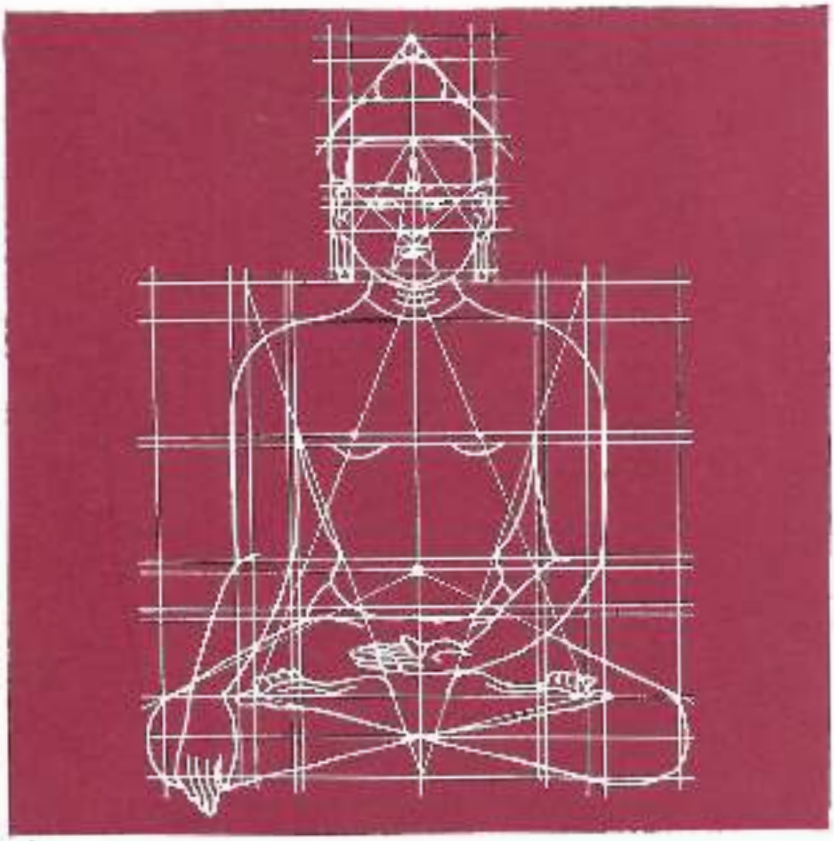
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo



27

Anno VII - Trimestrale (luglio-settembre 1988) - Sped. abb. post. - Gruppo IV (70%)

PARAMITA - Quaderni di buddhismo

a cura della Fondazione Maitreya

Sommario del quaderno 27

Sanna, la percezione di Maria Angela Falà 1

La coltivazione della mente 5

L'energia del desiderio nella trasformazione tantrica del lama Thubten Yeshe . . . 7

Lo svuotamento interiore come pienezza di Corrado Pensa 11

Il significato profondo del « prendere Rifugio » di Ajahn Sumedho 18

Kekkafuza, il re dei Samadhi di Dogen Zenji 23

La spiritualità del Mahayana di Stephen Batchelor 25

Yamaka vagga, il Canto degli opposti a cura di Luigi Martinelli 30

Una guida teorico-pratica per i buddhisti occidentali di Amadeo Solè-Leris . . . 33

Mistica e umanesimo nel dialogo cristiano-buddhista di David Steindl-Rast 38

Restare nel presente di Raffaella Arrobbio 43

L'UBE a congresso di Bruno Portigliatti 45

Libri a cura di Luigi Turinese 47

Iniziative 49

Lettere a PARAMITA 53

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: Tipografia di Gianluca Andreocci, via Gregorio VII, 116 - 00165 Roma.

ABBONAMENTI 1988: ordinario 20.000; sostenitore 40.000; benemerito 60.000; per l'estero: 40.000.

Numero singolo: 8.000.

Per abbonarsi o acquistare singoli quaderni, versare l'importo sul conto corrente postale 35582006 intestato a « PARAMITA, via della Balduina, 73 - 00136 Roma ».

Questo quaderno è stato spedito prima del 30-6-1988

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

3. Sanna, la percezione

di Maria Angela Falà

Riprendiamo a esaminare i cinque *khandha* che, secondo la tradizione buddhista, formano l'individuo umano. Abbiamo già considerato nel quaderno precedente il *rupakandha,* che comprende tutti gli aspetti fisici, chimici e biologici dell'organismo e il *vedanakhandha,* l'aggregato delle sensazioni che, con i tre khandha rimanenti, (percezioni, attività mentali e coscienza) va collettivamente sotto la denominazione *nama.* Questi quattro khandha infatti corrispondono alle funzioni psicologiche individuali .

L'uomo, in realtà, è *namarupa,* un'unità inscindibile di materia e mente.

> **« La sensazione, la percezione, la volontà, il contatto, la coscienza - questo è detto nama. I quattro grandi elementi e la forma materiale che da essi dipende - questo è detto rupa »** (S. II, 2).

Buddhaghosa dice (2) « La mente corrisponde ai tre aggregati cioè sensazione, percezione e attività mentali; la materia corrisponde ai quattro grandi elementi primari » e prosegue descrivendo il nama e il rupa come inseparabili e interdipendenti: essi sono come uno storpio e un cieco che si aiutano a vicenda a vivere, essendo il primo gli occhi del secondo e il secondo le gambe del primo. Come una gallina non produce un tuorlo e un guscio d'uovo separati, ma entrambi nascono insieme, essendo l'uno intimamente dipendente dall'altro, così se non c'è il nama non c'è il rupa e così è da tempo immemorabile la loro natura.

L'unione tra nama e rupa è resa possibile dalla teoria del *phassa* (sanscrito *sparsa*) o del contatto. Il D.II,62 ci fornisce una spiegazione di questa relazione sulla base appunto del contatto:

> **« Ho detto che il nome e la forma sono la condizione del contatto. In che modo ciò avvenga deve intendersi così: questi vari attributi, caratteristiche, segni, indicazioni attraverso i quali l'elemento nama si manifesta, se venissero tutti a mancare, ci sarebbe mai una manifestazione di contatto nominale dell'elemento rupa? - No - Questi vari attributi, caratteristiche, segni, indicazioni attraverso cui l'elemento rupa si manifesta, se venissero tutti a mancare, ci sarebbe mai una manifestazione di contatto stimolante l'elemento nama? - No. - »**

Possiamo da ciò presumere che per il Buddha i processi che hanno luogo nel corpo producono un contatto che stimola il nama, i processi corporei diventano cioè coscienti in virtù di un'appropriata stimolazione, in mancanza di funzioni corporee la mente non riceverebbe alcun stimolo (3) Viceversa l'elemento nama produce sensazioni, immagini, determinazioni che possono essere espresse, per esempio, verbal-

mente mediante il rupa (voce=rupa), in mancanza di funzioni mentali non ci sarebbero espressioni corporee. Il nama rappresenta la funzione del pensiero e della coscienza, il rupa quella dell'espressione, funzioni che nell'individuo non possono essere separate, ma coesistono in uno stato di necessaria interdipendenza.

Dei quattro khandha che compongono la parte nama dell'individuo abbiamo cominciato ad esaminare nello scorso quaderno vedana, la sensazione che sorge quando avviene il « contatto » tra un oggetto visibile e l'occhio (organo della vista), tra un suono e l'orecchio e così via per gli altri sensi, ivi compreso l'organo mentale. Nella formula del *paticcasamuppada* (v. PARAMITA 21) la sensazione, condizionata dal contatto, è la condizione potenziale della sete del desiderio e, di conseguenza, dell'attaccamento. Come abbiamo accennato nel quaderno precedente, è proprio qui — a livello della sensazione — che, attraverso la pratica, si può intervenire per spezzare la catena. «Se, (nella pratica del Satipatthana n.d.r.) nel ricevere un'impressione sensoriale, si è capaci di fare una pausa e fermarsi alla fase della sensazione e di renderla, proprio nel suo primo stadio di manifestazione, oggetto di Pura Attenzione, la sensazione non sarà più in grado di dare origine alla Brama o ad altre passioni. Essa si fermerà ai semplici giudizi di 'gradevole, o 'neutro', dando alla Chiara Comprensione il tempo di entrare in azione e di decidere sull'atteggiamento o sull'azione da adottare. Inoltre, se si osserva, nella Pura Attenzione, la produzione condizionata dalla sensazione, il suo graduale dileguarsi e il suo dar luogo a un'altra sensazione, si constaterà dalla propria esperienza che non c'è assolutamente alcuna necessità di essere trascinati da una reazione passionale, che darà inizio ad una nuova concatenazione di dolore »(4).

Nel tantrismo inoltre troviamo diverse pratiche che, invece di fermarsi ad osservare con distacco le varie sensazioni, le utilizzano per trasformare ed integrare la propria esperienza, usandole come una chiave per raggiungere lo stato illuminato.(5)

Nell'enumerazione tradizionale dei khandha troviamo al terzo posto *sanna,* la percezione, un ulteriore elemento mentale che procede direttamente dalla sensazione.

> **« Egli percepisce che sta percependo: questo viene dunque detto sanna. E che sta percependo? Percepisce ciò che è verde, giallo, rosso, bianco »** (M. I, 293)

Nella psicologia occidentale la percezione viene definita come la « presa di coscienza sensoriale di avvenimenti esteriori che hanno dato origine a sensazioni più o meno numerose e complesse ».(6) Generalmente infatti non si percepiscono sensazioni isolate, ma un determinato campo percettivo in cui appunto la facoltà percettiva riesce ad aggregare e unificare le sensazioni avute. Il campo percettivo è di solito molto complesso, ciononostante la nostra percezione è unica e non un mosaico di percezioni elementari.(7)

La percezione è intimamente legata a un concetto e spesso il termine sanna viene reso con ideazione (processo simbolico). Per esempio, a un dato oggetto sferico posto su uno sfondo costituito da una tavola diamo l'appellativo di mela, che sottintende una serie di proprietà. Ogni esperienza percettiva ha anche, come quella sensoriale, i suoi lati effettivo-emotivi. La percezione della mela dell'esempio precedente, potrà riuscire piacevole, sgradita o indifferente e potrà procurare eventualmente un piacere estetico.

Sono dunque definite sanna le rappresentazioni mentali di tutte le modalità di senso, compreso il senso mentale. Le immagini mentali sono forse le più importanti, in quanto che ci si riferisce ai ricordi e alle fantasie, a rappresentazioni che noi occidentali non definiremmo certo come percezioni. « Esser cosciente di un colore può significare almeno due cose: si può scorgere ad esempio, un oggetto azzurro, si può immaginare, a occhi chiusi, un colore azzurro (o ancora si può pensare alla 'azzurrezza' senza in realtà essere concretamente cosciente del colore in sé). La sanna si riferisce a entrambe le prime due esperienze; il nostro termine 'percezione' solo alla prima e 'idea', magari, alla seconda e alla terza » (8).

La percezione non è basata quindi solo sulla sensazione e sulle informazioni che le provengono dai recettori sensoriali, ma anche sulle informazioni già immagazzinate nel cervello. Così, se per esempio un bambino viene morso da un cane, sente immediatamente male, e ricorda sensazioni dolorose in associazione con il cane. Attraverso un processo di generalizzazione può arrivare ad associare questo dolore ricordato con tutti i cani o, perfino, con tutti gli animali e così trovare repulsione anche da adulto per i cani o tutti gli animali. Le percezioni 'mentali' sono talvolta ricordo di passate percezioni 'fisiche' che sono state associate con un particolare oggetto attraverso anche le altre attività mentali come il ricordo e la coscienza. C'è infatti una stretta affinità fra tutti i khandha mentali:

> **« Di tutto ciò di cui si ha sensazione, si ha anche percezione. Di tutto ciò che si percepisce, si ha anche coscienza »** (M. I, 293).

Normalmente, infatti, una sensazione si sviluppa in una percezione e la percezione è un processo appartenente all'area della coscienza. Abbiamo visto che l'informazione fornita dai sensi può essere interpretata solo attraverso il confronto con altre informazioni immagazzinate preesistenti allo stimolo e che, da un punto di vista buddhista, possono essere immaginate come fornite dal *vinnana,* la coscienza.

> **« Sensazione, percezione e coscienza - questi stati sono associati, non dissociati e non è possibile stabilire una differenza tra di essi pur analizzandoli e rianalizzandoli di continuo »** (M. I, 293).

Un'altra peculiarità dei sanna è quella di porsi nell'elencazione tradizionale, che comunque non è mai dovuta a un caso, tra i due khandha più legati alla fisicità individuale (rupa e vedana, forma materiale e sensazione) e i due khandha più strettamente mentali (sankhara e vinnana, attività mentali e coscienza). La percezione è necessaria affinché i due estremi (rupa e vinnana) abbiano una continuità, un legame comune, un filo che scorre attraverso la felicità o la tristezza del corpo e della mente. Sanna rende possibile il passaggio dall'esperienza sensibile fisica vera e propria alla distinzione mentale di essa e quindi, da parte di una mente non illuminata, alla proliferazione di costruzioni mentali su di essa. « Nel complesso, il rapporto tra la percezione e gli skhandha precedenti è che la forma materiale crea l'ego, l'ignoranza e le cose fondamentali e la sensazione vi apporta una certa qualità di acutezza, qualcosa che cerca di conservarsi. La percezione rappresenta un'estensione del territorio dell'ego e un tentativo di definire ancora maggiormente le sue posizioni. Nella percezione si compiono molti riferimenti al quartier generale dell'ego, seguiti da un'estensione e un'esplorazione sempre più in largo, ma sempre in rapporto ad esso. La creazione di un territorio in rapporto a un punto di riferimento centrale sembra essere il modello generale dello sviluppo dell'ego » (9).

Sanna permette le associazioni di idee e la nascita quindi del pensiero associativo. Troviamo nel canone l'esempio del tesoriere di un re che visita i magazzini reali e percepisce i colori delle diverse cose contenute: verde, rosso, giallo, ecc. Il tesoriere però sa che verde corrisponde agli smeraldi, rosso ai rubini, giallo all'oro e così può vedere a quanto ammontano le ricchezze del suo re. Ovvero può connettere, attraverso l'attività della percezione, la sensazione visiva verde con l'idea di smeraldo, la sensazione di rosso con il rubino ecc.

L'attività di costituzione delle idee avviene pertanto a partire dalle sensazioni. Si ha una determinata sensazione (piacevole, spiacevole o neutra) e, basandoci su di essa cominciamo a costruirci un mondo mentale di accettazione, rifiuto o indifferenza. Dall'associazione di idee alla creazione di un moto mentale di interesse, disinteresse o repulsione il passo è breve. « Alcuni studiosi tibetani hanno parlato della percezione come della 'percezione famelica'. E' il morire dalla voglia di cercare nuovo materiale da ingoiare. E' cercare continuamente possibilità di sostenersi a qualcosa. La percezione è molto più

famelica della sensazione, perchè la sensazione è in gran parte assicurata. Nel caso della sensazione abbiamo una forma, una cosa solida e noi ci irradiamo dalla forma, ci estendiamo e ci tendiamo, esplorando con molta gentilezza, con pretese di signorilità. Ma quando raggiungiamo il livello della percezione, questa specie di signorilità forzata inizia a esaurirsi e diveniamo un pò disperati ». (10)

---

(1) Il *namarupa* rappresenta il quarto anello del *paticcasamuppada* (la Produzione Condizionata) dove dipende dal *vinnana* (la coscienza): «Se la coscienza non fosse scesa nel grembo materno, si sarebbero lì costituiti il nome e la forma? No» (D. II, 63). E' la condizione per lo sviluppo delle sei basi sensoriali.

(2) *Vissuddhi magga,* XVII, 187.

(3) «Phassa è il contatto di uno stimolo sensibile con un ricettore sensoriale; questo contatto genera un impulso nervoso e il contatto di tale impulso con un'area recettiva primaria nel cervello dà origine alla sensazione. E' il cervello che vede, sente ecc. e non l'occhio o l'orecchio». *Buddhism and Science,* a cura di Buddhadasa Kirtisinghe, Delhi, Motilal Banarsi Dass, 1984, p. 122.

(4) Nyanaponika Thera, *Il cuore della meditazione buddhista,* tr. it. Roma 1978, p. 65.

(5) Vedi: *L'esperienza nello Dzog-chen* di Namkhai Norbu in PARAMITA 26.

(6) J. Delay-P. Pichot, *Compendio di psicologia,* tr. it. Firenze, Giunti 1965 p. 57.

(7) La scuola della *Gestaltpsychologie* o della psicologia della forma si è particolarmente interessata alla strutturazione del campo percettivo.

(8) R. Johansson, *La psicologia dinamica del buddhismo antico,* tr. it. Roma, Ubaldini, 1980, p. 87.

(9) C. Trungpa, *Lineamenti dell'Abhidharma,* tr. it. Roma, Ubaldini 1980, p. 31.

(10) *Ibidem,* p. 32

Al secondo concorso per premi di laurea sul buddhismo, indetto dalla Fondazione Maitreya e relativo all'anno accademico 1986-87 hanno partecipato:

— Livia Avili di Roma con la tesi: « La sofferenza e l'inconscio secondo il buddhismo tibetano del Bardo Thodol, nell'interpretazione di C. G. Jung »; relatore: prof. Riccardo Venturini;

— Alessandra Roncolato di Treviso con la tesi: « Monachesimo occidentale e orientale, due esperienze contemporanee a confronto »; relatore: prof. Enzo Pace;

— Lidia Valli di Roma con la tesi: « Walter Jeeling Evans-Wentz »; relatore: Elemire Zola.

La commissione esaminatrice concluderà i propri lavori entro il prossimo 30 settembre. Il premio ha una dotazione di un milione.

La coltivazione della mente

Questo sutra tratto dal Samyutta Nikaya *(III, 153) ci pone di fronte alle nostre responsabilità rispetto alla pratica. Non bastano le parole, gli intendimenti, i desideri. Bisogna applicarsi in modo continuo nella pratica meditativa, senza cercare facili scorciatoie, per liberarsi dalle contaminazioni mentali* (asava). *Queste sono quattro: la contaminazione del desiderio sensuale, del desiderio di un'esistenza continua, delle opinioni errate e dell'ignoranza. Colui che ha sradicato tutte le contaminazioni è definito anche un araht. Traduciamo il termine* bhavana *con* coltivazione della mente. *La* bhavana *tende a ripulire la mente dalle quattro contaminazioni e a coltivare le qualità quali la consapevolezza, la concentrazione, la volontà ecc., conducendo alla fine alla più alta saggezza, che vede le cose come sono in realtà e realizza la Verità Ultima, il Nirvana.*

In una certa occasione il Beato si trovava a Savatthi e così disse ai suoi discepoli:

« Discepoli, per mezzo della conoscenza e della discriminazione le contaminazioni mentali sono distrutte. Così io dichiaro. Non per mezzo della non conoscenza e della non discriminazione. Quale conoscenza, quale discriminazione conduce alla distruzione delle contaminazioni mentali? Questa: "Tale è il corpo, tale il sorgere del corpo, tale il dissolversi del corpo, tale la sensazione... la percezione... le attività mentali... la coscienza, tale il loro sorgere, tale il loro svanire".

Discepoli, per mezzo di questa conoscenza, di questa discriminazione le contaminazioni mentali sono alla fine distrutte.

Supponete, discepoli, che in un praticante, che vive trascurando di coltivare la mente, sorgesse un desiderio di questo tipo: « Che la mia mente sia libera, senza essere più influenzata dalle contaminazioni mentali ». Nonostante il desiderio, la sua mente non sarà liberata dalle contaminazioni mentali. Per quale motivo?

Si deve dire che ciò è dovuto al fatto che ha trascurato di coltivare la sua mente. Coltivare la mente meditando su cosa? Sui quattro stati incommensurabili, sui quattro sforzi, sui quattro fondamenti della presenza mentale, sulle cinque facoltà di controllo, sui cinque poteri, sui sette fattori dell'illuminazione, sul nobile ottuplice sentiero.

Discepoli, supponete che otto, o dieci o una dozzina di uova non siano state sufficientemente riscaldate, che la gallina non le abbia covate sufficientemente. Supponete poi che alla gallina venga in mente questo desiderio: " Che i miei pulcini con le zampe e con le unghie o con la bocca e il becco possano rompere il guscio e nascere senza difficoltà. " Nonostante il desiderio, quei pulcini non sono pronti a rompere i gusci con le zampe e le unghie o con la bocca e il becco e così nascere senza difficoltà.

Per quale motivo? Si deve dire che ciò è dovuto al fatto che quelle otto o dieci o una dozzina di uova non sono state sufficientemente riscaldate, e che la gallina non le ha sufficientemente covate.

Allo stesso modo, discepoli, se in un praticante che vive trascurando di coltivare la mente sorgesse un desiderio di questo tipo: "Che la mia mente sia libera, senza essere più influenzata dalle contaminazioni", nonostante il desiderio, la sua mente non sarà liberata dalle contaminazioni. Per quale motivo? Si deve dire che ciò è dovuto al fatto che ha trascurato di coltivare la mente. Coltivare la mente meditando su cosa? Sui quattro stati incommensurabili... sul nobile ottuplice sentiero.

Supponete, discepoli, che otto o dieci o una dozzina di uova siano state sufficientemente riscaldate, che la gallina le abbia sufficientemente covate, un desiderio simile a questo non sorgerebbe in lei: "Che i miei pulcini con le zampe e con le unghie

o con la bocca e il becco possano rompere il guscio e nascere senza difficoltà": perchè quei pulcini con le zampe e le unghie o con la bocca e il becco sono già pronti a farlo.

Per quale motivo? Perchè, discepoli, quelle otto o dieci o una dozzina di uova sono state sufficientemente riscaldate, la gallina le ha covate a sufficienza.

Allo stesso modo, discepoli, nel praticante che vive facendo attenzione a coltivare la mente, non può sorgere un desiderio come questo: "Che la mia mente sia libera, senza essere più influenzata dalle contaminazioni," poiché la sua mente è già libera da esse. Per quale motivo? Si deve dire che ciò è dovuto al fatto che ha posto attenzione a coltivare la mente. Coltivare la mente meditando su cosa? Sui quattro stati incommensurabili, sui quattro sforzi, sui quattro fondamenti della presenza mentale, sulle cinque facoltà di controllo, sui cinque poteri, sui sette fattori dell'illuminazione, sul nobile ottuplice sentiero.

Supponete, discepoli, che un carpentiere o un apprendista carpentiere osservi il manico della propria ascia e veda su di esso l'impronta del pollice e delle altre dita, non per questo sarebbe in grado di dire: "Tanta parte del manico della mia ascia è stata consumata oggi, tanta parte ieri, tanta parte un'altra volta". Ma egli riconoscerebbe che il manico si è consumato solo attraverso il continuo uso.

Allo stesso modo, discepoli, un praticante che vive facendo attenzione a coltivare la mente non ha questa conoscenza: "Tanta parte delle contaminazioni mentali si è consumata oggi, tanta parte ieri, tanta parte un'altra volta"; ma egli riconosce che si sono eliminate attraverso la loro graduale riduzione.

Discepoli, supponete che un vascello d'alto mare equipaggiato con alberi e sartie sia arenato sulla riva per sei mesi a causa della mancanza d'acqua dovuta alla stagione secca; sarà battuto dal vento e dal sole; poi, bagnato dalle piogge torrenziali durante la stagione umida, facilmente si rovinerà e marcirà.

Allo stesso modo, discepoli, in un praticante che vive facendo attenzione a coltivare la mente, le contaminazioni mentali si indeboliscono e svaniscono facilmente.

ARRETRATI DI PARAMITA:

ANNATE 1982 - 1983 - 1984: LIRE 10.000 PER OGNI ANNATA DI 4 QUADERNI.

ANNATE 1985 - 1986: LIRE 15.000 PER OGNI ANNATA DI 4 QUADERNI.

ANNATA 1987: LIRE 20.000 PER I 4 QUADERNI.

QUADERNI SINGOLI: LIRE 4.000 DAL NUMERO 1 AL 20; LIRE 5.000 DAL NUMERO 21 AL 24; LIRE 8.000 PER I NUMERI 25 E 26.

PER LE ORDINAZIONI VERSARE IL RELATIVO IMPORTO SUL CONTO CORR. POSTALE N. 35582006 INTESTATO A « PARAMITA - VIA DELLA BALDUINA, 73 - 00136 ROMA ».

L'energia del desiderio nella trasformazione tantrica

del lama Thubten Yeshe

Il testo che segue è tratto dal libro "La via del Tantra", che le edizioni "Chiara Luce" stanno per pubblicare con la collaborazione della Fondazione Maitreya. Un altro capitolo dello stesso libro è apparso su PARAMITA 25.

1. La funzione del tantra è quella di trasformare tutti i piaceri nell'esperienza trascendentale della profonda consapevolezza penetrativa. Invece di sostenere la separazione dai piaceri mondani come fanno molte volte altre tradizioni, il tantra enfatizza il fatto che è molto più utile che gli esseri umani rigioiscano e canalizzino l'energia dei loro piaceri in un sentiero verso la realizzazione e l'illuminazione più veloce e potente ed è questo il modo più idoneo di usare il nostro prezioso potenziale umano.

Attraverso i metodi della profonda trasformazione, il tantra dimostra che come esseri umani noi abbiamo le capacità di godere dell'illimitata felicità della beatitudine pur rimanendo liberi dalle emozioni contaminate, che normalmente deteriorano la nostra ricerca del piacere. Contrariamente a ciò che qualcuno potrebbe pensare, non c'è niente di sbagliato nel provare gioie e piaceri; l'errore è nel modo confuso con cui ci aggrappiamo a questi piaceri, trasformandoli da una fonte di felicità a una fonte di dolore e frustrazione. Il problema nasce dall'avidità e dall'attaccamento e non dai piaceri in quanto tali; perciò, se riusciremo a liberarci da questa abituale avidità, riusciremo anche a gioire senza provare nessuna delle difficoltà che solitamente accompagnano la nostra ordinaria e opprimente ricerca del piacere.

Con la corretta comprensione della trasformazione, qualsiasi cosa facciamo nell'arco delle 24 ore è in grado di farci avvicinare all'obiettivo della totalità e dell'autorealizzazione; tutte le nostre azioni - camminare, mangiare ed anche urinare - possono trasformarsi in sentiero spirituale. Perfino il sonno, che di solito trascorre nelle tenebre dell'incoscienza o nel caos dei sogni, può essere ricondotto all'esperienza chiara e luminosa della sottile saggezza penetrativa.

Il bambino Tenzin Osel Rimpocé, nato in Spagna e riconosciuto incarnazione del lama Thubten Yeshe dal Dalai Lama nel 1987; Osel ha cominciato la propria educazione di futuro Gheshe nel monastero tibetano di Sera-Je nell'India meridionale.

Forse tutto questo può sembrare impossibile. Certamente altri approcci spirituali

più graduali, compresi quelli dello stesso sentiero buddhista dei sutra, sottolineano che il desiderio, la gelosia e altri difetti mentali che sorgono nella vita quotidiana sono sempre contaminazioni e devono quindi essere trattati come veleni. Veniamo costantemente richiamati ai loro pericolosi effetti e istruiti su come evitare il più possibile la loro influenza. Il tantra ricorre a una diversa impostazione. Sebbene anch'esso insista sul fatto che difetti mentali come un frenetico attaccamento siano l'origine dell'insoddisfazione e della sofferenza e che perciò debbano essere vinti, esso insegna degli abili mezzi per usare l'energia di queste emozioni contaminate, approfondire la nostra consapevolezza e accelerare i nostri progressi spirituali. E' sicuramente possibile che proprio come la persona esperta può usare piante velenose e trasformarle in potenti medicine, così un esperto e bene addestrato praticante tantrico possa manipolare a suo vantaggio l'energia del desiderio e perfino della rabbia.

2. Il tantra non insegna soltanto come approfittare delle ordinarie sensazioni di piacere, ma mostra anche come riuscire ad attivare un'esperienza di beatitudine più profonda ed intensa, essenzialmente più soddisfacente di quella che solitamente sperimetiamo attraverso i sensi fisici. Ora come ora la nostra comune ricerca del piacere è diretta all'esterno, verso gli oggetti esterni del nostro desiderio. Quando non riusciamo a trovare o a trattenere gli oggetti desiderati, ci sentiamo frustrati e infelici; per esempio, molti di noi cercano nell'uomo o nella donna dei propri sogni la fonte di una felicità eterna, ma, nonostante tutta una collezione di fidanzate o fidanzati, questi sogni rimangono chimere. Non riusciamo a capire che ognuno di noi ha una sorgente di infinita energia sia maschile che femminile, e molti dei nostri problemi sorgono o perché ignoriamo o perché sopprimiamo ciò che già abbiamo in noi. Gli uomini cercano di nascondere il loro aspetto femminile e le donne hanno paura di esprimere la loro energia maschile. Come risultato, ci sentiamo costantemente alienati da qualcosa di cui abbiamo bisogno: non sentendoci completi, aspettiamo dagli altri le qualità che non troviamo in noi nella speranza di ottenere un certo senso di pienezza, ma nella maggior parte dei casi il risultato è un comportamento viziato da insicurezza e possessività. In realtà, *tutti* i problemi del mondo, dall'ansietà personale alle guerre fra le nazioni, possono essere ricondotti a questa sensazione di mancanza di perfezione.

Se necessario, grandi yogi e yogini riescono a trascorrere anni in solitario isolamento senza sentirsi abbandonati, mentre noi proviamo un'insopportabile solitudine anche dopo un solo giorno di separazione dal nostro ragazzo o dalla nostra ragazza! Perché ci deve essere una così grande differenza fra noi e gli yogi? Il problema risiede nelle nostre energie interiori sia maschili che femminili: finché sono frammentarie e sbilanciate, resteremo dipendenti dalla compagnia altrui e incapaci di essere soddisfatti. Se invece il nostro interiore *mandala* maschile/femminile fosse completo, non sperimenteremmo assolutamente mai il dolore della solitudine.

Il Tantra insegna dei potenti metodi per entrare in contatto con la nostra fondamentale interezza e l'arte tantrica è piena di efficaci simboli sull'unità e completezza caratteristiche del nostro potenziale completamente realizzato. Le immagini di divinità maschili e femminili in unione sessuale - interpretate come segno di degenerazione da alcuni dei primi interpreti del buddhismo tibetano - sono il ritratto simbolico dell'unificazione interiore delle energie maschili e femminili. A un livello più profondo, il loro abbraccio simbolizza lo scopo delle più alte pratiche tantriche: la generazione di un più sottile stato di beatitudine della mente che, per sua natura è estremamente adatto a penetrare la realtà ultima e a liberarci dall'illusione e dalla sofferenza. In questo senso, la figura maschile rappresenta l'esperienza della grande beatitudine, mentre quella femminile è il simbolo della saggezza non-duale; la loro unione non ha assolutamente niente a che fare con la gratificazione dei sensi, ma indica piuttosto la condizione perfetta e integrata di saggezza e beatitudine, che trascende completamente i desideri dei sensi ordinari. Per la persona matura, il semplice vedere un'immagine simile può aiutare a ristabilire la relazione fra l'aspetto maschile e quello femminile del proprio essere, ma

per poter restaurare questa relazione è necessario superare il condizionamento di una mentalità concettuale e super-intellettuale. E' questa concettualizzazione ad essere largamente responsabile della sensazione di sentirsi alienati della propria realtà interiore ed è una delle ragioni per cui i simboli e le immagini, come quelle usate nell'arte tantrica e nella visualizzazione, possono essere molto più efficaci delle mere parole nel farci capire la nostra essenziale natura.

3. Il Tantra buddhista è diviso in quattro classi o livelli, conosciuti rispettivamente come: azione, rituale, yoga e supremo yoga tantra. Ogni classe è indicata per un particolare tipo di praticante e ciò che differenzia una classe da un'altra è il grado di intensità dell'energia del desiderio che il praticante è capace di indirizzare nel sentiero spirituale. Tradizionalmente, questi diversi livelli di energia della beatitudine vengono illustrati con esempi di una sempre maggiore intimità sessuale: ecco perchè si dice che il praticante del livello più basso del tantra è chi sa usare e trasformare l'energia della beatitudine che sorge dal semplice guardare un partner attraente. Al secondo livello, viene trasformata l'energia generata dallo scambio di sorrisi e di parole con il partner; al terzo livello, l'energia usata è quella che deriva dal tenersi l'un l'altro le mani e nel supremo yoga tantra il praticante qualificato ha la capacità di canalizzare nel sentiero spirituale l'energia che sorge dal desiderio dell'unione sessuale vera e propria. Queste immagini così potenti ci danno un'idea della sequenza di energia, costantemente in aumento, che la pratica del tantra può canalizzare e trasformare.

In che modo, da un punto di vista pratico e individuale, funzionano le tecniche di trasformazione del tantra? E' facile parlare in generale della teoria e della pratica del tantra, di usare il desiderio come sentiero verso l'illuminazione, ma il semplice discorrerne non ha molto senso. Ciò che conta veramente è capire come trattare, in questo momento, l'energia del desiderio, partendo da un serio esame delle nostre capacità di esperienze, e chiedendoci fino a che punto siamo capaci di ricorrere ai piaceri dei sensi senza perdere il controllo. Se è vero che la pratica del tantra può, a un certo punto, risvegliare un sottile e intensivo stato di coscienza, che per sua natura è straordinariamente felice, ciò non significa che sia saggio seguire indiscriminatamente fin da ora ogni nostro desiderio semplicemente perché è in grado di condurci a una data felicità. Dobbiamo essere onesti sui nostri limiti attuali e realistici sulle nostre capacità presenti se vogliamo che la pratica del tantra sia sempre e comunque utile.

Uno degli ostacoli più grossi ad un autentico sviluppo spirituale è l'arroganza. Questo pericolo è particolarmente vero rispetto alla pratica del tantra: si può ad esempio credere che poiché viene propagandato come metodo di utilizzazione del desiderio, tutto quello che resta da fare è indulgere in desideri incontrollati o aumentare il numero di quelli che già si hanno per diventare così un vero praticante del sentiero tantrico. Alcuni hanno questo tipo di atteggiamento che è completamente sbagliato, poiché non dobbiamo dimenticare che se trastullarsi col desiderio equivalesse a praticare il tantra, allora saremmo tutti fin d'ora yogi e yogini del tantra altamente sviluppati! Sebbene la nostra vita sia sempre stata piena di desideri inappagati verso una cosa piuttosto che un'altra, quello che finora ne abbiamo guadagnato è stata una crescente insoddisfazione. Perché succede questo? Che cosa c'è nei nostri desideri ordinari che ci conduce inevitabilmente alla frustrazione e alla insoddisfazione? Se non riusciamo a comprenderlo, parlare continuamente di adoperare il desiderio come sentiero per l'illuminazione non sarà altro che inutile gioco.

4. E' importante capire che il tipo di desiderio che comunemente proviamo per un oggetto attraente deforma la nostra percezione di quell'oggetto. Il desiderio sessuale ne è un esempio vivente. Prendiamo soltanto il caso di una simile distorsione illustrata da un uomo che si infatua di una particolare donna: pure se questa donna fosse da considerarsi un tipo attraente, il desiderio dell'uomo ne esagererebbe la bellezza in modo ridicolo. Più ossessionato sarà dal desiderio, più irreale diventerà l'im-

magine che ha di lei e a un certo punto essa non avrà più niente a che fare con la donna concreta cui si riferisce. Così, invece di essere attratto da quella data donna, l'uomo finirà per l'essersi invaghito di una proiezione da lui stesso creata.

La tendenza all'esagerazione e alla proiezione non si limita a una cultura particolare, ma è un fenomeno universale. Quando due persone si guardano con occhi colmi di eccessivo desiderio, ognuna di esse costruisce un'incredibile storia sull'altra: « Oh, che bellezza! Non ha nulla di brutto, nè dentro né fuori. » Esse fabbricano un mito perfetto a causa dell'infatuazione e del desiderio, diventano cieche di fronte alle imperfezioni reciproche ed esagerano oltre ogni ragionevole limite le altrui qualità. Questa caricatura non è altro che l'interpretazione superstiziosa o la proiezione di una mente ossessionata dal desiderio.

Tutti i nostri desideri ordinari sono caratterizzati da una minore o maggiore tendenza all'esagerazione: sopravvalutiamo la bellezza o il valore di qualcosa verso cui siamo attratti e perdiamo di vista la sua vera natura. Dimentichiamo, per esempio, che l'oggetto del desiderio - si tratti di una persona o di una cosa - cambia ad ogni istante, proprio come noi stessi cambiamo e ci comportiamo come se potesse esistere qualcosa di perennemente bello e desiderabile, qualcosa che dia gioia e soddisfazione eterna. Questa concezione di qualcosa di permanente non ha, naturalmente, nessun rapporto con la realtà e l'aggrapparci ad essa non ci porta altro che delusione.

E' importante capire che l'abitudine a proiettare una falsa nozione di permanenza su ciò che troviamo desiderabile non è qualcosa che facciamo consapevolmente. Se ci venisse chiesto: « Pensi che il tuo ragazzo - o ragazza, o automobile nuova, o qualunque altra cosa - durerà per sempre e sarà sempre bello? », diremmo immediatamente: « Naturalmente no! » Siamo troppo abituati ai meccanismi del cambiamento, del decadimento, dell'invecchiamento e della morte per rispondere altrimenti; ma per la maggior parte di noi si tratta solo di una comprensione intellettuale, di un concetto conosciuto dal cervello e non ancora realizzato dal cuore. Se indaghiamo sulla reale e genuina attitudine verso ciò che desideriamo, scopriremo di possedere in genere un attaccamento per la stabilità che resta sostanzialmente insensibile di fronte a qualsiasi tipo di comprensione intellettuale si possa ottenere sul processo di trasformazione. Osservate semplicemente il modo in cui il vostro cuore comincia subito ad agitarsi quando venite colti da un forte desiderio per qualcuno o per qualcosa: sperimentereste un così grande scombussolamento se non possedeste le utopistiche aspettative che possedete?

Non interpretate male questo punto: non voglio essere troppo critico affermando che ogni tipo di concetto è superficiale o che tutte le reazioni emotive sono contaminate. Sto semplicemente cercando di indagare su una situazione sperimentabile da chiunque: cioè che sebbene i nostri desideri abbiano come scopo la felicità, tuttavia continuiamo a ritrovarci insoddisfatti e frustrati. Se non ne comprendiamo il motivo, ogni speranza di usare il desiderio per ottenere la totale felicità della realizzazione spirituale sarà condannata.

Gli abbonati a PARAMITA che desiderino conoscere altri abbonati a PARAMITA della propria zona per incontri ed eventuali collaborazioni, possono ottenerne l'elenco inviando richiesta alla nostra redazione. La richiesta può essere fatta in particolare dai centri di Dharma per far conoscere le proprie iniziative.

Lo svuotamento interiore come pienezza

di Corrado Pensa

1. Una pagina magistrale di Martin Buber ci permette di entrare immediatamente nel nostro tema: « L'ingranaggio della nostra umana esistenza, che ingloba ogni cosa, tutta la luce e tutta la musica, tutte le stravaganze del pensiero e le varianti del dolore, la piena dei ricordi e quella delle attese, è refrattario a una cosa soltanto: all'unità. In ogni sguardo lampeggiano segretamente mille sguardi che non vogliono apparentarglisi; ogni stupore, per bello e puro che sia, è turbato da mille ricordi, e persino nel dolore più silenzioso si avverte il sussurro di mille quesiti. L'ingranaggio, nella sua estrema sovrabbondanza ma anche povertà, accatasta il superfluo,... crea un vortice di oggetti e un vortice di sentimenti, vortici che si fronteggiano, si scontrano e si travolgono facendoci percorrere, senza unità, il nostro cammino » (1).

A me sembra che il pregio maggiore di questo brano stia nella capacità di descrivere lo stato di ingorgo cronico, ossia di non semplicità e di non pace della nostra mente. Ora, se noi interpelliamo al riguardo i cammini contemplativi, in particolare quello buddhista, riceviamo questa risposta, variamente espressa, e cioè che la via a quell'unità interiore di cui Buber lamenta la difficoltà e la rarità, e dunque la via alla felicità, non può essere altro che la via del vuoto, la via dello svuotamento dall'egoità. Svuotamento da questo incessante accumularsi e incrostarsi, da questa proliferante 'sovrabbondanza povera', che ostacola la percezione dell'unità ovvero l'esperienza spirituale fondamentale: dunque svuotamento salutare, svuotamento come pienezza.

Ci sembra che, data la complessità e, insieme, la centralità del tema dello svuotamento, convenga vedere se è possibile articolare il discorso in modo più preciso, soprattutto dal punto di vista pratico. A questo proposito, mi pare che si possano enunciare quattro tesi spirituali fondamentali, ricordando che una 'tesi spirituale' può essere dimostrata solo attraverso la sua realizzazione esistenziale da parte dell'individuo che è interessato a verificarla. Prima tesi: la prassi interiore continua (meditazione, preghiera) *è* una forma di svuotamento, ossia di graduale abbandono di tutto quanto in noi fa da schermo all'esperienza dell'unità. Seconda tesi: a condizione che la pratica interiore di svuotamento metodico abbia raggiunto una certa maturità, tutti gli svuotamenti spiacevoli o dolorosi cui la vita continuamente ci sottopone diventano momenti di crescita, occasioni di apprendimento e dunque di pienezza. È perciò tutto quello che è frustrazione, disappunto, stato negativo; tutto ciò che è separazione, perdita, umiliazione, di vario grado e intensità, qualora venga accolto puntualmente da una pratica solerte e stagionata di svuotamento interiore, pur rimanendo spiacevole o doloroso, cessa tuttavia di essere disgrazia e si converte in lievito di trasformazione, come vedremo più sotto. Terza tesi: la pratica dello svuotamento favorisce una modificazione della percezione ossia influenza in profondità il nostro modo di percepire le cose. Infatti lo svuotamento del-

la percezione dalle concrezioni egoiche porta a una percezione più unitaria, meno frammentata e quindi più piena e soddisfacente. Infine, la quarta e ultima tesi è che dove c'è svuotamento profondo, e soltanto in questo caso, può darsi reale compassione. In altri termini la compassione non può nascere se non c'è stato un radicale svuotamento dall'egoità.

2. Vediamo adesso di considerare più da presso ciascuna delle tesi enunciate. Guardando alla prima, possiamo distinguere due livelli. Il primo livello, il più grezzo e immediato, è questo: La prassi interiore di meditazione o di preghiera è, soprattutto agli inizi, una attività mentale che, per operare, prenderà il posto di altre. Ossia occorrerà che la mente, per far posto a questa nuova attività, si svuoti da altre attività. E dunque se io pratico il ricordo del nome di Dio o l'attenzione gratuita o altra pratica continua io introdurrò una nuova 'cosa' nel mio universo mentale, che, inevitabilmente, scosterà altri contenuti più o meno utili che abitano la mia mente. E questo è il livello più immediato, che verrebbe da definire idraulico, di svuotamento. Il secondo livello, più sottile e complesso, presuppone una pratica che non sia più iniziale. In questo caso, in luogo di una attività spirituale connotata dallo sforzo assiduo di andare controcorrente rispetto a nostre abitudini mentali, come avviene agli inizi, abbiamo, piuttosto, una specie di sfondo sul quale si tende a ricadere spontaneamente. Nella pratica buddhista della consapevolezza questo significa un moltiplicarsi dei 'ritorni' spontanei e non deliberati della consapevolezza (2). Similmente, in altri tipi di pratica continua, lo sfondo sarà rappresentato da un permanere in secondo piano della pratica anche quando sono in corso attività fisiche o intellettuali molto assorbenti. Prendiamo due esempi, rispettivamente da una tradizione teistica indiana e da quella cristiana. Namdev (3), poeta mistico, osserva che la madre del bambino piccolo, pur andando di qua e di là per la casa facendo questo e quello non dimentica mai il figlio, e dunque anche quando non lo accudisce direttamente, è sempre con lui: allo stesso modo nel praticante convinto il ricordo di Dio è sempre presente, esplicitamente o implicitamente, in primo piano o in secondo piano. Nella tradizione cristiana i famosi *Racconti di un pellegrino russo* si soffermano su questo punto: è possibile svolgere un lavoro intellettuale che, altrimenti da molti lavori fisici, vuole tutta l'attenzione e continuare in qualche modo la preghiera del cuore, per la quale si raccomanda appunto le necessità che divenga incessante? La risposta è questa: immagina che a qualcuno venga chiesto di leggere e scrivere alla presenza dell'imperatore; succederà che questa persona svolgerà il proprio compito intellettuale ricordandosi contemporaneamente e continuamente della presenza dell'imperatore. Allo stesso modo, se la preghiera del cuore ha messo radici, essa non scomparirà dall'orizzonte interno nemmeno durante il dispiegarsi di attività mentali apparentemente inconciliabili con essa (4). Per riassumere: una volta raggiunta una certa maturità, la pratica della consapevolezza, al pari di pratiche di preghiera continua, diventa comunque presente sullo sfondo, anche se l'attività in corso non è quella specificamente meditativa. Ora il fattore di svuotamento sta proprio in questo sfondo chiaro, giacché la sua presenza costante o frequente ha l'effetto di *relativizzare* i vari contenuti mentali che via via si avvicendano dentro di noi. Di contro a quello sfondo chiaro, essi è come se perdessero densità, spessore, importanza. Infatti lo stabilizzarsi dello sfondo di presenza non avrebbe potuto aver luogo se noi non avessimo capito la sua importanza prioritaria: e quando c'è una 'cosa' costantemente importante, le altre cose tenderanno a perdere importanza oppure ad armonizzarsi e allinearsi con la pratica interiore. Si verifica perciò un alleggerimento e un diradarsi di quell'incessan-

te accumulo di cui parla Buber, simultaneamente a un senso di unità-pienezza alimentato dalla semplicità-costanza del 'ritorno al centro' che costituisce la pratica. Rimanendo ancora nella tradizione cristiana, ascoltiamo Tauler: « Voglio cantare un canto nuovo sulla nudità, / la vera purità è priva di pensieri, in essa non possono esserci pensieri. / Ho perduto ciò che è mio, io sono annientato, / chi ha raggiunto la nudità dello spirito non può più preoccuparsi » (5). Evidentemente siamo davanti a una espressione della forma più alta dello svuotamento interiore. In particolare, osserviamo la frase 'non può più preoccuparsi', che è forse la pennellata più efficace per raffigurare praticamente il grado di svuotamento raggiunto e, contemporaneamente, l'intensità di presenza piena nel presente.

Da un punto di vista più specificamente buddhista è cruciale il ruolo che in questo processo di alleggerimento spetta alla comprensione e al discernimento. Nel buddhismo, infatti, l'individuo è invitato a comprendere in maniera definitiva la generazione della sofferenza, del disagio, dell'insoddisfazione; in particolare, siamo sollecitati a cogliere il nesso tra attaccamento-avversione-ignoranza da una parte e sofferenza dall'altra. Nella misura in cui io *tocco con mano* che attaccamento e avversione producono sofferenza, io comincio a essere meno ignorante, avendo compreso la radice della sofferenza: inevitabilmente, allora, l'attaccamento-avversione prende ad assottigliarsi e, riducendosi l'attaccamento, si riduce anche il corteggio di pensieri, fantasie, preoccupazioni e quindi nel nostro universo interno ha luogo uno svuotamento salutare. Quanto alla pienezza, ossia all'altra faccia dello svuotamento, gli esempi poetici ricordati sopra possono darcene una idea più accessibile e domestica di quanto non sia la realizzazione elevatissima di cui canta Tauler. Nelle immagini di Namdev e dell'autore dei *Racconti di un pellegrino* osserviamo infatti sentimenti molto positivi, quali la gioia materna di accudire il piccolo figlio e la gratitudine rispettosa per essere ammessi alla presenza dell'imperatore: ed è a questi sentimenti che viene paragonato il calore unificante prodotto dalla pratica interiore, calore entro il quale si compie la varia attività quotidiana, attività che sarà perciò anch'essa più calda e più unita.

3. Serbando per ultima la seconda tesi, guardiamo adesso brevemente alla terza tesi, relativa al cambiamento della nostra percezione del mondo a mano a mano che lo svuotamento interiore progredisce. Abbiamo già avuto modo di intravedere uno dei fatti più salienti del percorso spirituale, vale a dire il modificarsi della scala di valori e di priorità nell'individuo coinvolto: infatti, col passare del tempo, ciò che assume priorità su tutto il resto è la pratica interiore e i valori e le virtù ad essa collegate. Ora, come ci insegna la psicologia (6), la nostra scala di valori influenza in maniera marcata la percezione: se per esempio siamo molto assetati e la nostra maggiore priorità è dissetarci, la sensibilità e la percezione saranno in qualche modo orientate da questa priorità, con varie conseguenze, a cominciare da una grande selettività in ciò che è percepito. Più in generale e in modi più complessi, la nostra scala di valori esistenziali, che può essere inconscia, influenza *tutta* la nostra percezione delle cose, variamente colorandola, anche se a noi pare assai oggettiva. Tornando alla pratica interiore come svuotamento dall'egoità: in termini di percezione questo significherà una percezione meno soggettivamente distorta e più capace, invece, di oggettività, ossia di verità e di giustizia e dunque più profondamente soddisfacente. Nel buddhismo e, in genere, nelle scuole spirituali, si dice che noi cerchiamo, sì, l'oggettività e la verità, ma compiendo un drammatico errore, che è quello di prescindere dalla pulitura del filtro, cioè dalla purificazione della mente-cuore. Il momento però che questa purificazione o svuotamento si mette in moto, la nostra pretesa all'og-

gettività comincia a farsi più fondata e la frustrazione *(dukkha)* di mancare in continuazione l'oggettività cesserà di essere un destino obbligato. Un altro modo di formulare la modificazione percettiva è questo: tanta energia precedentemente spesa nell'assiduo preoccuparsi viene ora recuperata e, non più risucchiata dalla proliferazione mentale egoica o *papanca,* si rende disponibile per una percezione meno avara, distratta e prevenuta. E una percezione più rilassata e meno preoccupata è una percezione finalmente ancorata al momento presente, cioè nella realtà; di qui maggiori possibilità di veder meglio e veder giusto.

La quarta tesi è relativa alla interdipendenza di svuotamento e compassione: lo svuotamento interiore, infatti, si rivela autentico allorché prende ad accompagnarsi alla capacità compassionevole. Anche qui possiamo distinguere due livelli. Il primo livello, più iniziale, lo potremmo chiamare il livello degli altri come sfida utile e necessaria per favorire la compassione e lo svuotamento; il secondo, raro e profondo, è invece il livello degli altri come oggetto stabile di compassione. Il primo livello significa che il praticante motivato tende sempre più ad apprezzare le difficoltà e i travagli interpersonali in quanto potenziali stimoli *insostituibili* per il lavoro interiore, in quanto inviti sempre più evidenti a liberarsi dalle proprie chiusure e angustie; mentre il secondo livello presuppone un ampio svuotamento già avvenuto: l'altro 'entra' con naturalezza, bene accolto sempre e così come è. L'altro sono io e io sono l'altro, in uno svuotamento compassionevole ormai irreversibile, come è stupendamente descritto da Thich Nhat Hanh: « Non dire che domani scomparirò, perché io arrivo sempre. / Guarda in profondità: io arrivo ogni secondo, per essere un germoglio sul ramo a primavera; / per essere un minuscolo uccellino con le ali ancora fragili che impara a cantare nel suo nido; / per essere un bruco nel cuore di un fiore; per essere un gioiello che si nasconde in una pietra. / Io arrivo sempre, per ridere e per piangere, per temere e per sperare. / Il ritmo del mio cuore è la nascita e la morte di tutto ciò che è vivo. / Io sono un insetto che muta la sua forma sulla superficie di un fiume. / E io sono l'uccello che, a primavera, arriva a mangiare l'insetto. / Io sono una rana che nuota felice nell'acqua chiara di uno stagno. / E io sono il serpente che, avvicinandosi in silenzio, divora la rana. / Sono un bambino in Uganda, tutto pelle e ossa, le mie gambe esili come canna di bambù, / e io sono il mercante di armi che vende armi mortali all'Uganda. / Io sono la bambina dodicenne profuga su una barca, / che si getta in mare dopo essere stata violentata da un pirata. / E io sono il pirata, il mio cuore ancora incapace di vedere e di amare. / Io sono un membro del Politburo, con tanto potere a disposizione. / E io sono l'uomo che deve pagare il 'debito di sangue' alla mia gente, / morendo lentamente in un campo di lavori forzati. / La mia gioia è come la primavera, così splendente che fa sbocciare i fiori / su tutti i sentieri della vita. / Il mio dolore è come un fiume di lacrime, così gonfio che riempie tutti i quattro continenti. / Per favore chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io possa udire tutti i miei pianti e tutte le mie risa insieme, / cosicché io possa vedere che la mia gioia e il mio dolore sono una cosa sola. / Per favore chiamatemi con i miei veri nomi, cosicché io mi possa svegliare / e cosicché la porta del mio cuore sia lasciata aperta, la porta della compassione » (7).

Ma torniamo adesso al primo livello, il livello degli altri come maestri di svuotamento e di compassione. La tradizione buddhista Mahayana ha sviluppato in modo speciale questo tema. Ricordiamo, ad esempio il celebre *Addestramento mentale in otto punti* di Langri Tanpa, alla strofe quarta: « Quando incontro qualcuno in preda alla malvagità che, privo di controllo, causa danno e dolore, avrò sempre cura di un essere così raro, come se fosse un

tesoro difficile a trovarsi » (8). Un commentatore moderno, Gonsar Rimpoce, annota in proposito: « ...i bodhisattva considerano queste situazioni estremamente preziose, una occasione rarissima di pratica, che permette di sviluppare qualità come la pazienza, la compassione etc. in modo molto più potente che in altre condizioni normali » (9). E ancora, alla strofe sesta: « Ogni qualvolta coloro cui ho fatto del bene e in cui ho riposto fiducia e grandi speranze mi offendono o mi fanno del male io li vedrò come il mio supremo maestro » (10). Infatti, annota ancora Gonsar, « questo essere è un Maestro supremo, poiché ci mette alla prova per vedere fino a che punto siamo arrivati e se dobbiamo sforzarci ancora. Qualche volta possiamo pensare di essere persone molto compassionevoli... però se incontriamo delle persone che abbiamo aiutato e che ci hanno danneggiato, perdiamo tutta la nostra compassione... Questo mostra che ci eravamo sbagliati credendo di possedere una forte compassione e che abbiamo bisogno di impegnarci ancora di più. E questo ci viene mostrato solamente da quelle persone che ci danneggiano, non certo dagli amici o da nessun altro maestro, e perciò tali esseri sono maestri supremi » (11). Ma per comprendere meglio questa particolare funzione magistrale degli altri, è necessario considerare la seconda tesi sopramenzionata, secondo la quale gli svuotamenti spiacevoli cui la vita ci sottopone di continuo diventano lievito di crescita qualora ci sia una pratica metodica di svuotamento. In generale, parlare di svuotamento, ossia del fatto che la vita ci toglie in continuazione quello che ci dà, è un altro modo di parlare delle tre caratteristiche dell'esistenza (impermanenza, insoddisfazione, impersonalità), caratteristiche costanti anche dove a prima vista non sembra: per esempio immaginiamo di aver trascorso un anno straordinario, pieno di buone cose e di successi vari. Senonché, appunto, l'anno è finito, è passato, è tolto e non possiamo certamente giurare sul prossimo. Dunque se da una parte la vita è acquisire e compiere, dall'altra è perdita e sottrazione continua e inevitabile. E tutti gli stati mentali negativi hanno in qualche modo a che fare con la perdita o con la paura della perdita della pace, di cose, stima, affetto, salute, persone. Ora, che cosa ci offre la pratica interiore o di svuotamento davanti all'assedio della perdita? In uno dei suoi lavori sullo Zen, H. Benoit fa osservazioni molto puntuali in proposito (12). La principale e più importante mi sembra questa: qualsiasi dispiacere, piccolo o grande, fisico o mentale, qualsiasi negatività, qualsiasi sottrazione è *una umiliazione*, anche se può piacerci chiamarla diversamente. Ora, per conquistare l'umiltà (o coronamento dello svuotamento positivo, potremmo dire noi) occorre, dice Benoit, "usare" la umiliazione (o svuotamento negativo). In che modo? *Restando immobili nell'umiliazione*, ossia praticando la consapevolezza non giudicante. Perciò, restare immobili equivale a dire mente vigile e osservante; e questo è il contrario di mente reattiva, mente che si identifica con pensieri-fantasie di depressione, di risentimento, di confusione oppure mente che fugge nel pensare ad altro o nel negare l'umiliazione. « Ogni sofferenza umiliandoci ci modifica ». — scrive Benoit — « Ma questa modifica può essere di due tipi che sono radicalmente in contrasto. Se io lotto contro l'umiliazione essa mi distrugge e accresce la mia disarmonia interna, mentre se io la lascio stare senza oppormi, essa costruisce la mia armonia interna... Dal momento in cui riesco a restare immobile nel mio stato umiliato io scopro con sorpresa di aver trovato "l'asilo di pace", il porto unico di sicurezza, l'unico luogo al mondo nel quale posso trovare perfetta sicurezza ». (13) Dunque la pratica meditativa, cioè il restare immobili mentalmente invece che reattivi, ci permette di svuotarci progressivamente dall'angoscia della perdita. Se non fosse un gioco di parole ingegnoso potremmo

parlare di svuotamento dallo svuotamento. Il permanere attenti e immobili ci permette di lasciare affiorare l'egoità, cioè l'attaccamento, l'avversione e la confusione suscitati dall'umiliazione; ci permette di vedere e capire come, in realtà, l'umiliazione o sofferenza sia causata, retta e costituita dall'egoità e ci consente, infine, avendo compreso questo, di cominciare a deporre l'egoità, transitando in tal modo dal disagio dell'umiliazione alla solida libertà dell'umiltà. (14) Allora il frequente monito buddhista che la vita ci è stata data per liberarci dai *kilesa* o impurità (15) prende a colorarsi di riflessi entusiasmanti e così pure la tradizione del bodhisattva, in tal modo formulata dal maestro Geshe Rabten, da poco scomparso: « Di fronte a una situazione molto difficile il bodhisattva e gli aspiranti all'illuminazione invece di deprimersi provano una grande gioia perché si rallegrano dell'occasione di praticare il Dharma; è come qualcuno che cerca lavoro e trovandolo è felice, ha trovato lavoro ». (16) In altre parole, davanti a una situazione difficile la nostra tendenza è la risposta ansiosa, la paura di perdere, la paura dell'umiliazione, del vuoto freddo, laddove la risposta coltivata dalla pratica è una risposta di interesse e di attenzione, potenzialmente o attualmente compassionevole, dunque una risposta orientata all'umiltà. Se praticando impariamo a stare fermi (e dunque senza *riempire* la nostra mente di reazioni), ci accorgiamo che quello che pesa sul cuore non è la quantità di contenuti mentali, bensì è *una qualità* e cioè l'egoità o attaccamento-avversione. E' *questa* qualità che impedisce l'unità di cui parla Buber, è questa la qualità separativa per eccelenza, di cui occorre svuotarsi. La caratteristica ostruttiva di questa "qualità" è posta efficacemente in luce dal Buddha allorché egli osserva (17) che l'attaccamento e l'avversione sono *kincana*, ossia, letteralmente, "un qualcosa". E questo qualcosa ha la caratteristica di delimitare, restringere, misurare (*pamana-karoti*); mentre lo stato liberato è *akincana*, "non-cosa", (18) spazio senza delimitazioni, senza "cose": la pienezza, appunto, dello spazio vuoto.

---

(1) M. BUBER, *Confessioni estatiche*, Milano, Adelphi, 1987, p. 23.

(2) Ci riferiamo qui a uno stato di frequente consapevolezza, non già allo stato raro ed elevato della « grande consapevolezza » (*mahasati*), allorché essa è continua, spontanea ed acuta. Per una bella descrizione cf. la biografia di Phra Acharn Mun scritta da Acharn Maha Boowa, pubblicata al Wat Pa Barn, Udorn Thani, Tailandia, 1982, pp. 111 sg.

(3) Cit. in S. Piano (a cura di), *Canti religiosi dei Sikh*, Milano, Rusconi 1985, p. 249.

(4) *I racconti di un pellegrino russo*, Milano, Rusconi 1973, pp. 224 sg.

(5) G. TAULER, *Opere*, Alba, Paoline, 1977, p. 851.

(6) Cf. p. es. R. ORNSTEIN, *The Psychology of Consciousness*, San Francisco 1972, tutto il cap. 2; trad. ital. Franco Angeli ed., Milano 1978.

(7) THICH NHAT HANH, *Being Peace*, Berkeley 1987, pp. 63-64 (trad. nostra).

(8) Traduz. a cura dell'Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia (Pisa), s. d., p. 11.

(9) Ivi.

(10) Ivi, p. 13.

(11) Ivi.

(12) H. BENOIT, *La Doctrine Supreme*, Paris 1951; trad. ingl. *The Supreme Doctrine*, New York 1974[11], pp. 238-241.

(13) Ivi, pp. 240-241.

(14) Tra i moltissimi possibili echi in campo cristiano scegliamo questo passo dal famoso *Breve compendio di perfezione cristiana* del GAGLIARDI (17° sec.): ... la sottrattione che ci dà Dio di simili cose, della vita, quando ci dà la morte, della sanità, quando ci dà l'infermità, dei commodi, quando ci manda i travagli e delle altre mutationi delle cose humane, che quasi ogn'hora proviamo per mezo della divina providenza. Talché non passa mai giorno nel quale il Signore non ci levi, per varii mezi della sua providenza, molti oggetti e comodità circa quelli. E chi veramente è spogliato

d'ogni affetto di simili cose, ammette con somma allegrezza ogni sottratione di quelle. (Ed. a cura di M. Bendiscioli, Firenze 1952, p. 58).

(15) P. es. TAN ACHARN KOR KHAO SUAN LUANG, *Directing to Self-Penetration*, Kandy 1985, p. 8 e *passim*.

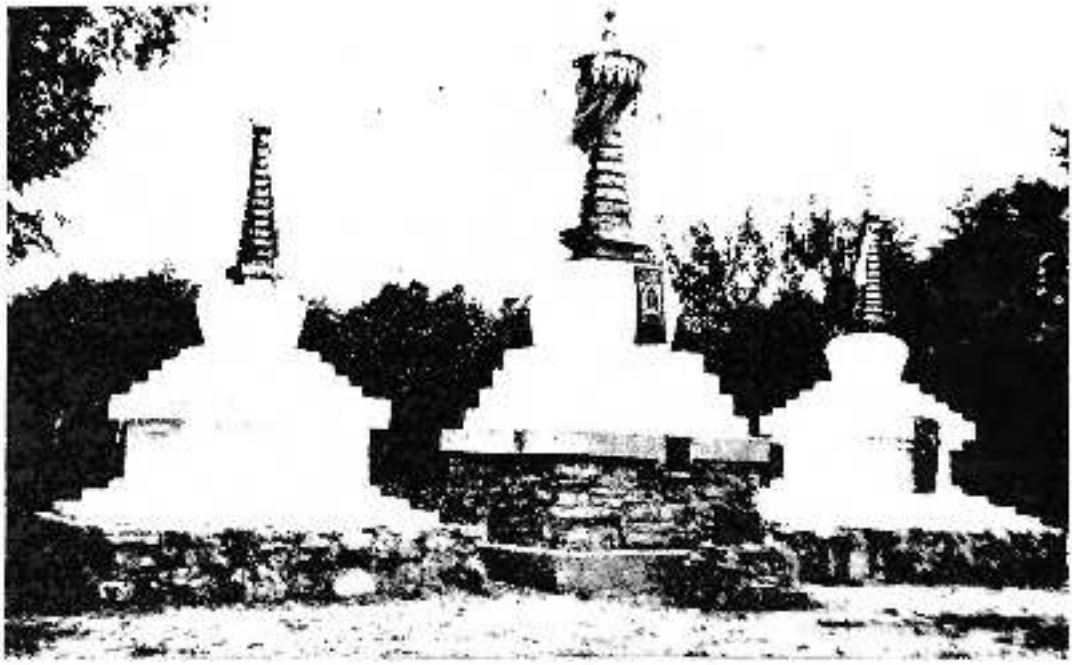
(16) GHESCE RABTEN RIMPOCE, *Il training mentale in sette punti*, ed. Ghe-pelling, Milano, s.d., p. 18.

(17) *Majjhima-nikaya* 43, *Mahavedalla-sutta*.

(18) Su *akincana* si veda il bel saggio di A. COOMARASWAMY, *Akimcanna: Self-Naughting*, in A. Coomaraswamy, *Selected Papers* 2, Princeton 1977, pp. 88-106.

Dal punto di vista interreligioso, sono interessanti le pagine recenti del trappista S. CAUFIELD su Dio come « non-cosa » (*Nothingness*), in *L'esperienza della preghiera*, Roma, Città nuova 1986, pp. 9 sg.

Gli Stupa in URSS



Questi tre Stupa (Chorten *in tibetano) si trovano nei pressi della città di Haapsalu in Estonia e quindi nel territorio dell'Unione Sovietica. Vi sono stati costruiti nel 1984 da un gruppo estone di praticanti buddhisti, collegati con il monastero del Buryatian, presso il confine sovietico con la Mongolia. Due Stupa sono adornati con tankhe caratteristiche del buddhismo tibetano, la cui influenza è giunta in Estonia tramite la Mongolia, tuttora legata alla tradizione dei « berretti gialli » e al Dalai Lama del Tibet.*

Il significato profondo del "prendere Rifugio"

di Ajahn Sumedho

E' questo il primo di tre insegnamenti di Ajahn Sumedho, raccolti nell'opuscolo Now is the Knowing *(«Il presente è conoscenza»); che l'Amaravati Buddhist Centre di Herts (Gran Bretagna) ci ha gentilmente offerto per PARAMITA. Ringraziamo questo centro e pubblicheremo gli altri due insegnamenti nei prossimi quaderni.*

1. Quando ci viene chiesto « cosa fare per diventare buddhista? », rispondiamo che prendiamo rifugio nel Buddha, nel Dhamma e nel Sangha, e per far ciò recitiamo una formula Pali:

Buddham saranam gacchami (Vado dal Buddha per rifugio)

Dhammam saranam gacchami (Vado dal Dhamma per rifugio)

Sangham saranam gacchami (Vado dal Sangha per rifugio)

Progredendo nella pratica ed avvertendo di conseguenza sempre di più la profondità degli insegnamenti buddhisti, diventa una vera gioia prendere questi rifugi e perfino il solo recitarli ispira la mente. E' da sedici anni che sono monaco, e mi piace ancora cantare *«Buddham saranam gacchami»* anzi in realtà mi piace più di sedici anni fa, poichè allora tutto ciò non aveva alcun significato per me, lo cantavo perchè dovevo, perchè era parte della tradizione. Prendere rifugio nel Buddha solo a parole, non significa che state prendendo rifugio in qualcosa: un pappagallo può essere esercitato a dire *« Buddham saranam gacchami »*, e ciò potrebbe probabilmente avere per un pappagallo lo stesso senso che ha per molti buddhisti. Queste parole sono lì per la riflessione, per osservare ed investigare ciò che realmente significano. Cosa vuol dire « rifugio »? cosa vuol dire «Buddha »? Quando diciamo « Mi rifugio nel Buddha », cosa vogliamo significare con ciò? come possiamo utilizzarlo, affinchè non si tratti della mera ripetizione di sillabe senza senso, ma piuttosto di qualcosa che ci aiuti veramente a ricordare, che ci dia direzione e che accresca la nostra devozione, la nostra dedizione al cammino indicato dal Buddha?

2. La parola Buddha è una bella parola, significa« colui che sa », ed il primo rifugio è nel Buddha, come personificazione della saggezza. Una saggezza impersonale ci rimane troppo astratta, non possiamo concepire una saggezza senza corpo, senza anima. E così, poiché la saggezza sembra sempre avere una qualità personale, usare Buddha come suo simbolo è molto utile.

Possiamo usare la parola Buddha per riferirci a Gotama, il fondatore di ciò che è ora conosciuto come buddhismo, il saggio storico che conseguì il *Parinibbana* in India 2.500 anni fa; il Maestro delle Quattro Verità Nobili, del Nobile Ottuplice Sentiero, insegnamenti dei quali noi ancor oggi beneficiamo. Prendere rifugio nel Buddha non significa prendere rifugio in qualche profeta storico, ma piuttosto in ciò che è saggio nell'Universo, nelle nostre menti; in qualcosa che non è separato da noi, ma che è più reale di qualunque cosa possiamo concepire con la mente, o sperimentare attraverso i sensi. La vita nell'Universo sarebbe impossibile e non potrebbe durare neppure un istante, senza alcuna Buddha-saggezza: è la saggezza-Buddha che protegge. Noi la chiamiamo saggezza-Buddha, altri possono chiamarla diversamente se lo desiderano: queste sono parole, ed il fatto è che usiamo le parole della nostra tradizione. Non vogliamo discutere sulle parole, siano esse tratte dal pali, dal sanscrito, dall'ebraico, dal greco, dal latino, dall'inglese o altro. Usiamo il termine saggezza-Buddha solo come simbolo convenzionale per aiutarci a ricordare di essere saggi, vigilanti, svegli.

Nelle foreste della Thailandia nord-orientale, molti monaci buddhisti usano la parola « Buddho » come oggetto di meditazione. Inizialmente la usano a mo' di Koan, per calmare la mente, seguendo l'inalazione e l'esalazione con l'ausilio delle sillabe BUD DHO. Successivamente contemplano: « che cosa è Buddho? », « colui che sa? »; «Che cosa è il conoscere? ».

Quando viaggiavo per la Thailandia nord-orientale, mi piaceva andare a stare al monastero di Ajahn Fun. Ajahn Fun era un monaco molto amato e profondamente rispettato. Maestro della Famiglia Reale, era molto popolare, e riceveva continuamente ospiti. Mi sedevo presso la sua capanna e lo ascoltavo fare i più incredibili discorsi Dhamma su Buddho: per quel che io posso testimoniare, questo è tutto ciò che egli insegnava. Era capace di fare di questo argomento una meditazione profonda, sia per un contadino analfabeta, che per un elegante aristocratico thailandese con istruzione occidentale. Il cuore del suo insegnamento non era volto alla ripetizione meccanica di Buddho, ma all'uso del termine come strumento di riflessione, come mezzo per risvegliare la mente e stimolarla a guardare veramente nel « Buddho », « colui che sa »; come strumento per investigare veramente il suo inizio, la sua fine, in alto ed in basso, cosicchè l'intera attenzione si concentrasse su di esso. Ciò facendo, « Buddho » diveniva qualcosa che echeggiava nella mente. Lo si investigava, lo si osservava, lo si esaminava prima della sua espressione, dopo la sua espressione; infine si incominciava ad ascoltare oltre il suono, finchè sopraggiungeva il silenzio.

Un rifugio è un luogo di salvezza. Così, quando gente superstiziosa andava dal mio maestro Ajahn Chahn con la richiesta di amuleti o piccoli talismani, a mo' di protezione da pallottole, coltelli, fantasmi e così via, egli rispondeva: « Perchè volete cose del genere? L'unica vera protezione è prendere rifugio nel Buddha. Prendere rifugio nel Buddha è sufficiente». Ma la loro fede nel Buddha non era generalmente tanta quanta la loro fede in quelle piccole stupide medaglie; essi volevano qualcosa fatto di bronzo ed argilla, timbrata e benedetta. Questo è ciò che si chiama prendere rifugio nel bronzo e nell'argilla, prendere rifugio nella superstizione, prendere rifugio in ciò che è veramente insicuro e incapace di aiutarci. Nella Gran Bretagna d'oggi la gente è più sofisticata: non prende rifugio in amuleti, ma si rifugia generalmente in cose quali Westminster Bank. Ciò è ancora una volta prendere rifugio in qualcosa che non offre alcuna sicurezza.

Prendere rifugio nel Buddha, nella saggezza, significa che abbiamo un luogo di salvezza. Quando c'è saggezza, quando agiamo saggiamente e viviamo saggiamente, siamo veramente al sicuro. Le condizioni attorno a noi possono cambiare. Non possiamo garantire ciò che sarà dello *standard* materiale di vita, nè che la Westminster Bank sopravviverà al decennio; il futuro rimane incognito e misterioso. Ma prendiamo rifugio nel Buddha, abbiamo qui ed ora quella presenza mentale che ci permette di riflettere e di imparare dall'esistenza medesima.

La saggezza non è relativa ad una serie di conoscenze mondane, nè per essere saggi è necessario andare all'Università o collezionare informazioni. Saggezza è conoscenza della natura delle situazioni che andiamo sperimentando. Non è il caso di farsi intrappolare dalle proprie reazioni, nè di essere assorbiti dalle condizioni del nostro corpo e mente per abitudine. Bisogna viceversa usare quel « Buddho », quel « colui che sa », per osservare che queste condizioni stanno cambiando. E' la comprensione del cambiamento che chiamiamo Buddha, ed è in questo che prendiamo rifugio. Non pretendiamo che il Buddha sia « me » o « mio ». Non diciamo « sono il Budha », ma « prendo rifugio nel Buddha ».

Prendere rifugio è qualcosa che facciamo sempre, ma la formula Pali che usiamo serve per richiamarlo alla memoria, perchè dimentichiamo, perchè generalmente prendiamo rifugio nella preoccupazione, nel dubbio, nella paura, nella rabbia, nell'avidità e così via. L'immagine del Buddha è la stessa cosa: quando ci prostriamo davanti ad essa non immaginiamo che sia nient'altro che un'immagine di bronzo, un simbolo. E' una riflessione che ci rende un po' più consapevoli del Buddha, del nostro rifugio nel Buddha, Dhamma e Sangha. L'immagine di Buddha siede in grande dignità e calma, non in trance, ma pienamente sveglia, con uno

sguardo vigile e gentile, non intrappolata nelle mutevoli condizioni circostanti. L'immagine può essere d'ottone, noi viceversa in questi corpi di sangue e di carne ci troviamo in una situazione molto più difficile. Eppure l'immagine ci fa ricordare.

Alcuni diventano molto puritani riguardo alle immagini di Buddha, ma non mi pare che in Occidente sussista questo pericolo. I veri idoli in cui crediamo, che adoriamo, e che costantemente ci deludono, sono i nostri pensieri, o punti di vista, le nostre opinioni, gli amori e gli odii, la vanità e l'orgoglio.

3. Il secondo rifugio è nel Dhamma, nella verità o realtà ultima. Il Dhamma è impersonale; non cerchiamo in alcun modo di personificarlo o di ridurlo ad un qualsiasi genere di divinità personale! Quando cantiamo in Pali il verso sul Dhamma diciamo: «*Sanditthiko akalito ehipassiko opanayko paccatam veditabbo vinnuhi*». Poichè il Dhamma non ha alcun attributo personale, non possiamo neppure dire che è buono o cattivo, o attribuirgli qualità superlative, nè paragonarlo a qualcosa; esso è al di là delle concezioni dualistiche della mente. Così, quando descriviamo il Dhamma o cerchiamo di dare una impressione di esso, lo facciamo attraverso parole come« sanditthiko », che vuol dire « incombente », qui ed ora.

Akalikodhamma significa che il Dhamma non è legato ad una qualsiasi condizione di tempo; il termine *akala* significa « senza tempo ». La mente concettuale non può concepire che sia senza tempo, perchè concezioni e percezioni sono condizioni basate sul tempo. Possiamo dire che Dhamma è *akala,* non legato al tempo.

Ehipassikodhamma significa: venire a vedere, voltarsi o andare verso il Dhamma; vuol dire guardare, essere consapevoli. Non è che preghiamo il Dhamma di venire, nè aspettiamo che esso ci dia una pacca sulla spalla, dobbiamo invece impegnarci. Gesù Cristo disse: « Bussa e ti sarà aperto ». Ehipassiko vuol dire che dobbiamo impegnarci per volgerci verso la verità.

Opanayko significa volgere all'interno, verso la pace dentro la mente. Il Dhamma non ci conduce ad eccitamento, incantesimo, romanticismo ed avventura, ma porta a Nibbana, calma, silenzio.

Paccatam veditabbo vinnuhi vuol dire che possiamo conoscere il Dhamma solo attraverso esperienza diretta. E' come l'assaggio del miele: se qualcuno l'assaggia per noi, non sappiamo ancora quale sia il suo sapore. Lo stesso è con il Dhamma; dobbiamo assaggiarlo, dobbiamo conoscerlo in prima persona.

Prendere rifugio nel Dhamma è prendere un altro rifugio sicuro. Non si tratta di prendere rifugio in qualche filosofia, in concezioni dell'intelletto, in teorie, in idee, in dottrine od in credenze di un qualsiasi genere. Non si tratta di prendere rifugio in una credenza nel Dhamma, od in una credenza in Dio, in qualche tipo di forza fuori dallo spazio, in qualcosa al di là o di separato, qualcosa che dobbiamo trovare un po' più tardi. Le descrizioni del Dhamma ci tengono nel presente, nel qui ed ora, liberi dal tempo. Prendere rifugio è una riflessione immediata ed imminente. Non si tratta di ripetere come un pappagallo: *Dhammam saranam gacchami,* pensando: « I buddhisti dicono così e io faccio altrettanto ». Nell'atto di volgerci al Dhamma siamo consapevoli ora, prendiamo nel Dhamma rifugio ora, come azione e riflessione immediata, per essere il Dhamma, per realizzare la verità.

La mente pensante tende di continuo a deluderci, ci proietta sempre in «ciò che diventeremo ». Ci troviamo a pensare: « Praticherò la meditazione, così in futuro *diventerò* illuminato. Prenderò i Tre Rifugi per *diventare* buddhista. Voglio *diventare* saggio. Voglio fuggire da sofferenza ed ignoranza e *diventare* qualcos'altro ». Questa è la mente pensante, la mente che desidera, la mente che ci delude sempre. Invece di pensare continuamente di diventare qualcosa, prendiamo rifugio nell'essere Dhamma nel presente.

L'impersonalità del Dhamma disturba molti, perchè la religione devozionale tende a personificare ogni cosa, e chi viene da tali tradizioni non si sente a posto se non può avere una speciale relazione personale con esso. Ricordo di un missionario cattolico francese che venne al nostro monastero per praticare la meditazione. Egli sentiva che

nel buddhismo gli mancava qualcosa, perchè egli disse- era una « pratica fredda », non c'era relazione personale con Dio. Non si può avere una relazione personale col Dhamma, non si può dire « Ama il Dhamma », « Il Dhamma mi ama ». Non c'è alcun bisogno di ciò. In realtà abbiamo bisogno di relazione solo con qualcosa che non siamo ancora, come nostra madre, nostro padre, marito o moglie, qualcosa in sostanza di separato da noi. Non abbiamo bisogno di prendere rifugio, ancora una volta, in una madre o in un padre, in qualcuno che ci protegga, che ci ami e che ci dica: « Ti amo, qualsiasi cosa tu faccia, tutto andrà bene » e che ci dia un buffetto sulla guancia. Il Buddhadhamma è un rifugio che porta maturità, è una pratica religiosa che è totale sanità e maturità. Così non cerchiamo più un padre o una madre, perché non abbiamo più bisogno di diventare niente. Non abbiamo più bisogno di essere amati o protetti da alcuno, perchè possiamo amare e proteggere altri, e questo è ciò che importa. Non dobbiamo più chiedere o pretendere qualcosa dagli altri, o perfino dal la divinità o forza che sentiamo separata da noi, e che deve essere pregata o richiesta perchè fornisca una guida.

Abbandoniamo tutti i nostri tentativi di concepire il Dhamma come questo o quello, e rinunciamo al nostro desiderio di avere una relazione personale con la verità. Dobbiamo essere quella verità qui ed ora. Essere quella verità, prendere quel rifugio, richiede un risveglio immediato; ci induce ad essere saggi ora, ad essere Buddha, ad essere Dhamma nel presente.

4. Il terzo rifugio è nel Sangha, che significa « gruppo ». Sangha può essere il Sangha-bhikkhu o il Sangha-ariya, l'insieme degli Esseri Nobili, che vivono virtuosamente, facendo il bene ed astenendosi dal male, con azioni sia fisiche che verbali. Prendere rifugio nel Sangha con *Sangham saranam gacchami*, significa prendere rifugio nella virtù, in ciò che è buono, virtuoso, gentile, compassionevole e generoso. Non prendiamo rifugio in ciò che nella nostra mente è basso, disgustoso, crudele, egoista, geloso, odioso, collerico, anche se ci rendiamo conto che spesso tendiamo a fare proprio questo, per noncuranza, mancanza di riflessione e di consapevolezza, per reazione alle condizioni ambientali.

Tutti noi abbiamo intenzioni e pensieri sia buoni che cattivi. *Sankharas* (i fenomeni condizionati) sono propio così, alcuni meravigliosi, alcuni disgustosi. Quelle del mondo sono condizioni mutevoli: non possiamo pensare soltanto il meglio, i pensieri più raffinati, e sentire solamente il meglio, i sentimenti più gentili. I pensieri ed i sentimenti, sia buoni che cattivi, vengono e vanno, ma prendiamo rifugio nella virtù invece che nell'odio. Prendiamo rifugio in ciò che in tutti noi tende a fare il bene, che è compassionevole, gentile, amorevole, verso noi stessi come verso gli altri. Così il rifugio nel Sangha è un rifugio molto pratico, per la vita di tutti i giorni, dato che possediamo una forma umana, un corpo che è in relazione al corpo di altri esseri ed al mondo fisico in cui viviamo. Prendendo questo rifugio non agiamo in modo da creare divisione, disarmonia, crudeltà, infelicità verso un qualsivoglia essere vivente, noi stessi inclusi, corpo e mente.

Se siamo consapevoli e presenti mentalmente, se riflettiamo ed osserviamo, ci rendiamo conto che gli impulsi crudeli ed egoisti portano solo danno e miseria, a noi ed agli altri. Non ci vuole un grande potere di osservazione per rendersene conto. Se avete incontrato dei malfattori nella vostra vita - gente che agisce egoisticamente e diabolicamente - li avrete trovati sempre impauriti, ossessionati, paranoici e sospettosi. Costoro hanno bisogno di bere molto, di prendere droghe, di tenersi indaffarati, perché, nel loro caso, vivere con se stessi è orribile. Cinque minuti da soli senza stupefacenti, liquori o qualsiasi altra distrazione, sembrerebbe loro un inferno eterno, perchè il risultato karmico del male è proprio orrendo mentalmente. Anche se non verranno catturati dalla polizia e mandati in prigione, non pensate che la faranno franca. Qualche volta infatti, la cosa più gentile da fare è punirli e metterli in prigione: ciò li farà sentire meglio. Per quanto mi riguarda non sono mai stato un criminale in vita mia, ma sono riuscito egualmente a dire alcune menzogne ed a fare alcune cose basse e disgustose, con risultati sempre spiacevoli. An-

che oggi, ripensando a tali cose, non ne ho un bel ricordo: non è qualcosa che mi vada di annunziare, nè mi fa gioire quando ci penso sù.

Con la pratica della meditazione diveniamo consapevoli di dover vivere responsabilmente la nostra vita. Non possiamo più metterci ad incolpare la società e gli altri. « Se i miei genitori fossero stati saggi, *arahants,* illuminati, sarei a posto. Se almeno gli Stati Uniti d'America avessero un governo saggio e compassionevole, non sbagliasse, mi sostenesse e mi apprezzasse incondizionatamente; se almeno i miei amici fossero saggi ed incoraggianti, ed i maestri illuminati, generosi e gentili; se ognuno intorno a me, fosse perfetto, se la società fosse perfetta, se il mondo fosse saggio e perfetto allora non avrei più alcun problema. Ma tutti mi sono venuti meno ».

I miei genitori avevano alcuni difetti e fecero alcuni sbagli, ma ora, guardandomi indietro, mi rendo conto che non ne hanno fatti poi così tanti. Quando ho tentato di dare la colpa agli altri, ed ho cercato disperatamente le imperfezioni dei miei genitori, ho lavorato veramente molto. La mia generazione era molto abile a dare la colpa di tutto agli Stati Uniti, e questo era certo facile, perchè gli Stati Uniti fanno molti sbagli. Ma quando meditiamo non possiamo più cavarcela con questo tipo di menzogne. Improvvisamente ci rendiamo conto che qualunque cosa abbia fatto, per quanto ingiusta possa essere la società, o qualsiasi tipo di persona siano stati i nostri genitori, non possiamo senz'altro passare il resto della nostra vita dando la colpa a qualcun altro; questo è assolutamente uno spreco di tempo. Dobbiamo vivere la nostra vita assumendocene la completa responsabilità. Anche se abbiamo avuto dei genitori sventurati, anche se siamo venuti sù in una società terribile, senza alternative, ancora non importa. Non c'è nessun altro da biasimare per la nostra sofferenza, la nostra ignoranza, il nostro egoismo e la nostra vanità, se non noi stessi.

La crocifissione di Gesù ci presenta l'immagine di un uomo sofferente, denudato, deriso, umiliato e poi pubblicamente giustiziato nella maniera più atroce. Ma egli non biasimò nessuno: « Perdonali, perchè non sanno quello che fanno. » Questa è saggezza! Anche se ci crocifiggono inchiodandoci alla croce, se ci sferzano e se ci umiliano in ogni modo, la sofferenza, il problema risiede nella nostra avversione, autocommiserazione, meschinità ed egoismo. Non è neppure il dolore fisico che è sofferenza, ma l'avversione. Ora, se Gesù Cristo avesse maledetto chi lo torturava, sarebbe stato proprio come ogni criminale, e sarebbe stato dimenticato il giorno dopo. Riflettete su questo, perchè forte è la tendenza a biasimare gli altri per la nostra sofferenza, potendo giustificare questo perchè forse ci trattano male, ci sfruttano, non ci comprendono o ci stanno facendo delle cose terribili. Non neghiamo che queste cose avvengano, ma non vogliamo tenerne più conto. Perdoniamo, lasciamo andare quelle memorie, perchè prendere rifugio nel Sangha significa fare il bene ed astenersi dal male, con il corpo e con la mente, quì ed ora.

Riflettete su queste cose e guardate a Buddha, Dhamma e Sangha come ad un reale rifugio. Osservatelo come occasione di meditazione. Non si tratta di credere nel Buddha, Dhamma e Sangha, nè di fede in concetti, ma piuttosto di simboli di presenza mentale, per risvegliare la mente quì ed ora, per essere quì ed ora.

© *AMARAVATI PUBLICATIONS 1987*
Trad. dall'inglese di Mariuccia Sapo

Kekkafuza, il re dei Samadhi

di Dogen Zenji

Riprendiamo da Shikantaza (edito dal Soto-Zen Center di Kyoto) un testo di Dogen Zenji, tratto dall'opera Shobogenzo. Nel caratteristico stile zen, questo testo sottolinea l'importanza della postura per la meditazione buddhista. Kekkafuza *(posizione del loto) corrisponde al sanscrito* padmasana.

Ciò che d'un colpo va al di là del mondo intero è il *kekkafuza* (sedersi nella perfetta posizione del loto). E' ciò che nella casa dei buddha e dei patriarchi è maggiormente degno di venerazione. Ciò che taglia di netto la testa di demoni e non buddhisti e ci permette di prendere dimora nella più intima stanza della casa dei buddha e dei patriarchi, è il *kekkafuza.* Solo questa pratica trascende le vette dei buddha e dei patriarchi. Perciò, i buddha e i patriarchi praticavano solo lo zazen, senza curarsi d'altro.

Dobbiamo sapere che l'intero mondo dello zazen e l'intero mondo delle altre cose sono totalmente diversi. Comprendendo questo, dobbiamo esprimere e affermare il manifestarsi del corpo-mente, la pratica, la consapevolezza e il nirvana dei buddha e dei patriarchi. Nel momento stesso in cui facciamo zazen, dobbiamo chiederci se il mondo nella sua interezza sia verticale o orizzontale. Proprio mentre stiamo seduti, che cos'è veramente lo zazen? E' un'attività animata? E' come il movimento vigoroso di un pesce? E' pensare o non pensare? E' un'azione o una non azione? Ci sediamo nella posizione seduta o nel nostro corpo e nella nostra mente? Ossia, ci sediamo lasciando cadere il sedersi nel corpo e nella mente seduti, oppure sedersi è ancora qualcos'altro? Dobbiamo indagare su questo e sugli altri innumerevoli dettagli dello zazen.

Dobbiamo praticare il *kekkafuza* del corpo. Dobbiamo praticare il *kekkafuza* della mente. Dobbiamo praticare il *kekkafuza* del lasciar cadere corpo e mente.

Tendo Nyojo Zenji, mio compianto maestro, disse: « Praticare lo zazen è lasciar cadere corpo e mente. E potete riuscirci solo con la pratica dello *shikantaza.* Bruciare l'incenso, inchinarsi, il *nembutsu,* la confessione, la lettura dei *sutra,* sono pratiche superflue ».

In queste ultime centinaia d'anni, solo il mio compianto maestro ha cavato gli occhi ai buddha e ai patriarchi e ci si è seduto in mezzo. Pochi maestri, in Cina, gli sono stati pari. Pochi hanno chiarito il fatto che sedersi è il Buddha-dharma, che il Buddha-dharma non è altro che sedersi. Anche se alcuni hanno capito con l'esperienza che sedersi è il Buddha-dharma, nessuno sapeva che sedersi è solo sedersi. E ancora meno sono stati quelli che hanno conservato il Buddha-dharma come Buddha-dharma.

E dunque, c'è il sedersi della mente, che è diverso dal sedersi del corpo. C'è il sedersi del corpo, che è diverso dal sedersi della mente. C'è il sedersi del lasciar cadere corpo e mente. Capire questo è in sé la pratica e la comprensione dei buddha e dei patriarchi. Memoria, immaginazione e contemplazione, tenetele sotto controllo.

Sakyamuni Buddha disse all'Assemblea:

« Se vi sedete in *kekkafuza,* il samadhi si realizza nel vostro corpo e nella vostra mente.

La virtù dello zazen è rispettata da tutti.

E' come il sole che illumina il mondo.

Il torpore e l'indolenza che oscurano la mente vengono dissipati. Il corpo diventa leggero; né stanco né affaticato. Anche la coscienza è limpida e tranquilla.

Sedersi serenamente è come un drago avvolto sulle sue spire.

Al solo veder dipinto qualcuno seduto in *kekkafuza,* il re dei demoni si spaventa a morte. Quanto più si spaventerà, al vedere qualcuno che è risvegliato alla via, e siede sereno e imperturbabile ».

E dunque, perfino il re dei demoni proverà stupore, angoscia e terrore anche solo nel vedere dipinto qualcuno seduto in *kekkafuza.* E va da sé che il merito di una persona in carne ed ossa che siede in zazen è smisurato. Perciò, sederci nella nostra vita quotidiana è in sé e per sé illimitata felicità e virtù.

Sakyamuni Buddha disse all'Assemblea: « Per questo motivo, sedete in *kekkafuza* ».

In seguito, il Tathagata insegnò ai suoi discepoli a sedersi nel modo seguente:

« I praticanti non buddhisti hanno cercato la Via seguendo pratiche varie, come stare continuamente sulla punta dei piedi, o mettersi le gambe sulle spalle. Menti rigide e ristrette come queste sprofonderanno in un mare di falsità ».

Tali posture sono instabili e scomode.

Perciò il Buddha insegna ai suoi discepoli a sedersi in *kekkafuza,* mantenendo il corpo eretto.

E la ragione è che, se il corpo è diritto, anche la mente si raddrizza facilmente.

Se ci si siede con il corpo eretto, la mente non si intorpidisce. La mente sta eretta, l'intento è retto, e non si resta impegolati nei pensieri. Bisogna essere consapevoli di quando la mente vaga distratta, o di quando il corpo si inclina o oscilla, e far sì che (corpo e mente) tornino a sedersi eretti. Realizzate il samadhi, penetrate nel samadhi, consapevoli di ogni sorta di pensieri peregrini e di distrazioni. Praticate così, e realizzate, penetrandovi, il « re dei samadhi ».

Ora, deve essere chiaro che il *kekkafuza* è in sé il re dei samadhi. Il *kekkafuza* è di per se stesso realizzare e penetrare questo samadhi. Tutti gli altri samadhi sono i sudditi di questo re dei samadhi. *Kekkafuza* è un corpo retto, una mente retta, un corpo e una mente retti, è il Buddha e i patriarchi, l'illuminazione e la pratica, l'essenza del Buddha-dharma, la vita stessa.

Ci sediamo in *kekkafuza* con questa nostra *pelle, carne, ossa e midollo* umani, realizzando il re dei samadhi. Sakyamuni Buddha conservava e manteneva sempre il *kekkafuza.* Egli ha trasmesso direttamente il *kekkafuza* ai suoi discepoli e l'ha insegnato ai laici. Questo è il sigillo della mente che è stato trasmesso attraverso i sette Buddha. Mentre Sakyamuni Buddha siede in *kekkafuza* sotto l'albero della bodhi, passano cinquanta, sessanta incommensurabili kalpa. Il suo stare seduto per ventun giorni, o il suo sedersi occasionalmente in *kekkafuza,* è ciò che fa girare la ruota del vero Dharma. Questa è l'essenza degli insegnamenti di tutta la sua vita. Nulla escluso. Il *kekkafuza* è l'essenza di tutti quanti i sutra. E' quando il Buddha vede il Buddha. Nel preciso momento in cui si siedono, gli esseri senzienti raggiungono la buddhità.

Il primo patriarca, Bodhidharma, giunse in Cina dall'India e restò seduto in zazen al tempio Shorin con le gambe incrociate, faccia al muro, per nove anni. Da allora, l'essenza del Buddha-dharma si è propagata per tutta la Cina.

Perciò, vivere in una comunità di praticanti (*sorin*), sedersi in *kekkafuza* giorno e notte con tutto se stesso, senza occuparsi d'altro, per tutta la vita, è il re dei samadhi.

(trad. dall'inglese di Letizia Baglioni)

La spiritualità del Mahayana

di Stephen Batchelor

Questo è il testo dell'intervento che Stephen Batchelor ha presentato alla conferenza internazionale su « Approcci dell'Oriente al Sé e alla Mente » che ha avuto luogo a Cardiff (Galles) dall'11 al 14 luglio 1986.

1. Da un punto di vista storico, il buddhismo mahayana si è formato nell'ambito della tradizione buddhista originaria, anche se nella formulazione dei suoi principi fondamentali è stato influenzato dalle realtà religiose, filosofiche e culturali dominanti nell'epoca in cui si è sviluppato. Più che essere una scuola, esso è una tendenza o meglio un *movimento* interno del buddhismo che unisce alla spinta creativa e innovativa, propria del buddhismo in generale, un interesse attivo per il mondo. E' un vero peccato che il termine « mahayana » sia stato utilizzato per creare una divisione. La ben nota spaccatura hinayana/mahayana è stata erroneamente identificata come un conflitto tra due scuole di pensiero, due corpi dottrinali quasi istituzionalizzati. In realtà essa descrive dei conflitti a livello di atteggiamento spirituale riscontrabili anche a livello individuale. Una persona, che con orgoglio dice di appartenere a una scuola mahayana, può avere un punto di vista completamente hinayana e similmente un monaco theravada, che medita in una grotta delle foreste thailandesi, può mostrare il più genuino atteggiamento mahayana.

Non importa se questo atteggiamento dinamico, che si trova in tutte le forme di buddhismo, sia denominato mahayana; forse sarebbe meglio abbandonare questo termine a causa del peso negativo che ha acquisito nei secoli. In questo momento storico l'essenziale non è difendere una qualche particolare scuola di buddhismo, bensì incoraggiare la spinta creativa propria della visione buddhista affinché trovi forme di espressioni significative per il tempo e il luogo in cui viviamo. Non dobbiamo preoccuparci di scuole e tradizioni: ci penseranno da se stesse.

2. Dal punto di vista filosofico, nella storia del buddhismo sono esistite due linee di pensiero diverse, definite entrambe mahayana. Furono due forme di pensiero molto originali, profondamente radicate nell'esperienza buddhista tradizionale, che tuttavia adottarono un tipo di espressione peculiare del tempo e del luogo in cui si svilupparono e non del tempo e del luogo in cui operò il Buddha storico. Il primo di questi movimenti si chiamò Madhyamaka, che vuol dire « Via di Mezzo » e il secondo Cittamatra che significa « Solo mente ».

Nella filosofia madhyamaka esistono due termini chiave: vacuità e relatività. L'illusione di cui le persone sono vittime è quella di credere, sia intellettualmente che istintivamente, che se stessi e il mondo circostante non sono *né* vuoti *né* relativi; sembra che ogni cosa abbia una propria realtà intrinseca apparentemente autonoma. Noi consideriamo ognuno e ogni cosa come autonomi e autosufficienti e questa tendenza è così radicata che è estremamente difficile distinguerla e, tanto più, liberarsene. Il Madhyamaka costituisce un attacco concertato a questa fissazione, il cui antidoto esso vede nel riconoscere, discernere e vedere pienamente la reale vacuità e relatività dei fenomeni. La vacuità non è un vuoto mistico in cui il mondo scompare, ma l'assenza del senso di separazione e isolamento dai fenomeni. E' la morte di una finzione profondamente radicata nell'esperienza umana ordinaria e rivela la magica e onnipervadente interrelazione di ogni cosa. Nulla esiste al di fuori di un'infinita connessione fra condizioni, cause, parti costitutive e organizzazione mentale. Così la relatività - sia come principio di ciò che è, sia come descrizione di ogni processo che chiamiamo « cosa » - rappresenta la controparte creativa della vacuità.

Il Cittamatra, la filosofia del «Solo men-

te » si è occupata particolarmente del ruolo giocato dalla mente nella costruzione della realtà. Essa concepisce un sostrato fondamentale di coscienza con funzione di terreno originante sia gli stati mentali soggettivi, sia l'apparenza degli oggetti esterni alla coscienza. La coscienza di base è al di là della dualità costituita dal binomio soggetto-oggetto, che caratterizza la coscienza samsarica convenzionale. Per i pensatori del Cittamatra, l'origine della sofferenza è oltre la semplice brama: è il nostro assenso irriflessivo al dualismo.

Fin quando penseremo che ciò che appare alla coscienza è intrinsecamente differente da essa, resteremo legati ad un incubo che ci terrorizzerà finchè non ci risveglieremo. La condizione umana normale è ripetutamente paragonata a quella di un sogno: proprio come il sognatore è convinto della realtà separata di ciò che sogna, così chi è in preda all'illusione è convinto della realtà separata di ciò che sperimenta. Risvegliarsi è capire che soggetto e oggetto, mente e materia hanno le loro radici in un terreno comune, nelle profondità del cuore umano.

La filosofia madhyamaka e cittamatra sono visioni del mondo che fungono da indicatori di una verità liberante, realizzabile attraverso la pratica. Come vuole la tradizione, di cui sono espressione, esse sono inevitabilmente accompagnate da metodi in grado di tradurre la teoria in esperienza. Nella tradizione buddhista è costantemente affermato che le sue filosofie non sono il prodotto di una speculazione, ma il risultato di un'esperienza meditativa successivamente articolata in forma razionale.

3. Uno dei modelli classici indiani usati per descrivere questa progressione dalla visione concettuale a quella intuitiva è quello dei « cinque sentieri ». Il sentiero più ampio che conduce dall'illusione all'illuminazione è suddiviso in cinque fasi principali: si parte dalla fase dell'accumulazione per culminare nella fase del compimento. La fase dell'accumulazione implica la preparazione rituale: la saldezza morale sostenuta dalla consapevolezza, dalla concentrazione e dalla perseveranza gioiosa, fornisce il contesto psicologico necessario per il sano sviluppo delle fasi successive. La seconda fase è quella dell'applicazione: a questo stadio ci si concentra sulla coltivazione di quelle facoltà mentali che sosterranno e rafforzeranno la visione profonda fino al punto in cui l'elemento concettuale si dissolve per essere sostituito dal primo sconvolgente barlume di realtà. Queste facoltà, che permettono il passaggio dal concettuale al non concettuale, sono la fiducia, l'energia, la consapevolezza, la concentrazione e la saggezza.

La visione profonda non concettuale, così conseguita, costituisce la terza fase, quella della visione che sebbene duri solo per brevi istanti, ha un effetto profondamente trasformante, che modifica l'intera comprensione del mondo e del significato della propria vita. A questo punto « si entra nella corrente dell'illuminazione »: sebbene gli schemi abituali della vita samsarica si riaffermeranno, non ci si distoglierà più dal perseguimento del sentiero spirituale. Tale visione porta alla penultima fase della meditazione, che implica una ripetuta dimestichezza con ciò che si era scorto all'inizio, nel primo momento di visione non concettuale. Approfondendo e rafforzando questa visione profonda si sradicano progressivamente le tendenze latenti che si oppongono alla illuminazione e irretiscono sottilmente in un viluppo di falsità. La fase della meditazione è un processo graduale di purificazione, culminante in un *samadhi* simile al diamante, che alla fine libera da qualsiasi residuo che ancora leghi all'esistenza samsarica. A questo punto si entra nella fase del compimento e si realizza la trasformazione da essere ordinario a Buddha.

Questo modello di evoluzione spirituale suddiviso in cinque fasi è valido nel buddhismo per tutte le scuole di pensiero e di pratica. Le uniche divergenze riguardano le concezioni filosofiche sulla natura della realtà percepita nel momento della visione e i differenti metodi impiegati per raggiungere la visione profonda di tale verità.

Il Madhyamaka, per esempio, sostiene che durante la fase della visione si realizza la vacuità, in cui non sussiste nemmeno la più lieve traccia di una essenza intrinseca. Il Cittamatra sostiene invece che la verità realizzata in questo momento di vi-

sione profonda è la fondamentale unità di soggetto e oggetto. Tuttavia, entrambi concordano nell'identificare gli stadi che conducono a questa realizzazione con quelli che la portano a compimento. In altre parole, a prescindere da come si concepisca filosoficamente la verità, la realizzazione spirituale di tale verità dipende dalla coltivazione di una sana base etica, di una chiara comprensione concettuale, della consapevolezza, della concentrazione e così via. Una volta che queste facoltà siano state sviluppate fino a conseguire la visione profonda, si deve continuare a stabilizzare quest'ultima per eliminare le strutture e le tendenze psicologiche contrarie. Il completamento di questo processo avviene quando si realizza una trasformazione onnipervasiva del proprio senso di sé, del mondo e degli altri.

4. Né la filosofia madhyamaka né quella cittamatra hanno prodotto una forma specifica di pratica spirituale che sia peculiare del proprio particolare modo di pensare. Per i praticanti, queste filosofie sono piuttosto servite quali mappe che, sebbene tracciate secondo differenti sistemi di cartografia, descrivono lo stesso territorio. Sono considerate come dita puntate verso la luna: il Madhyamaka indica la luna nuova, il Cittamatra la luna piena.

Per quanto siano state elaborate molte forme di pratica del buddhismo mahayana, i due sistemi di pratica che più vividamente caratterizzano tale tradizione sono quelli del Vajrayana e del Ch'an (Zen); entrambi sono prodotti dello spirito mahayana. Eticamente si fondano su un interesse attivo per il mondo, piuttosto che sul mero desiderio di trascenderlo; storicamente, sono adattamenti creativi dell'originale visione del Buddha. Nell'ambito della tradizione mahayana il Vajrayana fu la forma praticata principalmente in India e continuata poi nel Tibet (come anche nella scuola giapponese Shingon). Il Ch'an fu uno dei principali metodi adottati dai seguaci del Mahayana in Cina e, più tardi, in Corea e Giappone. Anche se particolari esponenti di queste due pratiche hanno mostrato preferenze per la filosofia madhyamaka o per quella cittamatra, nel loro insieme le tradizioni sono state permeate da entrambi i pensieri. « Vacuità » e « mente » sono termini chiave di ambedue i sistemi. Inoltre, la scuola shingon e le tarde correnti ch'an sono state fortemente influenzate dalla filosofia Hua-yen, una scuola di pensiero cinese basata sul poetico ed epico *Avatamsaka Sutra,* che cerca di armonizzare le principali idee dei pensatori madhyamaka e cittamatra nell'onnicomprensiva rete di Indra. *(vedi PARAMITA 20, n.d.r.).*

Le esperienze conseguite dai praticanti Vajrayana e del Ch'an rivelano che una profonda comprensione della vacuità e della relatività dei fenomeni trova il suo fondamento in una realtà spirituale non duale, indicata con termini diversi: « Chiara luce », « mente primordiale », « base di ogni cosa » (nel Vajrayana) e « cuore », « aspetto originario », « vero uomo » (nel Ch'an). Sembra che l'esigenza filosofica della coerenza logica sia annullata dalla natura sovrarazionale dell'esperienza meditativa profonda. Nondimeno le correnti dottrinali del Madhyamaka e del Cittamatra sono state mantenute e utilizzate quali mezzi di descrizione relativamente appropriati.

5. La pratica e la filosofia del Vajrayana sono descritte nelle quattro divisioni dei tantra buddhisti. Questi trattati contengono una grande quantità di materiale, che copre un vasto raggio di discipline spirituali, ma forse la chiave comune a tutte è nella stessa parola tantra, che significa *continuità.* In contrasto con le precedenti scuole buddhiste, in cui si sottolineava la discontinuità tra lo stato insoddisfacente del samsara e quello trascendente del nirvana, il Vajrayana afferma la presenza di un terreno comune in cui affonda le radici sia il samsara che il nirvana.

Questa base comune non è un principio statico, ma un incessante movimento ritmico: c'è continuità in ogni passo verso l'illuminazione.

Nei *Tantra dello Yoga Supremo* si insegna che esiste una triplice forma di esistenza psico-fisica: a livello grossolano, quello che sperimentiamo durante lo stato di veglia cosciente, mente e corpo si presentano come entità separate; a livello sottile, attivato durante il sogno cosciente,

mente e corpo sono più strettamente interconnessi; a livello sottilissimo, che si verifica solo durante il sonno profondo senza sogni, mente e corpo sono essenzialmente identici. Così il ritmo dell'esistenza quotidiana è scandito dal passaggio da un livello grossolano di veglia cosciente al livello sottilissimo in cui cadiamo durante il sonno profondo; da questo ci risolleviamo nel livello sottile di sogno cosciente per poi risvegliarci al livello grossolano di veglia. Questo movimento ciclico conduce dall'unità psico-fisica alla dualità e di nuovo all'unità, attraverso una fase intermedia in cui non c'è né completa unità né completa dualità.

Lo stesso identico schema si ritrova, in più ampia scala, nel processo nascita/morte. Dal momento del concepimento fino a quello prima della morte, esistiamo nello stato grossolano della nascita; al momento della morte entriamo nello stato sottilissimo della morte; tra la morte e la rinascita successiva procediamo attraverso lo stato sottile intermedio. La «nascita» corrisponde alla«veglia cosciente», la «morte» corrisponde alla coscienza del «sonno profondo» e lo «stato intermedio» corrisponde al «sogno cosciente».

Questo movimento ciclico di nascita-morte-rinascita è tradizionalmente descritto come condizione samsarica, in cui gli esseri sono sospinti di nascita in nascita in forza delle azioni accumulate.

Tuttavia, nei Tantra questo schema non è qualcosa da rifiutare o trascendere nel nirvana, ma qualcosa da trasformare in buddhità; infatti questo stesso ritmo si può ritrovare in uno stato illuminato di esistenza. Spesso si definisce la buddhità come « triplice presenza »: una presenza dharmica, una presenza archetipica e una presenza emanata. La presenza dharmica è il fulcro spirituale dell'illuminazione: uno stato di armonia indistruttibile con ciò che è. La presenza archetipica è quella delle immagini e delle idee universali che rappresentano le qualità dell'illuminazione. La presenza emanata è quella fisica degli uomini e delle donne che si adoperano per l'illuminazione durante la loro vita e nel loro tempo. Intento della pratica vajrayana, perciò, è quello di trasformare il sonno profondo/morte in una presenza dharmica, il sogno/stato intermedio in una presenza archetipica, lo stato di veglia/nascita in una presenza emanata. *(Queste tre presenze sono comunemente definite «corpi» o Kaya e abbiamo il Dharmakaya, il Sambogakaya e il Nirmanakaya - n.d.r.).*

Meta del Vajrayana è trasformare il modello più insoddisfacente dell'esistenza samsarica nel modello più vero dell'illuminazione. Con i metodi impiegati per utilizzare i vari stati di coscienza, di sonno profondo e di sogno, ci si può preparare ad affrontare la morte e lo stato intermedio. Se la morte è sperimentata coscientemente per ciò che è, anzichè essere inconsciamente subita, allora le fasi successive possono essere trasformate. Lo stato intermedio, anziché essere un incubo incontrollabile, può divenire un gioco spontaneo delle immagini archetipiche dell'illuminazione e, anziché essere gettati nella rinascita in forza del proprio karma, si può scegliere il tipo di rinascita più propizio per la pratica spirituale e per aiutare gli altri.

Con le pratiche tantriche è possibile, durante la meditazione, simulare il processo della morte e raggiungere il livello psico-fisico più sottile. In esso lo yogi può divenire conscio della « Chiara luce » e assorbirsi nella comprensione immediata dell'identità tra samsara e nirvana. Riemergendo da tale assorbimento, egli può proseguire simulando le esperienze dello stadio intermedio, trasformandole nella presenza archetipica di un Buddha o di un Bodhisattva; conclude quindi la propria meditazione rientrando nello stato di veglia cosciente, permeato dalla presenza dell'emanazione illuminante.

6. Secondo i maestri ch'an, quel fondamento della vita e della morte, raggiunto nel Vajrayana per mezzo dell'ardua pratica yoga, si può risvegliare all'improvviso, in qualunque momento, mantenendo semplicemente la propria coscienza nel corretto stato di consapevolezza meditativa. I più antichi insegnanti ch'an si proponevano di illustrare la natura di tale consapevolezza meditativa e, senza dare alcun aiuto tecnico (istruzioni sulla postura, sul respiro o sui koan), sfidavano direttamente l'ascoltatore

ad adottare un tale atteggiamento qui ed ora. Nel descrivere la meditazione seduta, il sesto patriarca Hui-neng dichiara che « sedere » significa non attivare mai i pensieri, in nessun luogo e in nessuna situazione,« meditazione » significa vedere internamente la natura originaria senza confondersi.

La psicologia del Ch'an poggia sulla convinzione che la coscienza non è caratterizzata esclusivamente dalla continuità temporale. Questa nozione di coscienza come *continuum* trasformabile attraverso un *training,* da uno stato inferiore ad uno superiore, è caratteristica della maggior parte dei modi di pensare indiani. Gli adepti cinesi della pratica Ch'an, tuttavia, intesero la coscienza non come meramente lineare, ma multidimensionale. Gli esseri umani sono per la maggior parte « imprigionati » in una particolare modalità di coscienza e inconsapevoli di altre modalità che, si può dire, «coesistono» a fianco della modalità attuale. Scopo della pratica ch'an è coltivare l'atteggiamento mentale più pronto e ricettivo alla improvvisa irruzione di quella modalità di coscienza detta « illuminazione ». Per citare ancora Hui-neng: « Non risvegliato, persino un Buddha è un essere senziente e persino un essere senziente, se è risvegliato in un istante di pensiero, è un Buddha. E così noi sappiamo che i diecimila dharma sono tutti dentro la nostra mente ».

L'atteggiamento Ch'an non è tuttavia uno stato di inerzia mentale, bensì uno stato in cui non si è più presi dall'assalto compulsivo dei pensieri, quindi non si fa alcuno sforzo per reprimerli: c'è un elemento di paziente distacco, che non nutre alcuna aspettativa su ciò che potrebbe accadere. Si ascolta con un'apertura quieta, quasi fanciullesca. Tuttavia è presente una certa tensione, sotto forma di una perplessità oscura: è questa perplessità che agisce come stimolo per spostare la coscienza verso la sua modalità illuminata.

L'idea che si debba procedere attraverso una serie graduale di stadi, applicando determinate tecniche, non è considerata altro che un ulteriore sintomo delle modalità di coscienza che usualmente utilizziamo.

Approvare tale modello di sentiero serve solo a rinforzare il tipo di coscienza da cui si sta cercando di uscire per mezzo del Ch'an. Di conseguenza, le indicazioni date dal metodo Ch'an tendono ad abbattere le abitudini mentali convenzionali e a lanciare sfide provocatorie, e spesso paradossali, ai modi in cui vediamo noi stessi e il mondo.

Nessuna tecnica, per quanto venerabile e sottile, è capace di produrre l'atteggiamento meditativo del Ch'an: tale atteggiamento è il punto di incontro tra illusione e illuminazione e non si può raggiungere con l'invenzione di una qualche strategia.

7. Tentando di ridefinire la spinta innovativa e la rilevanza della spiritualità mahayana, occorre essere aperti alle sfide e alle esigenze della situazione attuale e non essere dogmatici rispetto alla tradizione. Ciò che è importante, in qualsiasi movimento genuinamente creativo, è più la ricerca stessa che l'adesione a qualsiasi particolare filosofia o metodo di pratica. Persino tra molti che si definiscono seguaci del Mahayana c'è spesso un forte attaccamento a una posizione particolare, una diffidenza verso le altre scuole ed opinioni e una tendenza verso l'isolamento piuttosto che verso l'interazione. La tradizionale filosofia mahayana dell'essenziale vacuità e relatività di ogni cosa, raramente viene applicata rispetto al proprio punto di vista.

(Traduzione dall'inglese di Nadia Berardi).

Yamaka vagga, il canto degli opposti

a cura di Luigi Martinelli

Dal libro « Etica buddhista ed etica cristiana » pubblichiamo per la cortesia dell'Autore il primo capitolo, con il primo canto del Dhammapada, preceduto da un commento introduttivo.

Il primo capitolo del Dhammapada è nella sua compilazione poetica una specie di constatazione dialettica che pone il lettore dinanzi al fatto, praticamente sperimentabile nel nostro mondo delle cose o delle idee, che ad ogni stato di coscienza ne corrisponde sempre uno opposto e contradditorio. Yamaka è infatti una parola Pali che significa coppia o paio di cose contrarie.

E' però, proprio la possibilità della contraddizione che crea la sofferenza e, poiché essa è insita in tutte le cose, ne segue che la Prima Nobile Verità annunciata dal Buddha dichiarando che tutto è Dukkha cioè insoddisfazione, inquietudine e sofferenza, viene così riaffermata come base di partenza per la enunciazione di tutta la Etica buddhista.

Se esiste l'infelicità nella vita umana, deve, appunto per la stessa legge di contraddizione, esistere anche la possibilità di uscirne per arrivare alla felicità e, proprio su questa ragione, il Buddha imperniò la sua ricerca della eliminazione della sofferenza. « Se non vi fosse un non-nato, un non-divenuto, un non-fatto, un non-composto non sarebbe possibile uscire dalla sofferenza del nato, del divenuto, del fatto, del composto ». *Così si afferma nell'Udana e nell'Itivuttaka, che sono due dei testi più antichi del Buddhismo.*

Appare logico, pertanto, in una compilazione essenzialmente etica come il Dhammapada, che il primo capitolo contempli lo scopo essenziale della ricerca etica, cioè il problema della felicità e infelicità umana; lo studio di questo dilemma conduce alla prima affermazione che tutto dipende dalla mente, e quindi la mente ha una importanza primordiale, perchè ogni parola od ogni azione segue sempre, in modo più o meno immediato, quello che la mente ha predisposto. Così è la mente che crea la sofferenza o la felicità ed è, perciò, l'educazione della mente il problema principale che il Buddhismo pone in evidenza nella sua Etica.

In questo il Buddhismo si differenzia completamente dalle religioni che richiedono soltanto una fede e per le quali la mente ha una importanza secondaria o accessoria.

Nelle strofe che seguono si elencano, poi, in modo schematico le cause che producono la felicità o l'infelicità nell'essere umano, cause che verranno esaminate con maggiori dettagli nei capitoli seguenti. In questo modo, questo primo capitolo risulta come un indice-compendio di tutta l'opera.

Poichè l'uomo, secondo il Buddhismo, è composto di corpo e di mente, pur essendo questa la promotrice di quello, si avranno cause corporali e cause mentali della infelicità e della felicità. La prima causa di infelicità umana è la violenza morale o materiale, provocata dall'odio o dalla malevolenza. La seconda causa è il vivere con i sensi incontrollati, cioè dando adito a tutte le soddisfazioni sensuali che sorgono continuamente dai nostri sensi. Le conseguenze sono sempre ansie, paure, dolori, guerre, pene, malattie e morte (strofe 3, 4, 5, 6,).

La felicità o la eliminazione della infelicità verrà naturalmente eliminando le cause di questa, cioè non odiando alcuna cosa o persona e vivendo con i sensi del corpo ben controllati.

Dopo questa costatazione di fatto riguardante l'azione del corpo con i suoi cinque sensi, si passa a considerare le cause mentali della sofferenza così prodotta.

La causa delle fonti maligne che provocano odio e bramosia risiede, come già detto, nella mente; perciò la purezza della mente è essenziale per avere felicità anche in questo mondo. La purezza della mente si ottiene con un lavoro assiduo eliminando, a poco a poco, tutte le impurezze e, per questo, le più importanti impurezze mentali vengono elencate nelle strofe che seguono.

La prima impurezza mentale è quella di sostenere opinioni non rette, cioè avere pensieri errati. L'errore di pensiero consiste nel dare un valore non giusto alle cose che si presentano dinanzi. alla mente, cioè dare valore essenziale a cose che sono impermanenti e, quindi, non meritevoli di apprezzamento e non dare valore a quelle cose che possono condurci via dalla bramosia delle stesse cose impermanenti, condizionate e relative.

La seconda impurezza mentale è la passione o desiderio. La passione impedisce di vedere le cose nella loro vera realtà, cioè nella loro continua ripetuta nascita, decadenza e morte. Essa agisce in modo che uno si aggrappa a quelle cose che, non essendo durevoli ed essendo soggette a sparire, gli produrranno, poi, con la loro mancanza, grandi sofferenze e dispiaceri. Così queste impurezze mentali provocano, nel corpo che non ha sensi controllati, azioni nocive, che porteranno a rimorsi e pentimenti, ed inquietudini ed infelicità, turbando il futuro dell'esistenza o delle esistenze. La mancanza di queste impurezze mentali, invece, agirà in modo che il corpo non commetterà azioni di cui dovrà pentirsi. Si potrà così realizzare una vita felice e tranquilla qualunque siano gli avvenimenti che apparentemente la vita presenta.

Come conclusione di questa prima indicazione schematica sulle cause della infelicità e della felicità umana, il nostro testo fa seguire il consiglio di seguire la Dottrina indicata dal Buddha per la eliminazione delle impurezze mentali, abbandonando le altre fonti del male, cioè la bramosia, l'astio e la falsa opinione, cioè l'ignoranza.

Nelle strofe 19 e 20 ci si affretta, però, a dichiarare che la Dottrina va seguita con l'azione pratica vivendola, non soltanto con recitazioni o letture o preghiere fatte solo di parole. Così si afferma fin dall'inizio che la Dottrina Buddhista non è una filosofia o una religione da ragionare o da credere, ma è un metodo di vita da realizzare. L'ipocrisia verso se stessi e verso l'esterno, il credere o il far credere di essere qualcosa di meglio degli altri perché si recita un testo o si esegue un rito, non porta certamente al Cammino della Liberazione, ma è soltanto, come per il Fariseo del Vangelo Cristiano, un camuffamento inutile che in realtà non rende nulla di frutto come « al bovaro che inutilmente si vanta del bestiame che in realtà non è suo » *(strofa 19)*

1 Precorsi dalla mente sono gli elementi, originati dalla mente, creati dalla mente;
Se con mente corrotta alcuno parla o agisce,
L'inquietudine lo segue come una ruota trainata segue il piede.

2 Precorsi dalla mente sono gli elementi, originati dalla mente, creati dalla mente;
Se con mente pura alcuno parla o agisce,
La felicità lo accompagna aderente come un'ombra.

3 Mi insultò, mi maltrattò, mi sorpassò, mi derubò.
Così si impregnano di malevolenza: di questi l'odio non svanisce.

4 Mi insultò, mi maltrattò, mi sorpassò, mi derubò.
Ma non albergano malevolenza: in questi l'odio scompare.

5 Non davvero con l'odiare svaniranno mai i rancori.
Svaniscono non odiando: questa è una legge eterna.

6 Altri, anche, non pensano che così andiamo in rovina.
Coloro che a ciò pensano, calmano i loro litigi.

7 Chi vive contemplando cose piacevoli, incontrollato nei sensi,
Smodato nel cibo, indolente e senza energia,
Questi, davvero, è in balìa di Maro (1) come una esile pianta lo è del vento.

8 Chi vive contemplando cose spiacevoli controllato nei sensi,
Moderato nel cibo, fiducioso ed energico,
Questi, davvero, non è in balìa di Maro, come un monte roccioso non lo è del vento.

9 Chi indossa la veste gialla (2) non libero da impurezze mentali,
Senza il dominio della Verità: questi non merita la veste gialla.

10 Chi, rigettate le impurezze mentali, controllato nella sua condotta,
Ha il dominio della Verità: questi, davvero, merita la veste gialla.

11 Considerando l'essenziale nel non essenziale, e vedendo il non essenziale nell'essen-
[ziale,
Non otterranno l'essenziale, alimentando errati pensieri.

12 Riconoscendo l'essenziale nell'essenziale, e il non essenziale nel non essenziale,
Otterranno l'essenziale, alimentando retti pensieri.

13 Proprio come nella dimora mal soffittata penetra la pioggia,
Così nella mente non ben sviluppata penetra la passione..

14 Proprio come nella dimora ben soffittata non penetra la poggia,
Così nella mente ben sviluppata non penetra la passione.

15 Qui si lamenta , dopo la morte si lamenta, nei due casi si lamenta chi fa il male,
Si lamenta e si affligge vedendo la impurezza delle sue azioni.

16 Qui gioisce, dopo la morte gioisce, nei due casi gioisce chi fa il bene.
Gioisce e si rallegra vedendo la purezza delle sue azioni..

17 Qui si rimorde, dopo la morte si rimorde, nei due casi si rimorde chi fa il male.
« Sono state commesse da me azioni errate », ripetutamente si rimorde trovandosi in
[rovina.

18 Qui è felice, dopo la morte è felice, nei due casi è felice chi fa il bene.
« Sono state fatte da me opere meritorie », ripetutamente si rallegra, trovandosi beato.

19 Pur recitando continuamente i Testi, se l'uomo è negligente e inoperoso
Come un bovaro che ha il bestiame altrui, non fa parte della comunità degli adepti.

20 Pur recitando raramente i Testi, se l'uomo vive la legge della Dottrina,
Avendo lasciato bramosie, astii ed illusioni, conoscendo rettamente con mente ben
[aperta,
Non attaccato né a questo né all'altro mondo, egli farà parte della comunità degli
[adepti.

---

(1) *Dio del male o del mondo; il termine sanscrito* Mara *letteralmente significa "morte".*
(2) *E' la veste tradizionale del monaco buddhista nei paesi del Sud-Est Asiatico.*

Una guida teorico-pratica per i buddhisti occidentali

di Amadeo Solè-Leris

Quando si parla o si scrive di buddhismo e di meditazione, è inevitabile fare il nome del Venerabile Nyânaponika Thera. Europeo per nascita (nato e cresciuto in Germania ai primi di questo secolo), ma profondamente radicato nell'oriente buddhista (in Sri Lanka, dove ricevette l'ordinazione di *bhikkhu* nel 1937, e dove risiede, con la sola interruzione degli anni della seconda guerra mondiale, da più di mezzo secolo), nel corso della sua vita è riuscito, e riesce ancor oggi ultraottantenne, a gettare un ponte tra due mondi trasmettendo l'insegnamento del Buddha in una forma genuinamente accessibile per gli occidentali.

Infatti, da una parte, conosce bene, per averli vissuti in prima persona, i problemi e le angosce dell'uomo occidentale del nostro secolo; dall'altra, in quanto monaco buddhista del sangha theravâda, permeato da un'antichissima tradizione, vede con grande chiarezza quanto quella millenaria saggezza può dare al mondo d'oggi, e sa farci capire la precisa capacità del Dhamma ad aiutarci a superare le nostre angosce.

Per più di un quarto di secolo, il suo libro *Il Cuore della Meditazione Buddhista* (1) è stato di fondamentale importanza, autorevole guida per la comprensione degli elementi essenziali della meditazione di consapevolezza *(vipassanâ)* e della loro applicazione pratica. La prova della permanente attualità di questa opera è fornita non solo dalle continue ristampe dell'originale inglese, ma anche dall'esistenza (oltre alla versione tedesca, originale dell'autore) di traduzioni in italiano (2), francese, spagnolo e indonesiano.

La recente pubblicazione da parte di un così autorevole maestro di un nuovo importante volume, *The Vision of Dhamma* (3), non può non rappresentare un avvenimento particolarmente significativo per tutti gli studiosi e praticanti di buddhismo. L'avanzata età dell'autore (87 anni a luglio di quest'anno), conferisce a questa opera il carattere di un riassunto degli insegnamenti dispensati nel corso di una lunga vita consacrata al Dhamma. Ad onorare tale vita consacrata allo studio e alla diffusione del Dhamma, la « Buddhist and Pali University » di Sri Lanka (fondata da Walpola Rahula) ha concesso il 16 dicembre scorso la laurea *honoris causa* al ven. Nyanaponika. Per iniziativa della benemerita casa editrice Ubaldini una curata traduzione italiana, *La Visione del Dhamma* (4), è stata pubblicata a poco più di un anno di distanzo dall'originale, potendo così rivendicare il primato assoluto fra le traduzioni di questo importante testo in altre lingue, già in preparazione o che indubbiamente faranno seguito.

Riassunto degli insegnamenti, abbiamo detto. Ed è, in effetti, precisamente così che l'opera è stata concepita da Bhikkhu Bodhi, che ne ha curato la compilazione. *La Visione del Dhamma* raccoglie praticamente tutti gli scritti espositivi originali (cioè esclusa la gran parte delle sue numerose traduzioni commentate di testi pali) prodotti dal Ven. Nyanaponika, in inglese, durante il trentennio in cui ha operato nella *Buddhist Publication Society* di Kandy (da lui fondata nel 1958) e apparsi nelle serie di pubblicazioni di questa associazione che — dedicata all'esposizione e diffusione del Dhamma — è diventata con il trascorrere degli anni una delle principali editrici di testi buddhisti nel mondo, avendo fino ad oggi pubblicato e distribuito in 86 paesi di tutto il mondo circa tre milioni di esemplari di libri e pubblicazioni periodiche in inglese (5). Vale la pena segnalare al riguardo che il 1. gennaio di quest'anno il Governo di Sri Lanka ha emesso un francobollo commemorativo per celebrare il 30° anniversario di tale feconda attività.

La raccolta è articolata in modo da dare al lettore una visione chiara e accessibile, ma non per questo meno profonda e penetrante, degli aspetti essenziali dell'insegnamento del Buddha, sui quali sono d'accordo tutte le scuole e tradizioni del buddhismo senza eccezioni.

Si incomincia con « La vecchia pelle consunta », un saggio sull'*Uraga Sutta* (Discorso del serpente), nel quale questo brano iniziale del *Sutta Nipâta* (uno dei più antichi e autorevoli testi del canone pâli) viene tradotto e ampiamente commentato. Esso tratta dell'uomo che, riuscendo a eliminare le contaminazioni e delusioni che intaccano le nostre menti, si libera dalle dualità dell'esistenza condizionata « come un serpente lascia la vecchia pelle consunta ».

Segue « Il potere della presenza mentale », che sviluppa il discorso iniziato anni prima nel *Cuore della Meditazione Buddhista* sulla pratica della retta, o giusta, attenzione (settimo fattore dell'Ottuplice Sentiero) sottolineando la sua grande efficacia nonché la sua indispensabilità per lo sviluppo della consapevolezza meditativa, unico modo di conseguire la purificazione della mente e, con essa, la liberazione.

Il terzo saggio, « Le radici del bene e del male » illustra con impressionante acutezza l'universale influsso di quei tre stati mentali, identificati dal Buddha come le vere e proprie radici della sofferenza: il desiderio, l'avversione e l'illusione; nonché la necessità di coltivare i loro antidoti, cioè l'assenza di desiderio, avversione e illusione.

Il quarto saggio riguarda « I quattro nutrimenti della vita ». La parola « nutrimento » viene usata correntemente per indicare il cibo materiale. Ma, nell'insegnamento del Buddha, l'idea di nutrimento viene considerata in modo molto più ampio, e tiene conto di tutti i fattori che sostengono lo svolgimento dei processi vitali, sia fisici sia mentali, e delle inevitabili conseguenze karmiche. Questi « nutrimenti » si articolano in quattro livelli: per il corpo, il cibo propriamente detto; per la mente, le impressioni dei sensi, gli atti della volontà (che sono precisamente quelli che generano tutta la dinamica del karma ed i suoi frutti) e l'operato dei processi conoscitivi (coscienza). Questo saggio viene molto di proposito a colmare una lacuna, visto che è questo un aspetto dell'insegnamento che spesso non viene troppo considerato in Occidente forse per essere, a torto, considerato come un implicito appello ad uno spiacevole ascetismo. Infatti, si tratta semplicemente di fare uso dei diversi « nutrimenti » saggiamente, cioè funzionalmente e senza attaccamento, senza mai dimenticare che il Buddha insegnò sempre la via di mezzo, l'equilibrio: « L'abbandonarsi alla sensualità è cosa vile, comune, volgare, turpe e niente vantaggiosa; l'abbandonarsi alla propria mortificazione è cosa dolorosa, turpe e niente vantaggiosa. Questi sono i due estremi che evita la Via Media, perfettamente compresa dal Perfetto, la

Via che fa vedere e conoscere e che porta alla pace, alla conoscenza diretta, all'illuminazione, al nibbâna ». Così disse il Buddha nel primo sermone predicato dopo la sua illuminazione (6).

Dopo questi due brani che esplorano in modo più particolareggiato le verità della sofferenza e della sua origine, cioè le prime due Nobili Verità, con i tre brani seguenti, come osserva Bhikkhu Bodhi nell'Introduzione, « entriamo nella fase ascendente dell'insegnamento, che corrisponde alle ultime due nobili verità: il sentiero e la meta » (p. 23).

« Il Triplice Rifugio » espone la prima mossa verso la salvezza compiuta da colui che, avendo ricevuto il messaggio del Buddha, decide di fare qualcosa di concreto per migliorare la sua situazione esistenziale e si rivolge alle Tre Gemme per il tradizionale rifugio: il rifugio presso il Buddha, il Dhamma e il Sangha. Qui l'autore molto giustamente richiama l'attenzione sul senso sia trascendentale che strettamente concreto di questo triplice atto di cercare rifugio, che soddisfa le necessità della psiche umana ai livelli volitivo, razionale ed emotivo e viene definito come « un atto consapevole di volontà, volto verso la liberazione, fondato sulla conoscenza e ispirato dalla fede » (p. 184).

Da qui passiamo a « I quattro stati sublimi », che ben possono essere definiti le quattro virtù cardinali del buddhismo: benevolenza o amore universale (*mettâ*), compassione *(karunâ)*, gioia altruistica *(muditâ)* ed equanimità *(upekkhâ)*. L'autore cita brevemente i passi fondamentali dei discorsi del Buddha sui quattro stati sublimi, ne spiega il senso profondo in quanto atteggiamenti giustamente chiamati *eccellenti* o *sublimi* « perchè rappresentano il modo giusto o ideale di comportarsi nei confronti degli esseri viventi » (p. 192), e fornisce degli spunti per il loro sviluppo meditativo.

E' questo un capitolo del libro sul quale vale la pena di soffermarsi, poichè questi stati hanno certamente una funzione fondamentale nello sviluppo morale e spirituale del praticante, cosa che è importante per la progressiva realizzazione della visione penetrativa. Cencretamente, l'equanimità e la benevolenza (che implica in se stessa le due restanti, cioè la compassione e la gioia altruistica, che ne sono le manifestazioni specifiche in relazione alle sofferenze e alle gioie altrui) sono ambedue mutuamente complementari e, nello stesso tempo, un mezzo per la realizzazione e un risultato di essa. L'importanza capitale dell'equanimità è evidente: un animo equilibrato, non turbato dall'attaccamento né dall'avversione, è l'unica base possibile della benevolenza, cioè di un amore veramente disinteressato, di un reale altruismo. La benevolenza, da parte sua, come amore puro e disinteressato verso tutti gli esseri, è l'espressione naturale del livello di realizzazione e comprensione esperienzale raggiunto dal praticante. L'esempio sommo di questo è certamente la decisione del Buddha, dopo la propria illuminazione, di aiutare gli altri ad ottenere la stessa realizzazione, e il modo totalmente disinteressato con cui si dedicò, per più di quaranta anni, ad insegnare agli altri ciò che aveva imparato, per il bene di tutti gli esseri.

Con « Anattâ e Nibbâna », l'ultimo dei saggi più estesi dell'antologia, arriviamo alla considerazione di due punti fondamentali: l'inesistenza — in termini reali — dell'io (anattâ), e la meta finale della soteriologia buddhista, il nirvana (nibbâna). Due cardini del buddhismo che vanno inevitabilmente confrontati nella tante volte ripetuta domanda degli occidentali perplessi: « Se non esiste un'entità duratura, che cosa è ciò che raggiunge il nirvana? ». La risposta non è certamente facile anzi, a livello discorsivo, è impossibile, poichè si tratta precisamente di verità radicalmente esistenziali e, per definizione, non riducibili a delle concettualizzazioni. Il non-io e il nibbâna non sono temi atti alla speculazione filosofica, ma vengono *vissuti* mediante la pratica integrale delle discipline etico-

mentali riassunte nell'Ottuplice Sentiero.

Ciò nondimeno, le perplessità di quelli che chiedono aiuto devono essere affrontate, in modo che riescano ad accettare, inizialmente come ipotesi di lavoro (che è tutto quello che ci chiede il Buddha), quell'analisi della realtà che diverrà poi ogni volta più convincente alla luce della propria esperienza. A questo livello, dunque, si può e si deve aiutare l'indagante a non cadere negli errori più grossolani, come sono quelli, tanto comuni, di « interpretare » il buddhismo come una dottrina nichilistica (il nibbana come semplice estinzione), o eternalistica (il nibbana come un genere di eternità goduta da un super sè trascendente). Errori ambedui sorti dalla tendenza (profondamente radicata nella mente non allenata a seguire la Via di Mezzo) a considerare sempre tutto in termini dualistici.

Nel trattare queste importantissime questioni, la concisione e la chiarezza espositiva, che hanno sempre distinto l'autore, sono particolarmente impressionanti. La sua acuta analisi, articolata con gli elementi della tradizione theravâda, ma ugualmente valida, nell'essenziale, per tutte le tradizioni del buddhismo genuino, riesce a dare, anche al lettore non particolarmente preparato, un valido senso della realtà, oltre gli estremi del nichilismo e dell'eternalismo, di « una via che può essere percorsa, di una meta che può essere raggiunta, di una felicità che può essere sperimentata ora » (p. 224).

La sezione finale del libro, *Saggi brevi*, comprende otto brani che, pur di ridotta estensione, illuminano in modo penetrante diversi aspetti specifici dell'insegnamento del Buddha:

« Vedere le cose così come sono » illustra le tre caratteristiche fondamentali dell'esistenza, cioè l'impermanenza *(anicca)*, la sofferenza *(dukkha)* e il non-io *(anattâ)*.

« Il Buddhismo e l'idea di Dio » chiarisce un tema sul quale tanto di sbagliato e contraddittorio è stato scritto nelle « interpretazioni » di certi autori occidentali, e ribadisce il fatto che nell'insegnamento del Buddha non c'è posto per nessuna forma di divinità eterna e onnipotente, sia personale che impersonale.

« La devozione nel Buddhismo » sottolinea l'importanza di evitare gli eccessi di devozione emotiva (che può essere un serio ostacolo per lo sviluppo di un carattere equilibrato) pur mantenendo, nel riguardo del Buddha, del Dhamma e del Sangha un atteggiamento di riverenza e di devozione che sia « la naturale effusione di una vera comprensione e l'effetto di una profonda ammirazione di ciò che è grande e nobile » (p. 235), e illustra brevemente i vantaggi delle meditazioni devozionali.

« Il coraggio della fede » spiega come essendo l'idea di Dio estranea al Dhamma, la fede buddhista non è, né può essere, « semplicemente il credere nell'esistenza di una cosa o nella verità di una formula di confessione », ma consiste « nell'avere fiducia nell'efficienza purificatrice e liberatrice » del modo di vita configurato dall'Ottuplice Sentiero (p. 240).

« Perchè mettere fine alla sofferenza » ribadisce energicamente la dimensione altruista del buddhismo anche nella sua forma theravâda, facendo capire che nell'aspirare a porre fine alla sofferenza « non dovremmo pensare solamente alle nostre afflizioni personali, ma anche al dolore e alle sofferenze che infliggiamo agli altri, finché non abbiamo raggiunto la perfetta innocuità di un cuore libero dalle passioni e la chiara visione di una mente liberata » (p. 242), e mettendo in evidenza che « la nostra responsabilità, che è sempre più grande, per tanta sofferenza e infelicità nel mondo, dovrebbe essere un ulteriore e potente incentivo a diventare santi e perfetti anche per il bene degli altri » (p. 244).

« Il kamma e il suo risultato » getta luce degna di fede su un altro argomento spesso mal compreso in Occidente, sottolineando l'importante aspetto della modificabilità del karma, cioè, di

fatto, il margine di libera scelta che esso permette in quanto che « la legge che governa il kamma non opera con una inflessibilità meccanica, ma permette una gamma considerevolmente ampia di modificazioni dei suoi risultati » (p. 247).

Finalmente, i due saggi relativi a « La contemplazione delle sensazioni » e a « La protezione della presenza mentale » illustrano l'importanza di sviluppare e perfezionare la consapevolezza per raggiungere appunto lo scopo enunziato nel primo dei saggi brevi, cioè « vedere le cose così come sono », che è, come diceva il Buddha, « l'unica via per la purificazione degli esseri, per la vittoria sul dolore e sul lamento, per la realizzazióne del nibbâna » (7).

Il volume è completato da una prefazione del famoso psicologo Erich Fromm, che illustra l'importanza di Nyânaponika Thera per il mondo occidentale, da una Introduzione del Ven. Bhikkhu Bodhi (attuale Redattore Capo della Buddhist Publication Society), con un profilo biografico dell'autore e una breve, luminosa presentazione dell'insegnamento secondo la tradizione theravâda, di un utilissimo glossario di termini pâli, e di una bibliografia delle opere del Ven. Nyânaponika in inglese e in italiano.

Il lettore italiano ha così oggi fra le mani una insostituibile guida per addentrarsi nella conoscenza del Dhamma, e un libro di portata che non esito a definire storica per l'importanza del suo autore come legame fra Oriente e Occidente, in un momento di confronto particolarmente fruttuoso fra i due mondi.

---

(1) Originale inglese *The Heart of Buddhist Meditation* (Colombo, 1954, 1956), edizione rivista ed aumentata (Rider + Co., Londra 1962, 1969, 1972).

(2) *Il cuore della meditazione buddhista* (Ubaldini, Roma, 1978).

(3) *The Vision of Dhamma* (Rider+Co., Londra, 1986).

(4) *La Visione del Dhamma* (Ubaldini, Roma, 1988, pag. 280, lire 30.000).

(5) Buddhist Publication Society, P.O. Box 61, Kandy (Sri Lanka).

(6) *Dhammacakkapavattanasutta* (Discorso di messa in moto della ruota della legge, no. LVI, 11 del *Samyutta Nikâya - Raccolta dei discorsi raggruppati per argomenti*).

(7) *Mahâ-Satipatthânasutta* (*Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale*, no. 22 del *Dîgha Nikâya - Raccolta dei Discorsi Lunghi*).

"Anche se il guru non è quello giusto o il mantra o il sistema sono sbagliati, riuscirete tuttavia a imparare qualcosa. Troverete la strada giusta. Buddha passò sei anni a vagabondare nelle foreste e visitò molti maestri prima di essere illuminato".

"Se vi assumete la responsabilità di tutte le vostre azioni, non potete mai agire in modo errato. La via alla scoperta di una nuova coscienza non è quella delle droghe, dei mantra, delle tecniche e della fuga dalla realtà della vita. La via è nel fronteggiare la realtà completamente, assumendosi le proprie responsabilità in modo maturo".

KAUSHIK

Mistica e umanesimo nel dialogo cristiano-buddhista

di David Steindl-Rast

Il seguente articolo è apparso sul n. 30 (ottobre 1987) del bollettino del « North American Board for East-West Dialogue ».

Qualcosa sta cambiando nel dialogo cristiano-buddhista. All'inizio gli artefici del dialogo discutevano con una certa confidenza sulla posizione buddhista riguardo un determinato argomento, comparandola con la posizione cristiana e viceversa. Quella confidenza è stata in gran misura perduta. Oggi si possono trovare molte posizioni diverse da entrambe le parti. Un maggiore numero di gruppi buddhisti si incontra con un maggior numero di gruppi cristiani. Per cui, quando si propone la discussione di un certo punto dottrinale secondo la visione cristiana, alcuni partecipanti cristiani iniziano a discuterne tra loro ancor prima che lo facciano i buddhisti. A loro volta, quando un buddhista fa una dichiarazione in nome del buddhismo, altri buddhisti mettono in dubbio tale opinione, prima che i partecipanti cristiani abbiano il tempo di considerarla dal proprio punto di vista. Mentre nelle prime fasi del dialogo potevamo parlare *della* posizione cristiana, oggi tutto quello che possiamo proporre è di parlare di una posizione cristiana. Altrettanto accade ai nostri partner buddhisti.

Questo significa che il dialogo cristiano-buddhista è diventato più realistico. La nostra posizione più umile ha i piedi per terra. Umiltà, dopo tutto, prende il nome da humus! Quelli che si trovano oggi a fare i conti con il recente cambiamento del dialogo spesso scendono dalle nuvole. Il cambiamento dà loro più aderenza alla realtà. E dal momento che l'umiltà è una cugina dell'*humor* (non solo linguisticamente), il cambiamento è utile per portare un po' di humor nel nostro dialogo. Niente è più sconcertante che avere qualcuno che sta dalla tua stessa parte nel dibattito e che contraddice le tue affermazioni, anche quando pensi di essere ben sicuro. Questo è il momento in cui lo humor fa la differenza tra un'umiliazione imbarazzante e un'umiliazione liberante. Se potrete ridere in una situazione simile, farete la cosa migliore. Inoltre, lo humor accresce le vostre possibilità di atterrare in piedi, una volta che siete stati fatti scendere alla realtà. Ma c'è un fondamento ancora più saldo per il dialogo interreligioso, che si trova quando i nostri scambi si basano sul fatto che siamo tutti esseri umani. E' proprio tale processo che voglio esaminare in questo breve articolo.

Incarnazione, resurrezione, trinità, grazia — che cosa vogliamo veramente significare con queste parole? E, come il problema viene sollevato, i cristiani cominciano a dissentire tra di loro. I buddhisti, a loro volta, dissentono tra di loro su concetti che sono ugualmen-

te fondamentali per il buddhismo. Una volta che abbiamo posto la domanda: « Che cosa significa? », e ci sono differenti risposte, non possiamo evitare di porre un secondo quesito: « Come lo sapete? ». Ebbene, come lo sappiamo? C'è un modello comune su cui misurare le nostre convinzioni? Nella scienza ci si rifà all'esperimento. Ma nella religione c'è qualcosa di paragonabile? Possiamo perdere un po' di tempo per trovare questo terreno comune; prima o poi, però, perverremo all'unico terreno comune esistente, la nostra esperienza umana. L'impegno nel dialogo cristiano-buddhista ci spinge a scoprire l'esperienza come terreno comune. Anche quelli che parlano di rivelazione divina ammetteranno che la rivelazione non arriva finché non se ne ha esperienza.

Dove, allora, possiamo cercare per le convinzioni religiose un comune terreno esperienziale? La risposta è chiara: nel misticismo. Quando uso questo termine, intendo una consapevolezza esperienziale della comunione con la Realtà Ultima. Per quanto ci concerne in questo articolo, non ci interessa se questa Realtà Ultima sia concepita in senso teistico o non teistico. Né ci interessa se la consapevolezza di cui stiamo parlando affiora in noi all'improvviso con uno slancio potente, o lentamente filtri nella nostra coscienza in modo quasi impercettibile. Ciò che ci interessa è il fatto che la comunione con la Realtà Ultima diviene una nostra esperienza personale. Quando parliamo di conversione (improvvisa o laboriosa e graduale) o di illuminazione (che è anche un termine usato nel cristianesimo antico per battesimo) ci riferiamo a un'esperienza e a niente altro. Il vero nucleo della tradizione buddhista, così come di quella cristiana, si trova in un'esperienza reale, in una consapevolezza, che è mistica nel senso più vero.

I grandi maestri e santi di tutte le tradizioni spirituali sembrano essere stati immersi nella consapevolezza mistica a un livello straordinario. Notate, tuttavia, che la differenza tra la loro esperienza e le nostre vite è nel livello e non nella consapevolezza in quanto tale. La consapevolezza è un qualcosa che potenzialmente può essere condiviso da tutti gli esseri umani. Occasionalmente brilla in ognuno di noi. E può essere coltivata, cosa che attiene proprio alla pratica spirituale. Questi lampi spontanei di consapevolezza sono stati studiati dagli psicologi in quanto esperienze di vetta, vette della conoscenza umana. Abraham Maslow, il grande esploratore del regno della psiche umana, in origine definiva l'esperienza di vetta un'esperienza mistica. Anche quando ne cambiò il nome, continuò a insistere che la consapevolezza, che ogni essere umano sembra conseguire nei momenti di vetta, psicologicamente non può essere distinta dal tipo di consapevolezza descritto dai grandi mistici.

Ogni tradizione spirituale afferma che la mistica costituisce il suo cuore. (Ciò è vero anche per quelle tradizioni protestanti che sono allergiche al termine "mistica". Ma cosa si vuole significare con conversione, con grazia e anche con « leggere la Bibbia come Parola di Dio in parole umane », se non « una consapevolezza esperienziale di comunione con la Realtà Ultima »?). La psicologia ha dimostrato, per quanto le è possibile, come il misticismo sia un fenomeno umano universale. Per cui, ciò che costituisce il centro delle tradizioni spirituali nella loro diversità è allo stesso tempo un'esperienza che tutti gli esseri umani hanno in comune. C'è un terreno comune per il dialogo: l'esperienza mistica.

Ci sono quelli che sottolineano il fatto che il termine "mistico" caratterizza non una, ma una moltitudine di esperienze. Alcune di queste differiscono così tanto tra loro, essi dicono, che ci si dovrebbe domandare se hanno qualcosa in comune oltre all'etichetta "mistico". Hanno in comune questa domanda, è la mia risposta. Ma ammettiamo pure di avere a che fare con un'infinita varietà di esperienze mi-

stiche. Sono mai uguali due esperienze? Mai, neanche quando è la medesima persona ad avere la medesima esperienza per due volte. Quelli che negano una realtà comune alla varietà delle esperienze mistiche hanno una argomentazione particolarmente forte: l'esperienza non può essere separata dalla struttura concettuale che uno si porta. L'interpretazione non è un'aggiunta successiva all'esperienza pura, ma dà forma alla nostra esperienza, come una tazza dà forma all'acqua che contiene. La nostra struttura mentale modella ciò che sperimentiamo. Non però come un decoratore che incornicia un quadro. Piuttosto come un oratore che prepara un'affermazione o anche come un pugno, un gancio, che mette fine a un incontro di pugilato. Fa differenza se, per esempio, la nostra mente porta a un momento di vetta una concezione dualistica, una monistica o una trinitaria (che include e trascende le altre due). Le esperienze di vetta che ne risultano, saranno diverse. Allora, come è possibile sperare di trovare nell'esperienza mistica una base comune?

Ogni tentativo di trovare una base comune partendo dall'oggetto della nostra esperienza mistica è destinato a fallire. Né Dio né la vacuità possono essere considerati propriamente degli oggetti. L'orizzonte è forse un oggetto? Ogni esperienza mistica è un'esperienza di orizzonte, sebbene un panorama differisca dall'altro. Ma, parlare di un orizzonte come base comune prova, con la goffaggine dell'espressione, che questo non lo è. Al contrario, perché non cercare il nostro terreno comune non dalla parte dell'oggetto ma da quella del soggetto, non fuori ma dentro, non in quello che si incontra nell'esperienza mistica, bensì in quello che l'esperienza ci dà? Ci rende umani.

Questo aspetto dell'esperienza di vetta non è stato sufficientemente indagato. Normalmente rimane periferico rispetto all'*insight* mistica. Noi, però, possiamo mettere a fuoco questa visione periferica. Possiamo domandarci: « C'è, per così dire, un effetto che accompagna la consapevolezza di comunione con la Realtà Ultima? ». C'è un effetto collaterale molto significativo: nell'esperienza mistica, e attraverso di essa, riconosciamo che cosa significa essere uomini. Lo riconosciamo implicitamente e non esplicitamente, ma lo riconosciamo. Siamo consapevoli che è proprio questo mistico incontro con il nostro orizzonte interiore a renderci umani. Pertanto, non possiamo negare l'unità dell'esperienza mistica, a meno che non siamo pronti a negare la nostra comune appartenenza al genere umano. Tale comune appartenenza al genere umano è quella base comune su cui ci fa scendere il dialogo cristiano-buddhista.

Più sottili sono le disquisizioni dottrinali, più lontani siamo gli uni dagli altri sulle varie interpretazioni. Più è basilare l'opinione in questione, più siamo vicini alle radici esperienziali della dottrina che si interpreta. Questo principio può essere verificato ripetutamente. Le dottrine fondamentali di una tradizione possono apparire in disaccordo con quelle di un'altra tradizione o persino, a prima vista, contraddirle nettamente. A un esame più ravvicinato, tuttavia, troviamo qualcos'altro: più una dottrina è fondamentale, più probabilmente è espressione di quella fondamentale autoconoscenza umana che tutti condividiamo. Sicuramente incontreremo delle contraddizioni apparenti tra le tradizioni. Esse sono il risultato della lotta che l'uomo fa per esprimere l'inesprimibile, del suo bisogno di parlare di ciò di cui non si può parlare. Quella che sembra una netta contraddizione può essere espressione di un profondo paradosso. Anche nella stessa tradizione incontriamo dei paradossi sotto forma di contraddizioni. E queste aumentano man mano che ci avviciniamo al nucleo più profondo degli insegnamenti. Ci sorprende questo fatto? No, se ci ricordiamo che al centro di ogni tradi-

zione spirituale si trova il paradosso dell'esperienza mistica.

La consapevolezza esperienziale della comunione con la Base dell'Essere ci ridà la nostra umanità e così costituisce il nostro terreno comune. Questo ci aiuta a comprendere due ulteriori osservazioni. La visione di ciò che significa realmente essere uomini stabilisce non solo un punto di partenza comune a tutte le tradizioni spirituali, ma offre anche il fine che le riunisce tutte. Questa prima osservazione ci permette di farne una seconda, cui abbiamo già accennato in precedenza. Gli insegnamenti di una data tradizione possono toccare molti temi diversi. Tuttavia, alla fine, sono tenuti insieme da un'idea implicita in ognuno di essi, l'idea comune che abbiamo in merito all'autocomprensione umana.

Le nostre due domande: « Che cosa significa? » e « Come lo sapete? » ci hanno aiutato a capire l'esperienza che sta alla base degli insegnamenti buddhisti come di quelli cristiani. Ora dobbiamo porre una terza domanda « E chi se ne importa? ». Posta in modo più gentile, la domanda sarebbe: « Perché vi sentite spinti a parlare di questo? » Applicate questa domanda a ogni punto della dottrina, seguitela con insistenza e onestà e vi condurrà a scoprire la ragione più profonda di tutte le vostre asserzioni, specialmente di quelle fatte in base alle convinzioni religiose. Sì, è vero, esprimiamo una convinzione su questo o quello, su qualche fatto esterno. Ma con essa e per mezzo di essa (e sempre più appassionati) esprimiamo una convinzione su noi stessi. Ciò che ci spinge, in ultima analisi, a fare affermazioni assolute con convinzione religiosa è il nostro bisogno di affrontare continuamente il paradosso che siamo per noi stessi. In questa battaglia noi uomini siamo sullo stesso terreno.

Sarebbe un'impresa impegnativa, e comunque al di là dei nostri intendimenti, cercare di vedere se la lotta cristiana durante i vari secoli per formulare insegnamenti esplicitamente cristologici o trinitari possa essere vista implicitamente come una lotta per la autocomprensione umana. Nella tradizione buddhista un tale processo è persino più evidente. Questo non vuol dire che gli insegnamenti buddhisti e cristiani equivalgano a niente di più che un comprendere il significato di essere uomo. Ma vuol dire che essi non equivalgono a niente di meno. Rivendicare questo fatto significa rivendicare molto. Significa che entrambe le tradizioni hanno il diritto di fondarsi su ciò che condividono. E per di più lo condividono anche con tutti gli esseri umani. Durante un momento storico di crisi, momento in cui la sopravvivenza dell'uomo dipende dallo sforzo comune, la scoperta di una base comune a un livello così profondo di contenuto è di importanza notevole. Se il dialogo cristiano-buddhista ci conduce in tale direzione, merita tutta la nostra attenzione.

Questo ci riporta alla precedente osservazione: entrambe le tradizioni ci procurano all'inizio apparizioni fugaci di vera umanità ed entrambe hanno lo scopo comune di rendere stabili tali apparizioni. A volte queste tradizioni possono aver presentato tale ricerca in termini troppo individualistici. Ma nessuna delle due ha dimenticato che divenire completamente partecipi della propria umanità non è mai un affare privato; è un compito comune da assolvere insieme. Solo unita l'umanità sarà capace di mostrare che cosa significa realizzare pienamente la propria umanità. I cristiani si sono a volte comportati come se si potesse tentare di diventare un buon cristiano a spese della propria umanità. I buddhisti fanatici possono essere stati catturati dalla stessa confusione. Ma tutte le grandi rivelazioni e i sacramenti offerti dalla religione cristiana tendono verso un unico scopo: aiutare gli uomini a divenire realmente degli uomini (non dimenticando mai che l'umanità pienamente realizzata sorpassa infinitamente il semplice fatto di essere uomini, come insegna Pascal).

E i grandi tesori e idee che la tradizione buddhista mette a nostra disposizione hanno il medesimo scopo: aiutare gli uomini a realizzare la loro vera umanità. Ha senso pensare che buddhisti e cristiani possano raggiungere questo scopo, che condividono, senza però condividerlo?

Il dialogo è un aspetto di tale condivisione. Ma la condivisione è più importante del mero dialogo. Nel dialogo l'enfasi cade sulle parole, sui discorsi. Questa enfasi è una preoccupazione tipicamente cristiana. Perché dovrebbe essere imposta ai buddhisti? Il silenzio, al contrario, può essere condiviso. Condivisione, inoltre, include una responsabilità sociale. Noi uomini siamo animali con una consapevolezza mistica. I nostri interessi più profondi sono comuni a tutti gli uomini. Questo implica la responsabilità di interessarsi di tutti gli esseri umani. Il dialogo est-ovest deve inevitabilmente espandersi in un dialogo nord-sud, se è genuino. Il recente cambiamento nel dialogo cristiano-buddhista ci aiuta a vedere perché questo deve essere fatto. Abbiamo una lunga strada da percorrere, ma la direzione è chiara. Potrà essere questo il momento di svolta, un'ulteriore fase del dialogo cristiano-buddhista?

(trad. dall'inglese di M.A. Falà)

"Se qualcuno smarrisce il proprio autocontrollo, non spaventatevi e neppure manifestate un'attenzione eccessiva. Troppa attenzione e sollecitudine daranno a quella persona l'impressione di essere strana o anormale. Non lasciate che alcuno si senta anormale, ciò è parte del vostro amore e della vostra comprensione".

"Il problema oggi non è se il vostro guru è la sola vera luce o se è più illuminato di un altro o se il vostro simbolo della realtà - Gesù, Buddha o Krishna - sia l'unico autentico. L'esigenza è invece di scoprire una verità valida e fondamentale per ciascun essere umano, scoprire la vera base della fratellanza umana e portare pace e armonia sul pianeta".

"Il solo valore di un mantra o di una tecnica che un insegnante onesto può trasmettere a un discepolo serio e coscenzioso che intenda scoprire Dio o le realtà, consiste nel rimuovere dalla mente del discepolo l'illusione che un metodo o una tecnica possano mai funzionare. E' qualcosa di analogo ai koan dello zen, dati dal maestro per esaurire le capacità intellettuali e ogni sforzo e conflitto del discepolo".

KAUSHIK

Restare nel presente

di Raffaella Arrobbio

In ogni essere umano è presente una inguaribile attitudine alle « retrospettive ». Conosciamo tutti qualcuno che soffoca per ore i suoi interlocutori con il racconto dettagliato di eventi del proprio passato; accade spesso, anche a persone peraltro critiche, di cercare connessioni tra un proprio atteggiamento e il mestiere svolto a suo tempo dal bisnonno; può persino succedere di sentir qualcuno dire 'la mia biografia' in riferimento alla propria vita!

Esagerazioni che non si incontrano spesso? Può darsi. E' vero comunque che la tendenza « retrospettiva » non esclude la presenza - talvolta compresenza - di un altro atteggiamento piuttosto radicato: l'atteggiamento anticipatorio.

Anticipare il futuro, rivisitare il passato: segni di paure, incertezze e insicurezze nel presente. Ricerca di felicità nel futuro, recupero di eventi gratificanti dal passato; o anche ricerca nel passato di spiegazioni per una sofferenza di oggi, e attesa che il futuro la cancelli.

In tutto ciò, viviamo noi stessi come divisi in tre parti: una parte - che via via si allunga - è dietro, al passato; una parte - che via via si accorcia, (ma è meglio non farci caso!) - è davanti, al futuro; in mezzo ci siamo noi stessi al presente. L'orientamento passato-futuro può anche essere posto sull'asse sinistra-destra; il presente rimane comunque stritolato in mezzo.

La divisione in tre tempi è inerente all'io. L'illusione dell'io è intrecciata all'illusione del tempo. Ed è così che il profumo di un fiore, il suo colore, il disegno dei suoi petali sono sommersi dai milioni di fiori incontrati in passato. O, più drammaticamente, è così che accade di rifiutarsi ad una esperienza, ad un nuovo rapporto, ad un cambiamento nella propria situazione a causa del ricordo di difficoltà o delusioni incontrate in passato.

Riferirsi più facilmente al passato che al presente, vivere più facilmente nel futuro che nel presente: se facciamo un'analisi dei nostri pensieri quotidiani, non è difficile accorgersi di quanto il presente sia per noi ben poco presente. Perché? Probabilmente perché il presente non ha bisogno di essere « pensato ». Probabilmente perché nel presente, nell'immersione nel presente non esiste « io »: non esiste scollamento tra soggetto e oggetto nel presente.

« Io » esiste nel filo che va all'indietro, nella scrittura di quel romanzo in cui il proprio passato viene compreso, ricompreso, narrato e rinarrato. « Io » esiste nell'ombra proiettata in avanti, nell'anticipazione di avvenimenti, di gesti, di parole, in un futuro già narrato prima ancora di esistere. La memoria e l'immaginazione vengono così asservite all'incessante lavoro di supportare un sempre più solido « io », al quale attaccarsi in un'illusione di permanente e sicura immutabilità.

Allora realizzare il « non-io » potrà significare anche sentire per la prima volta il profumo di quel fiore, vederne il colore e ammirarne la forma in una percezione non intorpidita dalla memoria; potrà significare incontrare il presente senza gli occhiali delle aspettative, senza le catene dei ricordi, senza l'armatura dei pregiudizi e delle convinzioni.

Centrarsi nel presente, tornare al centro rientrando dalle dispersioni molteplici: è l'obiettivo di ogni pratica meditativa come - sia pure in forme variabili a seconda di tempi e luoghi diversi - costituisce l'obiettivo di ogni autentica ricerca religiosa e di molta ricerca filosofica.

E' l'obiettivo anche di diverse forme di

psicoterapia che, tutte, affermano di lavorare per aiutare l'individuo a liberare le proprie potenzialità, anche se secondo metodi tra loro diversi. E' però importante - tenendo presente proprio questo obiettivo della psicoterapia - che il metodo non arrivi mai a prevalere sul fine. Se invece ciò accade - se cioè il terapeuta si affida più alla memoria del proprio sapere o all'aspettativa che su questo si modella che non al flusso mutevole della realtà presente - allora si avranno un ascolto, una terapia e un risultato che si basano su un'interpretazione concettuale dell'esperienza, invece che su un'esperienza vivente di un rapporto psicoterapeutico.

L'insegnamento buddhista - prima ancora che una metodica assimilabile a quelle già esistenti - può fornire alla psicologia occidentale un grande contributo: quello di una visione non-giudicante. Può cioè aiutare ad apprendere un modo di rapportarsi alla realtà in cui, pur nella consapevolezza delle differenze, queste non vengano percepite entro schemi mentali, ma semplicemente accolte.

Il buddhismo stesso è un esempio di una suddivisione in differenti scuole e vie; è però anche un esempio di non competizione tra le differenti scuole o, per lo meno, di un'assenza di quel livello di competizione tra scuole, che spesso caratterizza la nostra psicologia.

E' una tendenza abbastanza diffusa nelle scienze occidentali il ricercare punti di separazione e differenze tra le vie, invece che ricercare punti di contatto e di unione. Aldilà della sua utilità in campi specifici o momenti particolari, questo atteggiamento prevalentemente individualistico della ricerca talvolta può far perder di vista l'obiettivo principale.

L'insegnamento buddhista ci mostra una via che, pur nelle differenze e nelle traversie di tempi e luoghi, non ha mai disperso energie in direzioni che non fossero conformi all'obiettivo di portare aiuto all'essere sofferente.

"La concentrazione ha i suoi propri usi, ma non ha nulla a che vedere con la vera meditazione. Non sto condannando la concentrazione in quanto tale, ne voglio solo sottolineare i limiti. Meditare significa capire la propria mente, vedere come funziona, come il pensiero si origina, cos'è il pensiero e cos'è la memoria. Quando cominciate a capire la mente, essa tende a diventare silenziosa".

"Se qualcuno vi fa del male, vi ingiuria o vi inganna, non ve ne importa e lo perdonate. Ma non siete disposti a tollerare che faccia discorsi offensivi contro Cristo o contro Buddha. La Violenza può riapparire nel nome di Cristo, di Buddha o di Krishna".

"Non si diventa più spirituali rinnegando il telefono, la televisione e l'elettricità. E' importante scoprire l'uso corretto di queste comodità tecniche. E' altrettanto facile perdersi nell'abbondanza materiale quanto rifiutarla in blocco".

KAUSHIK

L'UBE a congresso all'Unesco di Parigi

di Bruno Portigliatti

"Andate lontano, o monaci, per il vantaggio di tutti gli esseri, in spirito di compassione per il mondo. Proclamate la Santa Dottrina, predicando una vita di santità perfetta e pura."

Nel 325 a.C. Alessandro il Grande raggiunge l'India ed informazioni sul buddhismo giungeranno in Occidente, ma è principalmente durante il regno di Ashoka Maurya (274 - 236 a.C.) che avviene il contatto diretto tra il buddhismo ed il pensiero filosofico e religioso dell'Occidente. Il grande Imperatore indiano infatti inviò monaci e missionari non solo a Sri Lanka, Birmania e Cambogia, ma anche ad Alessanria d'Egitto, Siria e Grecia. Non abbiamo informazioni precise sul risultato di queste missioni; anche la somiglianza tra la dottrina buddhista e l'insegnamento di Pitagora - basato sull'idea di rinascite cicliche e sulla estinzione dell'essere una volta raggiunta la perfezione - non comportò una novità assoluta per l'Occidente classico.

Da allora il cammino è stato lunghissimo ed oggi possiamo affermare che non vi sia Paese in Europa dove il Dharma non venga praticato.

Con l'affermarsi delle prime Società Buddhiste (tra cui ricordiamo la Società Buddhista d'Inghilterra, che nasce a Londra nel 1906 e successivamente per opera di Christmas Humpreys nel 1924 si trasforma in Loggia Buddhista per assumere poi l'attuale denominazione di « Buddhist Society » e « Les Amis du Bouddhisme » fondata a Parigi dall'americana Costant Lounsbery nel 1929) e con lento, ma graduale stabilirsi di sempre più numerosi gruppi di Dharma, si sentì anche la necessità che i praticanti dei diversi Paesi potessero incontrarsi tra di loro. Illustriamo quì di seguito in breve la cronistoria dei Congressi sul Buddhismo svoltisi in Europa.

Il primo in assoluto venne tenuto nel 1933 dal 23 al 25 settembre alla « Buddhistische Haus » di Berlino e ne fu promotore il Dr. Wolfang Schumacher. L'anno successivo, con il patrocinio della « British Mahãbody Society », si svolse a Londra nei giorni 22 e 23 settembre un nuovo Congresso organizzato dalla « Buddhist Mission » (London Buddhist Vihãra), con la partecipazione di delegati provenienti anche dalla Francia, dalla Germania e dalla Svizzera. Nel 1937 sotto gli auspici de « Les Amis du Buddhisme » si tenne dal 16 al 18 Giugno a Parigi l'ultimo Congresso prima del secondo conflitto mondiale, al quale intervennero anche delegazioni provenienti dalla Cambogia, Ceylon, Cina e Giappone.

Bisogna poi attendere praticamente sino al 1970 quando all'Aja in Olanda dal 27 al 29 Novembre si riunì una conferenza dei rappresentanti del Buddhismo Theravãda in Europa, indetta dalla « Pali Buddhist Union »; in tale occasione l'Italia fu rappresentata dal Dr. Luigi Martinelli, fondatore dell'Associazione Buddhista Italiana di Firenze. Seguiranno la seconda e la terza conferenza della « Pali Buddhist Union » che si svolsero rispettivamente dal 5 al 7 Maggio 1972 ad Hannover e dal 3 al 5 Maggio 1974 a Londra, con delegazioni provenienti da nove Paesi, tra cui la Polonia, la Cecoslovacchia e la Svezia.

La fondazione dell'Unione Buddhista di Europa (UBE) avvenuta il 13 Ottobre 1975 a Parigi ad opera di Paul Arnold, le cui basi erano state gettate nel corso di un precedente Congresso tenutosi a Parigi-Neuilly dal 7 al 15 Ottobre 1973, a cui parteciparono 200 delegati provenienti da 10 Paesi (l'Italia venne rappresentata dal Ven.

Engaku Taino), diede un nuovo impulso al movimento buddhista europeo ed in particolare favorì lo svolgersi di regolari congressi a livello internazionale. Il primo di questi venne organizzato nella sede dell'UNESCO a Parigi dal 15 al 18 Giugno 1979 sul tema « Il Buddhismo per l'Europa d'oggi »: la partecipazione di 250 delegati provenienti da 15 Paesi e le 32 relazioni presentate da monaci di tutte le scuole buddhiste, da docenti universitari, esponenti del mondo scientifico e dai rappresentanti dei Centri di Dharma contribuirono alla piena riuscita di quel Congresso, che giustamente è stato definito come il Primo Congresso Buddhista Paneuropeo svoltosi in Occidente.

Il secondo Congresso dell'UBE sviluppò come tema principale « L'insegnamento e la pratica del Buddhismo in Europa » e si tenne a Torino dal 4 al 7 settembre 1984 in collaborazione con l'Istituto di Orientalistica dell'Università di Torino ed il CESMEO (Centro Piemontese di Studi sul Medio ed Estremo Oriente), entrambi diretti dal Prof. Oscar Botto.

Quasi 300 persone seguirono i temi presentati da 28 oratori, di cui PARAMITA ha pubblicato alcune relazioni nei quaderni 13 - 14 - 15 - 23.

Un messaggio personale di Sua Santità il Dalai Lama ed un telegramma del Pontificio Segretariato per i Non-Cristiani sottolinearono l'interesse che quest'ultimo Congresso ha suscitato. Anche la presenza di numerosi osservatori di altre religioni ai lavori congressuali è stata particolarmente significativa ed è auspicabile che il consenso sinora ottenuto possa ulteriormente concretizzarsi con il prossimo simposio che la Unione ha in programma dal 7 al 9 Ottobre di quest'anno presso la sede principale dell'UNESCO a Parigi ed a cui saranno invitati tutti i Gruppi attivi in Europa.

« Il Buddhismo nella cultura occidentale alla fine del XX secolo » sarà l'argomento che svilupperanno le quattro sessioni in cui verrà articolato il lavoro congressuale e specificatamente:

- *Buddhismo e dialogo interreligioso (Presidente: Arthur Burton-Stibbon; relatori: Vincenzo Piga e Peter Moore);*
- *Buddhismo e scienza (Presidente: Bruno Portigliatti; relatori: Jacques Martin e Serge Kolm);*
- *Buddhismo e società (Presidente: Karl Schmied; relatori: Deltef Kantowsky e Jean-Pierre Schmetzer);*
- *Buddhismo e ambiente (Presidente: Tonny Kurpershoek; relatori: Jacques Brose e Carolyn Dustin).*

Una nuova ed importante tappa che vedrà riuniti a Parigi gli esponenti di tutte le Scuole Buddhiste, esponenti del mondo Accademico e scientifico, rappresentanti del World Wide Fund for Nature ed anche delegazioni buddhiste provenienti dall'America e da alcuni Paesi asiatici, mentre l'uomo ed il pianeta sono ormai alle soglie del terzo millennio...

"Vivete nel piacere, nel denaro, nel sesso, nelle comodità, e vedete se ciò vi dà la felicità. Se è così, siate felici. In caso contrario, se avete visto più e più volte che in ciò non c'è felicità, non avete scelta tranne che guardare. Non occorre che andiate in nessun posto, rimanete dove siete. Seduti nello stesso ufficio, nello stesso appartamento, alla guida della vostra automobile, ma osservate ciò che fate".

KAUSHIK

LIBRI (a cura di Luigi Turinese)

NAMKHAI NORBU: "Il cristallo e la via della luce" - Ubaldini Editore, Roma 1987, pp. 141, L. 18.000.

Figura singolare, quella di Namkhai Norbu nato cinquanta anni fa in Tibet e da venticinque residente nel nostro paese. « Scoperto » da Giuseppe Tucci, approdò all'ISMEO come ricercatore e poi si trasferì a Napoli, presso la cui Università tiene tuttora regolari corsi di Lingua e Letteratura Tibetana e Mongola.

Dal punto di vista spirituale, la sua influenza è stata ed è di notevoli proporzioni e sviluppata in una direzione del tutto originale: la pratica dello Dzog-chen, metodo di realizzazione del tutto particolare e distinto dal più tipicamente tibetano Vajrayana. Prototipo dei sentieri non graduali di illuminazione, lo Dzog-chen parte, come molti di questi, da un assunto assai semplice: la purezza della mente originaria, che l'ignoranza offusca con la proiezione di molteplici illusioni. La consapevolezza di questa realtà basilare viene perseguita per mezzo di un metodo basato sulla presenza continua. Come scrive altrove lo stesso Norbu, « praticare significa vivere senza distrarsi ». Da questo punto di vista, lo Dzog-chen si situa al di là dei Sutra e dei Tantra: la pratica principale è quella di entrare direttamente nella contemplazione non-duale e di rimanervi, continuando ad approfondirla fino a raggiungere la realizzazione totale. Si può comprendere come tale via non richieda l'adesione a una scuola particolare, ma sia una sorta di « stato primordiale metaconfessionale ». Il lavoro di preparazione della mente alla contemplazione comprende pratiche psico-fisiche come lo Yantra-Yoga (una sorta di Yoga dinamico), la recitazione di mantra, le visualizzazioni. La spiegazione classica dell'insegnamento Dzog-chen parla di Base (condizione fondamentale dell'individuo), Via (tipo di pratica spirituale) e Frutto (lo stato verso cui si tende). Viene mostrato come si è creata l'illusione del dualismo (Base), come la si può dissolvere (Via) e qual è l'esperienza di un individuo quando l'illusione è finalmente annullata (Frutto).

Nell'esplicitazione del metodo in chiave teoretica, tuttavia, permane qualche elemento oscuro come, nell'insieme, mi sembra che residuino diversi aspetti magici, probabile retaggio dell'antica religione tibetana prebuddhista: il Bön. Questi elementi vengono ampiamente riscattati dal vigoroso stile non intellettualistico dell'opera e dagli affascinanti richiami autobiografici, che gettano squarci di luce su un mondo vicino nel tempo ma ormai, forse, irrimediabilmente perduto.

NATALIE GOLDBERG: "Scrivere Zen" - Ubaldini Editore, Roma 1987, pp.172, L. 18.000.

Una delle caratteristiche peculiari dello Zen è la sua capacità di permeare di sé molteplici attività umane, soprattutto nel campo artistico: lo spirito dello Zen ha tradizionalmente informato la pratica dell'Ikebana, la cerimonia del the, il tiro con l'arco, la calligrafia, sempre portando con sé rigore, disciplina e insieme armonia e spontaneità. C'è, nelle attività ispirate dallo Zen, un miracoloso equilibrio che fa sentire « ogni cosa al suo posto ».

L'ultima arrivata tra le arti connesse con lo Zen è la « scrittura creativa », presentata da Natalie Goldberg, scrittrice americana praticante di Zen, in questo libro il cui titolo originale è ancora più incisivo: « Writing down the bones-Freeing the writer within » (pressappoco « Scrivere fin nel midollo - Liberare lo scrittore dentro di noi »).

Si tratta di un vero manuale di addestramento (l'autrice conduce seminari teorico-pratici di scrittura creativa in molte località degli Stati Uniti) e da questo punto di vista è un'opera per addetti ai lavori o aspiranti tali. E' possibile tuttavia un altro livello di fruizione, secondo il quale la scrittura può rappresentare un vero e proprio esercizio di meditazione, la cui base è naturalmente la disciplina. L'autrice ci mostra che non esiste differenza tra una scrittura partecipativa, basata sull'ascolto attento della realtà che ci circonda o che ci abita, e l'essere presenti suggerito dallo Zen. La letteratura, in questa accezione, ha il compito di rendere desti, presenti, vivi. Molto suggestivo è il capitolo intitolato « La forza del dettaglio », in cui si può leggere: « Lo scrittore deve dire sì alla vita, a ogni aspetto della vita: all'acqua nei bicchieri, al bricchetto del latte, al ketchup sul balcone... Dobbiamo diventare scrittori che accettano le cose come sono, che riescono ad amare il dettaglio ». Essere più attenti all'incessante flusso della vita: ecco la consegna, che si voglia diventare scrittori oppure no.

ANTONIO GENTILI, ANDREA SCHNOLLER: "Dio nel silenzio - La meditazione nella vita" Editrice Áncora, Milano 1987, pp. 342, L. 20.000.

ANTONIO GENTILI: "Se non diventerete come donne - Il femminile nell'esperienza religiosa" - Editrice Áncora, Milano 1987, pp. 239, L. 20.000.

Nell'arcipelago meditativo italiano degli anni '80, quella di Antonio Gentili, barnabita, è presenza di spicco.Scrittore prolifico, infaticabile guida di ritiri di meditazione, ha creato nella casa di ritiri spirituali di Eupilio un fecondo centro di spiritualità interreligiosa. Della sua vasta produzione si deve ricordare almeno la lunga introduzione a « La nube della non conoscenza », *di autore anonimo del '300. L'introduzione di Gentili è un piccolo capolavoro che, dopo un impeccabile excursus storico-dottrinario, si conclude additando nel dialogo interreligioso, segnatamente tra buddhismo e cristianesimo, la via maestra per la contemplazione contemporanea. « Dio nel silenzio » si muove, con notevolissimo approfondimento, in questa direzione. Scritto insieme al padre cappuccino Andrea Schnöller, anch'egli maestro di meditazione, passa in rassegna i temi principali di un itinerario di ricerca interiore. Il sottotitolo del libro, « La meditazione nella vita », sottolinea che i destinatari principali sono uomini e donne di buona volontà, la cui presenza attiva nel mondo, lungi dall'essere mortificata, intende anzi trarre maggior vita dalla coltivazione della parte più profonda di sé. Gli autori sono consapevoli del fatto che tale coltivazione, pur muovendosi all'interno del più ortodosso « cristocentrismo », soffrirebbe notevoli limitazioni se rimanesse orfana dell'apporto offerto dalle soteriologie orientali. « Non si può negare che l'incontro con l'Oriente ha portato ad uno spostamento d'accento anche all'interno della stessa tradizione cristiana, per cui dalla meditazione intesa come riflessione... si passa o si torna sempre di più alla meditazione intesa come esercizio di immersione nell'io profondo » (pag. 13). I capitoli più felici del libro, a mio avviso, sono quelli in cui si realizza una miracolosa fusione di contenuto e di linguaggio, grazie alla quale l'apporto orientale e quello occidentale si trasfondono in un messaggio unitario, che li presuppone e insieme li trascende. E' il caso, ad esempio, delle numerose pagine dedicate alla consapevolezza, che viene definita «... insieme alla tranquillità, la porta d'ingresso alla meditazione. Anzi, essa può venire identificata con lo stato di meditazione: quando voi siete consapevoli, siete in meditazione » (pag. 65). Allo stesso modo, è degno di nota lo spazio che in questa guida spirituale è dedicato all,integrazione del corpo nella preghiera: oltre ai frequenti riferimenti nel corso del volume, un'intera appendice è consacrata a questo argomento. E' un libro da raccomandare a chiunque abbia interesse per la religiosità esperita « sul campo »; di altissimo valore contenutistico, sa essere allo stesso tempo didattico e incoraggiante: un vero e proprio* manuale *per meditanti.*

Diverso il discorso per quanto riguarda l'altro libro di Gentili. « Se non sarete come donne » prende le mosse da un'analisi del femminile come categoria religiosa, come luogo privilegiato del manifestarsi dell'anima. Operazione non priva di insidie, segnata dall'ambiguità di una sincera rivalutazione dei valori femminili fatta però all'interno di un sistema culturale, quello della teologia ebraico-cristiana, che, di fatto, pone la donna in posizione non tanto di inferiorità quanto di non esistenza. Mi spiego meglio. Quando Gentili parla di « donna eterna » evidenzia, apparentemente esaltandola, la donna « archetipica » (un simbolo, qualcosa dunque di non esistente in carne ed ossa), mortificando in tale modo le singole donne « storiche ». Di questo passo si arriva a definire la Vergine di Nazareth « archetipo del femminile » e, di conseguenza, a porla come punto di arrivo della più piena realizzazione della donna. E' sufficiente un'elementare lettura antropologica per comprendere che la Madonna non ha, al contrario delle donne, alcuna concretezza biologica: essa è la « summa » dei desideri e delle speranze degli uomini-maschi nei confronti della femminilità. Essa è un simbolo, ma per una sorta di equivalenza tra piano simbolico e piano reale, assurge a modello concreto. Così quello della castità viene definito «un carisma specificamente femminile» e viene scomodato Denis de Rougemont (« L'Amore e l'Occidente ») per ricordarci l'esaltazione della castità nell'amor cortese (!).

« Proteggere il mondo dagli uomini in quanto madre e salvarlo in quanto vergine... tale è la vocazione della donna, religiosa, celibe o sposa ». Citazioni come questa di Evdokimov, con tutta evidenza « uomocentrica », abbondano nel libro. Il fatto è che da sempre la cultura ci invia molteplici messaggi che hanno come denominatore comune un'immagine de-reale della donna. Di conseguenza, gli uomini non sono in grado di entrare in una dimensione veramente comunicativa con le singole donne reali, semplicemente perché non le vedono, sovrapponendo loro l'immagine trascendente della Donna. Lo studio di Gentili, pur così ben documentato e sincero, non sfugge purtroppo al linguaggio del modello culturale dominante, per la cui analisi si rimanda alla lucida opera dell'antropologa Ida Magli.

Al Gentili teologo preferiamo di gran lunga il Gentili contemplativo.

INIZIATIVE

PAGODA PER RITIRI

L'ing. Luigi Martinelli mette a disposizione della Fondazione Maitreya la Pagoda di Pieve a Soccana (Arezzo), attrezzata per alloggiare fino a una dozzina di persone, con locali in comune per sala di meditazione, cucina, sala riunioni con biblioteca. L'edificio, isolato in posizione collinare, potrà essere usato gratuitamente per brevi periodi di ritiri spirituali, preferibilmente in piccoli gruppi organizzati dai centri o anche individualmente.

Gli interessati possono telefonare a Roma al n. 06/3965666 oppure 06/6051913.

TEMPIO FUDENJI - SALSOMAGGIORE

La grande Sesshin d'estate avrà luogo al Tempio Fudenji, con la direzione di Fausto Taiten Guarreschi, Maestro Soto Zen, dal 15 giugno all'11 settembre. Ogni periodo avrà la durata di 9 giorni, che iniziano rispettivamente il 15 giugno, 30 giugno, 10 luglio, 20 luglio, 31 luglio, 10 agosto, 20 agosto, 31 agosto. Il ritmo delicatamente crescente (periodo di preparazione) renderà agibile a tutti, anche ai principianti, la partecipazione alla Sesshin intensiva finale di tre giorni. E' possibile partecipare anche per periodi parziali.

Il Tempio Fudenji di Soto Zen, in località Bargone, comune di Salsomaggiore (Parma) dove si svolgeranno le Sesshin estive, guidate da Fausto Taiten Guareschi.

Il 3 luglio e l'11 settembre si terranno rispettivamente la Grande Festa di apertura e chiusura di Ango, aperta a tutti, previa la necessaria conferma di partecipazione telefonando direttamente alla segreteria di Fudenji. Tradizionalmente legate alla cultura zen, le Arti Marziali (Judo, Karatè), lo Shiatsu (massoterapia), l'Agopuntura, l'Ikebana (composizione dei fiori) e Chado (cerimonia del tè) si aggiungeranno a completare il programma.

Per seguire agevolmente la vita del Tempio sono necessari un Kimono o un abito ampio e scuro per la pratica di zazen, un Samu-e o un abito comodo e scuro per il lavoro, un sacco a pelo, il minimo degli effetti personali. La pratica comprende, oltre alle sessioni di meditazione (zazen), i Kusen *(parole del maestro), i* Mondo *(domande e risposte), i* Teisho *(conferenze sul Dharma) e il* Samu *(attività lavorativa).*

I posti disponibili per ogni periodo sono limitati e pertanto è necessario prenotarsi con anticipo. Per ogni genere di informazioni la segreteria di Fudenji è disponibile tutti i giorni dalle 8,30 alle 10 e dalle 14 alle 15 (tel. 0524/66667). La corrispondenza va indirizzata a: Tempio Soto Zen - Bargone 113 - Salsomaggiore Terme (Parma).

ISTITUTO TSONG KHAPA - POMAIA

L'attività dell'Istituto di tradizione vajrayana si svilupperà nei mesi estivi con questo programma:

1-7 luglio: « Le 32 perfezioni del Sambogakaya », corso di insegnamenti diretto dal lama residente Gheshe Ciampa Ghyatso, con la collaborazione dello scultore Alfredo Baracco e del pittore tibetano Sandup Wanchen;

7-10 luglio: « Yoga integrale », seminario condotto dall'indiano Swami Joythimayananda; verranno insegnate anche alcune tecniche per guarire dal vizio del fumo;

14-17 luglio: « Energia della danza » con la maestra di danza Anna Maria Epifania di Roma;

31 luglio-11 agosto: « I tre aspetti principali del Sentiero », insegnamenti su rinuncia, mente altruistica e vacuità, commentati da Kensur Oghyen Tseten, abate del monastero tantrico di Ghyume;

14-25 agosto: « Iniziazione e commentario di Dorje Jigce (Vajrabhairava) »; questo tantra è il cuore della pratica di Lama Tsong Khapa; si tratta di un insegnamento profondo e pertanto chi lo riceve è tenuto a ricordarlo quotidianamente tramite la recitazione di mantra;

27-30 agosto: « Preghiere e riti nella pratica del Krya Tantra, il tantra dell'azione », guidato da Tamdog Rimpoce, che ha il titolo di Gheshe Larampa. Con questa pratica si sviluppa una stabilità meditativa che è unione di pacificazione della mente (samatha) *e di speciale intelligenza discriminante* (vipassana);

1-16 settembre: « Je Nang di Ghuyasamaja, commentario e ritiro di Dam Tsig Dorje », con il gheshe Ciampa Ghiatso; questo ritiro è considerato l'essenza dei Tre Gioielli (Buddha, Dharma, Sangha);

30 settembre-9 ottobre: Ritiro di meditazione vipassana con Corrado Pensa;

21-23 ottobre: « Le tre essenze con Cenresig », insegnamento condotto da Gonsar Rimpoce;

21-23 ottobre: Musicosofia con George Balan;

28-30 ottobre: Tecnica metamorfica con Gaston Saint Pierre.

Ogni mattina, dalle 7,15 alle 8: seduta di meditazione.

Per informazioni: tel. 050/68654.

LA TERRA EWAM - FIRENZE

Nella sede di via Atto Vannucci 11 R, questo centro mahayana attuerà il seguente programma estivo:

27-28 giugno: Insegnamenti di Dagpo Rimpoce;

11 luglio: Addestramento mentale in 7 punti;

25 luglio: Sintesi finale.

Nei giorni 4 e 18 luglio verranno guidate sessioni di meditazione concentrativa.

Informazioni: tel. 055/578812 ogni martedì dalle 13,30 alle 15,30.

CENTRO TSONG KHAPA - VILLORBA

7-9 settembre: Iniziazione di Manjushri e insegnamenti sullo sviluppo graduale della mente, con la direzione del gheshe Ciampa Lodro;

10-18 settembre: Psicosintesi con Isabella Caponio;

24-25 settembre: Oltre le terapie, con Connie Miller.

Per informazioni: tel. 0422/928079.

INTERNATIONAL MEDITATION CENTER D'ITALIA

Il maestro J. Coleman dirigerà nel centro « La Meridiana » a Ponte dell'Olio (Piacenza) i seguenti ritiri intensivi di meditazione vipassana, aperti anche ai nuovi praticanti: dal 24 giugno al 3 luglio; dal 12 al 21 agosto; dal 21 al 31 agosto.

Per informazioni: tel. 0523/878334, oppure 02/55186386.

CENTRO MILAREPA - PINEROLO

RITIRO ESTIVO:

Il Centro Milarepa di meditazione buddhista vajrayana della scuola Kagyüpa, organizza il consueto ritiro estivo sotto la direzione del suo Lama residente, il ven. Giang Ciub Sondup.

Questa iniziativa offre la possibilità di meditare intensivamente con la guida costante di un Maestro qualificato, anche a chi è assorbito per il resto dell'anno da continui impegni.

Il ritiro si svolgerà nel mese di agosto in località Pragranero del comune di Valdellatorre (Torino), via Betulle 35. E' articolato in 3 periodi:

31 luglio-6 agosto: INSEGNAMENTI E PRATICA INTENSIVA DI SCINE'

La meditazione di Scinè è una tecnica che può essere praticata da buddhisti e non buddhisti. Scinè è uno strumento basilare che permette di sperimentare il distacco dalle emozioni conflittuali e dai pensieri discorsivi che coinvolgono la mente nel quotidiano, e consente di raggiungere una condizione stabile di quiete mentale e di consapevolezza. Lama Giang Ciub consiglia di non trascurare questa parte essenziale del ritiro in cui si pongono le basi per il lavoro successivo.

(Quota di partecipazione al corso: L. 80.000; spese di soggiorno: L. 20.000 al giorno).

7-14 agosto: MANJUSHRI. INIZIAZIONE, INSEGNAMENTI E PRATICA

Il Bodhisattva Manjushri è la personificazione della Saggezza Trascendente di tutti i Buddha. Questa pratica permette di ottenere la realizzazione di tale Saggezza e favorisce lo sviluppo delle capacità di studio, di comprensione e la padronanza del sapere.

(Quota per la sola iniziazione: L. 10.000; quota partecipazione al corso: L. 80.000; spese di soggiorno: L. 20.000 al giorno).

15-30 agosto: INIZIAZIONE DI CENRESI, INSEGNAMENTI E PRATICA DI LOGYONG. PRATICHE PRELIMINARI A MAHAMUDRA

Cenresi è la personificazione e l'espressione dell'amore imparziale e della compassione illimitata dei Buddha e dei Bodhisattva.

L'apprendimento spirituale di Logyong è uno degli insegnamenti essenziali del Mahayana, volto a capovolgere l'abituale orientamento egocentrico. Le istruzioni permettono di trasformare le nostre negatività, quelle altrui e tutte le circostanze della vita quotidiana in un'occasione di pratica sul sentiero del Risveglio.

(Quota per la sola iniziazione: L. 10.000; quota partecipazione al corso: L. 50.000; spese di soggiorno: L. 20.000).

Per partecipare al ritiro è necessario prenotarsi entro il 15 luglio.

PROGRAMMA D'AUTUNNO:

18 settembre: IL SENTIERO MAHAYANA: BODHICITTA, PER APRIRSI;
25 settembre: IL SENTIERO MAHAYANA: IL PERCORSO SUTRA;
2 ottobre: IL SENTIERO MAHAYANA: PRELIMINARI O PRIMO PERCORSO;
9 ottobre: IL SENTIERO MAHAYANA: IL PERCORSO TANTRA;
16 ottobre: IL SENTIERO MAHAYANA: CONFRONTO SUTRA-TANTRA;
23 ottobre: INSEGNAMENTI E PRATICA INTENSIVA DI SCINE'.

Il Centro Milarepa con la Fondazione Maitreya organizzerà il 30 settembre a Torino (Teatro Artigianelli, via Iuvarra 15) una conferenza pubblica del lama Gian Ciub su: « Vita, morte e stato intermedio nelle pratiche tantriche ».

Per le informazioni e per le prenotazioni, rivolgersi a: Centro Milarepa, via Saibante 3, Pinerolo (Torino) - Tel.: di sera al 0121/22484, oppure 0121/77927; oppure dalle 12 alle 15 o dalle 19 alle 21 al 0121/76478.

ISTITUTO SAMANTABHADRA - ROMA

Il giorno 30 giugno, il maestro tibetano Dagpo Rimpoce, direttore spirituale dell'Istituto, terrà una pubblica conferenza alle ore 18 sul tema: Karma e Rinascita. Lo stesso Dagpo Rimpoce dall'1 al 4 luglio, sempre alle ore 18, guiderà un corso di insegnamenti sulle quattro consapevolezze nella sede dell'Istituto, in via Pavia 3.

L'Istituto resterà chiuso fino all'autunno per l'assenza da Roma del lama residente. Informazioni: Tel. 06/8453841.

SCUOLA SOTO ZEN - MILANO

30 luglio-7 agosto: ANGO, grande sesshin d'estate in montagna.
3-4 settembre: sesshin allo Zendo di Milano.
1-2 ottobre: sesshin allo Zendo di Milano.
5-6 novembre: sesshin allo Zendo di Milano.
3-8 dicembre: ROHATSU SESSHIN in montagna.
30 dicembre-1 gennaio: sesshin di fine anno in montagna.

Tutti i giorni allo Zendo di via Biancardi 6 (zona Fiera), pratica e iniziazione alla meditazione seduta e conferenze sulla Via della realizzazione del vero Io.

Informazioni: tel. 02/48193231-6468876.

VIPASSANA CON GOENKA

Il centro residenziale di meditazione vipassana nei pressi di Auxerre (Francia) organizza due corsi residenziali intensivi, guidati dal maestro indo-birmano S.N. Goenka, nella tradizione di U Ba Khin. Per questi corsi non è necessaria alcuna precedente esperienza di meditazione; avranno luogo dall'8 al 19 agosto e dal 20 al 31 agosto. Altri due corsi guidati da discepoli di Goenka sono in programma nello stesso centro dal 2 al 13 luglio e dal 15 al 26 luglio. Per informazioni e prenotazioni: Pierluigi Confalonieri, via Martinelli, 64 - 20092 Cinisello B. (MI) - Tel. 02/6600214.

VILLA ERA - VIGLIANO BIELLESE

Attività in programma per i mesi estivo-autunnali:
5-10 luglio: Yogaterapia (terzo anno);
11-15 luglio: Smarta Yoga (seminario residenziale aperto a tutti: massimo 15 persone);
16-23 luglio: Yogaterapia (terzo anno);
17-22 luglio: Maternità e parto secondo le tecniche yoga (seminario aperto a tutti, diretto dal dr. de Vicente);
23-28 luglio: Introspezione nelle pratiche yoga (seminario residenziale aperto a tutti, diretto dal dr. Bhole);
12-25 agosto: « Scienza e spiritualità, autoeducarsi ad un modo di vita olistico, vivere in silenzio », corso di insegnamenti diretto da Vimala Thakar, continuatrice dell'opera di Krishnamurti;
1-7 settembre: massaggio ayurvedico individuale;
8-28 settembre: settimane residenziali intensive di massaggio ayurvedico, esercizi purificatori, alimentazione disintossicante;
Informazioni: tel. 015/512236-510140.

ASSOCIAZIONE ITALIA-TIBET

Si è costituita lo scorso aprile a Milano con atto notarile l'Associazione Italia-Tibet con il compito di promuovere iniziative in favore del popolo tibetano e del suo patrimonio spirituale e culturale, nella riconferma della sua autonomia nazionale. Presidente dell'Associazione è lo scrittore Piero Verni, vice-presidente il prof. Chodrup Tsering, segretaria Carmen Leccardi.

Per informazioni ed adesioni gli interessati possono rivolgersi al seguente indirizzo: Associazione Italia-Tibet, via Marc'Aurelio 3 - 20127 Milano - tel. 02/2854406.

RICONOSCIMENTO GIURIDICO PER BUDDHISTI FRANCESI

Con decreto dello scorso gennaio il governo francese ha riconosciuto la qualifica di « congregazione religiosa » ad una comunità buddhista residente in Francia. Tale qualifica era stata attribuita finora soltanto ad associazioni religiose cattoliche.

CENTRO DI WUSHU - ROMA

Dal 1985 opera in Italia il « Centro per lo studio e la pratica del Wushu *cinese »; il Wushu è un'antica arte marziale che unisce pratiche fisiche ad esercizi mentali per l'equilibrio psicosomatico. Le principali attività del centro sono l'organizzazione di* stages *in Italia con maestri cinesi, viaggi-studio in Cina, consulenze ecc. Per questa estate sono in programma tre viaggi in Cina, che oltre ai normali corsi per apprendere gli stili classici del Wushu, daranno ai partecipanti la possibilità di frequentare corsi di Ci Kung (l'arte di usare il Ci, l'energia vitale), di Tai Chi Chuan, di Pa Kua (antiche tecniche taoiste) e di studiare le tradizionali tecniche dello Shaolin Chuan direttamente nel monastero cinese di Shaolin. Per informazioni e prenotazioni: Marco Bertona, via A. Tittoni 11 - 00153 Roma - Tel. 06/5819974.*

CAMPAGNA « DONARE UN PASTO »

La sezione italiana della Conferenza mondiale delle Religioni per la pace ha lanciato una campagna che, sull'esempio di quanto viene fatto in Giappone dal 1975 ad iniziativa di organizzazioni buddhiste e pacifiste, intende promuovere l'offerta di almeno un pasto al mese, donando il denaro così risparmiato ad iniziative contro la fame nel mondo e per la pace.

Le offerte in denaro potranno essere versate sul c.c.p. 47585005 intestato alla « Conferenza mondiale religioni per la pace, via Milano 49 - 00184 Roma », specificando: Campagna « donare un pasto ». Per informazioni rivolgersi a: Riccardo Venturini, tel. 06/8444127; oppure Arcangelo Cannizzaro, tel. 06/4741685.

LA SCUOLA STEINERIANA DI ROMA

Nel quartiere di Monte Mario a Roma, in via delle Benedettine 10, opera da nove anni una scuola a indirizzo pedagogico steineriano. La scuola è ubicata in un edificio a due piani ed ha intorno un ampio giardino con alti e vetusti cedri da cui prende il nome: "Giardino dei Cedri".

E' costituita da una scuola materna e dal ciclo delle otto classi della scuola dell'obligo. L'insegnamento adottato si fonda sulla metodica e sulla didattica elaborate negli anni 1910-1920 dal suo ispiratore e fondatore, Rudolf Steiner, nato in Austria nel 1861, morto in Svizzera nel 1925.

Che cosa ha di diverso la scuola steineriana dalle altre scuole? La pedagogia steineriana pone a fondamento della educazione e istruzione la conoscenza dell'uomo, secondo la sua triplice manifestazione: corporea, animica, spirituale. A tale conoscenza si evidenzia che lo sviluppo dell'uomo segue il ritmo di sette anni, per cui le caratteristiche dei settenni devono essere prese a base dell'intervento pedagogico.

Nel caso dell'età scolare, i settenni da prendere in considerazione sono i primi tre. Oltre alla scuola di Roma (che è autorizzata al funzionamento dalle autorità scolastiche statali) altre scuole steineriane operano a Milano (da 35 anni), ad Oriago di Mira (VE), Torino, e scuole materne ad Albano Laziale, Trieste e Palermo;

Le scuole steineriane sono consociate nell' "Unione delle libere scuole Waldorf" che ha sede a Stoccarda. Sono scuole private laiche autogestite dagli insegnanti e dai genitori. La prima scuola Waldorf fu istituita a Stoccarda nel 1919 sotto la guida di Rudolf Steiner. Nel 1984 vi erano in tutto il mondo 350 scuole Waldorf (tale è il nome perché era originariamente richiesta per i figli degli operai della fabbrica di sigarette Waldorf-Astoria); questo dato pone le scuole steineriane al secondo posto nel mondo nell'ambito dell'insegnamento privato laico.

Informazioni: Scuola Rudolf Steiner "Giardino dei Cedri" - 00135 Roma, Via delle Benedettine, 10 - tel. 06/3380791.

Lettere a PARAMITA

I « TRAPIANTI » DI CULTURA

... Ricevo regolarmente « Paramita » che leggo sempre con il più vivo interesse. La trovo seria ed equilibrata. Apprezzo soprattutto gli articoli di Maria Angela Falà: chiari, essenziali, ben documentati. Corrado Pensa lo conoscevo (e stimavo) già. Vedo che state svolgendo una intelligente attività per diffondere la conoscenza del Buddhismo. Noi abbiamo, in una Università cattolica, due anni dedicati al Buddhismo, più un quadrimestre (che dirigo io) sullo zen.

Vedo alcuni esperimenti di diffusione del Buddhismo in Occidente che mi lasciano un po' perplesso. I cristiani hanno capito (finalmente) che non devono costruire in Giappone o in India chiese nello stile gotico o barocco, ecc. Che dire di templi buddhisti « trapiantati » in Europa o di altre forme di vita, meditazione... Il metodo del « trapianto » ha dato frutti amari in passato (al cattolicesimo). Non si devono imitare i cattivi esempi. L'inculturazione di cui tanto si parla oggi dovrebbe insegnare qualcosa. E' solo una mia impressione.

Walter Gardini
Università del Salvador
Buenos Aires

L'ASSALTO AL CADAVERE

Gradirei si aprisse un dibattito sulla questione dei « trapianti ». Probabilmente, tra non molto, la legge italiana si allineerà alle posizioni di altri paesi europei, rendendo ogni cittadino « presunto donatore di organi »; un disegno di legge prevede che sia autorizzato l'espianto immediato di organi sui cittadini sopra i 16 anni sui quali si sia accertata la morte tramite rilievo elettrocardiografico protratto per almeno 20 minuti. Così una volta si moriva dopo 24 ore di arresto cardiaco, poi dopo 12 ore, ora dopo 6 ore dall'entrata in coma irreversibile.

Sappiamo che per un buddhista il momento della morte è particolarmente importante; lo è per tutti, ma un praticante puó usare la propria morte con particolari tecniche meditative. Mi chiedo se dovrebbe prevalere l'altruismo per le persone che possono beneficiare di tale donazione, ai danni magari dello stesso praticante e della calma necessaria per affrontare serenamente e « produttivamente » la propria morte, cosa che può essere egualmente d'aiuto agli altri portando l'individuo alla liberazione. Francamente, questa specie di « assalto al cadavere » mi sembra il tipico prodotto di una cultura nichilista e materialista, che non riesce a dare alla morte il benché minimo significato e quindi non la rispetta.

Gradirei l'intervento di un medico che pratichi qualche tecnica meditativa e sappia quindi di che cosa si tratta, e di un maestro di buddhismo.

Sergio Orrao - Latte

APPROFONDIRE IL DHARMA

Trovo la rivista « Paramita » molto interessante, considerando soprattutto che in Italia mancava proprio qualcosa del genere. Personalmente, forse desidererei che si andasse più sullo specifico, cioè trattare argomenti sempre più dettagliati riguardo il Dharma, tirando in ballo anzi l'Abhidarma; sento la necessità di scomporre, sezionare, frammentare questa parvenza di unità e trovo che lo **studio** di VERITA' ULTIME è molto di aiuto, visto che altrimenti si potrebbero scoprire solamente con un'esperienza meditativa molto avanzata. Quindi, più puro Dharma, così come il Buddha stesso insegnò.

Aldo Cassano - Pianello

IL SILENZIO DEL BUDDHA

Tutte le religioni contengono anche l'aspetto meditativo e mistico, ma tenterò di esprimere ciò che il buddismo dice di piú « interessante » rispetto alle altre, perché se uno decide di mettere un pò in disparte la religione della sua terra per rifarsi ad un'altra molto lontana per mentalità e formazio-

ne, ci deve pur essere un aspetto non tanto dottrinario o moralistico ed etico (da questo punto di vista tutte più o meno si equivalgono), ma psicologico ed intuitivo. Esiste in tutte le religioni un insieme di simboli e di archetipi creati indubbiamente dalla psiche dell'uomo ed in genere anche i meditativi si rifanno ad essi quando si concentrano su icone di varia natura o recitano preghiere o rosari o mantra per stimolare o annullare certe funzioni della mente. E' interessante qui notare come molti mistici, cristiani e non, descrivano la « percezione » di Dio al negativo, cioè dicendo non ciò che è ma quello che non è, perché la mente o l'anima umana sono insufficienti a comprendere, ma a mio avviso in questo caso, anche se a un livello più profondo e partecipato, non si fa che ascoltare il « chiacchiericcio » della mente e non si va alla radice della comprensione. In un modo totalmente diverso e pur con tutte le cautele possibili, mi pare di poter affermare che anche un certo buddhismo tibetano non sfugga a questa tendenza e molte sue « icone » sono leggibili sicuramente sul piano della psicologia del profondo. (Per comprendere quanto affermo, basta leggere gli scritti di Jung sulle religioni orientali). Non voglio con questo dare ovviamente un giudizio di merito, perché capisco come tale aspetto sia molto importante per la religiosità e l'immaginario dell'uomo, ma dire soltanto che il buddhismo contiene dell'altro. Già Krishnamurti diceva che l'inconscio « è volgare e pretenzioso come la mente conscia e dargli importanza lo rafforza. Quando se ne coglie il vero valore, cade come una foglia d'autunno ». Interpretare i sogni ed i loro simboli, avvertire certi segnali premonitori, leggere e rileggere i messaggi che ci provengono dall'inconscio o partecipare a funzioni religiose è sicuramente importante, sia per conoscere realmente se stessi che per scoprire il senso religioso e profondo della vita, ma ci si muove pur sempre sul piano fenomenico e accidentale. Intuire e comprendere ciò che sta al di là di tutto questo e soprattutto adottare il giusto mezzo per riuscire non è facile, e molti sostengono che in fondo anche questo non sarebbe che un'ulteriore creazione della psiche che va in definitiva a cadere nel fenomenico. Di fronte alle domande sul fine ultimo dell'uomo, dell'Universo e di Dio, il Buddha si è sempre rifiutato di rispondere, e questo atteggiamento è denso di significato. Avrebbe potuto rispondere molte cose, perché l'immaginario indiano era ed è tuttora pieno di risposte comprensibili, ma ecco il nuovo ed il diverso: non disse nulla. Anche sullo stato del nirvana non disse nulla, eppure gli sarebbe stato facile spiegarsi con immagini profetiche o mistiche.

Agendo nel modo che sappiamo, dimostrò invece che l'uomo è incatenato alla sua realtà, ma che esiste però una via per spezzare tutto questo, e una via percorribile da chiunque. Per « realizzare » ciò, occorre sbarazzarsi di ogni idea, di ogni rappresentazione, di qualsiasi aspirazione. Solo dopo e oltre questo può accadere che nasca quell'« oltreuomo » in qualche modo vagheggiato e intuito (pur con le debite differenze) anche da Nietzsche. In questo processo è facile intuire che la cultura non serve, e l'erudito può essere più penalizzato dell'ignorante, ma a mio avviso non bisogna nemmeno vagheggiare una semplicità che in realtà non esiste.

Per conquistare il « regno dei cieli » Cristo dice che bisogna diventare semplici come i fanciulli, ma non dice certo che occorre anche avere il cervello di un fanciullo; essere semplici non ha niente a che vedere con l'essere ignoranti, l'importante anche qui è non avere attaccamento e non dare alla cultura più importanza di quanta in realtà ne meriti.

Gianluca Lupini - Dalmine

Gli autori di questo quaderno

Raffaella Arrobbio: laureata in filosofia e psicologia, esperta in psicoterapia del comportamento che applica nella professione a Torino, si occupa da alcuni anni di meditazione buddhista.

Stephen Batchelor: dopo un intenso tirocinio di pratica vajrayana con il maestro tibetano Gheshe Rabten in Svizzera, ha praticato il chan nella tradizione coreana; collabora a riviste di buddhismo, è autore di libri sul Mahayana e dirige ritiri di meditazione.

Maria Angela Falà: laureata in filosofia orientale con una tesi sul Milindapanha pubblicata da Ubaldini, si occupa di dottrina buddhista, che ha approfondito in Sri Lanka.

Luigi Martinelli: ingegnere, autore di varie pubblicazioni, fondò nel '64 l'Associazione Buddhista Italiana, che ha dotato di una pagoda nell'aretino, decorandola con mosaici di soggetto buddhista.

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

Bruno Portigliatti: presidente dell'Unione Buddhista Europea, è praticante zen e dirige il Centro d'Informazione Buddhista di Giaveno.

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

David Steindl-Rast: monaco benedettino statunitense, è impegnato nel dialogo interreligioso soprattutto con l'organizzazione « Aide Inter-Monastéres ».

Ajahn Sumedho: monaco theravada, dirige in Gran Bretagna quattro monasteri buddhisti e conduce ritiri per i laici in diversi paesi.

Luigi Turinese: medico omeopatico, è impegnato in centri di yoga e di meditazione nella diffusione di una concezione globale della salute, comprensiva degli aspetti spirituali.

Thubten Yeshe: lama tibetano, si è dedicato all'insegnamento del buddhismo agli occidentali; si è spento in California nel 1984.

RETTIFICA: Per informazioni non aggiornate, abbiamo attribuito nel precedente quaderno a John Coleman la direzione del centro di Splatts House, di cui è stato fondatore. Tale centro è ora diretto da Sayama e Saya U Chit Tin.

Le citazioni di R. P. KAUSHIK pubblicate in questo quaderno sono tratte dal libro "Alchimia organica" *(ed. Ubaldini, Roma 1977). Nato in India nel 1926, medico omeopatico e comunista impegnato, Kaushik abbandonò ogni ideologia e ogni pratica precedente per dedicarsi alla meditazione. Ritiratosi nel villaggio natale, si impegnò nel lavoro interiore, percorrendo un sentiero antidottrinario e antidogmatico, paragonabile a quello di Krishnamurti e di Dhiravamsa. Ha tenuto frequenti conferenze in varie città d'Europa e d'America.*