano venute compilando allo scopo di facilitare lo studio dei sutta e che vennero poi sfruttate nella redazione dell'*Abhidhamma.*

L'esperienza spirituale altissima compiuta dal Buddha e da lui spiegata ed insegnata oralmente per giungere fino a noi è dovuta passare prima attraverso una codificazione orale legata alla memoria del gruppo sociale a lui vicino e solo dopo secoli si è fissata in un *corpus* scritto, che è quello da cui pretendiamo di trarre la « verità » dell'insegnamento del Buddha. Certamente la società al tempo del Buddha, pur conoscendo l'alfabeto, non era tecnicamente in grado di produrre uno scritto in un numero elevato di copie che fossero maneggevoli per materiale e per formato e quindi si vedeva costretta a fissare nella memoria dei suoi membri tutto il suo sapere ed a tramandarlo oralmente utilizzando varie mnemotecniche (6), quali la tecnica formulare, le paratassi, lo stile metaforico, la forma dialogica, i metri poetici, che passarono in forma pressoché invariata nel Canone scritto in quanto utili per la recitazione mnemonica che di questi testi i monaci hanno sempre fatto.

E' un Canone, direi, « fatto per l'udito » e coincide con le peculiarità individuate dalla linguistica moderna nei testi destinati all'audizione rispetto a quelli fatti per la lettura. La cultura occidentale si è da tempo disabituata all'oralità, all'ascolto, all'apprensione a memoria. Con l'avvento del libro non c'è stato più bisogno di convogliare tutte le energie psichiche in direzione dell'apprendimento e del ricordo dei testi; una volta che questi, fissati sulla carta, possono essere comodamente letti e riletti in privato, ci si avvia a considerare l'insegnamento orale di minor importanza, potendo sempre riprendere, da soli, il tema trattato anche se, d'altra parte, nasce la possibilità di riflettere sul contenuto più facilmente e di dedicarsi

alle speculazioni intellettuali su di esso (7). Pertanto ci si è disabituati al ritmo orale. Il linguaggio spesso ripetitivo, le formule standardizzate allentano la tensione del lettore occidentale, pratico piuttosto di un linguaggio scritto o scrivibile.

Il problema che vogliamo sollevare in questa sede, non pretendendo di dare alcuna risposta immediata, è legato alla necessità di arrivare ad una più ampia circolazione, in ambiente buddhista e non, dei testi canonici e dei commenti che possono aiutare il lettore a meglio comprendere i tratti essenziali del Dharma buddhista.

A tale scopo il testo scritto che ci giunge (attraverso i passaggi di cui abbiamo parlato) in pali, in cinese o in tibetano, dovrebbe quindi essere letto e tradotto calandolo nella cultura originaria (orale), restituendolo alla nostra cultura (scritta) e cercando, con l'ausilio delle tecniche elaborate dalla linguistica, di estrapolare il messaggio autentico del Buddha dalle manomissioni, interventi e giustapposizioni successive.

Per il buddhismo la necessità di una profonda comprensione dei testi è essenziale, da una parte perché ci è stato trasmesso attraverso di essi, ma soprattutto perché lo scopo principale va al di là della mera lettura e comprensione filologica. Questa offre una base teorica per l'effettiva « esperienza » della dottrina. Il buddhismo è, nella sua forma più vera, non un gioco intellettuale, ma una « pratica » di vita, un modo di essere (8).

Una comprensione più profonda per l'Occidente e quindi una pratica migliore potrà, a mio avviso, essere aiutata anche da un approccio metodologico alla traduzione che metta in correlazione il momento dell'insegnamento orale originario del Buddha con il passaggio mediato alla tradizione scritta, evidenziando le diverse connotazioni proprie dei due linguaggi e la struttura della cultura in cui il fenomeno buddhista si è prodotto.

Se il testo è il rapporto, mediato da un linguaggio comune, tra scrittore e lettore, rapporto in questo caso mediato anche dall'intervento di un traduttore, è necessario che si crei in Occidente un linguaggio che possa essere compreso chiaramente e che nel contempo non tradisca l'originale. Se non si vuole che la lettura dei testi canonici sia un « dialogo tra sordi » è quindi necessaria un'interpretazione del testo da parte del traduttore che tenga conto di tutte le differenze linguistiche, di epoca, di destinatario e del diverso contesto socio-culturale in cui il Canone è apparso e in cui oggi viene letto in Occidente: una « occidentalizzazione » del Canone nel senso di una traduzione, alleggerita degli elementi strutturali del linguaggio orale, che possa essere leggibile con interesse crescente, apertura e comprensione, e non contorta, ripetitiva, oscura, anche se filologicamente corretta. E' un discorso difficile (9): si tratta infatti di un'interpretazione che avrebbe bisogno di sostegni da parte della filologia, della psicologia, dell'antropologia, della linguistica della storia, in modo da trovare dei criteri univoci per la sua applicazione. In questo modo si potrebbe arrivare a una traduzione che definirei « fedele » in quanto fedele al senso, capace di far provare al lettore la stessa reazione cognitiva ed emotiva che provò a suo tempo l'ascoltatore del testo originario. Per essere fedeli al senso, è talvolta necessario essere infedeli alle parole... (10).

Non bisogna poi dimenticare il valore potente che la parola ha in alcune tradizioni buddhiste (formule mantriche, sillabe cosmiche evocatrici di potenza ecc.). Non punterei tanto l'interesse su queste, in quanto hanno valore soprattutto come « suoni » particolari, il problema è piuttosto relativo ai più generali testi canonici. Se siamo convinti, come spero, che i contenuti espressi dal Dharma buddhista abbiano un valore universale, essi possono essere espressi in tutte le forme posisbili, anche in una forma europea. Una buona traduzione che si basi sul senso del messaggio da trasmettere non è mai un tradimento del testo originale. Al contrario, gli fa onore perché gli permette di attraversare le frontiere linguistiche e culturali. Se si è legati pedissequamente al testo originale, lo si è per paura di perdere l'universalità del messaggio traducendolo in termini occidentali del tempo nostro. In altre parole, si pensa che perdendo la forma originaria si perda l'universalità del Dharma. Se così fosse, il messaggio buddhista non avrebbe poi una grande universalità! Forse

è il contrario: mantenendo un'adesione letterale al testo, si rischia di comprometterne l'universalità.

Vorrei concludere auspicando che l'Unione Buddhista Europea possa farsi carico di un duplice lavoro: da una parte promuovere le ricerche e le traduzioni letterali dei testi canonici dal pali, cinese e tibetano, sulle orme della *Pali Text Society,* nelle diverse lingue europee — e i presenti italiani sanno quanto poche siano nella nostra lingua. Queste traduzioni di base potrebbero fornire la materia prima per uno studio che, avvalendosi dell'ausilio dei mezzi che ci provengono dalla linguistica, dalla psicologia, dall'antropologia e dalla ricerca storica, porti a delle traduzioni che, pur non tradendo la cultura originaria di cui il testo è espressione, lo renda leggibile e comprensibile per il moderno lettore occidentale.

Bisogna aprire anche in questo modo la Dottrina del Buddha all'Occidente, una Dottrina che, sebbene universale nei contenuti, è gravata nella sua espressione scritta da elementi peculiari delle culture orientali, della tradizione orale ed a noi estranei.

Si tratta di ampliare il nostro orizzonte per meglio comprendere il buddhismo e quindi per valutarlo e, se ce lo sentiamo vicino, anche per praticarlo.

---

(1) R. GIRARD, *La violence et le sacré,* Paris, B. Grasset, 1972 (tr. it., Milano, Adelphi, 1980); *Des choses cachés depuis la fondation du monde,* ibidem 1978 (tr. it., ibidem, 1983); E.A. HAVELOCK, *Preface to Plato,* Harvard U. P. 1963 (tr. it., Bari, Laterza 1973).

(2) I. MAGLI, *Gli uomini della penitenza,* Milano, Garzanti 1977, p. XXV.

(3) Il sanscrito utilizzato è un sanscrito misto, talvolta anche un sanscrito puro anche se con particolarità strutturali differenti dal sanscrito classico.

(4) I discorsi del Buddha sarebbero stati recitati, secondo la tradizione, da Ananda durante il I Concilio di Rajagriha (415 a.C.). Infatti cominciano con la formula *evam maya srutam;* (Così da me è stato udito ». Si tratta quindi già di un riferire, dopo la morte, ciò che il Buddha aveva detto.

(5) Del Canone buddhista in sanscrito misto e puro sono giunti a noi solo opere isolate e frammenti appartenenti alle varie scuole hinayana (vd. i *Sarvastivadinah*), che possono però essere integrati e ricostruiti grazie a citazioni di altri testi e alle traduzioni cinesi e tibetane che sono state modellate su di esso.

(6) Vogliamo notare per inciso che, accettata la tesi che il Canone buddhista fu fino al I sec. a.C. di tipo orale, è necessario ammettere che la memoria sia stata una funzione basilare. Lo prova del resto la stessa nozione di *sati* (sansc. smrti) cioè la significativa concezione della « consapevolezza, presenza mentale » che, nel contesto della meditazione buddhista, porta alla visione penetrativa della realtà secondo *dukkha, anatta* e *anicca,* come memoria.

(7) Più in generale, per quanto riguarda le profonde alterazioni nella struttura culturale e psicologica dell'individuo, provocate dall'apprendimento delel tecniche di comunicazione scritta, cfr. M. MC LUHAN, *The Gutemberg Galaxy,* Toronto 1962; *La galaxie Gutemberg face à l'ère électronique. Les civilisations de l'âge oral à l'imprimerie,* Paris 1967). « Il progresso della *tecnologia della comunicazione,* cioè la produzione del libro deve inevitabilmente portare al sorgere della critica individuale e, quindi, della dialettica. Il sollievo derivante alla memoria dal sussidio dei segni grafici dispensa in gran parte il lettore da quella identificazione emozionale, senza la quale la memoria acustica non è sicuramente rievocabile. Egli può liberare energia psichica per una revisione ed una riorganizzazione di ciò che è stato scritto e può essere visto come un oggetto e non soltanto udito e sentito » (E.A. HAVELOCK, *op. cit.,* p. 208).

(8) Lo stesso *nirvana* non può essere descritto pienamente con parole umane, con l'intelletto; la vera comprensione di questo *status* si può ottenere solo attraverso l'esperienza diretta, lo si deve « vivere ».

(9) Un tentativo su questa via è stato compiuto da S. RICE con il suo *The Buddha speaks here and now,* Kandy, Buddhist Publication Society, 1981, che porta come sottotitolo: *Fundamental Buddhist Scriptures interpreted in Contemporary idiom.*

(10) « L'usage du terme "fidélité" pour définir le type idoine de rapport en traduction, on le doit à Ménage qui a dit, au 17 siècle, à propos des traductions de Perrot d'Ablancourt: "Elles me rappellent une femme que j'ai beaucoup aimée à Tours, et qui était belle mais infidèle". Mais vous savez, la fidélité en traduction, comme dans les rapports humaine, est tellement relative, subjective et difficile à définir! Posons-nous alors la question: Fidélité à quoi? Fidelité au sens ». (A. HURTADO ALBIR, *La traduction,* da *Reflet,* Revue des enseignants de français, langue étrangère, numero 6, Alliance française, Crédif, Hatier, Septembre 1983).

Io empirico ed io ontologico

di Emilio Servadio

A più riprese, in varî scritti, ho cercato d'indicare quanto sia erroneo considerare il proprio « io » abituale, l'« io di tutti i giorni », come il vero centro della personalità. Questo errore ha indotto molti a pensare ad una eventuale sopravvivenza post mortem *come a una « continuazione » del predetto io empirico, ed altri molti a proporsi in senso analogo il problema della reincarnazione. In verità, basterebbe un momento di riflessione per rendersi conto di una realtà addirittura elementare, cioè di quanto sia mutevole e vulnerabile quell'« io » pronominale che affermiamo, giorno dopo giorno, nelle nostre frasi e nei nostri atteggiamenti più consueti: quell'« io » che non soltanto cambia via via a seconda dell'età, e persino nelle svariate relazioni interpersonali, ma è soggetto a ogni sorta di mutamenti anche gravi qualora venga « aggredito » e talvolta, perciò, trasformato, a causa di malattie — psichiche od organiche — da cui può venir colpito. Si può forse pensare che l'« io » di un traumatizzato sia uguale all'« io » che lo stesso sperimentava prima del trauma?*

*Ha scritto recentemente Graziella La Barbera (*Tradizione Mediterranea, *n. 1-3, 1987) che l'io, ragguagliato solitamente (ma erroneamente) alla personalità globale dell'uomo, « si annulla ogni volta con la morte dei corpi », e che « in questo senso, l'uomo psico-fisico autocosciente vive una sola volta ». La stessa, accennando alla reincarnazione, soggiunge: « chi si reincarna è il solo microcosmo, di cui l'uomo non ha coscienza ». Sono poche parole, ma ben degne di attenzione da parte sia di chi crede alla sopravvivenza* post mortem *di un io empirico inalterato, sia di chi pensa che la reincarnazione consista nell'abbandono di un corpo umano, alla morte, del predetto io, e del suo « traslocarsi » — dopo un certo tempo — in un'altra abitazione carnale.*

Nello splendido libro La Triplice Via del Fuoco *di quel grande maestro spirituale che si cela sotto il nome di « Raphael » (Edizioni Ashram Vidya, Roma, 1986), un intero capitolo è dedicato all'« io empirico »; e vale la pena di riportarne almeno un brano, ad autorevole conferma di quanto sin qui accennato. Scrive « Raphael »: « L'io psicologico è sempre inflazionato; durante il giorno ci presentiamo con differenti io, o* senso *dell'io. Il nostro io di società non è quello dell'ufficio, quello dell'ufficio non è quello della famiglia, quello della famiglia non è l'io con cui ci presentiamo all'amico o all'amica, ecc. L'io è un càmaleonte che si traveste secondo le circostanze. Credere alle maschere dell'io è un controsenso. Tante sofferenze potrebbero essere evitate se si prendesse meno sul serio questo camaleonte addottrinato. Il nostro più profondo Io supremo, o il Sé, rappresenta il fondamento metafisico dell'io empirico contingente. E noi, come realtà ultima e costante, siamo proprio il Sé imperituro, immortale, di là dalla nascita e dalla morte. Ogni processo autenticamente iniziatico porta alla realizzazione di questo Io supremo e alla morte di quell'io che in fondo* non è ».

Al livello spirituale, non si potrebbe aggiungere altro, né mutare una virgola. Ma è interessante notare che la psicologia più profonda, quella psicoanalitica, si sta avviando verso concezioni che — sul piano scientifico e profano — si possono considerare analoghe. Come molti sanno, in diversi scritti di Freud l'io (« das Ich ») *era stato proposto come una istanza, tutto sommato, indiscutibile, e contrapposto difensivamente agli impulsi istintivi (fame, sesso, ecc.) provenienti dal sistema inconscio* (« das Es »). *Più oltre, vennero individuati, nell'io stesso, varî meccanismi, specialmente inerenti alle predette « difese », e l'indagine sulla natura e sulle proprietà dell'io si è protratta per molti anni. Più recentemente, si è postulato un « sé » quale più profondo centro dell'apparato psichico, e c'è stato qualche psi-*

cologo che non ha esitato a menzionare ex novo *il tradizionale concetto di « anima »... Come si vede anche in questo campo, come in tanti altri, la scienza sta via via « riscoprendo » certi concetti e certe asserzioni, che ci avevano tramandato — secoli o millennî fa — alcuni tra i più grandi maestri di spiritualità, come Pitagora, Platone e Plotino in Occidente, e Shamkara, Gaudapada e Lao-Tse in Oriente... sino ai più recenti Ramakrishna o Ramana Maharshi. Tali « riscoperte » si vanno compiendo, come è noto, in fisica, in antropologia culturale, in medicina, e in altri settori dell'attuale sapere scientifico. Non era quindi inopportuno ricordare che anche nel vasto campo delle discipline psicologiche (comprendendo in tale campo e con tale denominazione anche la psicoanalisi e la parapsicologia), si sono mirabilmente ravvicinati — con la netta distinzione tra io empirico ed io ontologico (o « sé » della psicoanalisi più recente) — certi odierni approfondimenti della psicologia scientifica e i più alti, tradizionali insegnamenti della « filosofia perenne ».*

Come educare

di Carol Albert

Seguire la visione buddhista sull'educazione non significa indottrinare i bambini con insegnamenti buddhisti; ciò presuppone piuttosto un atteggiamento da parte dell'educatore (genitori-insegnante), basato sul riconoscimento che tanto lui (o lei), quanto il bambino godono della potenzialità per il raggiungimento dell'illuminazione, per cui l'educatore (genitori-insegnanti) basato sul bino a mettere in evidenza tale potenziale. Alla illuminazione vengono dati altri nomi da seguaci di altri sentieri spirituali, che condividono il concetto di educazione quale risveglio della mente verso la natura illuminata interiore.

In questo modo il rapporto fra adulto e bambino non è quello dell'insegnante onnisciente-allievo ignorante, ma piuttosto dell'adulto che aiuta il bambino a educare se stesso. L'educatore (insegnante-genitori) dice: « Questo bambino e io seguiamo lo stesso sentiero. La nostra natura di Buddha è la stessa. L'unica differenza fra noi è dovuta al fatto che io sono più anziano e perciò posso aiutare, mentre entrambi possiamo aiutarci vicendevolmente a imparare. In altre vite (o perfino in altri momenti di questa stessa vita), i nostri ruoli sono stati o saranno invertiti ».

Un maestro Zen, Jiyu Kennett, nel volume « L'educazione di un bambino buddhista » scrive: « E' un dovere dell'insegnante buddhista fare in modo di eliminare in gran parte il proprio sé egocentrico, affinché la educazione del bambino possa essere libera e bella, svincolata da ogni ambiziosa considerazione, come: "Guarda cosa ho raggiunto con l'educazione di questo bambino"» (1).

Alla stessa stregua, i valori buddhisti non hanno bisogno di essere « insegnati » al bambino, ma il bambino deve essere messo in condizione di ricevere l'esempio dei valori dalla vita dell'adulto. Come dice Kennett Roshi nel suo articolo in merito all'insegnamento della meditazione a bambini piccoli: « Nessuna dottrina va messa nella mente del bambino. La madre e il padre nonché tutto il resto della famiglia si siederanno tranquillamente dinnanzi all'altare della famiglia; il bambino, senza essere forzato, potrà sedersi con gli altri per qualche minuto, oppure rotolarsi attorno sul pavimento, mentre i genitori non si occupano di lui. In questo modo i genitori prendono atto della comprensione latente del bambini e non lo trattano come persona inferiore a loro stessi. Entro breve tempo il bambino desidererà lui stesso star seduto accanto ai genitori » (2).

Naturalmente mano a mano che il bambino cresce, i concetti buddhisti potranno essergli spiegati, usando un linguaggio chia-

ro anziché termini religiosi o parole in sanscrito. Così può esserci una dottrina senza indottrinamento, cioè i concetti possono essere esposti non come gli unici da prendere in considerazione. L'educazione di un bambino « universale » può comprendere l'apprendimento di concetti che appartengono alle grandi religioni mondiali e alle varie filosofie. In questo modo il bambino può crescere trovandosi in grado di vedere le prospettive degli altri e, sperabilmente, di vedere la non-separabilità fra il « sé » e gli « altri », imparando quindi la compassione e il non-nuocere.

Come educatore, John Holt scrisse nel suo libro The Underachieving School: *« Il problema fondamentale dell'educazione nel nostro tempo consiste nel trovare il modo di aiutare i bambini a crescere per diventare degli adulti che non hanno desiderio di nuocere in nessun modo »* (3).

A questo punto saltano alla mia mente due fattori: prima di tutto la visione « loro-noi »» presentata dalla maggior parte delle scuole nonché dalla società di cui riflettono i valori, e in secondo luogo la mancanza di enfasi sull'attività che darà soddisfazione allo spirito creativo.

« Per garantire la sopravvivenza della razza umana — dice Holt — dobbiamo imparare a far crescere persone che vogliono e vorranno essere in grado di vivere vite piene di valori, di significato e di gioia. La cosa di cui abbiamo maggiormente bisogno è di lavorare veramente per la pace, non più per questo o quel tipo di fede o ideologia, ma soprattutto con certe qualità della mente e del cuore » (4).

Queste qualità potrebbero essere descritte come la coscienza di essere una persona universale, con la consapevolezza della responsabilità universale per altri esseri che vivono intercollegati e interdipendenti con noi, nonché della responsabilità verso il pianeta sul quale viviamo.

Quantunque la prospettiva spirituale buddhista e di altri sentieri spirituali possa costituire la base fondamentale dell'educazione, i termini religiosi non hanno bisogno di essere menzionati. In questo modo i bambini non imparano una visione religiosa *limitata, ma acquisteranno una visione ampia derivante dall'incoraggiamento a comprendere altra gente e la natura universale dei loro problemi, nonché la coscienza di essere cittadini del mondo.*

---

(1) KENNETT, J., *The Education of the Buddhist Child*, in «Metta», Marzo 1976, p. 4.
(2) *Op. cit.*, p. 5.
(3) HOLT, J., *The Underachieving School*, Pelican, U.S.A. 1970, p. 98.
(4) *Op. cit.*, p. 99.

LIBRI

(a cura di Vincenzo Piga)

HANS W. SCHUMANN: « Il Buddha storico » - Salerno Editrice, Roma 1986, p. 333, L. 38.000.

Questa ennesima biografia dell'Illuminato — che appare nella collana « Profili », diretta da Luigi Firpo — ha meriti particolari. Anche se ricavata usando solo fonti theravada, *presenta il personaggio bene inquadrato nella situazione culturale, religiosa, politica e sociale dell'India del suo tempo (ricostruita con il rigore scientifico della migliore storiografia tedesca). Questo aiuta ad individuare quanto dell'insegnamento di Siddharta Gautama è da ascrivere alla peculiarità del suo tempo e del suo ambiente e quindi a separare il relativo da quanto ha un valore essenziale e assoluto.*

Particolare rilevanza hanno in proposito i capitoli sulla degenerazione del culto vedico-bramanico, sulla conseguente esplosione di movimenti religiosi e filosofici di riforma spiri-

tuale e sulla egemonia che tra questi acquisì il buddhismo. Ma l'elegante volume, ricco di rare illustrazioni, ha anche il merito, forse non voluto, di favorire l'incontro della cultura occidentale con il Gautama, più di altre opere dichiaratamente agiografiche: perché — presentando l'Illuminato nei suoi aspetti più umani, nelle sue caratteristiche psicologiche, negli alterni rapporti con i discepoli, descrivendone persino le mutevoli condizioni di salute — ce lo fa sentire vicino ai nostri problemi esistenziali, dando alla sua dottrina il valore di una esperienza diretta ed accrescendo quindi la fiducia nel suo insegnamento.

MICHELE CASSESE (a cura di): « Religioni per la pace » - Ed. ASAL, Roma 1987, p. 340, lire 25.000.

Il crescente impegno delle grandi religioni per la pace e il maturarsi in loro della convinzione che è inammissibile ogni tipo di guerra sono fattori determinanti per la costruzione di quella « cultura per la pace » che è l'indispensabile supporto di ogni azione politica e diplomatica verso tale obiettivo. E' quindi utile a tutti un libro come questo, che documenta con indagini storiche e dottrinali il cammino, talora tortuoso, che ha portato i grandi movimenti religiosi all'attuale impegno pacifista. Ricordiamo, tra l'altro, il saggio di Caterina Conio sul buddhismo, di Aldo Natale Terrin sull'induismo, di Menachem Artom sull'ebraismo, di Federico Peirone sull'Islam, di Michele Cassese sul protestantesimo, di Giuseppe Mattai sulla Chiesa cattolica, di Giovanni Cereti sulla Conferenza mondiale delle religioni.

L'originalità del contributo buddhista e la sua capacità di incidere anche oltre le tradizionali zone d'influenza appaiono da queste righe della Conio: « Le nuove scuole di meditazione ispirate alle varie correnti del buddhismo che ora vanno moltiplicandosi nel mondo potrebbero essere un veicolo *per la formazione di una coscienza "pacifista", ma noi diremo "pacificata", perché la pace è* virtù *da acquisire, la non violenza è un comandamento da praticare dagli individui prima ancora che dai popoli ».*

JOU TSUNG HWA: « Il Tao del Tai-Chi-Chuan » - Ubaldini Editore, Roma 1986, p. 200, lire 22.000.

Qualcuno si sarà chiesto come mai nei centri di meditazione si organizzano talora corsi di Tai Chi Chuan, una delle « arti marziali » di tradizione taoista, praticata da secoli soprattutto in Cina, dove di questi tempi è guardata con interesse dai nuovi governanti comunisti. Questo libro, sollevando il velo di mistero in cui è stata avvolta fino alla rivoluzione del 1911, ne presente le radici filosofiche, spirituali (ma anche fisiologiche) e quindi il sinergismo con tecniche meditative. L'A. descrive in dettaglio, con l'ausilio di disegni, i tre stili principali di questa « meditazione in movimento », che realizza una spontanea integrazione di corpo, voce e mente, in un'alternanza di tensione e di rilassamento, quale riflesso microcosmico del cosmico alternarsi di yin *e* yang, *con cui gli opposti si armonizzano in una unità integrata. L'affinità di questa pratica con quelle buddhiste appare evidente dove l'A. (un cinese che si è convertito dagli studi matematici al Tai Chi Chuan a quasi cinquanta anni e, inizialmente, soprattutto per ragioni terapeutiche) ne indica l'obiettivo di fondo nel « potere di consapevolezza », da realizzare con una ricerca dell'azione nella non-azione, della forza nella morbidezza e con il passaggio mentale dal vuoto al « qualcosa » e viceversa. I vantaggi conseguibili — sino a veri e propri processi di ringiovanimento almeno muscolare e ad uno stato mentale « quadridimensionale » che renderebbe familiari le più sconcertanti ipotesi di Einstein — sono indubbiamente allettanti; ma Jou Tsung Hwa avverte che è necessaria una conoscenza esatta dei movimenti esterni ed interni ed una applicazione intensa e continua (di alcune ore ogni giorno) con adeguata concentrazione mentale. Né il libro si preoccupa di integrare queste pratiche con le normali occupazioni, lasciando l'impressione che si tratti di disciplina per specialisti e così non è.*

INIZIATIVE

PRIMO CONGRESSO DELL'UBI — MILANO

Il primo congresso dell'UBI (Unione buddhista italiana) è definitivamente fissato per sabato 14 novembre a Milano con il tema «Il buddhismo nella società italiana». Il congresso è inserito nel ciclo di manifestazioni culturali «Milano per Voi», organizzato dal Comune di Milano e sarà ospitato nel salone del Museo della Scienza e della Tecnica.

Nello stesso salone, sempre nel quadro di «Milano per Voi», ci saranno dimostrazioni di pratiche zen a cura del centro Fudenji di Salsomaggiore e una illustrazione della meditazione Vipassana a cura del centro «La Meridiana»: entrambe il 7 novembre. Il 21 novembre i centri Lama Tsong Khapa, Milarepa e Ghe Pel Ling organizzeranno un seminario sulle pratiche tantriche. Infine il 28 novembre si avrà un convegno su: « Educare alla vita; educare alla morte ».

Informazioni: «Samaya Publicity», via Biancospini 12, Milano, tel. 02/8351641.

SCUOLA E COSTITUZIONE

L'Unione Buddhista Italiana e la Fondazione Maitreya (Istituto di cultura buddhista) hanno aderito nel maggio scorso al Comitato nazionale Scuola e Costituzione con sede a Roma, impegnato attualmente soprattutto sul problema dell'insegnamento religioso nelle scuole pubbliche e sul rispetto della libertà di pensiero e di impegno spirituale per gli aderenti a qualsiasi confessione religiosa. Il comitato riunisce alcune associazioni laiche per la libertà di coscienza, esponenti di chiese evangeliche, israeliti, i sindacati-scuola della CGIL e della UIL.

VIPASSANA CON MADRE SAYAMA E SAYA U CHIT TIN

Madre Sayama e Saya U Chit Tin terranno, dal 24 luglio al 3 agosto un corso di Meditazione Vipassana (Buddhismo Theravada nella Tradizione di U Ba Khin) nel Canton Ticino (Svizzera), a circa un'ora d'auto da Milano. Il corso sarà integralmente tradotto in italiano. Saranno italiani gli assistenti e il cuoco; l'organizzazione è frutto della collaborazione tra studenti di meditazione italiani e svizzeri.

Per informazioni e iscrizioni in Italia rivolgersi a: Flavio Pelliconi, via G. Scalvini, 3 - 20158 Milano - tel. 02/3761945.

ISTITUTO LAMA T.K. — POMAIA

Questo è il programma estivo-autunnale:

7-12 luglio: «La natura della mente», con il gheshe Yeshe Tobten;
23-26 luglio: «Permeabilizzarsi», con L. Chellini e G. Vannucci;
31 luglio - 5 agosto: «Lam-rim», con Gaden Shempen;
5-9 agosto: Iniziazione e comm. di Heruka, con Gaden Shempen;
14-23 agosto: «Come meditare», con il gheshe Yeshe Tobten;
28 agosto - 13 settembre: Ritiro dei preliminari, con il gheshe Champa Ghiatso;
18-20 settembre: «Kum Nye», con Marco Valli;
25-27 settembre: Meditazioni analitiche, con Edmondo Turci;
2-4 ottobre: «Consapevolezza nella meditazione», con il monaco Franco Callea;
9-11 ottobre: «Gli 8 punti del training», con il gheshe Champa Ghiatso;
16-18 ottobre: «Psicologia buddhista», con Peter Della Santina;
16-18 ottobre: «Aromaterapia», con Susanne Fischer Rizzi;
23-25 ottobre: «Integrare il Dharma», con Renato Sulli;
8-14 novembre: «Vipassana», con Corrado Pensa;
11-16 novembre: «Iniziazione e insegnamenti sugli 84 siddha», con il gheshe Champa Ghiatso.

Informazioni: Tel. 050/68976.

RITIRO ESTIVO A MOROZZO (Cuneo)

Il Centro Milarepa (centro di studio e meditazione Buddhista Vajrayana con sede a Pinerolo in via Saibante 3, fondato dal Ven. Kalu Rinpoce nel 1980, ed attualmente sotto la direzione spirituale del lama Jang Chub Sondup) organizza per il mese di agosto un ritiro di 15 giorni. Il ritiro si svolgerà in un monastero — messo a disposizione dalla comunità che lo gestisce — sulle colline del cuneese, località tranquilla, circondata da boschi e prati. Tale iniziativa intende offrire la possibilità, anche a chi durante l'anno è costantemente impegnato, di meditare intensivamente in un ambiente favorevole e con il supporto della guida costante di un Maestro qualificato, penetrando così più profondamente il senso della pratica.

Il ritiro inizia con la meditazione di Shinè, pratica indispensabile per trovare il distacco dalle emozioni conflittuali e dai pensieri discorsivi, per far dimorare la mente in una condizione di quiete stabile e consapevolezza. Si tratta di una meditazione di grande utilità in un'epoca come la nostra, in cui le tensioni e lo stress quotidiano concorrono a determinare molti disturbi psicologici e fisici. Shinè è una tecnica che può essere praticata da chiunque e non richiede di essere buddhisti.

La seconda settimana di ritiro è dedicata ad una pratica di purificazione della mente: la meditazione di Dorje Sempa secondo le quattro classi di Tantra.

Lama Jang Chub conferirà l'iniziazione di Dorje Sempa e guiderà la meditazione attraverso la cui pratica si purificano le conseguenze degli atti negativi e i veli che oscurano la mente.

Calendario: *2-8 agosto: «Insegnamenti e pratica di Shinè» (quota di partecipazione L.80.000); 9-15 agosto: «Iniziazione, insegnamenti e pratica di Dorje Sempa» (quota di partecipazione L. 80.000 - per la sola iniziazione L. 10.000).*

Quota di soggiorno: *L. 19.000 al giorno.*

Indirizzo: *Eremo di S. Biagio - Morozzo (Cuneo).*

In auto: autostrada A6 Torino-Savona, uscita Carrù, direzione Morozzo e quindi S. Biagio. Dopo il cartello bianco «S. Biagio» prima strada a sinistra.

In treno: da Cuneo e Mondovì scendere in località Pogliola (circa 3 km da S. Biagio).

Per informazioni e prenotazioni telefonare al numero 0121/77927 (ore 19-21).

TEMPIO ZEN FUDENJI - SALSOMAGGIORE

Questo centro di Soto Zen organizza dal 15 giugno al 13 settembre un'Ango tradizionale con 90 giorni di sesshin, *in cicli di 9 giorni in luglio ed agosto e una* sesshin *finale dal 31 agosto al 13 settembre; le sedute saranno dirette dal maestro F. Taiten Guareschi. Nei giorni 24 e 25 luglio sarà ospite del Tempio il superiore generale del monastero Eiheiji di Fukui (Kyoto), Niwa Rempo Roshi, che il 22 luglio si incontra con il Papa in Vaticano.*

Durante l'Ango avranno luogo ordinazioni, lezioni di Ikebana e Cerimonia del Té (con la maestra H. Takasugi Sensei) e introduzioni a Karaté, Judo e Shiaton-terapia. Si stanno intanto completando lavori di sistemazione e ristrutturazione, nel quadro di un progetto globale che prevede costruzioni per oltre 5.000 metri cubi. Il Tempio ha presentato domanda al ministero dell'Interno per essere riconosciuto come Ente di Culto, interessando al riguardo anche l'Ambasciata del Giappone a Roma.

Informazioni: tel. 0524/66667 (ore 8-12 e 13,30-15).

CENTRO MILAREPA - PINEROLO

Programma estivvo-autunnale:

17-29 agosto: Ritiro sulle pratiche preliminari a Mahamudra;

19-20 settembre: Insegnamenti e pratica intensiva di shiné;

26 settembre: Il mantra di Chenresi;

27 settembre: Guru-yoga di Milarepa;

3-4 ottobre: Insegnamenti e ritiro sulla pratica di Chenresi;

5 ottobre: Corso di shiné *(primo incontro);*

10-11 ottobre: Insegnamenti con Jampon Kontrul Rimpoche, uno dei 4 reggenti del lignaggio Karma Kaghyu;

12 ottobre: Corso di shiné *(secondo incontro);*

17 ottobre: Dzog-chen e Mahamudra;

18 ottobre: Guru-yoga di Milarepa;

19 ottobre: Corso di shiné *(terzo incontro);*

24-25 ottobre: Insegnamenti e pratica intensiva shiné;

26 ottobre: Corso di shiné *(quarto e ultimo incontro);*

14 novembre: Le tre fasi essenziali di ogni pratica meditativa;

15 novembre: Guru-yoga di Milarepa;

21 novembre: I tre Kaya;

22 novembre: Guru-yoga di Milarepa;

28-29 novembre: Insegnamenti e pratica intensiva di shiné.

Le varie attività saranno dirette dal lama residente Jan Chub. Informazioni: Via Saibante, 3 - Pinerolo (To) - tel. 0121/77927 (ore 19-21).

MEDITAZIONE VIPASSANA A ROMA

A cominciare dal prossimo autunno il gruppo di vipassana diretto dal professor Corrado Pensa intende organizzare, a Roma e fuori Roma, attività relative alla pratica e alla teoria della medita-

zione. Poiché non tutte le iniziative in programma potranno apparire tempestivamente su Paramita e su Maitri, si renderà talora necessario diramare un bollettino. Tale bollettino sarà inviato a chi ne farà richiesta spedendo il proprio nome, indirizzo e numero di telefono a: Maria Cappuccilli, Piazza Perin del Vaga n. 4 - 00196 Roma.

Qualsiasi offerta per contribuire a un fondo spese sarà molto gradita.

RITIRO DI VIPASSANA

Nei giorni 21-27 settembre avrà luogo a Celleno (Viterbo) un ritiro intensivo di vipassana condotto dal professor Corrado Pensa. Per informazioni e prenotazioni telefonare a Gioia Lussana - tel. 06/897640 (lunedì, martedì, mercoledì ore 7-8), oppure a Titti Marcello - tel. 06/8126964 (giovedì e venerdì ore 7,30-9).

MONASTERO LIN-CHI DI CH'AN ORVIETO SCALO

Le prossime sesshin, *dirette da Engaku Taino (Luigi Mario) sono in programma per i seguenti giorni: dal 3 al 5 luglio; dal 9 al 15 agosto; dal 4 al 6 settembre; dal 2 al 4 ottobre; dal 6 all'8 novembre; dal 5 all'8 dicembre. Informazioni: tel. 0763/25054.*

UNIVERSAL EDUCATION ASSOCIATION POMAIA

Questo è il calendario delle prossime iniziative, che saranno realizzate presso l'Istituto Lama T.K.:

10-12 luglio: «Animazione teatrale come integrazione», con Eugenio Brega e Paolo Clementi;

18-20 settembre: «Consapevolezza», con Connie Miller e Andrea Bocconi;

25-27 settembre: «Canto Carnatico e respirazione», con Letizia Galiero;

23-25 ottobre: «Incontro con lo psicodramma», diretto da Antonella Leoni;

30 ottobre - 1 novembre: «Accettare la morte», con Connie Miller;

20-22 novembre: «Oltre le terapie», con Connie Miller.

Informazioni: tel. 050/68894.

SEMINARI A PIGNANO DI VOLTERRA

Dal 3 al 9 agosto si terrà a Pignano un seminario di «Yoga dell'energia» (di origine tibetana) e di Tai Chi Chuan; un altro seminario di Yoga e Ginnastica dolce avrà luogo dal 10 al 16 agosto. Insegnante è Anna Gatti, specializzata all'Accademia francese di Roger Clerc. Situata tra S. Gimignano e Volterra, al centro di un grande parco con piscina, la residenza di Pignano è un'antica villa restaurata e arredata con mobili d'epoca. Informazioni: tel. 06/5923121 di Roma, oppure 0588/35007 di Pignano.

CORSI DI CULTURA E LINGUA TIBETANA TORINO

Il Centro piemontese di studi sul Medio ed Estremo Oriente (Cesmeo) di Torino ha istituito un corso di 6 ore settimanali di lingua e cultura tibetana, affidato al dott. Lo Bue dell'Università di Londra e al monaco tibetano Karthru Shyam Gurung del centro Milarepa di Pinerolo. Informazioni: Cesmeo, via Maria Vittoria, 12 - Torino - tel. 011/8398802.

MONACI ZEN IN CONVENTI CATTOLICI

Venti monaci buddhisti giapponesi di tre diverse tradizioni zen saranno tra qualche settimana in Europa per trascorrere circa un mese, suddivisi in 6 gruppi, in conventi cattolici dell'Italia, Francia, Belgio, Olanda, Germania Occidentale e Gran Bretagna. Al termine di questa esperienza i 20 monaci si riuniranno insieme nel monastero di S. Anselmo a Roma per un confronto con rappresentanti del monachesimo cattolico.

CONVEGNO SUL MONACHESIMO

Un convegno interdisciplinare sul tema «Monachesimo cristiano e non cristiano» avrà luogo nei giorni dal 18 al 21 luglio al monastero «Madonna della fiducia» che si trova in S. Biagio di Mondovì (Cuneo).

L'ASSEMBLEA DELL'UBE

La XII assemblea plenaria dell'Unione Buddhista Europea (UBE) si riunirà ad Huizen (Olanda) dal 3 al 6 settembre presso la sede del Centro Teosofico, con possibilità di alloggio e un ampio parco, nelle vicinanze di Amsterdam. Il buddhismo italiano vi sarà rappresentato dall'Unione Buddhista Italiana e dalla Fondazione Maitreya, oltre che da Bruno Portigliatti, vice-presidente dell'UBE. Informazioni: Centro d'informazione buddhista, via Pio Rolla, 71 - Giaveno (To), tel. 011/9378331.

Lettere a PARAMITA

SE SON ROSE...

Durante un colloquio con l'amico Francesco Rutelli, già presidente del Gruppo Parlamentare Radicale, ho lanciato la proposta di iniziare una vera e propria battaglia, in sede costituzionale, per il pieno riconoscimento dei buddhisti in Italia. Mi è stato detto che della questione sarà direttamente interessato l'on. Franco Trappoli, doppia tessera socialista e radicale, che si dichiara buddhista. Credo sia un'occasione per mobilitarsi, anche attraverso petizioni, in modo da fare pressioni nei confronti del Governo.

Per quale motivo, tra l'altro, non è concesso ai buddhisti, il cui numero inizia ad essere consistente in Italia, di gestire una trasmissione periodica radiotelevisiva, così come fanno ebrei e protestanti?

Francesco Pullia - Terni

TRA BUDDHA E CRISTO

Ho letto con grande interesse la lettera di Paolo Mariotti, pubblicata su Paramita 22, p. 54. Da semplice cristiana (cattolica romana) vorrei esaminare con lui alcuni pensieri che emergono dal suo scritto, e forse rispondere alle sue domande. Mi sembra di capire che Paolo Mariotti sia sinceramente avviato su un sentiero spirituale. Per questo motivo, avendo egli ricevuto insegnamenti di buddhismo tibetano, sente la necessità di risolvere un conflitto sorto fra la sua fede cristiana e lo studio e la pratica del buddhismo. Egli domanda: «Qual è il reale significato del "prendere rifugio", può questo atto conciliarsi con la fede cristiana?» La formula «prendere rifugio» è comune a tutti i tipi di buddhismo, come se fosse il nocciolo di tutto il resto. In sostanza quando è fatto profondamente, significa: fede totale in Buddha, abbandono e resa a lui e al suo insegnamento. Paolo Mariotti contesta, a ragione, coloro che «prendono rifugio» superficialmente. E' in effetti un insulto alla tremenda realtà di ciò che dovrebbe essere un profondo atto di fede.

Un cristiano è colui che, indipendentemente dal tipo di cristianesimo al quale appartiene (protestante, cattolico, ortodosso, ecc.) ha compiuto un atto basilare di fede totale e di fiducia in Cristo.

Sono compatibili fra loro questi due atti di fede? Io penso di no. Posso scavare profondamente nelle religioni del mondo. Posso ammirare i loro grandi valori e apprendere da esse a illuminare la mia fede personale. Posso praticare tecniche meditative e usare mezzi di spiritualità di altre religioni. Ma il vero centro del mio impegno non può essere tagliato in due pezzi. Gran parte della nostra vita trascorre spensieratamente, noi viviamo superficialmente, tocchiamo e assaggiamo ogni cosa, spesso diventando «turisti spirituali» in via di sviluppo. Tuttavia in ognuno di noi c'è un profondo richiamo verso una trasformazione interiore che ci mette alla prova. Tale richiamo contiene un'esigenza imperativa che va corrisposta, una via che va seguita.

Sei chiamato a seguire il sentiero di Buddha fino in fondo? Seguilo. Senti in profondità il richiamo del Cristo? Reagisci in pienezza. Se dobbiamo vivere un qualunque tipo di autentica vita spirituale, dobbiamo fare una opzione fondamentale che ci accompagna fino alla fine e oltre.

Kathleen England, missionaria orsolina

P. S. - Padre John Shirieda, sacerdote cattolico giapponese convertito dal buddhismo, mi ha detto: «Il tipo della mia esperienza religiosa potrebbe essere ancora buddhista (tecniche di meditazione, concentrazione, ecc.), ma ogni atto di decisione nella mia vita è preso unicamente nella fede in Cristo». *(K. E.)*

Per poter essere condotti in qualsivoglia luogo occorre trovare una guida conoscitrice del sentiero e della destinazione; allo stesso modo per liberarci dalla sofferenza e realizzare la felicità occorre trovare una guida che sappia quali sono le cause della felicità e quali quelle della sofferenza. Una guida che possa seguirci, indirizzarci e spronarci nel progresso interiore, un sentiero che si può solo percorrere con le proprie gambe. Il Rifugio è la richiesta di essere guidati, l'aprirsi verso chi potendo guidarci allo stato di Illuminazione è desideroso di farlo e aspetta solo il nostro impegno, la nostra azione. Si prende rifugio in ogni istante in cui la nostra mente è cosciente di aver bisogno di aiuto nella pratica e in particolare è bene aver ricevuto in precedenza da un maestro che risponda alle qualifiche necessarie la trasmissione orale della formula del rifugio. Si prende rifugio, o meglio si va per un rifugio, nei Tre Gioielli: Buddha, Dharma e Sangha. Buddha è il fondatore del

rifugio, Dharma è il rifugio effettivo e Sangha è chi ci aiuta nel percorrere il Sentiero.

E' solo nell'intimo della propria coscienza, cioè nelle convinzioni con cui ognuno vive e pratica la propria religiosità, che si trova la risposta al quesito di Paolo Mariotti sulla compatibilità del rifugio con la fede cristiana.

«Ogni essere con dei poteri perfetti può essere una guida pura e perfetta sia che venga chiamato Buddha o no. Comunque, uno che ha il potere psichico di volare nell'aria o di emettere luce non può essere degno della nostra fiducia se non ha il potere di un Buddha. Per capire perché un Buddha è una guida perfetta dobbiamo praticare i suoi insegnamenti e sperimentare noi stessi i risultati del suo metodo perfetto». Così si è espresso una volta il prezioso Lama Thubten Zopa Rinpoche.

Giuseppe Molinari, monaco buddhista

In aggiunta a queste risposte, rimandiamo agli articoli di M. A. Falà (su PARAMITA 13-14-15 e 16) che segnalavano le diverse interpretazioni del Rifugio nelle diverse tradizioni buddhiste. Nel tantrismo il Rifugio implica la scelta di un «guru-radice», cioè di un maestro esclusivo, in un rapporto che è difficile considerare compatibile con altre tradizioni spirituali. Nell'insegnamento cinese del Ch'an il rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha viene invece proposto come rifugio nella teoria, nella pratica e nella realizzazione. In alcune esperienze occidentali il rifugio nel Buddha è inteso come riconoscimento delle potenzialità latenti della propria mente, per realizzarne il risveglio; il rifugio nel Dharma come impegno a superare la conoscenza illusoria con la saggezza intuitiva, per conformarvi la propria esistenza; il rifugio nel Sangha come apertura ad ogni esperienza spirituale. Ricordiamo infine la famosa esortazione del Buddha: «Siate luce a voi stessi, siate rifugio a voi stessi». E' evidente che la pratica del «prendere rifugio» non ha un significato univoco e non si presta a valutazioni unilaterali. (v. p.)

LA LINGUA DEL DHARMA

A pag. 48 del n. 17 della Rivista è stata pubblicata una lettera di Armando Frosio nella quale, fra l'altro, si afferma che Lama Yeshe disse: «Il Dharma dovrebbe essere in Italia un Dharma italiano, non tibetano, cioè adattato alle caratteristiche culturali del vostro paese» e che, inoltre, Egli non incoraggiò lo studio del tibetano.

Nel successivo n. 21 è apparsa una intervista al Dalai Lama, tradotta dalla rivista «Reality» n. 1, 1982. A conclusione della stessa, rispondendo a una domanda sul valore dell'uso del tibetano nelle «cerimonie, iniziazioni e riti», il Dalai Lama afferma: «Ciò è giusto e necessario. L'insegnamento tantrico è essenzialmente una dottrina segreta e non è utile a tutti».

Le due affermazioni sono contradittorie oppure vanno interpretate in un modo che elimina l'apparente contraddizione? In quest'ultimo caso gradirei conoscere il punto di vista di cotesta rivista anche in relazione all'articolo di Vincenzo Piga «Il buddhismo nella cultura europea», pubblicato nello stesso numero di Paramita.

Luciano Guerci - Torino

Bisogna distinguere. I lama presentano in genere in lingua occidentale, se conosciuta, gli insegnamenti dei Sutra, ma per le pratiche tantriche usano il tibetano e, nei mantra, il sanscrito. Il lama Yeshe proponeva in inglese anche gli insegnamenti tantrici. Passando dall'India al Tibet, i testi tantrici sono stati tradotti in tibetano, ma dall'815, dopo che (come ricorda Filippani-Ronconi nel suo libro «Le vie del Buddhismo», p. 177) «fu redatta la Maha-vyutpatti, *con cui si fissarono definitivamente le regole di traduzione dei testi da una lingua all'altra e la terminologia da usare». Finché un'analoga operazione non sarà fatta, in Occidente sembra opportuno ricorrere, almeno per i termini tecnici, al sanscrito, pali o tibetano (e al giapponese per lo zen, al cinese per il ch'an, alla lingua dell'Uddiyana per alcune pratiche dzog-chen).*

LIBRI RARI

Dispongo di una discreta biblioteca che potrei forse definire «segrete vie della conoscenza»: ossia una raccolta di testi che spaziando tra filosofie e religioni, da psicanalisi a antropologia culturale, ecc. comprende come nucleo principale tutte le discipline cosiddette «esoteriche»: occultismo, ipnosi, magia, astrologia, medicine alternative, ecc.

Si tratta soprattutto di libri in edizioni d'epoca, molte dell'800, ma non mancano testi più antichi, oggi divenuti alquanto rari, che ho raccolto in molti anni di pazienti ricerche. Poiché sono attualmente intenzionato a venderli, anche singoli volumi, Vi sarò grato se pubblicherete questa mia con nome ed indirizzo. A tutti i lettori interessati che lo richiederanno invierò elenco dettagliato dei libri della mia biblioteca, con la speranza possano scovare magari proprio quel testo raro che cercavano da tempo.

Pietro Bargoglio
Via Beamonti, 15 - 10131 Torino

Gli autori di questo quaderno

Carol Albert: insegnante americana, ha praticato il Mahayana con il lama Yeshe; risiede al *Chenresig Institute* di Queensland (Australia), dove ha organizzato la scuola materna e sta realizzando un progetto di nuova scuola primaria.

Mario Bussagli: ordinario di Storia dell'arte dell'India e dell'Asia Centrale all'Università «La Sapienza» di Roma, collabora ad importanti riviste scientifiche ed è autore di varie opere, fra cui «L'arte del Gandhara» e «I Re Magi».

Peter Della Santina: Ph. D. dell'Università di Delhi, ricercatore nell'Istituto del New Jersey di Alti Studi sulle religioni del mondo, coordinatore del programma di studi buddhisti del governo di Singapore. Autore di « Madhyamaka Schools in India » e coautore del « Nagarjuna Letter to King Gantamiputra ».

Dogen Zenji (1200-1254): fondatore giapponese del Soto Zen; dopo un soggiorno in Cina, ha fondato il monastero Eiheiji di Fukui e promosso la pratica Shikantaza (meditazione profonda); l'essenza del suo insegnamento è nell'opera *Shobogenzo* (L'occhio della vera legge).

Maria Angela Falà: laureata in filosofia orientale (con una tesi sul Milindapanha pubblicata dall'editore Ubaldini), si occupa da diversi anni di dottrina buddhista, che ha approfondito in un soggiorno in Sri Lanka.

Lama Anagarika Govinda: nato in Germania nel 1898, dopo ricerche universitarie di filosofia e archeologia dal 1928 è vissuto quasi sempre in Oriente (Sri Lanka, Birmania, India e Tibet), sperimentando pratiche theravada e tantriche con avanzate iniziazioni. Autore di libri di grande successo, è morto in California nel 1985.

Namkhai Norbu Rimpoche: tibetano, insegna all'Istituto Orientale di Napoli cultura tibetana e mongola; è uno dei più conosciuti maestri Dzog-chen, che insegna in centri «gar» europei, americani e orientali.

Corrado Pensa: ordinario di Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente all'Università «La Sapienza» di Roma, si occupa attivamente di meditazione vipassana in Italia, Inghilterra e Stati Uniti.

Vincenzo Piga: giornalista, dopo esperienze nel movimento sindacale e alla Comunità Economica Europea, ha promosso nel 1981 la pubblicazione di PARAMITA; è presidente della Fondazione Maitreya.

Emilio Servadio: presidente onorario della società psicoanalitica italiana, presidente dell'associazione parapsicologi italiani, membro effettivo o corrispondente di molte società scientifiche e culturali italiane e straniere, ha pubblicato lavori scientifici in riviste di tutto il mondo e composto molte opere, anche di poesia e novellistica.

Christopher Titmuss: già monaco buddhista per 6 anni in Thailandia e India, ha passato altri anni in Oriente coltivando anche pratiche induiste e cristiane; dirige corsi di meditazione vipassana nel suo centro «Gaia House» di Devon (Inghilterra) e in varie località europee e americane, alternati con un'intensa attività sociale.

Amadeo Solé-Leris: anglo-catalano, già docente all'Università di Londra, studioso di pali, autore di testi sulla meditazione vipassana, è membro della London Buddhist Vihara e della British Mahabodhi Society.