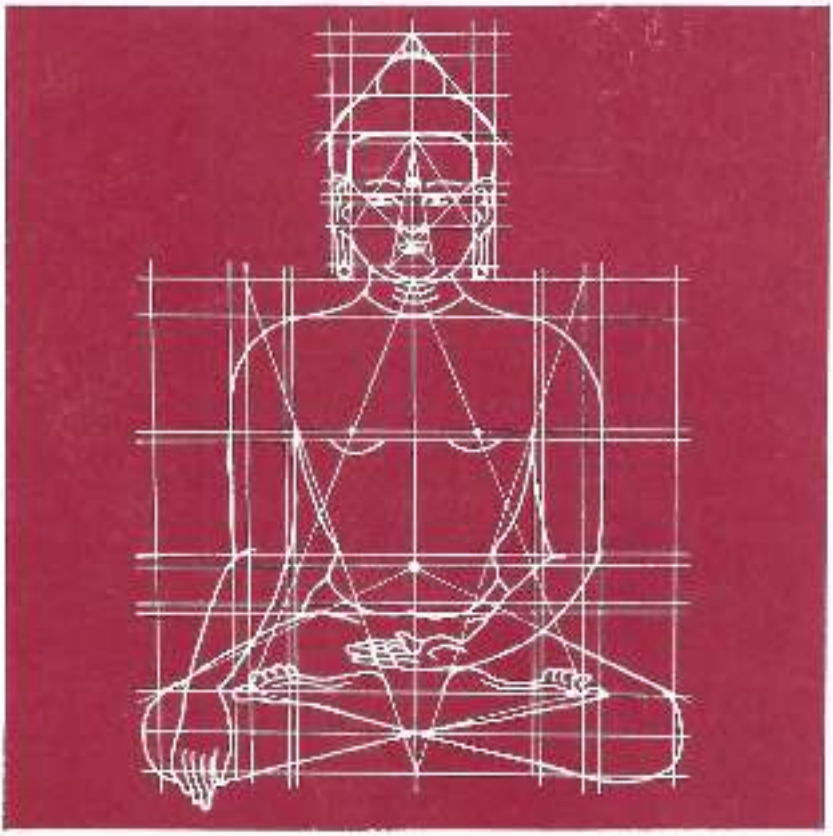
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo



29

Anno VIII - Trimestrale (gennaio-marzo 1989) - Sped. abb. post. - Gruppo IV (70%)

PARAMITA - Quaderni di buddhismo

a cura della Fondazione Maitreya

Sommario del quaderno 29

Vinnana, il quinto skandha (1) di Maria Angela Falà 1

Il phenam-sutta (Sutra della schiuma) 4

Citta vagga, il Canto della mente a cura di Luigi Martinelli 6

Riflessioni sui ritiri di vipassana di Corrado Pensa 9

Anima, morte, rinascita e karma nel dibattito con Lama Denis 14

L'autoemanazione del lama Thubten Yeshe 19

L'interdipendenza degli opposti di Shunryu Suzuki 23

L'impegno del buddhismo nel dialogo interreligioso di Vincenzo Piga 27

La meditazione in psicoterapia: l'approccio della psicosintesi di Andrea Bocconi . . . 33

I meccanismi di difesa nella psicoanalisi e nel buddhismo (2) di Rune Johansson . . 39

L'insegnamento del Buddha e la pratica dello yoga di Gérard Blitz 44

La Fondazione David-Neel a cura di Miriam Campanini 50

Il terzo congresso dell'UBE di Bruno Portigliatti 53

Libri a cura di Luigi Turinese 55

Appello per l'ambiente 59

Iniziative 60

Lettere a PARAMITA 63

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 PER IL 1989: ordinario 25.000; sostenitore 50.000; benemerito 100.000; estero 50.000. Numero singolo: 10.000.

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

Questo quaderno è stato spedito prima del 10-1-1989.

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Vijnana, il quinto skandha (1)

di Maria Angela Falà

La nostra ricognizione sui cinque skandha o aggregati che, secondo la dottrina buddhista, costituiscono quello che conosciamo come essere umano, è arrivata alla fine. Ci manca infatti da prendere in esame solo il quinto skandha dell'ordine tradizionale, ovvero la coscienza (*vinnana* in pali, *vijnana* in sanscrito).

Non è semplice trattare questo argomento in quanto la coscienza è stata oggetto di molto studio da parte della tradizione buddhista di tutti i tempi. Partendo ora dal suo significato all'interno della suddivisione degli skandha, faremo nel prossimo quaderno qualche accenno agli sviluppi successivi avuti nell'ambito del pensiero mahayana.

Il termine vinnana viene fatto derivare dai testi dal verbo *vijanati,* letteralmente « discriminare ». In quanto skandha, il vinnana è considerato una reazione o una risposta agli stimoli sensibili (ivi compresi quelli dell'organo interno, il *manas*). Esso ha la propria base in uno dei sei organi o facoltà sensoriali e il proprio oggetto in uno dei sei corrispondenti fenomeni esterni: forma visibile, suono, odore, sapore, cose tangibili e oggetti mentali (idee o pensieri).

Un esempio: la coscienza visiva ha l'occhio come base e una forma visibile come oggetto; la coscienza mentale ha la mente come base e un'idea come oggetto.

La coscienza è legata indissolubilmente agli altri tre aggregati mentali (sensazione, percezione e attività) e fornisce la semplice cognizione dell'oggetto mentre questi ultimi contribuiscono con funzioni più specifiche al suo riconoscimento. Il suo carattere etico, e quindi la sua influenza nel processo karmico, e il suo grado di intensità e chiarezza sono determinati dalla sua connessione con le attività mentali. Similmente agli altri aggregati, è da considerarsi sempre come un « flusso » e non costituisce una sostanza mentale nascosta, né è un'entità » che trasmigra o un'anima che dir si voglia. Pertanto troviamo spesso nei testi la sua definizione in termini d'impermanenza, sofferenza e non sostanzialità, che sono le tre caratteristiche dell'esistenza.

Il vinnana opera all'interno del processo sensoriale. Vediamolo più concretamente: ogni sensazione si avvale di una determinata base sensoriale e di una forma materiale (la coscienza non sorge se non c'è un oggetto sensibile). Quando l'oggetto e l'organo di senso vengono in contatto (1) sorge la coscienza sensibile. La coscienza quindi non è mai indipendente dagli organi di senso. Successivamente intervengono la percezione e le attività mentali che riconoscono l'oggetto percepito.

La coscienza quindi non ha la capacità di riconoscere un oggetto, è una sorta di attenzione al fatto che un oggetto è presente nel campo dei nostri sensi. Quando l'occhio viene in contatto con un colore, per esempio il blu, sorge la coscienza visiva che è semplicemente attenzione alla presenza di un colore, ma che non riconosce che è blu. Avere « coscienza visiva » di una cosa, o si può dire anche « vedere » una cosa, non significa riconoscerla.

Molto acuta a questo riguardo è la distinzione che nel *Vissuddhi Magga* (la famosa opera di Buddhaghosa) viene fatta sulle diverse proprietà della percezione (*sanna*), della coscienza (*vinnana*) e della comprensione (*panna*): « Supponete che ci siano tre persone: un bambino piccolo senza capacità di discernimento, un abitante di un villaggio e un agente di cambio, i quali vedono un mucchio di monete allo sportello di una agenzia di cambio. Il bambino piccolo riconosce che le monete hanno incise delle fi-

gure e degli ornamenti lunghi, quadrati o rotondi; non sa però che esse hanno un valore per gli uomini. L'abitante del villaggio sa che hanno figure e ornamenti e che hanno anche un valore per gli uomini, ma non sa distinguere quale di esse è genuina, quale falsa, quale ha mezzo valore. L'agente di cambio conosce invece tutte queste cose guardando le monete, sentendone il suono quando vengono gettate, odorandole, assaggiandole o soppesandole sulla sua mano. Egli sa che sono state fatte in un determinato villaggio o città o in una certa parte dello stato ecc... La percezione è come il bambino piccolo senza capacità di discernimento, che vede le monete e le vede solo sotto l'aspetto dell'apparenza dell'oggetto, come colore blu, colore oro, argento ecc... La coscienza è come l'abitante del villaggio, che vede le monete e le riconosce per la loro apparenza estendendo poi il riconoscimento anche alle loro caratteristiche. La comprensione è come l'agente di cambio, che vede le monete, perché, dopo averle apprese per la loro apparenza e aver esteso il riconoscimento alle loro caratteristiche, l'estende ancor più fino a raggiungere la manifestazione del sentiero... Tuttavia è ben difficile riuscire a separare percezione, coscienza e comprensione e dire: questa è la percezione, questa è la coscienza, questa è la comprensione; esse operano tutte insieme ».

Vediamo ora come la coscienza viene descritta nei testi canonici:

> **La coscienza viene definita in base alla condizione per mezzo della quale nasce: a causa dell'occhio e di una forma visibile nasce una coscienza ed è chiamata coscienza visiva; a causa dell'orecchio e dei suoni nasce una coscienza ed è chiamata coscienza uditiva, a causa del naso e degli odori nasce una coscienza ed è chiamata coscienza olfattiva; a causa della lingua e dei sapori nasce una coscienza ed è chiamata coscienza gustativa; a causa del corpo e degli oggetti tangibili nasce una coscienza ed è chiamata coscienza tattile; a causa della mente e degli oggetti mentali nasce una coscienza ed è chiamata coscienza mentale. Un fuoco è conosciuto in base al combustibile che lo fa ardere: se un fuoco arde a causa del legno viene definito un fuoco di legno; se un fuoco arde a causa della paglia, è definito un fuoco di paglia...**
>
> **Similmente, discepoli, quando a causa di condizioni appropriate sorge la coscienza essa è definita con questo o quel nome: quando nasce a causa dell'occhio e della forma visibile è definita coscienza visibile... »** (M I, 259).

Insistendo su tale punto, Buddhaghosa, il grande commentatore del V secolo d.C., spiega: « Un fuoco che arde a causa del legno brucia solo se c'è un approvvigionamento di combustibile (cioè di legno), ma muore in quello stesso luogo se non c'è approvvigionamento, perché a quel punto le condizioni sono cambiate (...). Allo stesso modo la coscienza che nasce a causa dell'occhio e della forma visibile nasce nella porta dell'organo di senso (l'occhio) solo quando esistono le condizioni per l'occhio: forma visibile, luce e attenzione, ma cessa non appena le condizioni non ci sono più, perché sono cambiate e la coscienza non si trasmette all'orecchio ecc..., diventando coscienza uditiva e così via (2) ».

Le scuole antiche dei Sarvastivadinah e dei Sautrantika (3) affermano che il processo sensoriale è assai complesso e in esso confluiscono molti elementi interconnessi con la presenza essenziale della coscienza. « Troviamo nei testi, essi affermano, la seguente dichiarazione: "Questo, brahmano, è l'organo della vista, è una porta attraverso cui vediamo forme e colori". Questo significa che la coscienza percepisce i colori attraverso l'organo della vista (che è paragonabile a una porta). Vuol dire, a rigor di termini, che quando usiamo il termine "vedere" esprimiamo soltanto che c'è una porta aperta che permette alla coscienza di apprendere un colore. E' un errore sostenere che l'organo della vista guarda con il risultato di vedere, il vedere è prodotto solo dall'elemento della coscienza (4) ».

Successivamente alla coscienza sensibile sorge la coscienza mentale o *manovinnana:* a determinate impressioni corrispondono de-

terminate idee. E' la coscienza mentale che centralizzando le sensazioni vede, ode, sente, gusta. Il manovinnana è la coscienza puramente mentale che non sorge da un organo di senso, ma dalla coscienza sensibile che deriva dal contatto fra i sensi e l'oggetto. Secondo l'Abhidharma, le due coscienze (coscienza sensibile e coscienza mentale) sorgono insieme a causa di determinate condizioni: 1) inclinazione o tendenza naturale; 2) condizioni strutturali (le porte dei sensi); 3) abitudine; 4) pratica.

Nel *Milindapanha* troviamo il monaco Nagasena che spiega molto chiaramente come operino queste condizioni paragonando la prima (inclinazione o tendenza naturale) a dell'acqua piovana che scorre seguendo sempre la pendenza del terreno, la seconda (condizioni strutturali) a un'unica porta nella cinta muraria di una città che serve sia per entrare che per uscire; la terza (abitudine) a un percorso comune a tutte le carovane ed infine la quarta (pratica) alla pratica che associata a uno studio precedente permette di scrivere, contare e calcolare velocemente quando ce n'è la necessità.

La coscienza apprende ciò che i sensi hanno percepito. Essa è paragonata al sovraintendente di una città che, posto al centro di un crocicchio può vedere chiunque entri dalle quattro porte delle mura; la coscienza apprende tutto ciò che le viene trasmesso dalle porte dei sensi e mette in moto il pensiero.

« La coscienza può esistere avendo la materia come mezzo, la materia come oggetto e la materia come supporto e cercando il suo piacere può crescere, ingrandirsi e svilupparsi: oppure la coscienza può esistere avendo le sensazioni come mezzo... le percezioni come mezzo... o le attività mentali come mezzo, le attività mentali come oggetto, le attività mentali come supporto; cercando il suo piacere può crescere, ingrandirsi e svilupparsi. Se un uomo dicesse: io mostrerò l'andare, il venire e lo sparire, la nascita, la crescita, l'incremento e lo sviluppo della coscienza, indipendentemente dalla materia, dalla sensazione, dalla percezione e dalle attività mentali, egli parlerebbe di qualcosa che non esiste » (S III, 58).

La coscienza si sviluppa quindi desiderando, raccogliendo e affidandosi a immagini, sensazioni e attività mentali. In tal modo opera all'interno del processo di rinascita (5). Infatti, in quanto terzo anello della produzione condizionata, ha la propria causa nei *sankhara* (attività mentali o attività karmiche) e a sua volta è causa del formarsi di un nuovo *namarupa,* ossia di un nuovo organismo psicofisico.

Similmente ai sankhara, anche la coscienza è stata distinta all'interno dell'Abhidharma in ottantanove classi suddivise in karmicamente favorevoli, non favorevoli, oppure neutre e in appartenenti alla sfera materiale, alla sfera della materia sottile, alla sfera immateriale e alla coscienza sovramondana o coscienza di coloro che sono « entrati nella corrente » e che dopo gli stadi di « ritornare una volta » e di « non ritorno » acquisiranno lo stato di *arahant,* ovvero conseguiranno il nirvana (6).

Nel prossimo numero vedremo come nel buddhismo mahayana l'aggregato della coscienza sia stato suddiviso in tre aspetti: *citta, manas* e vinnana e come l'*Alaya vinnana,* comunemente conosciuta come coscienza serbatoio, trovi il suo posto in questo quinto aggregato.

---

(1) Il contatto ha luogo come « quando due montoni cozzano tra di loro » M I 190.

(2) Citato da W. RAHULA, *L'insegnamento del Buddha,* ed. Paramita, Roma 1984, p. 45.

(3) I Sarvastivadinah sono una delle sette in cui si divise il buddhismo hinayana nel III sec. a.C. Da questa setta si sviluppò successivamente parte del pensiero mahayana. Similmente accadde con la setta dei Sauntrantika che funsero da ponte di passaggio dalle teorie hinayana a quelle del Madhyamika.

(4) T. STCHERBATSKY, *La concezione centrale del buddhismo,* Sudil Das Gupta 1923, tr. it. Roma, Ubaldini 1977, p. 49.

(5) L'argomento è già stato preso in considerazione negli articoli su *Karma e Rinascita* in PARAMITA 23 e 24.

(6) Tutta la lista delle ottantanove modalità della coscienza si può trovare in appendice al *Buddhist Dictionary* di NYANATILOKA, Colombo 1952.

Il phenam-suttha

Questo sutra del Samyutta Nikaya (XXII, 95) tratta ancora dei cinque skandha paragonati in successione a: della schiuma, dei cerchi sull'acqua, dei miraggi, all'essenza del tronco di un banano, agli artifici di un prestigiatore. Tutte queste similitudini tendono ad evidenziare l'assoluta impermanenza e insostanzialità degli skandha. Non c'è nulla di permanente né di sostanziale in essi così come non c'è permanenza in una bolla di schiuma che rapidamente svanisce né c'è sostanza nel tronco di un banano formato soltanto da strati sovrapposti di foglie accartocciate. Questo testo canonico è denominato phenam-sutta *(Sutra della schiuma).*

In una certa occasione il Beato si trovava a Ayojjhaya, sulle rive del Gange (1). Un giorno così disse ai suoi discepoli:

« Discepoli, supponete che il fiume Gange porti giù una gran massa di schiuma e che un uomo dalla vista acuta (2) la veda, l'osservi e cerchi attentamente di scoprire l'essenza della sua natura. Vedendola, osservandola e cercando attentamente di scoprire tale essenza, la troverebbe priva di sostanza e priva di essenza. Quale essenza, discepoli, ci può essere in una massa di bolle di schiuma?

Allo stesso modo, qualsiasi corpo, sia esso passato, futuro o presente... vicino o lontano... se uno di voi comprendesse chiaramente, lo troverebbe privo di sostanza e privo di essenza. Quale essenza ci può essere in un corpo destinato a perire?

Supponete, discepoli, che sia autunno e che stia piovendo con delle grosse gocce. Cadendo nell'acqua esse formano dei cerchi che si dissolvono immediatamente. Un uomo dalla vista acuta li vede, li osserva, cerca attentamente di scoprire quale sia la loro natura. Così facendo, li troverebbe vuoti, privi di sostanza e privi di essenza. Quale essenza ci può essere, discepoli, in dei cerchi nell'acqua?

Allo stesso modo, discepoli, accade con qualsiasi sensazione... Quale essenza ci può essere in una sensazione?

Supponete che durante l'ultimo mese della stagione secca, a mezzogiorno, si formi un miraggio e un uomo dalla vista acuta lo veda, l'osservi o cerchi attentamente di scoprire quale sia la sua natura. Osservandolo lo troverebbe privo di sostanza e privo di essenza. Quale essenza ci può essere, discepoli, in un miraggio?

Allo stesso modo accade con qualsiasi percezione...

Ancora, discepoli, supponete che un uomo stia vagabondando alla ricerca dell'essenza del tronco di un banano avendone bisogno e, presa un'ascia, entri in una foresta e veda un imponente tronco di banano diritto, giovane, altissimo. Egli lo taglia alle radici. Avendolo tagliato alle radici, le recide alla cima: avendo così operato, lo scorteccia. Una volta tolta tutta la corteccia fatta di foglie non trova alcuna essenza al di sotto di esse.

Allora, discepoli, supponete che un uomo dalla vista acuta lo veda, l'osservi e cerchi attentamente di scoprire la natura del tronco di banano. Vedendo ed osservando in tal modo, lo vedrebbe privo di essenza.

Quale essenza, discepoli, ci può essere in un tronco di banano?

Allo stesso modo, discepoli, accade con qualsiasi attività mentale...

E ancora, discepoli, supponete che un prestigiatore o un apprendista prestigiatore faccia un suo artificio sulla pubblica via e che un uomo dalla vista acuta lo veda, l'osservi e cerchi attentamente di scoprire la natura di quell'artificio. Vedendolo, lo troverebbe privo di sostanza e privo di essenza. Quale essenza, discepoli, ci può essere in un artificio da prestigiatore?

Allo stesso modo, discepoli, qualsiasi coscienza, sia essa passata, futura o presente, sia essa lontana o vicina... se un discepolo la vedesse, l'osservasse, guardasse da vicino quale sia la sua natura... la troverebbe vuota, la troverebbe priva di sostanza, la troverebbe priva di essenza. Quale essenza, discepoli, ci può essere nella coscienza?

Il nobile discepolo esperto, comprendendo in questo modo, sente ripugnanza per il corpo, per la sensazione, la percezione, le attività mentali, la coscienza. Provando disgusto, se ne distacca. Tramite il distacco perviene alla liberazione, al pensiero. "Per la vita in queste condizioni non c'è futuro" ».

Così parlò il Beato. E poi aggiunse:

« Come una bolla di schiuma è questo corpo,
come cerchi nell'acqua sono le sensazioni,
come un miraggio privo di sostanza è la percezione,
prive d'essenza come un tronco di banano sono le attività mentali,
un fantasma è la coscienza.
Così ha dichiarato il discendente del Sole (3).
Si deve però meditare su questa massa corporea
e investigarne la forma.
Osservandola appare vuota, vacua.
Si inizi prima di tutto con il corpo,
alla comprensione sottile esso appare
come privo di tre cose: vita, calore e coscienza;
Lo si contempli come gettato da una parte, una cosa senza
sensibilità, mero cibo per gli altri. Tale è il suo lignaggio.
Una fantasia infantile, un assassino (4).
Tale il suo nome. Non ci si vede alcuna essenza ».

(trad. dall'inglese di M.A. Falà)

---

(11) Questo insegnamento è dato dalla viva voce del Buddha che parla ai monaci riuniti nella città di Ayojjhaya in cui esisteva un monastero donato alla comunità dalla popolazione.

(2) L'uomo dalla vista acuta, che viene spesso chiamato in causa, è colui che, attraverso la pratica, ha la capacità di discernere le cose così come veramente sono con chiara consapevolezza e chiara comprensione.

(3) Quando si definisce Discendente del Sole, il Buddha si riferisce al suo lignaggio.

(4) Il corpo e gli altri quattro skandha sono considerati assassini in quanto si distruggono reciprocamente: quando il corpo materiale (*rupa*) muore, causa la distruzione degli altri quattro skandha e viceversa.

Citta vagga, il canto della mente

a cura di Luigi Martinelli

E' questo il commento introduttivo e la traduzione del terzo canto del Dhammapada, dal libro « *Etica buddhista ed etica cristiana* » di Luigi Martinelli.

Subito dopo il capitolo sull'attenzione che è il più importante requisito richiesto dalla pratica della Dottrina buddhista, viene, come era logico aspettarsi, il Capitolo sulla mente.

Infatti, lo strumento dell'attenzione è la mente e non si può esercitare un'acuta facoltà di attenzione senza avere una mente ben sviluppata ed educata. Uno dei punti basilari della Dottrina buddhista è, perciò, lo sviluppo e l'educazione della mente per poterla adoperare in modo simile a come un buon ginnasta usa il suo corpo.

Se l'attenzione costituisce la base della meditazione per il passaggio dal razionale al trascendente, la mente deve essere uno strumento ben flessibile per potersi adattare a questo difficile trapasso.

L'esercitare ed educare la mente è caratteristica specifica del mondo orientale. Gli orientali, giustamente, rimproverano agli occidentali di curare amorosamente tutto quello che si riferisce al corpo, ma di non curare affatto quello che si riferisce alla mente e portano come esempio che, mentre ad una persona occidentale educata riesce facile mantenere le membra del suo corpo composte e dominarne le reazioni, alle stesse persone riesce impossibile obbligare la propria mente a pensare ad un determinato oggetto anche per soli pochi minuti, appunto perché la loro mente non è stata educata per mezzo di un lungo e continuo esercizio ad essere dominata dalla volontà.

Per il Buddhismo, la composizione dell'uomo è un insieme indissolubile di mente e corpo (nama-rupa) e, pertanto entrambe le parti debbono ricevere uno stesso allenamento adeguato, tenendo, anzi in conto, come ripetuto nelle prime due strofe del primo Capitolo del Dhammapada, che la mente è assai più importante del corpo, essendo essa la creatrice di tutto il mondo concettuale e relativo in cui ordinariamente viviamo.

Nel Cammino di Liberazione indicato dal Buddha vi sono tre appositi gradini dell'Ottuplice Sentiero dedicati alla mente (retto sforzo, retta attenzione e retta concentrazione) e lo sviluppo mentale costituisce una delle tre sezioni del Cammino stesso (che sono la Moralità, lo Sviluppo Mentale e la Saggezza Intuitiva). Senza lo sviluppo mentale, una buona condotta non è sufficiente per raggiungere la Liberazione dalla sofferenza, cioè affrontare il terzo stadio che è la Saggezza Intuitiva.

Il presente Capitolo sulla Mente analizza come sia difficile questa educazione, ma come essa sia indispensabile, beneficiosa e apportatrice di tranquillità e felicità. Una mente ben allenata, infatti, costituisce una fortezza che serve a protezione anche per il corpo, il quale è invece, « fragile come un coccio » *come afferma poeticamente la strofa 40.*

Di fronte alla capitale importanza della mente nel sistema buddhista, cosa possiamo dire allo stesso riguardo per la Dottrina cristiana? Come già indicato nel caso dell'attenzione, il Cristianesimo non dà molto rilievo al fattore mentale. Per il cristiano sono essenziali il Corpo e lo Spirito (o anima). La mente viene considerata come facente

parte del corpo e incapace di elevarsi alle altezze dello spirito, tendendo a considerare come mente soltanto la parte razionale di essa. Soltanto recentemente gli studi psicologici moderni hanno obbligato la Dottrina cristiana ad occuparsi della mente in una più ampia misura.

Però, basilarmente, per il cristiano, resta ancora valida l'espressione del Vangelo « Perché Dio ha voluto nascondere la sua Dottrina ai savi e agli intelligenti e rivelarla ai piccoli fanciulli » *(Mat. XI - 25), ricordando anche che Gesù disse* « Se non divenite come piccoli fanciulli non entrerete punto nel regno dei Cieli » *(Mat. XVIII - 3).*

Lo sviluppo mentale, per il cristiano, è, perciò, da tenere poco in conto ed è più di ostacolo che di vantaggio per il perfezionamento spirituale. Del resto è logico che sia così, perché, mentre è possibile, anzi, naturale, passare da un elevato sviluppo mentale alla fiducia e alla fede verso il trascendente, risulta, invece, generalmente impossibile a chi possiede una cieca fede ricevere, sviluppando la propria mente, una conferma a questa stessa fede. Chi, per natura, ha fede in qualcosa, analizzandola mediante la mente, generalmente finisce col perdere l'ardore della fede primitiva. Così è avvenuto a molti religiosi che sono passati all'eresia o all'ateismo.

Perciò il cristiano non ha, nella sua Dottrina il problema di una educazione mentale, nel senso di usare questa facoltà per entrare nel mondo della trascendenza. Per questo, egli non viene incitato ad esercitarsi nella pratica della Meditazione, come usata nel mondo orientale, che richiede un lungo esercizio della mente. Per il cristiano la parte morale riguardante l'azione e la parola è la parte della moralità che è predominante, mentre la moralità del pensiero assume minore importanza.

Rendere morale il proprio pensiero è stato, quindi, un difficilissimo problema da risolvere per i Santi cristiani perché, mentre essi avevano allenato con lunghi esercizi il loro corpo ad obbedire alla loro volontà e a rispettare i precetti della loro Dottrina, non avevano fatto la stessa pratica per la propria mente. Per questo, in contrasto con l'equanime serenità dei Santi buddhisti, troviamo molti scritti di Santi cristiani in cui vi è l'eco della tenace lotta sostenuta contro la mente ribelle che « guizzante, di difficile guida, sempre dedicata al piacere » *continuava a dibattersi come* « un pesce gettato a secco appena tolto dall'acqua » *(strofa 34).*

33 Agitata e ondeggiante è la mente,
difficile da proteggere, difficile da controllare.
Il saggio la dirige,
come l'arciere la freccia.

34 Come un pesce gettato a secco
appena tolto dall'acqua,
Trema e si dibatte la mente,
abbandonando il regno di Maro.

35 Guizzante, di difficile guida,
ovunque dedicata al piacere (è la mente).
Il dominio della mente è profittevole,
la mente domata dà felicità.

36 Difficilissima a scorgere, sottilissima,
ovunque dedicata al piacere (è la mente).
Il saggio cura la mente:
una mente protetta dà felicità.

37 Vagante, solitaria, senza corpo,
giacente nascosta (è la mente).
Coloro che controllano la mente
sono liberi dai legami di Maro.

38 All'ignorante della vera Dottrina,
dalla mente instabile,
Dalla purezza ondeggiante,
la saggezza non diviene completa.

39 Alla mente priva di turbamenti,
al pensiero non stremato,
Al superamento del bene e del male,
per tale vigilante non c'è paura.

40 Avendo appreso che questo corpo è come un brocca
e stabilito che la mente è come una fortezza,
Si combatta Maro con l'arma della saggezza
si protegga la vittoria vivendo senza attaccamento.

41 Presto, in verità, questo corpo,
giacerà nella terra,
Gettato via senza conoscimento
come un tronco inutile.

42 Di quello che farebbe un nemico ad un nemico
o uno che odia all'odiato,
Non di più farà del male
una mente mantenuta nella falsità.

43 Di quello che farebbe un padre o una madre
o qualche altro congiunto,
Non di più farà del bene
una mente mantenuta nella rettitudine.

Riflessioni sui ritiri di vipassana

di Corrado Pensa

1. Un ritiro di *vipassana,* come già sanno numerosi lettori di questa rivista, è un periodo di tempo (variabile da pochi giorni a parecchie settimane) durante il quale si è invitati a praticare in modo *intensivo,* ossia meditando quotidianamente dal mattino presto fino all'ora di coricarsi, secondo la massima continuità possibile. Vige la regola del silenzio, con l'unica eccezione di brevi colloqui con gli insegnanti e dell'ascolto di un discorso serale; il meditante è inoltre incoraggiato a esercitare la consapevolezza sul corpo e sulla mente anche al di fuori dei periodi di pratica formale, per esempio alle ore dei pasti. La pratica formale, infine, occupa gran parte della giornata e si svolge secondo una serrata successione di meditazioni sedute e meditazioni camminate (1).

Queste nostre riflessioni si propongono di mettere in rilievo alcuni scopi importanti di questo tipo di ritiri e di indicarne, inoltre, alcuni possibili effetti, tenendo presente che il "vissuto", ossia il modo di percepire e sperimentare un ritiro è soggetto, naturalmente, a numerosissime variazioni individuali.

Anzitutto accenniamo subito, un po' impressionisticamente, a un effetto di rilievo, non infrequente (ma tutt'altro che scontato!), che potremmo chiamare "piccolo risveglio". In sostanza, *può* accadere che il meditante, soprattutto se è già in possesso di un solido retroterra di pratica, venga in contatto, grazie al ritiro, con l'esperienza di un diverso modo di essere; ossia con la possibilità di *rapportarsi alla propria vita in modo diverso:* l'individuo torna dopo il ritiro alla sua vita consueta e avverte per un certo tempo come una freschezza insolita, come una pienezza non frammentata. Più in particolare, ci si può trovare di fronte a una minore insoddisfazione di sè e della propria vita. E già questo significa un grosso peso in meno. Inoltre ci si può imbattere in una maggiore prontezza e facilità a tener fede ai nostri impegni e, nel campo delle relazioni interpersonali, può darsi che ci si imbatta poi in un gioiello prezioso, e cioè in una netta diminuzione della paura di essere giudicati male e di essere rifiutati dagli altri.

L'importanza di gustare questa nuova ricchezza, *anche se in dosi minime e per un breve periodo di tempo,* è abbastanza evidente: infatti, avendo toccato o anche solo sfiorato questo effetto di "piccolo risveglio", il perché fare ritiri diventerà più chiaro e la nostra motivazione non potrà che rafforzarsi. Ci accorgiamo, tra l'altro, che tutta *la pratica dell'ottuplice sentiero* si è fatta più concreta e accessibile. Infatti nella seconda parte del ritiro e nel periodo immediatamente successivo ad esso è facile che si verifichi un aumento dei tre fattori più specificamente meditativi e cioè retto sforzo, retta concentrazione e retta consapevolezza. Possiamo poi aver notato una maggior propensione per una vita più giusta e meno distruttiva (in-nocente) e dunque più interesse per i tre fattori morali (retta azione, retta parola, retti mezzi di sussistenza). E, infine, possiamo aver sentito una piccola impennata in termini di retta intenzione e di retta comprensione: nel senso che avvertiamo adesso una più chiara volontà di cercare il bene da un lato, mentre dall'altro sentiamo di avere intuito meglio in che modo il bene vada cercato. Qui può stare, a volte, il punto più forte del piccolo risve-

glio: avere un barlume di intuizione che esiste una possibilità di ricerca immensamente più promettente di quella ricerca compulsiva di immediata autogratificazione che colora gran parte delle nostre vite. E avere, insieme con l'intuizione, uno slancio realizzativo nuovo e forte.

2. Naturalmente questo effetto di purificazione e di risveglio varia molto per ognuno a secondo di parecchi elementi. Ma su ciò non possiamo diffonderci in questa sede. Una cosa, tuttavia, per amore di praticità, vogliamo sottolineare: se accade che il ritiro non soltanto non produce alcun risveglio ma, al contrario, ci fa ritrovare, anche a distanza di giorni dalla sua fine, mentalmente ed emotivamente più disorganizzati e disorientati di prima e più incapaci di funzionare nella vita, questo è un segno chiaro che la pratica intensiva è *controindicata* per noi, almeno per il momento. Questi esiti spiacevoli e pericolosi potrebbero in gran parte essere prevenuti se si tenesse a mente che i ritiri sono da evitare (a) allorché si è in una situazione di forte angoscia; (b) allorché l'individuo ha una storia di sindromi depressive gravi o di sindromi schizofreniche anche episodiche e brevi. Conviene inoltre tenere a mente che (c) i ritiri superiori ai 2-3 giorni richiedono la presenza di una certa familiarità con la meditazione, familiarità stabilitasi grazie a una regolare pratica quotidiana e a un lavoro in gruppi o comunità di meditazione. Infine, i pericoli si riducono se si ricorda (d) la necessità di comunicare subito agli insegnanti qualsiasi nostro sospetto di essere nelle situazioni di controindicazione. La questione circa indicazioni e controindicazioni della pratica intensiva è molto più vasta e complessa, anche perché, qualora il ritiro superi la soglia dei 10-15 giorni, l'intensità aumenta e così i rischi (2). Ci basti per ora aver fornito alcune segnalazioni essenziali per ritiri al di sotto di questa soglia, che sono poi i ritiri più frequenti. Aggiungendo ancora una volta che una seria psicoterapia è un sostegno utilissimo per chi intende affrontare ritiri; e diventa, se stiamo male, particolarmente auspicabile, assai più dei ritiri, i quali, anzi, come si è detto, in tale situazione hanno alte probabilità di farci peggiorare. Un'ultima osservazione. Si può disporre di tutta questa informazione e tuttavia incappare ugualmente in qualche esito spiacevole. Le ragioni mi sembrano soprattutto due. La prima è che il meditante può essere sinceramente all'oscuro di un suo squilibrio psichico che viene fatto "precipitare" da un ritiro. La seconda ragione, più frequente, è che, malgrado tutte le avvertenze, *l'attaccamento* a un concetto, a una idealizzazione del buon meditante che fa sempre e comunque ritiri, può essere più forte del discernimento e finisce così col metterci ancora una volta nei pasticci, secondo la natura costitutiva dell'attaccamento.

3. Abbiamo parlato di un possibile effetto di risveglio prodotto dai ritiri di meditazione di consapevolezza e abbiamo fatto cenno a rischi e contromisure. Torniamo ora a esaminare il medesimo effetto da una angolazione diversa che potremmo chiamare, in certo senso, l'angolazione del mistero. Il grosso di un ritiro è *silenzio e immobilità,* includendo in quest'ultima anche la lenta o lentissima mobilità della meditazione camminata. I colloqui e i discorsi sono importanti, sì, ma soprattutto in quanto si rivolgono a questa immobilità silente e attenta: essi avrebbero poco senso ed efficacia se non avessero come controparte questo predominante silenzio immobile. Ciò significa che, in virtù appunto di questa predominanza, un ritiro si potrà definire anche così: noi stessi a contatto con noi stessi, in continuazione, tra alti e bassi. E da questa frequentazione della nostra mente, non di rado difficile, scoraggiante, noiosa, si può emergere, come vedevamo, con uno slancio di forza e di fiducia e con una vista più chiara e benevolente: ora questo fatto per l'ottica del nostro io è *un mistero.* Infatti, siamo entrati in contatto con una sorgente di forza *tutta interna,* tutta quanta dentro di noi, indipendente da stimoli o agganci esterni: non abbiamo fatto alcunché, *non abbiamo compiuto alcuna impresa che gratificasse i sensi e/o il pensiero.* Al contrario, i sensi e il pensiero sono stati *messi a digiuno,* con tutta la ricorrente frustrazione che ciò ha provocato. Non abbiamo fatto incontri interessanti, non abbiamo acquisito nuovi og-

getti. E' vero che possiamo aver fatto piacevoli esperienze di calma mentale e avere avuto utili intuizioni. Ma è anche vero che, invece, possiamo avere avuto *solo* non calma e *nessuna* intuizione e ritrovarci *egualmente* con l'effetto risveglio. Dunque è lecito concludere che lo sforzo prolungato di stare con *noi stessi così come siamo* senza aggiungere o modificare alcunché, nel silenzio e nell'immobilità, è uno sforzo capace di una misteriosa fecondità. Ricapitolando, non è per aver *aggiunto* qualcosa a me stesso che io ho potuto avere accesso a questo nuovo livello di fiducia, energia e comprensione. Ma è, piuttosto, *da me stesso così come sono* che tutto questo è provenuto.

Ora è evidente come ciò rappresenti un *potente fattore guaritivo* della pratica intensiva. Infatti poche esperienze potrebbero *invitarci all'accettazione di noi stessi* con un "coefficente di convinzione" altrettanto elevato; e poche esperienze potrebbero essere antidoto altrettanto eccellente per quei sensi di indegnità e di inadeguatezza che sono fardello doloroso dei nostri giorni. Ma la scoperta di questa sorgente benefica all'interno di noi stessi così come siamo è fattore guaritivo per una seconda ragione, ancora più importante, per certi versi, della prima. E cioè per la fede nel Dharma che ci nasce dal verificarne in prima persona la verità e l'efficacia. E' come se dal travaglio e dalle angustie che, intrecciate con una quiete nuova, sono tipiche di un ritiro, potesse derivare una doppia dilatazione e cioè maggiore fiducia in noi stessi da un lato e fiducia in una legge più grande di noi dall'altro.

Naturalmente, come più di un meditante sa, questa speciale forza risvegliante dei ritiri può essere usata in modi sbagliati. Il più tipico è questo, che si può cadere in una sopravvalutazione dei ritiri a tutto scapito della pratica quotidiana, la quale finisce, al contrario, per essere sottovalutata. Mentre l'esito auspicabile, che è anche uno scopo maggiore dei ritiri, è proprio quello di accrescere la motivazione per la pratica quotidiana, ossia di rendere più fervido e preciso il nostro interesse per essa. A questo modo il ritiro esplica la sua funzione ottimale, che è quella di essere un "tempo forte" in una vita dedicata alla crescita interiore. Il tempo forte serve ad approfondire e rinsaldare quello che già c'è, ossia la nostra quotidiana pratica, formale ed informale, di consapevolezza: così inteso, il ritiro si dispone in una prospettiva evolutiva. Altrimenti, è facile scivolare in una sorta di meccanismo di sopravvivenza (e non di sviluppo): facciamo un ritiro e ne godiamo i frutti. Dopo di che, dato che meditiamo in modo occasionale e che, anzi, tendiamo a vivere a caso, secondo principi del tutto opposti a quelli che coltiviamo in ritiro, entriamo prima o poi in gravi difficoltà. A questo punto, per ritornare a galla, facciamo un altro ritiro. Dopo un po' ricominciamo ad affondare, fino al prossimo ritiro, e così via. Ma è ovvio che, sino a quando siamo impantanati in questo meccanismo, noi in effetto siamo il balìa di una illusione fondamentale, di quello che classicamente si chiamerebbe un abile trucco di Mara: l'illusione, cioè, che la pratica possa funzionare anche se è solo un fatto episodico e l'illusione, inoltre, che essa possa *conformarsi* alla nostra organizzazione (o disorganizzazione) di vita, piuttosto che formare e informare una nuova organizzazione di vita. E sicché cerchiamo interstizi nei quali stipare la nostra meditazione, vediamo di scoprire qualche spazio tra due impegni nel quale alloggiare un poco di attenzione gratuita. Ma questo, appunto, è illusorio; la pratica, trattata così, muore presto e noi magari a questo punto corriamo in ritiro per resuscitarla. E rischiamo di rimanere intrappolati indefinitamente in questa situazione se non comprendiamo che è *la nostra vita che deve riorganizzarsi attorno alla pratica e non il contrario.* E' soltanto allora che i ritiri possono fruttare nella maniera più completa: nel momento, cioè, in cui divengono finalmente e veramente *fasi, tempi* della pratica e non già una sorta di estremo rimedio alla nostra non pratica.

4. Ma vediamo ora di considerare più da vicino quel *processo di purificazione* che ha luogo nella meditazione in generale e più in particolare in un ritiro. Esso si manifesta tipicamente con fasi più o meno lunghe di *calma inquieta.* Questa espressione, nella sua paradossalità, è abbastanza precisa. Infatti è caratteristica della meditazione, so-

prattutto intensiva, la coincidenza tra un aumentato livello di calma e l'emersione di contenuti psichici latenti non di rado carichi di ansia. Ossia è proprio l'accresciuta quiete mentale che propizia l'affiorare di materiali inquietanti. Quindi siamo, insieme, più calmi e meno calmi al tempo stesso. Un praticante di Zen che è anche psicologo (3) ha definito questa fase come "de-rimozione" (*de-repression*) seguita da "immersione". Immersione, appunto, nei contenuti che si sono liberati per il venir meno dei rigidi confini difensivi repressivi. Questa immersione è accompagnata dalla caratteristica essenziale del nostro tipo di meditazione e cioè da *una crescente intensità di consapevolezza.* E questo vitale "accompagnamento" mette in grado, col tempo, di raggiungere i frutti più maturi della purificazione, ossia non attaccamento e saggezza. Da notare che questo Autore ha confrontato l'informazione tradizionale con numerose interviste a praticanti odierni.

A proposito del processo di purificazione, un esempio interessante ci viene dal resoconto di un reduce della guerra in Vietnam (4). Il quale, ritornato ormai da vari anni dall'Asia e giunto sulla trentina, si imbatte nel suo primo ritiro di *vipassana.* Fino a questo momento, le notti di questo meditante erano spesso turbate da incubi angosciosi provenienti dalla sua esperienza di assistente sanitario in Vietnam. Durante il ritiro gli incubi cessano ma tutta la giornata è riempita e invasa da ricordi per la prima volta nitidi (oltre che sconvolgenti) relativi a quegli anni. Il meditante, dopo il disorientamento del primo impatto, si rende conto, con l'aiuto degli insegnanti, che sta sviluppandosi un processo catartico, stimolato dalla calma meditativa e dall'ambito protetto e rassicurante di un ritiro. Sicché quelle emozioni e quelle immagini che egli non era stato in grado di tollerare nei suoi vent'anni e che pertanto aveva represso, potevano ora dolorosamente affiorare. E soltanto dopo un lungo processo di de-rimozione, immersione e consapevolezza, che durò a lungo e lungo l'arco di molti ritiri, gli fu possibile arrivare a toccare tutta la *compassione* che era l'altra faccia, nascosta, di quelle emozioni penose. E la compassione è parente molto stretta del non attaccamento e della saggezza. Dunque, per puntualizzare ancora una volta, il ritiro può mostrare in maniera più immediatamente visibile e tangibile *la duplice azione* della meditazione. La quale promuove da un lato *una presa di contatto* in profondità con la nostra mente, mentre dall'altro, simultaneamente, essa promuove *uno specifico tirocinio interiore* che ci insegna a stare con la nostra mente secondo consapevolezza e secondo equanimità. Il ricordo di specifici fatti traumatizzanti, come nell'esempio che abbiamo visto, può essere parte rilevante del processo, ma non necessariamente. L'importante è il lasciare emergere la varia emotività e conflittualità che comunque ci abita e quindi trascenderla secondo la *specifica modalità meditativa,* che è diversa da altre modalità, per esempio quella psicoterapeutica. Da notare che se l'emersione di contenuti psichici in ritiro è particolarmente drammatica, starà al discernimento del meditante e degli insegnanti vedere se il meditante è in grado di tollerare una immersione in aree emotivamente molto cariche o se invece non sia più opportuno evitare per il momento tutto questo, interrompendo il ritiro oppure arroccandosi su una pratica *esclusivamente* volta a sviluppare calma mentale e benevolenza senza alcun tentativo di visitare deliberatamente il dolore.

Volendo usare concetti e terminologia più vicini alla formulazione buddhista classica, possiamo dire che un ritiro è un espediente unico in ordine alla finalità di vedere e quindi di attenuare l'influenza delle tre tossine o "radici dell'insanità" (attaccamento, avversione e confusione) sulle nostre vite. E' un espediente unico perché ci mette a *marinare* con le nostre tossine, per dir così, il che è un modo particolarmente efficace per rendersi conto di quanta *sofferenza* esse ci provocano. *Questa* presa di coscienza è di fondamentale importanza, perché senza di essa non potremo essere *mai* veramente convinti che alimentare le tossine è l'errore più grande che possiamo fare. E dunque non potremo esser *mai* convinti sul serio che il lento, faticoso e gioioso disassuefarsi dalle tossine è la cosa più giusta, saggia e promettente che possiamo fare. Insomma, qualora, come abbiamo visto, ci siano certi presupposti, un ritiro di *vipassana* è in grado di

farci fare un passo in più in direzione dell'essenza del Dharma, quanto a dire: al *fatto* che così tanta sofferenza/insoddisfazione ci abita; al *fatto* che generiamo in continuazione tale sofferenza col lasciar prosperare l'attaccamento, l'avversione e la confusione; al *fatto* che è possibile intervenire in modo irreversibile su questo errore fondamentale; al *fatto*, infine, che esistono i mezzi pratici, tra cui i ritiri, per operare questa inversione di tendenza.

Naturalmente i frutti del lavoro interiore non sono né automatici né distintamente prevedibili. Ma senza lavoro interiore, d'altra parte, non ci si muove. Come dice un grande contemplativo sufo, Bayazid al-Bistami: « La conoscenza di Dio non si può ottenere cercandola; tuttavia solo coloro che la cercano la trovano » (5). O come dice l'*Anguttara-Nikaya* buddhista: « Il contadino deve arare, seminare, innaffiare il suo campo, ma non può dire "voglio che la messe maturi oggi o domani". Però verrà il giorno in cui la messe sarà matura ».

---

(1) Sulla meditazione buddhista Theravada si veda A. SOLE'-LERIS, *Tranquillity and Insight*, London 1986, ora tradotto in italiano con il titolo *La meditazione buddhista*, Mondadori, Milano 1988. Particolarmente importante per il tipo di *vipassana* di cui si parla in questo articolo il volume di J. GOLDSTEIN e J. KORNFIELD, *Seeking the heart of Wisdom*, Shambala, Boston and London 1987, che sta per uscire in versione italiana presso l'editore Ubaldini.

(2) Importanti osservazioni su ciò in K. WILBER, J. ENGLER, D. P. BROWN, *Trasformations of consciousness*, Shambala, Boston and London 1986, anch'esso in via di traduzione italiana presso l'editore Ubaldini.

(3) G. DUBS, *Psycho-spiritual development in Zen Buddhism: A study of resistance in meditation*, in *Journal of Transpersonal Psychology*, 19 (1987), pp. 19-86, in particolare pp. 42 sg.

(4) L. BURTON, *A Vietnam Vet*, in *Inquiring Mind*, 5 (1988), p. 19.

(5) Citato in H. SMITH, *Forgotten Truth*, London 1976, p. 114.

Il premio di laurea a Lidia Valli

La commissione per il premio di laurea 1986-1987, nominata dal consiglio di amministrazione della Fondazione Maitreya nelle persone dei professori Giorgio Milanetti, Amadeo Solé-Leris e Riccardo Venturini, ha assegnato il premio di un milione offerto dalla Fondazione Maitreya alla dottoressa Lidia Valli di Roma per la tesi « Walter Y. Evans-Wentz, pioniere e divulgatore del buddhismo tibetano in Occidente ». Relatore di questa tesi è stato il professor Elémire Zolla, ordinario di lingua e letteratura anglo-americana all'Università di Roma "La Sapienza". Un estratto della tesi premiata sarà pubblicato in uno dei prossimi quaderni di PARAMITA.

Ricordiamo con l'occasione che per partecipare al terzo concorso per premi di laurea con il premio di un milione, istituito dalla Fondazione Maitreya e relativo all'anno accademico 1987-1988, è necessario far pervenire la domanda di partecipazione, la tesi in triplice copia e il certificato di laurea con voto entro il 30 aprile 1989 alla Fondazione Maitreya (c/o PARAMITA, via della Balduina, 73 - 00136 Roma).

Anima, morte, rinascita e karma nel dibattito con Lama Denis

La conferenza di Lama Denis Tendrup, il cui testo è apparso su PARAMITA 28, ha dato luogo a un ampio dibattito, di cui pubblichiamo il resoconto riportato nella rivista Dharma 1/88 dell'Istituto Karma Ling di Arvillard (Francia), ringraziando per la gentile autorizzazione.

Che opinione ha il buddhismo sull'evoluzione dell'anima, tenendo anche conto del concetto di trasmigrazione?

Nel buddhismo non si parla di anima. C'è *Namshé,* la coscienza: namshé è l'elemento che trasmigra di nascita in nascita e che quindi conserva una certa individualità, o, meglio, che dà l'apparenza di una certa individualità. L'esistenza di questa coscienza individuale è peraltro relativa e, a livello ultimo, rimane illusoria. Questa coscienza non ha un'esistenza « inerente » e autonoma, non ha un carattere monolitico e non ha mai un'esistenza eterna. C'è continuità di coscienza da una vita all'altra, ma è la continuità di un processo illusorio, che dura quanto dura il ciclo dei condizionamenti samsarici. Con il risveglio, l'illusione della coscienza individuale viene meno; tutti i fattori che davano ad essa consistenza si sciolgono, i diversi anelli che formavano la catena dei suoi condizionamenti si disgregano e, al di là di questa coscienza individuale, sorge l'esperienza di *Yeshé,* la Chiara Luce superindividuale e non dualistica. E' l'esperienza della Mente Pura, la liberazione.

Donde viene e dove va il mondo secondo il buddhismo?

Le scuole buddhiste hanno dato diverse risposte a questo quesito. La prima risposta, la più semplice, è dire che si tratta di un falso problema. E' una delle domande che il Buddha ha lasciato da parte, affermando che preoccuparsi dell'origine prima e della fine ultima delle cose non aiuta per nulla a conseguire il risveglio e la liberazione; filosofi e metafisici che si preoccupano di questi problemi rischiano veramente di morire prima di trovare la risposta e soprattutto prima di realizzare il risveglio, il che è tanto più spiacevole in quanto proprio questo risveglio è l'unica risposta risolutiva a quelle domande.

Esistono risposte d'altro tipo sul piano relativo e a livello ultimo. Sul piano relativo, il samsara — o mondo condizionato — può considerarsi senza origine e senza fine; funziona in cicli che si riproducono all'infinito. Anche il problema dell'origine di questi cicli è un falso problema, che può trovare espressione in una domanda di questo tipo: « E' venuto prima l'uovo o la gallina? »; oppure, per dirla in linguaggio buddhista: « E' venuto prima il karma o i suoi prodotti? ». In realtà l'ignoranza (cioè la non-conoscenza della verità ultima) apre la strada ai condizionamenti karmici, che conducono a determinati stati di coscienza; a loro volta, questi diversi stati di esistenza conducono a nuovi condizionamenti karmici e il ciclo continua finché non viene troncato dal risveglio.

A livello ultimo, si può invece affermare che il mondo condizionato o samsara ha la propria origine e la propria fine nella Chiara Luce, dimorante in quello che si indica come « il tempo dell'equanimità », l'eterno presente o il presente intemporale. E' il modo di essere dei risvegliati. Questa Chiara Luce è all'origine delle cose e la loro manifestazione si dissolve in essa, che è l'origine prima e la fine ultima del mondo delle apparenze, di cui facciamo l'esperienza. Questa origine e questa fine sono intemporali, eterni.

Chi è pienamente realizzato può dare un maggiore aiuto, dopo la morte, agli esseri senzienti?

Questo è un quesito molto importante. Nel buddhismo mahayana il risveglio costituisce l'uscita dalle esistenze condizionate, ma un essere risvegliato non è immerso in uno stato di quiete, sia pure beatifica: egli attua l'ideale del Bodhisattva, realizzando così il voto pronunciato come praticante. Chi ha preso questo voto desidera non entrare nel nirvana finché ci saranno esseri sofferenti, ancora in preda alle illusioni e ai dolori del mondo condizionato. Egli si prende cura di tutti questi esseri, guidandoli oltre le loro illusioni e le loro sofferenze.

Chi raggiunge questa realizzazione è liberato dalle illusioni e dai condizionamenti che ci incatenano; con il risveglio, egli realizza tutte le qualità della Mente Pura, le « qualità di Buddha », che gli danno la capacità di operare per il bene degli esseri con modalità di gran lunga superiori a quelle di cui ci serviamo noi nel nostro stato ordinario. Un essere risvegliato ha la capacità di intervenire con le cosidette « emanazioni »: la sua attività può esprimere in ogni luogo e in ogni circostanza l'emanazione più idonea a rispondere ai bisogni degli esseri di un determinato stato di esistenza in un dato momento. Stiamo parlando dei Bodhisattva al livello più alto, che tornano o rimangono nel mondo della manifestazione senza subirne i limiti. La loro manifestazione continua a riprodursi finché ci saranno esseri sofferenti.

Tali azioni continue non costituiscono affatto una limitazione per chi vive nell'eternità. Al contrario, esse sono la più perfetta delle azioni, che unisce l'eterno con il temporale. Pur essendo pienamente e perfettamente risvegliati, al di là dei limiti di qualsiasi manifestazione, questi Bodhisattva operano in tal modo a livello della manifestazione, attuando il grande ideale del Mahayana.

Noi abbiamo l'abitudine di invocare i morti e di chiedere il loro aiuto. E' una cosa utile?

Questa invocazione dei morti è da intendersi come « spiritismo »?

Non in questo senso, ma nel senso della preghiera.

Un buddhista non prega mai un morto ordinario, per la buona ragione che questo morto non ha nessuna capacità di essere di aiuto, perché è lui stesso ancora prigioniero nel ciclo delle esistenze. Le preghiere vanno indirizzate al Buddha, agli esseri risvegliati, ai grandi santi. Un grande santo che ha raggiunto il risveglio è un Buddha che svolge senza sosta un'attività risvegliata in quanto bodhisattva. E' possibile e frequente che siano indirizzate preghiere a tali santi, che sono in questi casi un aspetto del Buddha, un corpo di emanazione, un Nirmanakaya del Buddha. Tutti questi santi, Bodhisattva e Nirmanakaya partecipano della natura di Buddha e di Dharmakaya, che è il corpo essenziale e senza forma del risveglio. Con il supporto dell'apparenza che si era presentata come la loro forma fisica e del ricordo che ci è rimasto, indirizziamo loro le nostre preghiere e, tramite loro, possiamo aprirci all'influenza spirituale del Corpo informale che rappresenta l'essenza dello stato di Buddha. Quando un santo è conosciuto per la sua vita esemplare e questa ci è particolarmente affine, possiamo sentir nascere una profonda simpatia nei suoi confronti. Se suscitiamo in noi questa affinità con un essere risvegliato — si tratti di Milarepa, Marpa, Gampopa o Guru Rimpoce, per esempio, è giusto e lodevole rivolgergli preghiere, avendo ben chiaro che non ci si indirizza ad una persona individuale, ma alla Verità Ultima.

Cosa pensa dell'eutanasia?

E' un problema difficile e complesso. L'eutanasia può essere attiva o passiva. Uccidere o, più esattamente, togliere la vita, è senza dubbio l'atto più negativo del corpo.

Bisogna avere le idee ben chiare sulla natura di un'azione che toglie la vita o di una non-azione che lascia andare la vita verso la sua fine. E' un problema molto delicato, soprattutto al giorno d'oggi, quando le tecniche moderne hanno la possibilità di trattenere in vita in modo del tutto artificiale.

Per principio, noi consideriamo molto im-

portante che si affronti la morte nel modo più sereno possibile perché, quando si è preparati alla morte, la disciplina spirituale praticata nel corso della vita è utilizzata al meglio in uno stato di lucidità mentale. Pertanto, quando l'evento è ineluttabile, meglio è fronteggiarlo lucidamente, piuttosto che ostinarsi a ritardarlo artificialmente, compromettendo la possibilità di una morte consapevole. Nelle persone che sono preparate, è da incoraggiare ogni iniziativa che contribuisca a favorire una morte consapevole e da scoraggiare quanto sia suscettibile di ostacolarla. Dal punto di vista buddhista non è un problema evitare l'accanimento terapeutico, che rende la morte invivibile. Se è questo che si intende per eutanasia passiva, non c'è problema. Difatti, di cosa si tratta se non di accettare con tutta semplicità la realtà dell'evento ineluttabile e scegliere di viverlo quanto meglio è possibile?

Ben diverso mi sembra invece il caso dell'eutanasia attiva. Le sofferenze della malattia e dell'agonia sono il risultato del nostro karma; porvi termine da se stessi è una forma di suicidio, farlo a un'altra persona è una forma di omicidio. Questi atti di interruzione della vita creano nuovo karma negativo, fonte di nuove sofferenze; non sono mezzi per evitare la sofferenza. Il suicidio è dunque da respingere come ogni altro tipo di uccisione. Sono comunque questioni « di frontiera », su cui è molto difficile la valutazione pratica dei criteri e dei casi particolari. A mio giudizio, un buddhista dovrebbe farsi guidare dal rispetto della vita, da una compassione autentica e da un atteggiamento fondamentale di non-aggressività.

Più concretamente, come può considerarsi il suicidio dal punto di vista buddhista?

Suicidarsi significa tentare di porre fine a sofferenze intollerabili. Queste sofferenze hanno origine nel nostro karma personale, negli impulsi negativi di cui è impregnata la mente dell'aspirante suicida e che spingono questa persona in una situazione dolorosa di così forte intensità da farle desiderare di evitarla con la morte. Ma il suicidio non è mai un mezzo per evitare la sofferenza; al contrario, è un atto che la amplifica. Infatti al di là della morte c'è una continuità d'esperienza nel bardo e quindi in una nuova nascita. La mente che trasmigra si porta dietro un karma al quale non si può sfuggire; certamente non vi si sfugge eliminando la vita del corpo. Chi si suicida inoltre aggiunge al karma negativo che l'ha trascinato a questo punto estremo di sofferenza anche il karma negativo dello stesso suicidio, che è una forma di assassinio, la forma estrema dell'autoaggressività. Le conseguenze karmiche di questa azione spingono la persona che la commette in uno stato di sofferenza ben più intenso e insopportabile di quello al quale intendeva sfuggire. Evidentemente il suicidio non è una soluzione, ma l'atto più grave che si possa commettere.

D'altro canto, anche nella sofferenza più intensa c'è sempre una possibilità di soluzione, le cause karmiche della sofferenza possono essere sempre affrontate ed eliminate. La pratica del Dharma permette di comprendere le vere cause della sofferenza e quindi si può cominciare a lavorarci sopra e finalmente potremo liberarcene.

Ho inteso dire che nel buddhismo alcuni pregano per evitare una morte improvvisa. Perché lo fanno?

Nel buddhismo si prega per evitare una morte improvvisa e si spera di evitarla per poter affrontare la morte in uno stato mentale lucido ed applicare così le esperienze che si sono sviluppate con la pratica. Chi muore all'improvviso può trovarsi in uno stato di coscienza imprevedibile, in preda alle passioni. Teniamo presente che la condizione mentale del momento della morte è determinante per l'evoluzione « post mortem » e la successiva rinascita. Si ritiene addirittura in un certo senso che sia l'ultimo pensiero che precede la morte a determinare la successiva evoluzione. Ecco perché è importante morire in una buona condizione mentale, liberi da passioni ed attaccamenti e quindi evitare quelle morti improvvise che possono coglierci impreparati e con la mente disturbata dalle passioni.

Quale forma di aiuto si può offrire a chi sta per morire oppure è appena morto?

Per un moribondo l'assistenza di una persona aperta e sicura, che abbia un atteggiamento onesto, franco e benevolo è senz'altro un punto d'appoggio e un sostegno molto valido. In generale, questo è il comportamento da assumere. Bisogna anche tenere conto della particolare situazione vostra e del moribondo. In presenza di qualcuno che segue una qualche pratica spirituale e più ancora se si tratta di una fratello nel Dharma, si può rammentargli la pratica, guidarlo, aiutarlo direttamente. Ci sono varie pratiche che possono essere di aiuto al momento della morte, per esempio la meditazione di Cenresi. Anche la pratica del Po-ha, cioè del trasferimento della coscienza è da considerare utile: può essere fatta anche direttamente dal moribondo, se si tratta di persona che vi si è allenata durante la vita. Oppure può essere compiuta da altra persona. Anche il morente che non avesse nessuna esperienza spirituale può trarre giovamento dalla recitazione di preghiere o di mantra. Un mantra sussurrato all'orecchio di un moribondo o di chi è appena morto crea una connessione spirituale positiva e sarà questo un elemento favorevole per la sua successiva evoluzione, anche se si tratta di persona già clinicamente morta.

Quale mantra?

Il mantra più valido e più semplice è *« Om Mani Peme Hum »;* è il mantra di Cenresi, il Buddha della compassione. Un mantra non è una formula magica; la sua energia e la sua potenza dipendono dal grado di compassione e dallo stato mentale di chi lo recita; la sua potenza sarà tanto più grande quando è recitato da chi ha raggiunto un'autentica realizzazione spirituale. In ogni caso, recitare questo mantra è sempre utile. I buddhisti lo usano anche per insetti o altri animali appena morti.

Sono utili anche le preghiere, tutte quelle che si conoscono; lo stesso mantra, del resto, può considerarsi la forma più semplice di preghiera. Preghiere e invocazioni che si recitano per un defunto gli trasmettono una energia spirituale positiva. E' usata molto la preghiera di Devachan. Quanto si può fare di positivo — offerte, rituali, azioni virtuose di ogni genere — può essere indirizzato al defunto con una dichiarazione di dedica e gli sarà senz'altro di aiuto. Questa possibilità di trasferimento e l'efficacia della dedica dipendono dalla ricettività della persona destinataria e dal suo karma, ma anche dall'energia e sincerità della dedica, cioè soprattutto dallo stato mentale e dalla motivazione di chi compie queste pratiche. La ricettività è tra l'altro condizionata dal legame spirituale e familiare esistente fra il defunto e colui o coloro che compiono queste pratiche a suo beneficio; ecco perché i congiunti del defunto, collegati a lui da un rapporto specifico, possono essergli di aiuto in modo particolarmente efficace.

Ci sono inoltre dei riti funebri, basati su una scienza della mente molto elaborata, che fanno sorgere una influenza spirituale di grande beneficio per il defunto. Si tratta di riti che possono liberare la sua mente da attaccamento all'esistenza che sta abbandonando e orientarla verso un futuro favorevole. Il defunto può percepire quanto si sta facendo, il rito che si sta celebrando a suo beneficio. E' molto importante la qualità degli officianti, perché il morente ha la possibilità di rendersi conto se un rito funebre è celebrato con trascuratezza da persone poco concentrate e con una mente contaminata ed allora può rimanerne dispiaciuto e reagire con sentimenti di aggressività che gli sarebbero nocivi. Riti funebri come il *Bardo Thodol* (che è la pratica di cui si occupa il « Libro tibetano dei morti ») possono celebrarsi fino a 49 giorni dopo il decesso, cioè per tutto il periodo che corrisponde alla durata massima del bardo. Si ritiene che dopo questo periodo sia difficile poter essere ancora di aiuto.

La recita di un mantra fa parte di tecniche buddhiste; si ha diritto di recitare un mantra buddhista per un defunto che sia ateo?

Se ne ha senz'altro diritto, quello che importa è di avere un'attitudine mentale positiva di amore e di compassione. Il morente può percepire questi sentimenti ed entrare così in uno stato mentale di gratitudine che

lo orienterà verso una evoluzione positiva; non è inoltre da dimenticare che la recita di un mantra sviluppa di per sè una energia spirituale. Quando durante il bardo un defunto ha cognizione di azioni positive compiute per il suo beneficio, ne ricava sentimenti positivi che gli saranno di aiuto.

E' possibile reincarnarsi nella mente di un animale o di un essere inferiore?

Il buddhismo distingue sei stati di coscienza. La condizione animale è un particolare stato di coscienza nel quale è possibile trasmigrare; è caratterizzato da oscurità mentale e stupidità. Ma, attenzione: non è da intendere in termini materiali. Non diventerete una formica! Possiamo esprimerci così: si può avere continuità di una corrente di energia karmica che conduce la mente in una condizione di tipo animale.

Quali relazioni esistono fra il bene, il male, il karma e la vacuità?

Questa è una domanda molto importante. Parlare della vacuità in questi termini: « dato che tutto è vuoto e il bene come il male non sono che concetti mentali, non ha nessuna importanza come uno si comporta » è un grosso errore. Chi sostiene queste cose non ha ben capito la differenza fra i due livelli di verità: la verità ultima e la verità relativa. La verità ultima è al di là di ogni polarità, ivi compresa senza dubbio quella delle nozioni di bene e di male. Ma noi ci troviamo ora nell'ambito della verità relativa, nel dualismo; esistiamo, e per la durata di questa esistenza presente siamo soggetti alla legge di causalità karmica e ai suoi condizionamenti. In questo contesto le nostre azioni possono essere positive o negative, abili o maldestre, sane o insane. Quello che è positivo può essere definito in tanti modi, ma in sostanza si considera tale ogni comportamento che avvicina al risveglio, nel senso del decondizionamento e del superamento delle alienazioni dell'ego e delle sue passioni. E' all'opposto da considerare negativo tutto quello che rinforza la nostra individualità, il nostro ego, le passioni, gli attaccamenti, le avversioni... Il positivo conduce alla salvezza e alla felicità definitiva del risveglio, il negativo porta a stati di esistenza patologici e dolorosi. Questa è la legge del karma.

Come si devono considerare i ricordi di vite precedenti?

Il buddhismo è molto cauto a proposito dei ricordi di vite anteriori che taluni, persone ordinarie, pretendono di avere. Sono casi tutt'altro che rari e non si può distinguere in queste reminiscenze quello che è autentico e quello che è soltanto frutto di fantasie o di allucinazioni. Nel dubbio, è preferibile considerare tali fenomeni come proiezioni illusorie ed evitiamo così di entrare in delirio o di bloccarci su queste esperienze con tutte le complicazioni che ne derivano. Del resto, quello che conta non sono tanto le nostre esistenze passate, ma l'uso che facciamo della nostra esistenza presente.

Cos'è che si trasferisce da una vita all'altra?

C'è come un'onda di corrente karmica e di coscienza che si riforma e si trasmette da una vita all'altra, conservando una certa individualità, pur non essendo né del tutto la stessa coscienza, né del tutto una coscienza diversa. In ultima analisi, quella che trasmigra è un'illusione, l'illusione della coscienza individuale che si moltiplica in lunghe serie, nelle ricorrenze del ciclo delle esistenze, il samsara. Infatti c'è continuità del ciclo dell'illusione della coscienza fino a che questa continuità non sarà sciolta con la realizzazione spirituale, il risveglio.

(trad. dal francese di Vincenzo Piga)

L'autoemanazione

del lama Thubten Yeshe

Con questo capitolo estratto dal libro « La via del Tantra », che esce in queste settimane nelle edizioni « Chiara Luce », concludiamo la pubblicazione di parti del libro stesso e ringraziamo l'editore. Altri capitoli della stessa opera sono apparsi nei quaderni PARAMITA n. 25, 27 e 28. « La via del Tantra » può essere ordinato direttamente a « Chiara Luce Edizioni - 56040 Pomaia (Pisa) ».

1. - « Perché devo emanare me stesso nell'aspetto di Manjushri o di qualunque altra divinità? », potrete chiedervi. « E' già abbastanza difficile per me emanarmi come un uomo, o come una donna. Perciò, perché dovrei cambiare aspetto e mettermi un'altra maschera, la maschera di Manjushri? ».

Bisogna ricordare che quando ci emaniamo nell'aspetto di Manjushri non è per manifestarci come qualcosa di diverso da ciò che già siamo. Noi abbiamo già le profonde qualità di una tale manifestazione divina e il motivo per cui pratichiamo l'emanazione di noi stessi nell'aspetto di una divinità è quello di poter riconoscere e coltivare più pienamente queste qualità, piuttosto che restare intrappolati miseramente nelle anguste proiezioni di un atteggiamento autocommiserante: « Sono brutto, stupido, debole e inutile ».

Potreste anche domandarvi: « Ma allora come può Manjushri, o qualunque altra divinità tantrica essere l'essenza di ciò che io già sono? Non assomiglio a nessuna di queste divinità; non sono arancione, né blu, né verde; non ho che un viso e due braccia, cosa che molte di esse non hanno ». Naturalmente, sorgeranno obiezioni simili a queste, ma se vogliamo risolverle una volta per sempre dobbiamo prima di tutto esaminare molto attentamente chi pensiamo di essere veramente.

Innanzitutto, voi non siete la vostra faccia attuale; voi non siete le vostre ossa e la vostra carne e neppure il vostro sangue, i vostri muscoli o qualsiasi altra parte del vostro corpo sono l'essenza di ciò che voi siete. In un certo senso, si può dire che il vostro corpo è come un robot, una macchina, perché di per sè non ha il potere di funzionare, ma deve essere controllato da qualcos'altro. E proprio come è il programma del computer a controllare il robot e a farlo funzionare, è la vostra mente — o coscienza, o psiche, o anima o in qualunque altro modo vogliate chiamarla — che dà vita al corpo. Perciò, se cercate l'essenza del vostro essere, se volete conoscere che cosa è responsabile del modo in cui vivete la vita, dovete guardare nella vostra mente.

Un'altra cosa da realizzare è che da quando siete nati fino a ora vi siete manifestati in molti modi diversi e che nessuno di noi è statico e immutevole. Per esempio, quando siete dominati dalla rabbia, assomigliate a un demonio, mentre in altri momenti, in cui siete pieni di amore, assomigliate a un bellissimo angelo. Nessuna di queste manifestazioni — sia rabbiosa, pacifica, gelosa, amorevole, compassionevole, stupida o saggia — sorge prima di tutto dal corpo, dalla forma fisica, ma ognuna di esse viene creata dal potere della coscienza, dal potere della mente. La mente ha la capacità di generare migliaia di emozioni e di atteggiamenti diversi e il corpo segue semplicemente la sua guida senza alcuna scelta, eppure ci identifichiamo quasi sempre con il corpo, invece che con la mente! E' come se pensassimo che

è il corpo a essere il padrone e non la mente; è come se diventassimo schiavi del nostro corpo. Basta accendere per qualche minuto il televisore per vedere chiaramente quanta attenzione la cultura dedichi al servizio del corpo e quanto poca all'educazione della mente e non c'è quindi da meravigliarsi che le cose siano così confuse.

2. - Anteporre il corpo alla mente non è l'unico errore che facciamo: non abbiamo neanche realizzato che non possediamo soltanto un corpo grossolano. In seguito ne discuteremo più a lungo; ora, in poche parole, possiamo dire che all'interno dei confini della nostra forma fisica ordinaria esiste un corpo di coscienza più sottile, così chiamato perché è intimamente collegato con dei livelli di coscienza più profondi. E' da questi livelli più sottili che scaturisce la potenziale energia della saggezza della beatitudine, un'energia capace di trasformare completamente la qualità dell'esistenza. Le divinità tantriche simbolizzano il pieno sviluppo dell'energia della saggezza della beatitudine ed ecco perché si può dire che una simile divinità — a prescindere dal colore o da quante faccia abbia — rappresenta l'essenza di ciò che siamo e di ciò che possiamo diventare. Lo yoga della divinità, perciò, non significa fantasticare l'impossibile, ma è un metodo estremamente pratico per coltivare il nostro più alto potenziale attraverso l'addestramento sistematico e la profonda trasformazione della coscienza umana.

Sebbene inizialmente lo yoga della divinità possa sembrare impraticabile e ostico, possiamo comprendere tuttavia la sua efficacia se pensiamo a tecniche analoghe che hanno già dimostrato il loro valore anche nello scettico mondo occidentale. Per esempio, vi sono molti casi documentati in cui la gente si è curata di cancro e altre gravi malattie unicamente attraverso il processo della visualizzazione creativa. Invece di aggrapparsi all'idea: « Il mio corpo è dominato dal cancro e io sto per morire », questa gente si immagina integra e sana, eliminando dalla mente l'idea di essere malata e sostituendola con un modello di splendore e vitalità. In molte occasioni questo approccio si è verificato efficace anche dopo che i dottori avevano perso ogni speranza.

La salute del corpo e della mente è prima di tutto un problema dell'immagine che abbiamo di noi stessi. Le persone che per un qualsiasi motivo pensano male di se stesse, diventano e rimangono infelici, mentre quelle che riescono a riconoscere o a fare appello alle loro risorse interiori possono superare anche le situazioni più difficili. Lo yoga dalla divinità è uno dei modi più profondi per sublimare l'immagine che abbiamo di noi stessi e questo è il motivo per cui il tantra è un metodo così rapido e potente per realizzare il nostro incredibile potenziale.

L'ostacolo più grande che si erge sulla strada della trasformazione in una simile divinità è l'ostinata fiducia nelle apparenze ordinarie. Finché manterremo la visione ordinaria che abbiamo di noi stessi, non ci sarà spazio per poterci considerare un essere illuminato. Non potremo davvero credere di possedere un corpo divino fatto di luce trasparente, se continuiamo a identificarci così tenacemente con una forma fisica grossolana, né saremo mai in grado di entrare in contatto con la natura essenzialmente pura del nostro essere, se continuiamo a pensare che la qualità fondamentale della mente è costituita da difetti e concezioni grossolane.

Perciò, se desideriamo veramente raggiungere la soddisfazione che deriva dalla completa realizzazione personale, dobbiamo trovare un modo per disfarci dei legami della tirannia delle apparenze e dei concetti ordinari. Dobbiamo raggiungere il profondo convincimento di quanto sia dannoso continuare a considerare il nostro corpo e la nostra mente, e quindi l'immagine di noi stessi, secondo gli schemi restrittivi e grossolani che adottiamo ora. Dobbiamo capire che la semplice accettazione delle apparenze ordinarie non fa che renderci sempre più confusi, insicuri e insoddisfatti.

Qualsiasi tendenza abbiamo verso l'indecisione e la paura è un sintomo della nostra mente dualistica, una mente che ribolle di una sequela apparentemente interminabile di pensieri contradditori (« Spero di essere bello, ma ho paura di essere brutto ») e dimostra anche quanto siano superficiali i giudizi che siamo soliti fare su noi stessi. Dopotutto, l'aspetto fisico *non* è in grado di

determinare il reale valore di un uomo o di una donna. Eppure, anche lievi imperfezioni fisiche, sia reali che immaginarie, sono sufficienti a causarci una grande ansietà, e vi sono addirittura delle persone che si sentono così brutte, così totalmente inutili, così piene di avversione verso se stesse che si spingono a morire. Questo è un esempio estremo, ma penso che la maggior parte di noi si reprime e si rende infelice (per una ragione o per un'altra).

3. - A volte è come se la mente corresse improvvisamente in ogni direzione, attratta da, o alla disperata ricerca di qualcosa. Ma a che scopo? Cerchiamo qualcosa di sconosciuto, capace di soddisfare la nostra brama di stabilità e sicurezza e passiamo da un oggetto a un altro nella speranza che la prossima esperienza contenga quello che stiamo cercando. Come risultato, la mente è continuamente distratta, ed è difficile concentrare l'attenzione su ciò che stiamo facendo, perché una parte della mente si sente di nuovo insoddisfatta e comincia già a cercare un ingannevole qualcos'altro. Anche quando stiamo facendo quello che ci piace, perdiamo facilmente la nostra concentrazione e così non solo non riusciamo a scoprire un senso o un obiettivo più elevato nella nostra vita, ma spesso siamo addirittura sconfitti nei nostri affari mondani.

L'inevitabile conclusione della limitata concezione che abbiamo di noi stessi — limitata dall'assoluta certezza nelle apparenze ordinarie — è la tendenza a cercare fuori di noi la risposta ai nostri problemi. Cresciuti nell'abitudine di considerarci incompleti o privi di qualcosa di fondamentale, non ci viene in mente di rivolgerci alle nostre risorse interiori, alla nostra forza intrinseca, per trovare la soluzione delle nostre difficoltà, ma crediamo che possedere in qualche modo un oggetto del mondo esterno ci darà ciò che vogliamo. L'inutilità di questo approccio, tuttavia, dovrebbe essere a noi tutti ovvia; di chi o di che cosa potremmo infatti impadronirci perché questa ricerca di sicurezza possa arrivare a un termine? Finché rimarremo interiormente incompleti, né la più bella donna del mondo, o il più bell'uomo, i vestiti più eleganti, il gioiello più prezioso, e neppure la più ingegnosa e nuova idea avranno il potere di smorzare i nostri desideri. Finché penseremo che il rifugio alle difficoltà della vita può essere trovato solo fuori di noi, non ci sarà possibilità di riuscire a sperimentare la vera pace della mente e disporre di potere e ricchezza non sarà sicuramente una soluzione. L'alto tasso di alcoolismo, divorzio e suicidio delle cosiddette nazioni sviluppate del mondo dimostra che i semplici possedimenti materiali non liberano dall'inquietudine.

Anche se per risolvere i nostri problemi ci distogliamo dagli oggetti materiali e ci rivolgiamo a una qualche realtà spiritualmente più elevata, le ristrette concezioni che abbiamo di noi stessi sono ancora in grado di limitare seriamente qualsiasi beneficio se ne possa trarre. Spesso la gente che intraprende un sentiero religioso sente come se ci fosse una lacuna insormontabile fra la sua persona, impantanata quaggiù nella melma, e un essere più eletto, lassù, da qualche parte nel cielo. Più è bassa l'opinione che abbiamo del nostro potenziale, più patetiche sono le preghiere che facciamo. Possiamo implorare: « Per favore, salvami mio Dio! »; « Per favore, aiutami, Buddha! ». Ma finché resteremo avviluppati nella nostra auto-commiserazione è poco probabile che si riesca a ottenere un qualche beneficio.

4. - La tecnica tantrica di identificare se stessi con una divinità è il diretto antidoto all'atteggiamento di auto-commiserazione; infatti più riusciamo a identificarci con un corpo e una mente di chiara luce, più siamo in grado di aprirci alle benefiche forze esistenti dentro e fuori di noi. Abbiamo già parlato di come, attraverso la visualizzazione creativa, possiamo invocare innati poteri di guarigione e curarci anche dei più terribili malanni. Questo esempio mostra che il corpo e la mente dipendono uno dall'altra e che, fra i due, è la mente ad essere la principale modellatrice della nostra esperienza. Se l'immagine mentale che abbiamo di noi stessi è positiva, allora le nostre azioni saranno naturalmente piene di fiducia in noi stessi e l'impressione che genereremo negli altri sarà un'impressione di forza e vitalità. D'altro canto, se abbiamo una bassa opinione di noi stessi, appariremo deboli e incapaci, ci attireremo molti proble-

mi e cadremo facilmente vittime di incidenti e malattie.

Le nostre esperienze dimostrano sempre più che è la prospettiva mentale ad essere fondamentalmente responsabile del nostro successo o insuccesso, della nostra salute o malattia, fascino o antipatia, felicità o depressione. Tuttavia, quando ci troviamo di fronte alle difficoltà della vita, di solito cerchiamo fuori di noi la soluzione e invece di trattare direttamente con la mente e di sviluppare un atteggiamento che possa trasformare positivamente le nostre esperienze, ci affidiamo a un orientamento molto più superficiale, cercando di manipolare le circostanze esteriori nel tentativo di risolvere i nostri problemi. Ma così non arriveremo mai a una soddisfazione permanente, perché non si tratta di cambiare un determinato numero di fattori esteriori; se infatti questi cambiamenti non sono accompagnati da una profonda trasformazione mentale, possono avere soltanto un successo momentaneo. Prima o poi i problemi riaffioreranno e noi ci ritroveremo nuovamente ansiosi e frustrati.

Anche se abbiamo tutti una natura fondamentalmente pura, non è facile entrare in contatto con essa, perché il consueto funzionamento grossolano della nostra mente soffoca a tal punto questa più profonda e sottile vibrazione da rimanare in genere inconsapevoli della sua esistenza. Se vogliamo veramente entrare in contatto con la sua sottile essenza, abbiamo bisogno di pacificare ogni distrazione e smorzare l'influenza che le apparenze e le concezioni ordinarie hanno su di noi. In altri termini, abbiamo bisogno di creare spazio, uno spazio in cui la nostra natura essenzialmente pura possa funzionare ininterrottamente. Allora, quando useremo le tecniche tantriche per visualizzarci come la divinità, non staremo fingendo, ma staremo portando in superficie le divine qualità interiori che sono sempre esistite nella profondità del nostro essere.

I metodi per creare questo spazio fondamentale sono contenuti nei diversi prerequisiti alla pratica del tantra. Se tentiamo di usare le incredibili e potenti energie trasformatrici del tantra senza prima addestrarci in questi prerequisiti, o preliminari, non è possibile che la nostra pratica abbia successo, ma possiamo addirittura provocarci seri danni. Un potente jet può essere il modo più rapido per recarsi da un posto a un altro, ma se si mette sulla poltrona del pilota una persona non pratica, il risultato non sarà altro che un disastro. Analogamente, sebbene il tantra sia il veicolo più veloce per ottenere la realizzazione totale, praticare i suoi metodi senza prima preparare il corpo e la mente sarebbe estremamente avventato e dimostrerebbe una profonda ignoranza dell'intero scopo del tantra.

I principali prerequisiti per praticare il tantra — comunemente chiamati i tre aspetti principali del veicolo dei sutra all'illuminazione — sono la rinuncia, un cuore dedito alla *bodhicitta,* e la visione corretta della vacuità. Per sottolineare che l'esercizio di questi tre stati mentali è in grado di creare lo spazio in cui può verificarsi la trasformazione tantrica, li discuteremo nei capitoli intitolati rispettivamente: *emergere, aprire* e *dissolvere.*

Nonostante l'uso di termini come vacuità e vuoto, i saggi orientali fanno capire che essi non intendono la normale vacuità quando parlano del Brahman, del Shunyata o del Tao, ma, al contrario. intendono un vuoto che ha un potenziale creativo infinito. Dunque, il vuoto dei mistici orientali è certamente paragonabile al campo quantistico della fisica subatomica. Come il campo quantistico, esso genera una infinita varietà di forme che sostiene e, alla fine, riassorbe.

CAPRA

L'interdipendenza degli opposti

di Shunryu Suzuki

Questa che pubblichiamo (dal fascicolo del 22-1-1988 della rivista « Wind Bell » edita dallo Zen Center di S. Francisco) è la trascrizione di un insegnamento che il maestro zen Shunryu Suzuki ha dato ai propri discepoli a Tassajara il 25-6-1970 a commento di alcuni versi del « Sandokai », uno dei sutra recitati nelle pratiche zen, dedicato alla relazione tra assoluto e fenomeni. Confrontando questo testo con il primo canto del Dhammapada (v. PARAMITA 27, p. 30), appare la distinzione tra la visione al livello di verità relativa e quella al livello di verità assoluta: entrambe necessarie per il lavoro spirituale.

« Mei an ono-ono ai ta shite
Hi suru ni zengo no ayumi no gotoshi ».
(Oscurità e luminosità sono in reciproca dipendenza, come il passo che avanza dipende dal passo che sta dietro).

1. - Stiamo ancora discutendo della realtà dal punto di vista dell'indipendenza. Anche se parliamo di indipendenza, ci riferiamo sempre alla dipendenza o all'interdipendenza; perciò, potrebbe sembrarvi che stiamo parlando sempre della stessa cosa, ma non è così. Dipendenza e indipendenza sono, di fatto, due facce di una stessa medaglia.

Si dice in genere che i Giapponesi sono molto duri. Ma questo è solo un lato della personalità giapponese. L'altro è la delicatezza. Grazie al loro retroterra buddhista, sono stati educati in quel modo per lungo tempo. Il popolo giapponese è molto gentile.

Da noi c'è una filastrocca che narra di un eroe chiamato Mo Mo Taro, « Ragazzo Pesca »: c'era una volta un'anziana coppia che viveva nei pressi di un fiume. Un giorno, l'anziana donna tirò fuori dal corso d'acqua una pesca, poi ritornò a casa sua. Dalla pesca venne fuori Mo Mo Taro.

Mo Mo Taro era molto forte, ma anche molto gentile e nobile. I bambini giapponesi cantano una canzone su di lui. Egli incarna il carattere giapponese idale. Come lo chiamate voi? Avrete pure qualche espressione per questo?

STUDENTE: *Eroe popolare?*

SUZUKI-ROSHI: sì, eroe popolare. Senza una mente delicata, non potete essere realmente forti. Se Mo Mo Taro non avesse questa qualità, se non fosse davvero compassionevole, a volte, non potrebbe essere realmente forte. Una persona che è forte solo per se stessa, non è così forte, ma una persona forte che è davvero gentile, aiuterà la gente e potrà realmente essere un eroe popolare. Quando abbiamo entrambi i lati, delicatezza e forza, allora possiamo essere forti in maniera reale.

E' facile combattere e vincere, forse, ma non è altrettanto facile tollerare senza lamentarsi quando si viene sconfitti. Dovreste essere capaci di permettere al vostro nemico di battervi. Capito? E' molto difficile. Non potete essere realmente forti, se non sapete far fronte all'amarezza della sconfitta.

La disponibilità a essere deboli può essere un segno di forza. Noi diciamo: « Il salice non può essere spezzato dalla neve ». Il peso della neve può spezzare un albero forte, ma anche se può torcerne o piegarne i rami, perfino una neve che cadde due anni fa, non può spezzare i rami del salice. Anche il bambù si piega facilmente. Sembra debolissimo, ma nessuna neve può romperlo. Ciò è sempre vero.

« Me an ono-ono ai tai shite »: *me ed an,* oscurità e luminosità, assoluto e relativo, sono una coppia di opposti. *Ai* significa « l'un l'altro », *tai* significa « stare ».

Ai tai significa « guardare l'un verso l'altro » o « stare in relazione reciproca ». *Onoono* significa ancora « l'un l'altro ».

« Hi suru ni zengo ayumi no gotoshi »; questo sta per « come il piede avanti e il piede indietro ». *Hi suru ni* significa « come », « paragonare »; anche *gotoshi* sta per « come »; *zen* significa « avanti », *go* significa « dietro ». « Come il piede avanti e il piede dietro nel camminare ». Questo è un ottimo modo di spiegare l'unicità o la funzione di una coppia di opposti. Questo spiega la nostra pratica, spiega come noi applichiamo coppie di opposti quali illusione ed illuminazione, realtà ed idea, buono e cattivo, debole e forte nella nostra vita quotidiana. Quelli che si sentono forti possono trovare difficile essere deboli. Altri, che si sentono deboli, possono cercare di essere forti. Questo avviene normalmente. Invece, a volte dovremmo essere forti e a volte deboli. Se rimanete sempre deboli, o se volete sempre essere forti, non potrete essere forti nel vero senso della parola.

2. - Quando imparate qualcosa, dovreste essere in grado di insegnarlo agli altri. Dovreste mettere lo stesso impegno nell'insegnamento. E se volete insegnare, dovreste essere umili abbastanza da imparare qualcosa. Allora potete insegnare. Se cercate di insegnare solo perché sapete qualcosa, allora non potete insegnare nulla. Quando siete pronti ad essere istruiti da qualcuno, se necessario, allora potete insegnare alle persone, insegnare nel vero senso della parola. Perciò, imparare è insegnare ed insegnare è imparare. Se pensate di essere sempre studenti, non potete apprendere nulla. La ragione per cui imparate qualcosa è perché dovete insegnare ad altri, dopo averla imparata.

Non esiste nessun codice morale fisso, né alcun modello, ma lo trovate quando cercate di insegnare agli altri. Allora troverete un codice morale per voi stessi.

Prima che il Giappone venisse sconfitto in guerra e completamente sottomesso, il popolo giapponese credeva di avere alcuni insegnamenti, ovvero un codice morale che fosse assolutamente giusto ed adeguato, e che bastava osservare quel genere di codice per non commettere alcun errore. Ma quel codice morale, sfortunatamente, era qualcosa che fu definito nella prima parte del periodo Meiji. Così, dopo aver perduto la guerra, i Giapponesi persero fiducia nella loro moralità, e non sapevano più quale codice avrebbero dovuto osservare. Non sapevano cosa fare.

Oggi però non dovrebbe essere così difficile trovare un modello di retto comportamento. Io ho detto loro: « Avete dei figli; se pensate a come crescerli, scoprirete il codice morale adatto a voi stessi ». Pensare che il codice morale sia solo per voi è una comprensione unilaterale. Un codice morale è piuttosto aiutare gli altri, e naturalmente, il codice che trovate per aiutare gli altri, o per essere gentili verso gli altri, varrà anche per voi stessi.

Noi, diciamo così: « Dirigersi verso est per cento miglia, è procedere verso ovest per cento miglia ».

Quando la luna è alta nel cielo, la luna nell'acqua è profonda. Ma, di norma, la gente guarderà la luna al di sopra dell'acqua e non vedrà quella dentro l'acqua. Così, quando vedete la luna profonda nell'acqua, dovreste sapere che questa luna è molto alta. Che la luna sia profonda significa che è alta. Così la luna nell'acqua è indipendente e la luna sopra l'acqua è indipendente; ma la luna sopra l'acqua è anche la luna nell'acqua.

Bisognerebbe vedere le cose in questo modo.

Quando siete forti, dovreste essere forti, dovreste essere molto tenaci. Ma una tale tenacia deriva dalla vostra nobile gentilezza.

E quando siete gentili, dovreste semplicemente essere gentili, ma ciò non significa che non siate forti.

Le donne non sono forti fisicamente quanto gli uomini. Poiché fisicamente sono più deboli, spesso sono più forti degli uomini. In realtà noi non sappiamo chi sia più forte. Quando siamo completamente indipendenti, quando abbiamo una natura completamente indipendente che ci sia propria, da un punto di vista assoluto, quanto a forza siamo uguali a chiunque altro. Quando vi mettete a paragonare chi sia più forte, tu o io, allora non avete una vera forza. Quando siete completamente indipendenti,

non divisi dalla vostra natura propria, ciò significa che siete un potere assoluto in una situazione relativa. Quando donne e uomini sono troppo coinvolti nel competere l'un con l'altro, non sono così forti. Quando le donne diventano completamente donne (e gli uomini completamente uomini) allora hanno potere assoluto. Capite questo punto?

Così, la luce ed oscurità, per quanto opposti, sono al tempo stesso pari, « come quando l'un passo è avanti e l'altro è dietro ». E' una metafora davvero adatta a spiegare la relazione fra assoluto e relativo.

3. - Mentre camminate, il passo in avanti precede immediatamente quello che è dietro. Allora, un passo compiuto con il piede destro è il passo in avanti o il passo che è dietro? Qual'è? Qual'è l'oscurità e quale la luce? Difficile a dirsi. « Come il piede avanti e il piede dietro nel camminare ».

Ma nel momento in cui state camminando, non c'è piede avanti né piede dietro. Se vi fermate e ci riflettete, il piede destro può essere talvolta quello che sta davanti ed il sinistro quello che sta indietro; c'è luce e c'è tenebra. Ma nel momento in cui i piedi sono in movimento, quando state veramente praticando la nostra via, non c'è luce né oscurità, né piede avanti né piede dietro.

Se vi dicessi che dovreste solo sedere in zazen, senza pensare, potreste concludere che non dovremmo avere alcun pensiero, e vi fareste prendere dall'idea che il piede destro sia quello avanti ed il sinistro quello dietro. Allora non potreste più camminare. Ma se vi dimenticate dei piedi, sinistro o destro che sia, allora camminate. Durante l'atto del camminare non avete nessuna idea del piede sinistro o del piede destro. Ma se fissate la vostra attenzione in modo autocosciente, sul piede sinistro o sul piede destro, non potete camminare, non potete correre.

Come ho detto una volta, quando masticate il cibo non esiste riso né sottaceti, né brodo. E dopo averlo mescolato nella bocca, il cibo verrà digerito nella pancia e servirà al suo scopo.

Nonostante ciò, si serve una pietanza dopo l'altra e il dessert viene per ultimo. Esiste un certo ordine. Ma nonostante un tale ordine esista, dovrete masticare e mescolare il cibo, altrimenti questo non adempirà alla sua funzione. E' necessario pensarci, avere una ricetta, ma è necessario anche mescolare il tutto.

Questo è un ottimo modo di interpretare la realtà, e dà un'idea di come si pratichi la nostra via e di cosa succeda nella nostra vita quotidiana.

Con questi versi l'interpretazione della realtà dal punto di vista dell'indipendenza, è finita.

STUDENTE: *Roshi, ho qualche perplessità sugli argomenti della sua lettura. Mi piacerebbe dirne qualcosa di più, ma non saprei cosa. Non riesco a capire tutto ciò cui si riferisce. So invece a cosa si riferisce quando parla di opposti e cose del genere.*

SUZUKI-ROSHI: Quello che vi sto dicendo cerca di aprire differenti visuali alla vostra comprensione della realtà. Si osservano le cose da un solo lato o da un altro e si resta attaccati ad una comprensione unilaterale. Ecco perché vi sto parlando in questo modo. E' necessario. A rigor di termini, i buddhisti non hanno dottrina. Non abbiamo dio né divinità. Non abbiamo niente. Quello che abbiamo è il nulla, questo è tutto. Perciò, come è possibile per i buddhisti essere religiosi? Che tipo di atteggiamento abbiamo? Questa sarà la domanda. La risposta non è una speciale idea di Dio o di divinità, ma piuttosto questo genere di comprensione della realtà che abbiamo sempre di fronte. Dove siamo? Cosa stiamo facendo? Chi è lui? Chi è lei? Quando capiamo « lui » e « lei » in questo modo, quando guardiamo le cose in questo modo, non ci serve nessuna particolare dottrina su Dio, perché tutto è Dio per noi. Momento dopo momento siamo di fronte a Dio. E anche ciascuno di noi è Dio o Buddha. Per questo non ci serve nessuna speciale idea di Dio. Questo è il punto.

STUDENTE: *Roshi, tutto ciò mi sembra giusto, ma allora come succede che prendiamo i voti? Come quando Ed e Meg si sono sposati e lei disse che avrebbero dovuto prendere rifugio nel triplice gioiello (Buddha, Dharma, Sangha) e osservare i dieci precetti cardinali.*

SUZUKI-ROSHI: No, lei sta solo cercando di discutere con me. I precetti sono ne-

cessari, ma teniamo conto che in realtà non è possibile violarli. Non si può. Ma a lei sembra di sì. Se lei ha questa sensazione, dovrebbe accettarla, e se lei l'accetta (*e si ritiene colpevole di violazioni di precetti, n.d.r.*) ha il dovere di dire: « Scusami » oppure « Mi dispiace » o qualcos'altro. E' del tutto naturale. « Non uccidere », è un precetto morto. « Scusami » è un precetto operante, che non è un piede dietro o un piede avanti. Capisce? Leggere i precetti e dire: « Va bene, lo farò », ecco i precetti. E dopo aver violato un precetto è possibile dire: « Oh, scusami ». E' del tutto naturale.

STUDENTE: *Alcuni precetti mi sembrano naturali, per esempio quello che prescrive di non dire cose cattive sulle persone. Ma anche prendere sostanze intossicanti o eccitanti sembra naturale. Se tutti i precetti fossero naturali e se volessi limitarmi a fare le cose secondo questo criterio, allora sarebbe differente.*

SUZUKI-ROSHI: Noi prendiamo i voti, osserviamo i precetti e leggiamo i sutra. Ma anche se si leggono le scritture e si osservano i precetti, senza una retta comprensione questi saranno i precetti della luce o dell'oscurità e, quando vi siete intrappolati in questo modo o vi affidate troppo a precetti e scritture, non si tratta più di precetti o scritture buddhisti.

STUDENTE: *Supponiamo che prenda il precetto di non parlare male di altri. Se non lo seguo sembra che questo precetto non abbia nessuna ragione di essere, e se lo seguo sembra che mi sia lasciato intrappolare. Proprio non capisco. Se i precetti non sono rigidi, non sembrano avere nessuna utilità, se sono rigidi non sembrano in linea con il Sandokai. Mi sono sempre stupito di quella parte del « Sutra del Pasto » in cui diciamo: « arrestare ogni male e praticare il bene ». Ne ho già parlato con lei e lei mi disse che ci si dovrebbe limitare a prestare attenzione alle cose che si stanno facendo. Se è così, perché non dire solo questo? Perché non dire: « Pratico zazen nella mia vita quotidiana » senza lasciarsi catturare dalle parole? Perché impegolarsi con questo « buono o cattivo »?*

SUZUKI-ROSHI: Se così le sembra, potrebbe anche dire: « Per me è del tutto naturale essere nato e vivere in questo mondo ». Ma è naturale? Lei ha già presupposto qualcosa che non si dovrebbe presupporre. Può essere già un grande errore.

STUDENTE: *Se comprendo bene, lei dice che il problema è come essere consapevoli di tutte queste polarità e precetti senza essere consci di essere consapevoli. La coscienza fissa le cose, e nemmeno questo è vero. La coscienza fissa la catena.*

SUZUKI-ROSHI: Sì, quando la catena è fissata non si può muovere. Ma ci si dovrebbe muovere lo stesso. Il tempo non aspetta, si deve andare sempre avanti seguendo la realtà. Se riflettete su questo punto, avete già cominciato a camminare. Se invece rimanete semplicemente a pensarci su, non funziona, non state procedendo. Se pensate: « Il mondo sta andando avanti, diventiamo sempre più vecchi; l'oggi non tornerà più e domani dovrò essere altrove », avete già cominciato a camminare. Non si può pensare sempre la stessa cosa, non è sempre possibile fermarsi a pensare, perciò dovete comunque andare avanti facendo del vostro meglio. E quando fate del vostro meglio, state davvero camminando. Talvolta il piede sarà indietro e talvolta sarà davanti. Talvolta vi sembrerà di stare compiendo qualcosa di buono, talvolta vi sembrerà di stare compiendo qualcosa di cattivo. Ma in questo modo state andando sempre avanti. Dovete accettarlo. Se dovete accettarlo, e se dovete vivere in ogni momento, allora state davvero vivendo in ogni momento. Allora si deve fare qualcosa, si deve dire qualcosa. « Dì qualcosa! » urla il maestro Rinzai. « Dì qualcosa, ora! » (percuotendo il tavolo). Cosa mi dite? Questo è il punto.

(trad. dall'inglese di Emmy Parisi)

L'impegno del buddhismo nel dialogo interreligioso

di Vincenzo Piga

E' questa la relazione presentata dal nostro direttore al III congresso dell'Unione Buddhista Europea, che si è svolto a Parigi, nella sede centrale dell'Unesco, dal 7 al 9 ottobre 1988.

1. Questo mio intervento intende proporre alcuni spunti di riflessione sul dialogo interreligioso, auspicando che ne possa derivare un approfondimento in questo congresso e, più in là, un impegno più sistematico dell'UBE e delle sue organizzazioni nazionali.

Il dialogo interreligioso, in atto da alcuni anni nell'Europa occidentale e in qualche paese americano ed asiatico, ha coinvolto finora soprattutto i cristiani (i cattolici più dei protestanti), i buddhisti e gli induisti; un po' meno l'Islam e gli ebrei. C'è un dialogo *ravvicinato*, di carattere ecumenico, tra confessioni diverse di una stessa religione (fra cattolici, protestanti ed ortodossi nell'ambito cristiano; fra zen, tantrismo e theravada nell'ambito buddhista). C'è anche un particolare dialogo tra monoteisti (cristiani, mussulmani ed ebrei) soprattutto attorno alla Bibbia.

L'ultimo conflitto mondiale ha consolidato la convivenza pacifica fra le religioni; nel dopoguerra, anche come effetto della decolonizzazione, si sono avute le prime collaborazioni in comuni iniziative umanitarie. Negli anni Sessanta le ventate antidogmatiche delle varie contestazioni hanno favorito l'apertura del dialogo autentico, mentre dalle iniziative umanitarie locali ed informali si è passati agli incontri ufficiali ai massimi livelli, fino ai *summit* di Assisi nel 1986 e di Kyoto nel 1987 in difesa della pace.

Oggi tutte le religioni si dichiarano ufficialmente per il dialogo, ma non mancano resistenze nelle loro correnti tradizionaliste fino a provocare movimenti scismatici. Sono resistenze che non sorprendono, perché nella memoria storica di ogni religione sono vivi i ricordi di antichi eventi, come le guerre cosidette "sante" dell'Islam, le crociate cristiane, le violenze interreligiose in Cina, India e Giappone. E sono ancora attuali in alcuni paesi le strumentalizzazioni delle religioni nelle lotte politiche e ci sono in alcune regioni degli anacronismi teocratici.

2. - Come va impostato il dialogo interreligioso? Mi sembra degno di riflessione quanto scrive in proposito il teologo Hans Pung nel libro: *"Cristianesimo e Religioni Universali"*: « Non si deve misconoscere nelle altre religioni nulla che abbia valore; nel contempo però non si accetterà acriticamente nulla che sia privo di valore. Su questo punto dovrebbe essere possibile un consenso tra i rappresentanti delle diverse religioni. Abbiamo bisogno di un dialogo fatto di un reciproco dare e ricevere, nel quale devono venire messe a frutto le intenzioni più profonde delle religioni: di un dialogo critico quindi, nel quale tutte le religioni vengono provocate non semplicemente a giustificare tutto, ma a dire quanto in loro c'è di meglio e di più profondo. Abbiamo insomma bisogno di un dialogo condotto nella reciproca responsabilità e nella coscienza che nessuno di noi possiede la verità *piena*, ma tutti siamo in cammino verso la verità *sempre più grande*... La verità non può essere diversa nelle diverse religioni, ma soltanto la medesima ».

Il prof. Corrado Pensa, docente di religioni orientali all'Università di Roma, praticante e maestro di meditazione vipassana, considera il dialogo interreligioso in questi termini: « E' un invito alle religioni a *donarsi reciprocamente*, invece che a difender-

si reciprocamente o invece che a compiacersi narcisisticamente ciascuna di se stessa o invece che ad ascoltarsi reciprocamente, che è molto, ma non abbastanza... Un buddhismo troppo buddhista, un cristianesimo troppo attacato al cristianesimo non credo siano fecondi: nel senso che mostrano, così facendo, di preoccuparsi soprattutto della protezione dell'istituzione ».

Il monaco zen giapponese Gensho Hozumi, organizzatore degli scambi residenziali tra monaci cristiani e monaci buddhisti, ha scritto: « Il mondo religioso si trova oggi di fronte ad una richiesta di spiritualità autentica; è questa aspirazione spirituale che può salvare il genere umano. In questa ottica, le differenze fra i gruppi religiosi non rappresentano un problema; le frontiere religiose sono qualcosa che non dovrebbe esistere, perché solo così i praticanti delle diverse religioni possono scavare fino al cuore della loro spiritualità ».

Uno dei fondatori della psicologia transpersonale, Abraham Maslow, afferma: « Tutte le religioni sono identiche per loro essenza e sempre lo sono state. Esse devono perciò pervenire ad un accordo nell'insegnare quanto vi è di comune a tutte e cioè l'esperienza mistica comune. Quanto vi è di diverso si può considerare come un localismo del tempo e dello spazio, di carattere marginale, non essenziale ».

3. - Viene da chiedersi se il dialogo interreligioso sia una moda, magari passeggera, nel quadro del crescente interscambio culturale che caratterizza il nostro tempo, o non sia piuttosto diventato un'esigenza storica, irrinunciabile e irreversibile.

Ha scritto Mc Luhan, il cosidetto "profeta di Toronto", che il pianeta terra ha ora assunto le caratteristiche di un villaggio globale, un villaggio "elettronico". C'è un quotidiano incrociarsi di culture diverse; le piccole o grandi vicende di un paese si ripercuotono in altri paesi in tempo reale. Sono in corso processi di internazionalizzazione delle strutture economiche, di unificazione politica fra Stati diversi, di integrazione mondiale della ricerca scientifica e tecnologica. Si intensificano da un continente all'altro gli scambi di merci, servizi, persone e cultura. C'è un reciproco ricercarsi interdisciplinare fra settori culturali che in passato rivendicavano orgogliosamente la propria autonomia ed autosufficenza. La fisica, quanto più indaga nell'universo subatomico, tanto più sente il richiamo della metafisica; la biologia, quanto più progetta esperimenti d'ingegneria genetica, tanto più incontra i problemi dell'etica. E' la scienza nel suo insieme che, affacciatasi sui misteri profondi, in vista di regioni ancora inesplorate della vita, interroga la cultura umanistica e la cultura religiosa.

Si è di fronte ad una interdipendenza di tutto e di tutti. Nell'ultima enciclica *"Sollicitudo rei socialis"*, il papa polacco dice: « L'interdipendenza, sentita come determinante di relazioni nel mondo contemporaneo, nelle sue componenti economiche, culturali, politiche, religiose, va assunta *come categoria morale* ».

C'è una maggiore permeabilità dei credenti alla secolarità. Le scelte politico-religiose di pochi nel tempo antico (come quella del re Asoka) o nei tempi moderni (come quella di Gandhi) sono oggi adottate da movimenti collettivi, come quello cristiano della teologia della Liberazione o quello buddhista della giapponese Rissho Posei aKi. Il rapporto fra sacro e profano, tra realtà religiose e azioni politiche, si è fatto in generale più intenso e reciprocamente rispettoso: persino in aree geografiche già teatro di un ateismo statale antireligioso.

Alcune recenti ricerche di sociologia della religione, come quelle di Luckmann, sono giunte alla conclusione che in buona parte le ideologie e le strutture delle più "laiche" società dell'Occidente sono impregnate di valori meta-religiosi. La cosidetta "secolarizzazione" più che alla eliminazione del sacro o alla "morte di Dio" di cui ha parlato Nietzsche, ha portato alla utilizzazione profana e mondana di temi religiosi. Le grandi rivoluzioni, da quella francese del 1789 a quella sovietica del 1917 sono tutte impregnate di categorie mutuate dalle religioni: una visione escatologica della storia, una vocazione millenaristica e missionaria universale, una struttura centralizzata con attributi carismatici ed orientamenti trascendentali.

C'è in queste costatazioni una ulteriore conferma del valore culturale delle espe-

rienze religiose ed è opportuno rilevarlo in questa sede, la sede dell'UNESCO, cioè dell'organizzazione mondiale per la salvaguardia e la collaborazione di tutte le culture e quindi anche di tutte le tradizioni religiose.

Ma la difficoltà dei compiti rende inadeguato un impegno delle religioni che si esprima in una loro reciproca separazione. Un religioso cattolico di padre indiano e madre catalana, Raimundo Panikkar, ha scritto: « Sono messi sotto giudizio gli ultimi seimila anni di storia umana. Il crollo delle civiltà antiche non era così totale perché altre ne raccoglievano l'eredità. Questo però non è quanto succede oggi. Se la civiltà contemporanea, che sta diventando planetaria, si sgretola, non c'è nessun "impero" a raccoglierne l'eredità, non ci saranno né vincitori né vinti. Nessuna cultura come nessuna religione possono da sole risolvere il problema umano ». Ecco perché non basta, secondo Panikkar, una « mera giustapposizione di queste tradizioni, che creerebbe soltanto una schizofrenia culturale, di cui si danno oramai numerosi esempi ». E' invece necessaria, conclude Panikkar, una "mutua fecondazione" tra le diverse religioni.

Questa "mutua fecondazione" sta già dando i primi frutti nell'azione per la pace. Qui in Europa, dall'inascoltata invettiva dell'olandese Erasmo ("non c'è nulla di più empio dei religiosi che appoggiano le guerre"), lanciata nel '500 contro il romano pontefice Giulio II, che marciava alla testa di eserciti per conquistare nuovi territori allo Stato Pontificio, si è passati alla dichiarazione del papa polacco che la pace, e, quale sua necessaria condizione, "lo sviluppo di tutto l'uomo e di tutti gli uomini" sono una questione *anche religiosa*. Ne deriva pertanto l'esigenza di un attivo coordinamento tra le diverse religioni.

4. - Alla stessa conclusione si giunge esaminando i rapporti tra scienza e religioni, tra scienza e fede. Sono oggi al tramonto sia le pretese delle religioni di contrastare o condizionare la ricerca scientifica, come ai tempi remoti di Galileo; sia le pretese della scienza di negare dignità culturale al fenomeno religioso, come ai tempi recenti del positivimo. Oggi in molti casi scienza e fede si stanno reciprocamente ricercando. Scienziati come Max Planck, Einstein e Heisenberg hanno affermato la complementarietà di conoscenza razionale e sapienza intuitiva, di ricerca e morale, di scienza e religione. Un uomo di fede come Küng invoca una spiritualità antropologica, che, superando categorie secolari di elitismo e di estraneazione dalla storia e dalla società, sia in grado di riunire armonicamente Cosmo, Dio e Uomo.

Uno psicologo come Jung nella sua teoria della "sincronicità", interpreta la coincidenza degli eventi in spazio e tempo come espressione non di semplice casualità, ma di peculiare interdipendenza degli eventi oggettivi tra loro e con le stesse condizioni soggettive dell'osservatore. Si sta quindi formando un rapporto nuovo tra Mente e Universo — già familiare del resto a noi buddhisti, dopo la filosofia Cittamatra — che renderà ancora più intrecciati i rapporti tra scienza e fede e ancora più evidente la necessità che interlocutore della scienza diventi il fenomeno religioso nel suo insieme e non più soltanto le singole religioni.

La scienza si sta gradualmente emancipando da quella che Salvador de Madariaga definiva "la barbarie della specializzazione", attraverso un approccio interdisciplinare ai problemi e ai misteri del macrocosmo e del microcosmo. Dal canto loro, le religioni hanno tutte un lavoro più o meno impegnativo da svolgere per accettare senza riserve l'autonomia della scienza e nel dialogo comune possono più facilmente riconoscere ad un tempo la dignità e la relatività delle diverse dottrine e rinunciare alla tentazione del monopolio culturale.

Incoraggia ad avanzare in questa direzione il superamento in atto, in campo scientifico e in campo religioso, della concezione antropocentrica che faceva dell'uomo il dominatore della natura. Avanza una coscienza ecologica che reclama il rispetto della materia vivente nella sua globalità: uomini di scienza e uomini di religione si trovano uniti, anche se finora in esigue avanguardie, nel comune impegno di liberare il pianeta da ogni tipo di violenza: sugli esseri umani, sugli esseri animali e sul-

l'ambiente naturale. E la cosidetta "ipotesi Gaia" del chimico James Lovelock considera il pianeta Terra non solo culla della vita, ma esso stesso organismo vivente; questa ipotesi scientifica comporterebbe l'estensione della qualifica di sacro a tutta la biologia ed anche alla geologia.

Queste recenti evoluzioni del pensiero umano possono trovare alimento, come ha avvertito Küng, da un lato nella sensibilità buddhista « per l'unità fondamentale e per la dinamica interna della natura nel macro come nel microcosmo » e da altro lato nella sensibilità cristiana per la peculiarità della persona umana nell'insieme dell'Universo.

5. - L'esigenza del dialogo interreligioso, oltre che dall'impegno per la pace e dai rapporti con la scienza discende anche dalle attuali condizioni della società in Occidente, dove molti vincoli di repressione e d'intolleranza sono stati sciolti dalle ondate libertarie e permissive suscitate dai movimenti di contestazione dell'ultimo ventennio. Dobbiamo gratitudine io credo a quanti, da Marcuse in poi, hanno contribuito a realizzare questo progresso civile. Ma la "cultura della soggettività" che ne è derivata ha avuto un'evoluzione monca. Si è creato più spazio per la personalità di ognuno — a cominciare dai giovani, dalle donne e dai "diversi" — e come buddhisti dobbiamo compiacercene ed anche il nostro movimento ha potuto giovarsene. Ma in molti casi ne è derivata la teoria e la prassi di un "io" vissuto contro gli altri o, almeno, senza gli altri. A questa situazione non si può certo rispondere ripristinando con crociate moralistiche e puritane una società repressiva. Si tratta invece di completare la "cultura della soggettività" con la "cultura della solidarietà" che sostituisca la "fuga dell'io" con la valorizzazione della personalità di ognuno per il bene di tutti.

Lo stesso benessere di buona parte della umanità contemporanea va deplorato nei suoi limiti e nei suoi squilibri, ma non può considerarsi negativo in se stesso: invece da diffondere fra quanti ne sono ancora esclusi e da sviluppare nelle componenti culturali e spirituali.

L'insieme di questi problemi sociali reclama uno sforzo comune delle religioni, nella consapevolezza che l'uomo contemporaneo è sempre meno interessato a un futuro ed ipotetico "paradiso" (cristiano o mussulmano, marxista o capitalistico) e sempre più reclama la propria realizzazione, qui ed ora, e può completarla soltanto nella scoperta dei valori religiosi della vita, patrimonio comune di tutte le fedi e che il dialogo interreligioso è chiamato ad individuare ed esaltare.

6. - Una "mutua fecondazione" tra le religioni presuppone la consapevolezza che nessuna religione ha il monopolio della Verità e che tutte le religioni possono aiutarci a raggiungere la Verità. Potrà essere difficile per un cattolico conciliare questa affermazione con il dogma dell'infallibilità pontificia. Per noi buddhisti le difficoltà sembrano minori, perché il Buddha raccomanda di non credere ciecamente ai maestri, alle tradizioni, alle sue stesse parole, ma di affidarsi all'esperienza personale. Il buddhismo non si è mai proposto come monopolizzatore della Verità; si è aperto in ogni paese alle precedenti tradizioni religiose, ricevendo molto dall'induismo in India, dal taoismo in Cina, dallo shintoismo in Giappone, dal bön in Tibet e così via e offrendo molto da parte sua a queste tradizioni. In realtà la "mutua fecondazione" proposta da Panikkar per il presente e il futuro delle relazioni interreligiose è un patrimonio acquisito nel passato da tutte le cosidette "religioni universali": non solo dal buddhismo, ma anche dall'Islam e dal cristianesimo nei confronti dell'ebraismo.

Il dialogo può aiutare ogni tradizione religiosa a liberarsi di quanto possa avere di logoro e marginale, a ritrovare l'essenza della propria ispirazione spirituale al di là delle stratificazioni culturali e folkloristiche, ad alleggerirsi dalle zavorre temporali che ognuna è andata accatastando nella sua lunga storia, sino a far dire a un grande religioso come Krishnamurti che le istituzioni religiose sono un ostacolo per la vita spirituale, perché sovente in loro la sete di potere ha prevalso sulla sete di verità.

I singoli praticanti possono realizzare attraverso il dialogo una spiritualità meno dogmatica, nutrita più di fede che di credenze; liberarsi dall'orgoglio settario, evi-

tare la trappola che il compianto Chogyam Trungpa chiamava "materialismo spirituale", persino approfondire la propria identità religiosa, realizzando una migliore conoscenza della propria fede, perché, come si usa dire, "non conosce l'Inghilterra chi conosce soltanto l'Inghilterra".

E' possibile tutto questo? Rispondiamo con due testimonianze cattoliche: quella di mons. Zago, già segretario del segretariato vaticano per i non cristiani (« Il dialogo interreligioso mi spinge a riflettere in un'altra maniera, a fare un'esperienza religiosa più profonda, a sviluppare la mia carità cristiana tenendo conto degli Stati Sublimi, i Brahmavihara ») e quella della suora Elaine McInnes, fondatrice del Centro Zen di Marikina nelle Filippine (« Per un cristiano progredire nello Zen significa progredire nel cristianesimo »).

Possiamo ricordare anche una testimonianza buddhista, quella del compianto lama Thubten Yeshe, che racconta: « Nel 1975 celebrai nell'Indiana (USA) con un gruppo di cristiani una cerimonia del "Rifugio" incentrata tutta sulla loro devozione per Gesù. Feci la stessa cosa nel 1978 in Svizzera, in un corso in cui i partecipanti, circa 200, erano per la maggior parte cristiani. Gli effetti di questa cerimonia furono molto positivi ».

In questi casi non si può parlare di sincretismo, cioè d'innaturale intreccio di dottrine diverse, fonte di inevitabili confusioni; l'accostamento, negli esempi citati, non è al livello dell'ortodossia, ma al livello dell'ortoprassi, cioè le esperienze pratiche di una tradizione spirituale vengono adottate nel contesto di una diversa tradizione, senza commistioni dottrinarie.

7. - A conclusione di questo mio intervento, vorrei ricordare che tappe importanti nel dialogo interreligioso sono state già raggiunte proprio nella nostra Europa anche dal movimento buddhista. Dal 1982 si svolge annualmente uno scambio di esperienze tra monaci benedettini che si recano in monasteri zen del Giappone e monaci zen che si recano in monasteri benedettini dell'Europa; il centro Karma Ling di Arvillard organizza ogni estate incontri cristiano-buddhisti di confronto dottrinario; ad Assisi, dopo il *summit* del 1986 per la pace, si svolgono ogni anno tavole rotonde con la partecipazione di mussulmani, cristiani, induisti, ebrei e buddhisti. Nella Spagna organizzazioni cattoliche praticano abitualmente lo zen, sulla base delle esperienze dei gesuiti Lassale e Kadowaki e del buddhista giapponese Yamada Roshi; in Italia cattolici, buddhisti e laici non legati a tradizioni religiose partecipano insieme a sessioni di meditazione vipassana, guidate da laici e anche da religiosi cattolici. Altri esempi si potrebbero ricordare e tutti confermano la disponibilità al dialogo dei cristiani, dei buddhisti e di non credenti e sarebbe forse utile che l'UBE raccogliesse una documentazione su queste esperienze, anche perché il buddhismo può dare al dialogo interreligioso un contributo di particolare efficacia, soprattutto per le sue caratteristiche antidogmatiche ed antiautoritarie. La nostra dottrina non deriva da un Dio o da un figlio di Dio o da un profeta di Dio. « Prendere rifugio nel Buddha — insegna Ajahn Sumedho, presidente onorario della Buddhist Society — 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 ». Il buddhismo non ha gerarchie pontificie o istituzioni clericali. La nostra dottrina dell'impermanenza (*anicca*) porta a storicizzare lo stesso Buddha-Dharma, la cui validità viene collegata ad una particolare epoca storica, sia pure di qualche migliaio di anni, fino all'avvento, secondo alcune tradizioni, del Buddha Maitreya.

Queste peculiarità del buddhismo gli hanno reso facile quella operazione di "inculturazione", cioè di osmosi con le culture locali, che solo da pochi anni è nei programmi di altre religioni. E così il buddhismo, nato in India come una delle religioni di questo paese, è diventato religione cinese in Cina, giapponese in Giappone, la più grande religione tibetana e non dovrebbe considerarsi utopistico prevedere che nel nuovo millennio possa diventare accanto al cristianesimo, una religione europea, un buddhismo europeo con caratteristiche proprie rispetto ai diversi buddhismi orientali.

Non mancheranno certo ostacoli ed in-

comprensioni nel nostro dialogo con le altre religioni. Siamo ancora rimproverati in certi casi di essere atei, dimenticando che il nostro Maestro ha risposto con il silenzio alla domanda su Dio non per negarne o affermarne l'esistenza, ma per invitare i propri discepoli a non rincorrere presuntuosamente simili problemi, insolubili per le menti ordinarie, ma a dedicarsi piuttosto alle pratiche meditative capaci di portarci al Risveglio.

Ancora di recente la rivista ufficiale dei gesuiti ha ripetuto l'accusa al buddhismo di essere fondato su una visione pessimistica della vita umana e del mondo. Ne parlava nel secolo scorso il filosofo Schopenhauer, sulla base di una conoscenza alquanto parziale del canone buddhista. Oggi si dovrebbe almeno ricordare, accanto alla Nobile Verità della sofferenza, la Nobile Verità della sua cessazione e del Sentiero, che offre ad ogni essere senziente la possibilità di realizzare la più alta beatitudine perfetta, perché è insito in ogni essere senziente il Tathagata-Garbha, l'embrione della Buddità. Non è facile riscontrare una visione altrettanto ottimistica in altre dottrine.

Einstein ha detto: « La religione del futuro sarà una religione cosmica; dovrà trascendere un Dio personale ed evitare dogmi e teologie. Comprendendo sia il naturale che lo spirituale, avrà come fondamento un senso religioso che sorge dall'esperienza di tutte le cose naturali e spirituali, intese come unità piena di significati ». E concludeva: « Il buddhismo corrisponde a questa descrizione ».

Questo autorevole riconoscimento non deve suscitare in noi sentimenti di orgoglio e di chiusura. Al contrario: la consapevolezza di avere risposte efficaci agli interrogativi ed alle esigenze dei nostri tempi deve stimolarci a lavorare con impegno ed umiltà, in uno spirito di Mahakaruna, con le altre religioni. Con il dialogo interreligioso — e proprio tenendo conto delle parole di Einstein — è dovere del movimento buddhista europeo proporre e realizzare una "via di mezzo", che eviti sia l'estremismo di un'attività soltanto esteriore (secolare e sociale, cioè samsarica), sia l'opposto estremismo di un'attività soltanto interiore, mistica e ascetica. E' necessaria equanimità (*upekka*) tra l'impegno per se stessi e l'impegno per gli altri, nella tradizione dei bodtusattva, per migliorare la vita spirituale e quindi le condizioni esistenziali dei credenti di ogni fede e dei non credenti e realizzare la nostra aspirazione fondamentale: togliere sofferenza e dare felicità a tutti gli esseri.

In tutto il misticismo orientale sembra essere presente una profonda intuizione del carattere « spazio-temporale » della realtà. Viene ribadito con insistenza che spazio e tempo sono uniti in maniera inseparabile, un fatto questo peculiare della fisica relativistica. Questa nozione intuitiva di spazio e tempo ha trovato, forse, la sua esposizione più chiara e la sua elaborazione di più vasta portata nel buddhismo, e in particolare nella scuola Avatamsaka del buddhismo Mahayana... La consapevolezza di una « compenetrazione di spazio e tempo » — un'espressione perfetta per descrivere lo spazio-tempo — è ripetutamente sottolineata nell'Avatamsaka-sutra ed è vista come una caratteristica essenziale dello stato di illuminazione della mente.

CAPRA

La meditazione in psicoterapia: l'approccio della psicosintesi

di Andrea Bocconi

Ram Dass — che era professore di psicologia ad Harvard e si chiamava Richard Alpert prima d'incontrare il suo guru, Neemkaroly Baba — rappresenta un eccellente esempio d'incontro tra più culture: quella psicologica accademica, quella psichedelica e quella orientale, con un complesso *training* sia nella tradizione induista che in quella delle tecniche di meditazione buddhista. In un recente seminario uno psichiatra psicosintetista gli ha chiesto se, a suo parere, la psicoterapia, o almeno certi tipi di psicoterapia non fossero utili ad una persona in un cammino spirituale.

La poco (per noi) consolante risposta è stata che i terapeuti cambiano soltanto l'arredamento della prigione, ma non liberano.

Alla stessa domanda, posta sotto altra forma, ha detto: « Se il terapeuta fosse Buddha... ».

Questo è uno dei modi di vedere il rapporto tra la psicologia occidentale e i suoi strumenti da un lato, e la psicologia-filosofia orientale e i suoi strumenti dall'altro. Nonostante la grande stima che ho per Ram Dass non riesco ad essere d'accordo con lui. Per un certo verso mi sembra, da un fronte inaspettato, la stessa critica che veniva fatta alla psicologia negli anni settanta, quando da sinistra la si accusava di essere funzionale al sistema, riadattando gli individui il cui disagio psichico era l'espressione di situazioni sociali da affrontare in una prospettiva politica.

Certamente queste analisi contengono profonde verità e per certi versi resistono anche agli alti e bassi della moda. Mi sembra però il caso di affrontare il complesso tema del rapporto tra psicologia clinica e sviluppo spirituale in modo più riflessivo, vedendolo anche e soprattutto nella prassi del lavoro dello psicologo, in particolare quando questi si riconosce in un orientamento teorico che vede nell'aspetto spirituale una espressione autentica e profonda, ancorché rara, dall'essere pienamente uomo.

Altrimenti, nel tener separati lo psicologico dallo spirituale, si corrono anche altri rischi, oltre a quelli accennati: nella mia esperienza ho notato più volte in certe persone una fuga nello spirituale, che serviva a coprire grossi problemi non risolti con una rispettabile vernice di religiosità. Talvolta mi è sembrato anzi che certe intense pratiche meditative fossero senz'altro pericolose per soggetti dall'equilibrio precario.

Prima di presentare l'approccio della psicosintesi, e soprattutto la mia esperienza in proposito, mi sembra utile un rapido *excursus* su questo tema così complesso.

L'interesse di filosofi e psicologi per le culture orientali non è certo nuovo; le persone dallo spirito più vivo, più aperto, almeno dalla fine dell'ottocento, sono state ben consapevoli dell'inevitabilità del confronto tra le diverse culture.

Pensiamo soltanto a Nietzsche, a Jung, ma questa esigenza era chiara anche a giovani studiosi, non così famosi: Assagioli, psichiatra che scriveva sulla Voce, amico di Papini e Prezzolini, così ricordava una giornata con Tagore: « Un giorno in cui andammo a fare una gita ai castelli romani dimostrò un fresco, giovanile entusiasmo per la bellezza di quello che vedeva; si fermò alcuni minuti a contemplare un campo di

grano maturo cosparso di papaveri e su questo scrisse poi una poesia » (1).

E' accaduto però dagli anni sessanta che questi contatti non sono stati più limitati a poche personalità eminenti, occidentali od orientali. Il pellegrinaggio in Oriente, mito di tante generazioni, è stato intrapreso da molti cercatori dell'anima che, senza appartenere a ristrette *élites* culturali, erano spesso interessati al mondo della mente, molti anche a livello professionale: psicologi, psichiatri, tanti nel campo vasto e vago delle professioni d'aiuto.

Parlo di mito del pellegrinaggio rifacendomi alla ricchezza ambigua di significati di questa parola. La prima motivazione del viaggio era quella, assolutamente sana, di curare se stessi; curare è un verbo che rimanda alle classificazioni psicopatologiche, ma ha un senso assai più ampio. Basti pensare a quella patologia da mancanza di significato che Victor Frankl descriverà parlando della necessità di una logoterapia per chi si ammala per la perdita di uno scopo, di un senso nella propria vita (2).

Ed ecco così che, dopo che tanto faticosamente la psicologia si era costituita una rispettabilità scientifica staccandosi dalla filosofia, le carte tornano a confondersi non nelle teorie, ma nelle esperienze di persone che in proprio si trovano a cercare di integrare ciò che hanno studiato nelle facoltà universitarie con sentieri di ricerca interiore che li portano di nuovo nei territori ascientifici e indeterminati della filosofia, e addirittura della religione.

Con un vantaggio e uno svantaggio rispetto agli illustri pionieri: una minore erudizione e capacità intellettuali (non si intravvedono molti Jung), ma anche una pratica sulla propria pelle, vivendo in quelle culture invece che studiandole, seguendo maestri delle diverse tradizioni e formandosi al loro insegnamento, trasmesso molte volte secondo le modalità specifiche e peculiari del rapporto maestro-discepolo.

L'interesse per le varie forme di meditazione, vista come la via regia alla conoscenza e alla trasformazione di sè, ha prodotto come prima reazione un rifiuto di tutto quanto uno si lasciava alle spalle come formazione sentita superficiale e irrilevante nella risoluzione dei veri problemi dell'animo umano.

Come dicono gli inglesi, molti hanno buttato via il bambino con l'acqua sporca.

Un ricordo: nella mia personale fuga dall'Occidente e dalla sua psicologia incontrai in India lama Govinda, il grande studioso del buddhismo tibetano. Questi, saputo che ero un allievo di Assagioli, mi consigliò caldamente di continuare con la Psicosintesi, visto che stimava Assagioli e considerava il suo libro sulla volontà un contributo molto importante alla cultura psicologica (senza aggettivi geografici: occidentali od orientali).

Un po' come nel gioco dell'oca: si torna al punto di partenza, ma dopo aver fatto tutto il giro.

Assagioli, che Jung indicava a Freud come uno dei possibili pionieri della psicoanalisi in Italia (3), si distaccò assai presto da questa teoria della personalità che a suo parere non rendeva conto di tutta quella sfera del transpersonale verso la cui manifestazione ciascuno di noi tende. La patologia viene quindi vista in una diversa prospettiva: il disagio psichico diviene la manifestazione di un arresto o di una regressione in questo cammino di sviluppo; talora però è proprio il sintomo cosidetto patologico ad essere una manifestazione di questo cammino, come Assagioli osserva analizzando le crisi che precedono, accompagnano o seguono lo sviluppo spirituale (4).

Vi è uno sviluppo personale, che Maslow chiama *self actualization* ed ha come obiettivo una capacità di « funzionare bene nel mondo », nel lavoro, nei rapporti con gli altri. Raggiunti questi obiettivi, alcuni sentiranno una « divina insoddisfazione », inspiegabile nel momento in cui si ottiene nella vita ciò che ci si era proposti.

« Bisogna stare molto attenti a ciò che si desidera, perché si potrebbe ottenerlo », diceva Oscar Wilde. Questa normalità realizzata, che è una meta tutt'altro che facile, diventerà allora del tutto insoddisfacente e questo creerà maggiori scompensi, per la difficoltà di rappresentarsi ancora l'ostacolo alla felicità nella scena esterna. E' dentro di noi che si gioca questa partita.

Assagioli distingueva così una psicosintesi personale, corrispondente a quel « fun-

zionare bene », al non essere malato (non più del normale), ed una psicosintesi transpersonale, termine adottato al posto di spirituale, troppo carico di risonanze confessionali, nella psicologia umanistica.

In questa prospettiva l'incontro tra terapeuta e paziente, se a un certo livello è quello della ricerca di aiuto nella soluzione di un sintomo, su un altro piano è anche l'incontro di due persone che cercano di diventare ciò che già sono.

Quando nella terapia si affacceranno questi temi esistenziali profondi, lo psicosintetista dovrà utilizzare e fornire al suo paziente-compagno di strada, non solo la chiave per comprendere quanto va accadendo, ma anche gli strumenti per favorire questo processo di risveglio.

Assagioli ha praticato la meditazione per tutta la vita; così concludeva la sua giornata lavorativa, spesso assieme ai suoi studenti. Nella pratica terapeutica distingueva tre tipi di meditazione: riflessiva, recettiva e creativa, dando precise indicazioni e controindicazioni, da clinico con i piedi ben saldi sulla terra qual era.

L'uso attivo delle visualizzazioni è forse uno degli aspetti della psicosintesi che più colpisce chi ne entra in contatto, ma non è a mio parere il cuore del processo, è solo uno dei tanti strumenti.

Per chi voglia approfondire il discorso teorico sulle tecniche di meditazione rimando in particolare al libro di Assagioli, oltre che ad altri testi citati in nota (5).

Vorrei invece usare questo spazio per riflettere sulla mia esperienza di terapeuta, in un certo senso avvantaggiato dall'essermi formato con un riferimento teorico che non vedeva lo sviluppo spirituale come qualcosa di separato da un « normale » discorso clinico sulla salute mentale.

Se mi chiedo perché invece molti sentono, se non una separazione, almeno un salto tra i due, non ridurrei solo a ragioni storico-culturali la spiegazione. E' vero che è sempre lo stesso viaggio, ma è anche vero che sono livelli diversi, tanto da far comparire espressioni quali « una svolta », « non sono più lo stesso », « una nuova vita ».

Per comodità didattica e vizio mentale, legato alla causalità lineare nei cui termini continuiamo a pensare, parliamo di un passaggio da malato a non malato, di competenza delle terapie classiche e delle loro tecniche, e da non malato a veramente sano o autorealizzato, di competenza di una tradizione spirituale e dei suoi mezzi classici, quali le varie forme di meditazione, pratiche devozionali etc.

Io invece trovo che i livelli sono diversi ma fanno parte dello stesso tutto e coesistono in proporzioni diverse fin dall'inizio della terapia. Il più « classico » complesso di Edipo sarà per esempio l'origine del blocco di sviluppo di una persona, venuta in terapia magari per superare una situazione di frigidità; assieme si agiteranno gli interrogativi esistenziali, nelle forme che il livello di consapevolezza e la storia personale permettono.

Chi guarda solo da una delle prospettive, impedendosi di vedere la totalità, proporrà inconsciamente al paziente un modello di sviluppo parziale e disarmonico. Ecco che lo psicoterapeuta transpersonale può rischiare di non lavorare abbastanza sui temi tradizionali (sessualità, aggressività, etc.) compiendo così una nuova rimozione sotto la bandiera dello sviluppo spirituale.

Ci penserà il paziente con i suoi sintomi a ricordargli che vuole essere « tutto ». Una gastrite può essere figlia allo stesso tempo dell'angoscia esistenziale e dei sensi di colpa legati alla masturbazione. Né pansessualismo, né panspiritualismo!

Per parlare contestualmente di fine e di mezzi, mi interessa approfondire il discorso sull'esercizio di disidentificazione, che presento qui nella formulazione di Assagioli:

Descriverò l'*Esercizio di disidentificazione e di auto-identificazione.* E' utile farlo la mattina, prima di cominciare la nostra vita attiva. Dovremmo « rientrare in noi stessi ». Riflettiamo sul profondo significato di questa espressione: « rientrare in se stessi »; generalmente noi viviamo « al difuori » del nostro vero essere; distratti da innumerevoli sensazioni, impressioni, preoccupazioni, ricordi del passato, progetti per il futuro, siamo « discentrati », ignari o obliosi di quello che siamo in realtà.

Per alcuni è più facile fare l'esercizio in gruppo, per l'aiuto che vien dato da chi lo descrive; per altri invece può essere più

difficile, per il senso della presenza degli altri.

1. Il primo stadio consiste nello star seduti in posizione comoda, abolendo ogni tensione muscolare e nervosa; a ciò giova una precedente pratica dell'esercizio di rilassamento. E' opportuno tenere la colonna vertebrale diritta, la testa lievemente abbassata, chiudere gli occhi; poi fare alcune respirazioni profonde, lente, regolari.

(pausa)

2. Affermiamo lentamente, con attenzione e convinzione: « Io ho un corpo, ma *non sono* il mio corpo. Il mio corpo può trovarsi in differenti condizioni di salute o di malattia, può essere riposato o stanco, ma questo non ha nulla a che fare con Me, col mio vero Io. Il mio corpo è un prezioso strumento di esperienza e di azione nel mondo esterno, ma è *soltanto* uno strumento; lo tratto bene, cerco di tenerlo in buona salute, ma *non è me stesso.* Io ho un corpo, ma Io *non sono* il mio corpo » (Dopo un periodo di allenamento si può limitarsi a ripetere più volte la frase finale: « Io ho un corpo ma *non sono* il mio corpo ». Lo stesso vale per gli stadi successivi).

(pausa)

3. Affermiamo con convinzione: « Io ho emozioni, ma *non sono* le mie emozioni. Queste sono diverse, mutevoli, contrastanti, mentre io rimango sempre io, me stesso, nell'avvicendarsi della speranza e dello scoraggiamento, della gioia e del dolore, dell'irritazione e della calma. Io posso osservare, comprendere e giudicare le mie emozioni, divenir sempre più capace di dominarle, dirigerle, utilizzarle ». « Io ho emozioni, ma Io *non sono* le mie emozioni ».

(pausa)

4. « Io ho desideri, ma *non sono* i miei desideri. Anche i desideri sono mutevoli, contrastanti, sono un avvicendarsi di attrazioni e ripulsioni. Vi sono *in me* desideri, ma *non sono* Me ».

(pausa)

5. « Io ho una mente, ma *non sono* la mia mente. Essa può essere più o meno sviluppata ed attiva; è indisciplinata, ma poco a poco posso dominarla e dirigerla. E' un organo di conoscenza, sia del mondo esterno sia del mondo interno, ma *non è* me stesso. Io ho una mente, ma *non sono* la mia mente ».

(pausa)

6. Tutto ciò è la preparazione alla fase finale *positiva,* l'affermazione e l'esperienza dell'*auto-coscienza:* « Sono convinto ed affermo che Io sono un Centro di pura consapevolezza, di pura auto-coscienza; sono un Centro di volontà, capace di dominare, dirigere, usare tutte le mie funzioni psichiche ed il mio corpo. *"Io sono"* ».

Soffermiamoci su questa affermazione, cercando di sentirla, di realizzare questa pura coscienza di *essere* questo elemento stabile, immutabile, saldo come una roccia in mezzo all'agitarsi delle onde del divenire a tutti gli altri livelli. « *Io sono* » (6).

Questo processo implica, per potersi disidentificare, la capacità prima di scoprire le nostre identificazioni, e non solo a livello intellettuale. Sarà quindi anzitutto una presa di coscienza, un processo di consapevolezza.

Nel primo stadio si configurerà come consapevolezza corporea, capacità di ascoltarsi senza intervenire, di percepire e riconoscere i segnali del nostro corpo. Questa parte della tecnica, che spesso ha un effetto positivo di ancoraggio del paziente, può essere utilizzata anche in una fase abbastanza precoce della terapia. Ha, tra gli effetti collaterali, un certo rilassamento, unito alla scoperta dei propri punti di tensione, che verranno solo osservati e non intenzionalmente sciolti. Portare poi la consapevolezza sul respiro, come nella pratica di *Anapanasati,* offre una sorta di porto di quiete; un mio paziente con gravi sintomi di depersonalizzazione che lo costringevano a controllare in tutti gli specchi se c'era sempre tutta la sua faccia, riportava da questa parte dell'esercizio un senso di pace e di « interezza », che perdeva allorché affrontava verbalmente i suoi contenuti deliranti.

E' importante proporre un apprendimento graduale dell'esercizio. Si procederà dalla consapevolezza di avere un corpo alla realizzazione di essere anche il proprio corpo. E' sconsigliabile invece introdurre prematuramente la formula « io ho un corpo, ma non sono il mio corpo », perché molti hanno già difficoltà a sentirsi corpo ed inoltre perché la rottura traumatica dell'identificazione col corpo equivale a uno smantellamento prematuro di una difesa nevrotica. Ovvio che con le personalità schizoidi questo esercizio va proposto, eventualmente, con cautele particolari.

La stessa dinamica si avrà con le emozioni: prima di tutto riconoscerle, sentirle con le loro risonanze nel corpo, ma poi osservarne la transitorietà, la mutevolezza da un punto interno di osservazione al di qua delle emozioni.

Anche in persone fortemente emotive, ad esempio nelle personalità isteriche, la pratica di questo esercizio aiuta a creare quel minimo di distanza che permetterà di vivere le emozioni, invece che di esserne sempre vissuto. In supporto si possono usare visualizzazioni di vari simboli, oltre a tecniche espressive corporee che rendono ben consapevoli della relazione psiche-soma.

Qui posso solo accennarvi. Il passaggio alla disidentificazione dai desideri resta in genere più facile da capire, anche se certamente non è facile da realizzare: il parallelo col discorso sull'attaccamento come causa di sofferenza è evidente.

Data la prevalente identificazione col mentale nella nostra cultura è molto difficile, in particolare per gli intellettuali, accettare il fatto che abbiamo dei pensieri, ma non siamo i nostri pensieri. Le difficoltà che si incontrano però nel controllo della mente sono una prova abbastanza evidente.

La consapevolezza di se stessi come testimone e come centro di autocoscienza è una fase importantissima, perché consente uno spazio e un tempo maggiori di libertà rispetto ai propri problemi, lo stesso che si manifesta talvolta quando il paziente riesce per un attimo a ridere di se stesso, in un corto circuito che interrompe il circolo vizioso delle proprie abitudini mentali.

Ma questo non è ancora tutto, perché Assagioli ci ricorda che l'Io o Sè personale è un riflesso del Sè superiore: « Non ci sono veramente due io, due entità del tutto diverse e separate. L'io è uno ed ha soltanto diversi gradi di manifestazione, di attuazione, di consapevolezza. Il riflesso è distinto dalla sorgente luminosa, ma non ha sostanzialità propria ed autonoma, non è un'altra e diversa luce » (7).

La realizzazione del Sè, la nostalgia che rimane dopo una di quelle esperienze interiori che Maslow chiama « delle vette », come si è detto non riguarda tutti; è un cammino che non va imposto né proposto ad ogni persona, ma una psicosintesi spirituale diventa talora la necessaria risposta a delle esigenze profonde che si erano manifestate magari all'inizio come sintomi patologici.

Un simbolo dello sviluppo particolarmente utile da visualizzare è quello dello sbocciare di una rosa, che Assagioli descrive assieme ad altre più complesse visualizzazioni nell'introduzione alla psicosintesi transpersonale.

« La psicosintesi afferma decisamente la realtà dell'esperienza spirituale, l'esistenza dei valori superiori, della dimensione noetica o noologica, come la chiama Frankl; ma è neutrale, riguardo al secondo aspetto suaccennato: quello delle formulazioni e delle istituzioni; ma il suo fine è di aiutare a coglier l'esperienza diretta: così essa propone tecniche e metodi che possono venire usati anche da quelli che non sono « religiosi » o che non hanno alcuna chiara concezione filosofica, da quelli che si considerano agnostici. D'altra parte quelli che hanno una fede vivente, coloro che appartengono a una Chiesa o aderiscono a una filosofia definita non hanno motivo di diffidare della psicosintesi: essa non cerca di interferire nella loro posizione né di cambiarla, al contrario, può aiutarli a comprendere come le loro stesse esperienze possono venire espresse mediante enunciazioni e simboli differenti; così può aiutare a comprendere formulazioni dissimili dalle proprie e ad avere la mente aperta verso di esse (8).

Non potendo affrontare estesamente tutto il tema della meditazione in psicosintesi ho preferito analizzare di più il processo di disidentificazione e autoidentificazione, per-

ché a mio parere questa meditazione — di cui molti noteranno l'affinità col *neti neti* dell'Induismo e con l'atteggiamento di consapevolezza equanime della Vipassana — rappresenta correttamente tutto un processo di psicosintesi, sia nei suoi aspetti terapeutici che in quelli autoformativi-spirituali, presenti come ho già detto fin dall'inizio del percorso.

Ecco quindi che la meditazione non diventa uno strumento terapeutico utilizzato fuori dal contesto della crescita spirituale, una sorta di più raffinato rilassamento; né d'altronde il discorso spirituale viene fatto a scapito della completezza della nostra umanità, che include la sofferenza. Naturalmente lo psicosintetista utilizzerà anzitutto la meditazione nel suo percorso personale, ed anche per mettersi in sintonia con la situazione terapeutica, col mondo del paziente, sia come prassi abituale per « centrarsi » prima delle sedute, sia in particolari situazioni, utilizzando ad esempio le tecniche per lo sviluppo dell'intuizione e la meditazione recettiva.

Proporre all'altro ciò che non si pratica non è solo scorretto.

E' inutile, e può anche essere dannoso.

---

(1) *Roberto Assagioli 1888-1988,* a cura di A. Berti, pg. 28, Centro studi di Psicosintesi R. Assagioli, Firenze 1988.

(2) V. FRANKL: *Uno psicologo nei lager,* Edizioni Ares, Milano 1987.

(3) Citato in *Roberto Assagioli 1888-1988,* pg. 22 e nel carteggio Freud-Jung, ed. Boringhieri, Torino.

(4) R. ASSAGIOLI, *Realizzazione di sè e disturbi psichici,* pp. 40-59 in *« Principi e metodi di psicosintesi terapeutica »,* Astrolabio, Roma 1973.

(5)R. ASSAGIOLI, *Pensiero e meditazione,* pp. 162-170 in *« L'atto di volontà »,* Astrolabio, Roma 1977; PIERO FERRUCCI, *Crescere,* Astrolabio 1981; LAURA BOGGIO GILOT, *Psicosintesi e meditazione,* Edizione Mediterranee, Roma; ANDREA BOCCONI, *Una tecnica di meditazione in psicosintesi,* CISSPAL, Padova 1978.

(6) R. ASSAGIOLI, *Principi e metodi di psicosintesi terapeutica,* cit., p. 109-110.

(7) *Ibidem,* pg. 26.

(8) *Ibidem,* pg. 164.

L'ideale del Bodhisattva è coerente con la dottrina buddhista del non-io in quanto, se non esistono dei sé separati e individuali, evidentemente l'idea di un individuo singolo che entra da solo nel nirvana non ha molto senso.

Nonostante il suo carattere piuttosto speciale, nella sua essenza lo Zen è prettamente buddhista, perché non ha altro scopo che quello del Buddha stesso: raggiungere l'illuminazione, esperienza che nello Zen è chiamata satori.

Vivendo interamente nel presente e prestando piena attenzione alle attività quotidiane, chi ha raggiunto il satori sente il prodigio e il mistero della vita in ogni singolo atto.

Il Buddha insegnava che « tutte le cose composte sono "precarie" », e che tutte le sofferenze del mondo derivano dal nostro tentativo di attaccarsi a forme fisse — oggetti, persone o idee — invece di accettare il mondo nei suoi movimenti e nei suoi mutamenti... Per i Buddhisti un essere illuminato è colui che non si oppone al flusso della vita, ma che ne segue il movimento.

CAPRA

I meccanismi di difesa nella psicoanalisi e nel buddhismo (2)

di Rune Johansson

E' questa la seconda e ultima parte dell'articolo ripreso da « Buddhist and Western Psycology » dell'editrice Prajna Press (Boulder, 1983); la prima parte è stata pubblicata su PARAMITA 28.

Sinora non è stato detto niente in merito alla frustrazione che, secondo gli psicoanalisti, si ritrova dietro ogni reazione di difesa. Il punto di partenza del Buddha è che esiste la sofferenza ed egli la definisce in termini di frustrazione: « desiderare qualcosa e non ottenerla, questa è la sofferenza » (1). Ma come si reagisce alla frustrazione? Un altro testo importante ce ne dà la risposta (2). Vengono descritte otto modalità di reazione:

1. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, si difende dicendo di aver dimenticato: "Non ricordo, non ricordo"... ».

Essere rimproverato dall'Ordine è, certo, una frustrazione e il monaco replica di non ricordare. Questa è una difesa e, forse, ha realmente dimenticato. In questo caso abbiamo il meccanismo di difesa della *rimozione*. Se la sua difesa è una menzogna consapevole, è ancora una difesa, ma non un meccanismo di difesa nel senso psicoanalitico, poiché si tratta di inconsce trasformazioni di forze nell'id.

2. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, replica sconsideratamente al rimprovero: "Che diritto avete di parlare, sciocchi? Pensate veramente di dover parlare?" ».

Questo è un evidente caso di aggressione ovvero del modo più originale e « naturale » di reagire alla frustrazione.

3. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, ritorce l'accusa: "Siete *voi* ad aver commesso questa e quella offesa, così siete *voi* a dover prima fare ammenda" ».

Quando qualcuno non vuole riconoscere di avere in sé una motivazione indesiderabile, accusa gli altri di averla; questo processo è chiamato proiezione. Il nostro testo fornisce un esempio assai chiaro di questo meccanismo.

4. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, evade la questione ponendone un'altra, mette il problema da una parte e mostra collera, odio e malumore ».

Questo uomo evidentemente non trova nessuna difesa intelligente e si comporta in modo infantile e disorganizzato. Questa è ciò che gli psicoanalisti chiamano *regressione*, sebbene siano presenti elementi di aggressività.

5. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, parla nell'assemblea gesticolando ».

Non viene menzionato ciò che dice il monaco, il Buddha probabilmente voleva mettere in evidenza il suo « spettacolo ». Forse il monaco voleva fare una buona impressione con un atteggiamento grandioso: in questo modo poteva far dimenticare ai confratelli il vero problema, ovvero le offese. L'ordine dei monaci ammira e si serve di buoni oratori e può quindi trascurare le offese minori. Tale tentativo di nascondere una debolezza con una buona azione in un campo diverso è ciò che definiamo *compensazione*.

6. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, continua ad offendere come gli pare ».

Questo monaco sembra rifiutarsi di vedere il problema e cerca di evitarlo completamente e si comporta come se non esistesse. Questo significa che si è *isolato* dal problema: usa un altro meccanismo psicoanalitico di allontanamento dai problemi della vita rifiutando di vedere le proprie tendenze.

7. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, dice: "Io non sono colpevole né la cosa mi interessa" e infastidisce l'Ordine con il suo silenzio ».

Questo è un caso di *negazione.* Il monaco rifiuta di vedere le sue offese e può credere sinceramente di essere innocente. Evidentemente è anche un atto di *rimozione;* questo forse gli ha creato una certa tensione che lo rende silenzioso e ciò infastidisce i confratelli. Rifiuta di discutere il problema, poiché non osa dirigere la sua attenzione su di esso.

8. « I monaci rimproverano un confratello per delle offese ed egli, rimproverato da loro, dice: "Venerabili signori, perché vi dovete così dispiacere di me dal momento che lascerò la comunità e ritornerò alla vita più bassa?". E, una volta lasciata la comunità e ritornato alla vita più bassa, dice: "Ora, venerabili signori, siete soddisfatti"? ».

Questo monaco evidentemente era conscio delle offese ma la sua immagine di sè non gli permetteva di pentirsi e di fare ammenda. Quindi si è allontanato dall'intero problema. Questo si può considerare come un altro caso di *isolamento* o *restrizione dell'ego.* In questo caso, l'immagine di sé è salvata da una fuga fisica dal problema, mentre nel caso menzionato precedentemente da una separazione psicologica.

Vediamo quindi che quasi tutti i meccanismi di difesa discussi dagli psicoanalisti sono stati di fatto scoperti e descritti, sebbene non spiegati né etichettati, in questo passaggio. Essi sono chiamati « Gli otto uomini recalcitranti e i loro otto difetti », ma questo vuole quasi essere un gioco in quanto che gli otto tipi di monaci vengono paragonati a otto tipi di cavalli recalcitranti che si comportano in diversi modi quando « si dice loro di andare avanti », dopo essere stati battuti e spinti dal guidatore: uno « torna indietro e colpisce il carro con i suoi quarti posteriori », un altro « salta indietro, batte contro il carro e rompe la tripla barra », ecc. La parola: difetto, dosa, non è comunemente usata nei Nikaya. Per cui abbiamo solo delle descrizioni delle reazioni esteriori ma non la spiegazione del perché i diversi monaci si comportano in questi modi. Nonostante ciò, il testo è abbastanza importante. Il Buddha ci sembra essere stato un acuto osservatore della natura umana e amava classificare e descrivere ciò che vedeva. Troviamo molti passi simili nei Nikaya, sebbene il testo citato sia l'unico in cui siano riuniti diversi tipi di reazioni di difesa.

Descrizioni separate si possono trovare disseminate in tutta la letteratura. Raccogliamo alcuni altri esempi.

Un caso di *razionalizzazione* è menzionato (3) descrivendo come un uomo pigro eviti di lavorare dicendo cose come: « E' troppo freddo », « E' troppo caldo », « E' troppo presto », « E' troppo tardi », « Ho troppa fame », « Sono troppo sazio ». Attraverso la razionalizzazione si cerca di trovare un'argomentazione convincente per non fare ciò che si odia fare ma si deve fare.

La tendenza ad evitare sia frustrazioni che lavoro duro, cercando contemporaneamente di mantenere il rispetto di se stessi, si trovava anche tra i monaci buddhisti. Tutte le religioni hanno dei problemi con chi vuole afferrare i frutti promessi dai predicatori, ma non ha l'abilità o l'energia richieste per conseguire una trasformazione della personalità, che è la cosa essenziale. Il Buddha spesso criticava i monaci che volevano avere la sensazione di essere utili e di avere successo senza essersi impegnati personalmente. In uno dei testi dei Nikaya, sono elencati quattro modi per evitare di « vivere vicino la dottrina » (4).

Un monaco può imparare tutti i testi buddhisti con il cuore. Può insegnare agli altri la dottrina, ripetere e recitare i testi bud-

dhisti o passare le giornate a pensare alla dottrina. Queste attività sono psicologicamente assai simili e si possono riferire a quel tipo di compensazione talvolta definito intellettualizzazione. Se le prime esperienze di meditazione o altre forme di educazione hanno provocato delle frustrazioni, l'immagine di sé che un monaco di successo possiede può essere mantenuta facendo qualcosa di utile ma di meno duro. In questo modo sono nate le teologie e le filosofie.

Un altro passo descrive una situazione simile: alcune persone stolte imparano tutti i testi con il cuore (5). Ma non cercano di investigare il loro significato con la comprensione (panna); quindi essi non comprendono ciò che leggono. « Imparano la dottrina per rimproverarsi l'uno con l'altro o per chiacchierare ». In questo caso nel continuo processo di autoasserzione aggressiva viene utilizzata la compensazione. « Conosco questo meglio di te e devi imparare », o passa il tempo chiacchierando vagamente della dottrina e riferendo topiche per imporsi sugli altri confratelli. Un monaco simile che vuole « mostrare e vantarsi dei suoi conseguimenti (6) può, per esempio, pretendere di aver conseguito uno dei più alti livelli di samadhi e discutere vantandosi di ciò. Questo può essere un caso di compensazione o negazione fantastica: il fallimento è negato e il livello dei propri conseguimenti grandemente esagerato nell'immaginazione.

Situazioni in cui si può osservare un comportamento regressivo sono descritte in un testo dei Nikaya (7): « per una persona senza fede parlare della fede è un parlare spiacevole » e, similmente, la gente immorale non ama sentire parlare di immoralità, la gente ignorante non ama sentire parlare di grandi conoscenze, la gente avara non ama sentire parlare di generosità, la gente imprudente non ama sentire parlare di saggezza. Esposti al tipo di discorso che non amano, essi « sono disturbati, irritati, colpiti e resisteranno; mostreranno stizza, odio e malumore ». Si spiega che discorsi di questo tipo non danno loro piacere poiché non hanno avuto successo in quel determinato campo. Disturba la loro immagine di sé e la difesa diviene necessaria. Ci si rivolge allora a comportamenti aggressivi o regressivi, anche se ce ne possiamo aspettare di altri non menzionati qui, come, per esempio, isolamento, ritiro e razionalizzazione.

Nella grande discussione tra il principe Payasi e Kassapa, un discepolo del Buddha (8), il primo è convinto e ammonito a rinunciare alle sue opinioni errate. Ma replica: « Anche se il maestro Kassapa dice questo, non sono ancora persuaso a rinunciare al mio complesso di idee negative. Il re Pasenadi mi conosce, e così altri re stranieri, come uno che porta avanti il credo e l'opinione che non c'è né un altro mondo, né rinascita, né frutto o risultato di buone o cattive azioni. Se rinuncio a queste opinioni, la gente dirà di me: "Quanto è sciocco il principe Payasi, quanto è poco intelligente e quanto malamente comprende le cose". Con collera attaccherò questa idea ». Essere vinto in una discussione è, certo, una frustrazione e Payasi non può abbandonare la sua opinione, altrimenti la sua immagine sarebbe distrutta. I processi psicologici coinvolti sono descritti con chiarezza. La sua difesa è aggressione e isolamento, esternamente mostra collera ed è contrariato, costruisce un muro di indifferenza attorno alle sue convinzioni interne.

Ho citato alcune delle descrizioni più spettacolari dei meccanismi di difesa presenti nei Nikaya. Sono chiamati difetti (*dosa*) (9) — e in questo c'è concordanza con la psicoanalisi che ugualmente considera queste reazioni indesiderabili, almeno nella loro forma nevrotica — ma non c'è nessun'altra spiegazione. La mia ipotesi è che sono strettamente correlati con gli *asava* e possono anche essere definiti una specie di asava.

Asava letteralmente significa « influsso » e si riferisce ad alcuni stati psicologici indesiderabili che possono essere sradicati se si sta per conseguire il nirvana. La loro sparizione è descritta come il conseguimento finale e più difficile da raggiungere nel tentativo di ottenere il nirvana. Come la parola indica, essi « fluiscono dentro » (10) e quindi devono essere considerati come processi secondari e non tratti originari della personalità: Di fatto si dice che fluiscono attraverso i canali sensoriali in quanto entrano a causa dell'attenzione impropria (11).

Ci sono quattro tipi principali di influssi, relativi all'ignoranza, all'amore, alla crescita e all'attività speculativa. Almeno gli ultimi due tipi, e forse tutti, sembrano avere qualche relazione con le funzioni dell'ego della persona in questione.

Abbiamo visto che gli psicoanalisti distinguono tra due tipi di centri consci nella personalità. C'è un *ego* che è il nome collettivo dei processi consci, determinati dalla volontà e reali e l'*immagine di sé,* che è l'immagine di sé che l'individuo possiede e che è in parte realistica e in parte idealizzata. La psicologia buddhista fa una distinzione simile. Citta, qui tradotto con « mente », è l'ego empirico, determinato dalla volontà, costituito dai processi consci. Inoltre c'è la idea di *atta,* che è un tipo molto speciale di immagine di sé, il sé idealizzato, l'essenza immortale. Questo sé era considerato un'illusione e uno degli scopi dell'educazione buddhista era di sradicare ogni credenza su di esso.

Gli influssi sono processi del citta (12) e hanno molte relazioni con l'atta e con la esperienza dell'ego in generale. L'orgoglio è un influsso secondo un testo dei Nikaya (13), come anche tutti i tipi di vanità: usare degli indumenti per la loro bellezza o come segno di importanza o per altri scopi che non siano il ripararsi dal caldo e dal freddo o dagli animali pericolosi (14). Orgoglio e vanità sono sentimenti ispirati dall'ego. Parole simili, correlate con l'ego, si trovano nel seguente passo che descrive l'origine degli influssi: « Quando un monaco vive con profitto, perdita, fama, oscurità, onori, mancanza di onori, intenzioni cattive e cattive amicizie sorte in modo incontrollato, allora nascono gli influssi, pieni di angustia e afflizione » (15). Qui si descrive un monaco che pensa che l'immagine di sé è importante e probabilmente vuole mantenerla e difenderla, gli influssi sono le ansie che si creano in un tale processo.

Si dice che alcuni influssi sono « condizionati dall'individualità » (16). Con individualità ci si riferisce all'irreale immagine di sé (atta), come si può vedere in un passo che definisce la teoria riguardo l'individualità: « Egli guarda la forma (sensazione, percezione, attività e coscienza) come il sé » (17). Questo significa anche che l'idea del sé è creata attraverso l'identificazione (un tipo di meccanismo di difesa secondo la psicoanalisi): una persona può, per esempio, identificarsi con i suoi processi consci e credere che in quanto coscienza è un essere unico che non cambierà né finirà mai. Identificare la propria natura reale con qualcosa che sembra essere indistruttibile può funzionare come difesa contro la frustrazione della morte. Ma se si comprende che la coscienza, come gli altri fattori della personalità e gli elementi naturali, non sono altro che processi, allora gli influssi si fermano (18). Questo prova che l'illusione dell'ego è un tipo di influsso: quando l'illusione è sradicata, l'influsso finisce.

La credenza in un sé e il teorizzare sulla natura del sé è un influsso (19). In modo particolare sono qui coinvolti gli influssi chiamati *bhavasava* (influsso del divenire) e *ditthasava* (influsso della speculazione) nella forma collegata al futuro, alla paura della morte, alla speculazione sulla natura del sé e sulle possibilità di sopravvivere alla morte, ecc. Questo tipo di teorizzazioni può essere visto come una forma di difesa contro la prospettiva della morte e quindi paragonabile al meccanismo di difesa della intellettualizzazione di cui abbiamo parlato. Per lo meno questo meccanismo può essere definito un influsso, ma tutti i tipi di razionalizzazione sembrano strettamente connessi al ditthasava poiché sono costruzioni verbali usate per rendere rassicuranti fatti inaccettabili. La parola ditthi di solito si riferisce a spiegazioni speculative, in massima parte filosofiche ma certamente anche con riferimenti personali (20). Allo stesso modo tutti i tipi di sogni compensatori riguardo un futuro più luminoso per l'ego possono essere chiamati bhavasava.

In un testo dei Nikaya (21) si sottolinea che abbiamo una « disposizione all'ignoranza »; a causa di ciò non comprendiamo le sensazioni neutre. Questo probabilmente si riferisce al fatto ben noto che parti non interessanti del campo percettivo rimangono inconsce (22). Questo tipo di « ignoranza » però può colpire non solo fatti non interessanti ma anche non rassicuranti; in questo caso abbiamo il meccanismo di difesa della rimozione e, sebbene questa spiegazione non sia stata data dal Buddha, si può definire

una forma di *avijjasava* a cui appartengono tutti i tipi di comprensioni dannose.

Il *Sabbasavasutta* menziona un tipo di asava risultante direttamente da esperienze frustranti come il freddo, la fame, la sete, gli animali nocivi e le parole ingiuriose. Questi influssi « devono essere espulsi con pazienza » (23), il che significa che queste frustrazioni devono essere tollerate con sopportazione e non bisogna far ricorso a reazioni emotive di difesa. Normalmente si cerca di difendersi in situazioni simili con un comportamento aggressivo o regressivo. Il testo non specifica quali reazioni ci si possa aspettare, ma per la nostra argomentazione è importante il fatto che gli asava sono qui fatti derivare da delle frustrazioni. Il comportamento regressivo appena riferito generalmente appartiene all'area del *kamasava,* « l'influsso della sensualità e dell'emotività » e la difesa aggressiva è descritta in un testo (24) come risultato di pensieri aggressivi e dannosi: questi pensieri devono essere espulsi e così ci si libera dagli asava « con l'eliminazione ». Questi due tipi di asava non hanno quindi alcuna connessione con i meccanismi di difesa.

Queste sono le relazioni che ho trovato tra i concetti di difesa e di asava. Le ultime sono evidentemente non dei meccanismi di difesa veri e propri, ma comportano in grande misura un coinvolgimento delle attitudini dell'ego e delle reazioni che ambiscono ad asserire e gonfiare l'ego. Questa correlazione con l'ego è così caratteristica che si potrebbe ben suggerire « gonfiatura » come possibile traduzione (25). E i meccanismi di difesa potrebbero essere uno dei molti tipi di reazione coperti da tale parola.

(trad. dall'inglese di M.A. Falà)

---

(1) D, II, 305.
(2) A, IV, 192, 195.
(3) D, III, 184
(4) A, III, 86 seg.
(5) M, I, 133.
(6) A, V, 157.
(7) A, III, 181.
(8) D, II, 316-356.
(9) A, IV, 192.
(10) S, II, 54.
(11) M, I, 7.
(12) Come vediamo per esempio in D, I, 84.
(13) M, I, 12.
(14) M, I, 10.
(15) A, IV, 161.
(16) D, III, 240.
(17) M, I, 300.
(18) S, III, 152; M, III, 31.
(19) M, I, 8.
(20) Vedi PADMASIRI DE SILVA, *An Introduction to Buddhist Psychology,* London, Macmillan, 1979, p. 96.
(21) M, III, 285.
(22) Vedi la discussione in JOHANSSON, *op. cit.,* pp. 115 e seguenti.
(23) M, I, 10.
(24) M, I, 11.
(25) Vedi JOHANSSON, *op. cit.,* p. 181.

Poiché il pensiero orientale comincia a interessare a un numero significativo di persone, e la meditazione non è più considerata con scherno o con sospetto, il misticismo viene preso sul serio persino all'interno della comunità scientifica. Un numero crescente di scienziati sta rendendosi conto che il pensiero mistico fornisce una sfondo coerente e rilevante alle teorie della scienza contemporanea, una concezione del mondo in cui le scoperte scientifiche di uomini e donne possono essere in perfetta armonia con i loro fini spirituali e le loro credenze religiose.

CAPRA

L'insegnamento del Buddha e la pratica dello yoga

di Gérard Blitz

L'Istituto Karma Ling di Arvillard (Francia), fondato da Kalu Rimpoce, organizza ogni anno « colloqui » di carattere interreligioso o interdisciplinare. Uno di questi colloqui è stato dedicato dal 3 al 5 agosto 1985 al tema « Yoga, meditazione e buddhismo » e vi hanno partecipato qualificati esponenti di varie discipline e pratiche spirituali. Dal volume « Yoga, meditation et bouddhisme » (Editions Prajna, 1986) che ne ha raccolto gli atti, abbiamo tratto, con il cortese consenso dell'Istituto, l'intervento di Gérard Blitz. Con questo testo PARAMITA inaugura un suo nuovo settore, che in tutti i prossimi quaderni sarà dedicato ai rapporti tra yoga e meditazione, avvalendosi di qualificate collaborazioni di studiosi e insegnanti di queste pratiche spirituali.

1. La « pratica di yoga » non comprende solo l'hatha-yoga, ma lo yoga in generale; lo hatha-yoga è soltanto un mezzo e non un fine. Nella sua accezione generale, yoga è uno stato: non una forma o una tecnica, ma uno stato, uno stato di unità. Questo stato di yoga inoltre, questo stato di unità si produce spontaneamente. Lo hatha-yoga è il mezzo per creare le condizioni che permettono a questo stato di prodursi, è una scienza per creare l'armonia tra corpo e mente. La sua caratteristica essenziale è di partire dal corpo, dall'equilibrio fisiologico, per realizzare l'equilibrio psicologico e psichico. Pantanjali, il grande filosofo dello yoga, afferma che questo stato di yoga si realizza quando la mente è in pace. Questa è la grande definizione dello yoga. Lo stato di yoga si autoproduce quando si realizzano alcune condizioni preliminari. Quando raggiungiamo la pace della mente, « allora — afferma Pantanjali — si manifesta qualcosa, una intelligenza essenziale, che nella vita ordinaria rimane nascosta dentro di noi ». Basta quindi creare le condizioni perché questo stato di yoga si manifesti. Lo hatha-yoga è una scienza molto esatta, i cui metodi concreti permettono di creare queste condizioni. Non vi esporrò qui il dettaglio di questi metodi, mi occuperò piuttosto di quanto hanno in comune l'insegnamento del Buddha e quello di Patanjali.

Questi due prestigiosi insegnamenti si basano sull'esperienza. Hanno in comune il fatto che non impongono di credere in qualcosa, ma propongono, a chi lo desidera, di fare un'esperienza. Questa esperienza è sempre unica, individuale. Non c'è un metodo o un sistema validi per tutti. E' una pratica che richiede un lavoro costante su noi stessi, giorno dopo giorno.

Questi due insegnamenti presentano delle differenze, ma hanno anche degli elementi comuni e di questi intendo occuparmi. Entrambi gli insegnamenti propongono una esperienza in cui, diversamente dalle nostre abitudini ordinarie, non abbiamo qualcosa da ottenere, spinti dalla brama di afferrare e di conquistare; essi ci propongono di abbandonare l'ego, di abbandonare il desiderio, di « lasciar andare ».

Le vie proposte sono indicate da testi, i « sutra ». Sutra significa letteralmente « filo conduttore »; si può dire che il contenuto dei sutra è in un certo senso meno importante del loro filo conduttore. Il loro scopo è quello di liberare l'uomo dagli ostacoli che gli impediscono di vivere con pienezza. Que-

sti insegnamenti non possono quindi considerarsi una religione nel senso tradizionale del termine.

2. Gli yoga-sutra di Patanjali sono un trattato di 195 sutra. La loro struttura è molto precisa e si propone di condurre dallo stato di confusione e dispersione a quello di pura coscienza. Per quanto riguarda l'insegnamento del Buddha la cronologia è tramandata e conosciuta abbastanza bene. Non è così per Patanjali: non si sa di preciso né chi era, né quando è vissuto. Una indicazione approssimativa si può avere ricorrendo alla storia del buddhismo, perché l'opera geniale di Patanjali presenta dei tratti in comune con il buddhismo. Ci sono punti di convergenza, ma anche di divergenza, che permettono di collocare la compilazione degli yoga-sutra tra il secondo secolo a.C. e il secondo secolo d.C.

Tra l'insegnamento del Buddha e quello di Patanjali esistono molte analogie. La motivazione di partenza del Buddha è la compassione. Nel suo svolgimento, ricercò anzitutto le cause della sofferenza umana e i rimedi per troncare questo processo doloroso, e si occupò infine di trasmettere la sua personale esperienza. Raggiunta l'illuminazione, il Buddha fissò la base del suo insegnamento in quattro Nobili Verità:

— la Nobile Verità della sofferenza: tutte le esistenze condizionate sono dolorose;

— la Nobile Verità dell'origine della sofferenza: la causa del dolore è il desiderio, la volontà di afferrare, la brama di ottenere, la dipendenza dai sensi, la frenesia di vivere;

— la Nobile Verità dell'estinzione della sofferenza. Tutto è impermanente, i fenomeni non hanno un'esistenza intrinseca, ma dipendono da altri fenomeni e non abbiamo alcun motivo di agitarci per gratificare il nostro ego. Questa è la teoria del non-ego, del non-atman [*in pali, anatta, n.d.t.*]. La personalità umana è composta da cinque aggregati, instabili: il corpo o forma, le sensazioni, le percezioni, i fattori d'azione, la coscienza. La loro relazione è cangiante: l'uomo cambia ad ogni momento e si trasforma, come ogni altro fenomeno, in costante trasformazione sul piano fisico e in quello psichico. Quello che il Buddha sottolinea in particolare è l'assenza di un'entità esterna a questo movimento verso il quale agisca, per così dire, come « direttore d'orchestra ». Questa teoria del non-atman è una delle basi fondamentali del buddhismo;

— la Nobile Verità del sentiero che porta all'estinzione della sofferenza. Questo sentiero è la « Via di mezzo », la vita giusta. Quando la bilancia della vita umana pende dalla parte dell'attaccamento, della brama di afferrare, della volontà di dominare, tutto questo conduce alla sofferenza. Quando la bilancia pende dalla parte dell'avversione, dell'odio, dell'aggressività, si crea egualmente sofferenza. Oscillando tra questi due poli, ci si allontana dalla vita autentica che è unica, nel presente. Questo è l'ammonimento più importante dell'insegnamento del Buddha: bisogna essere « uno » e realizzarsi tramite gli elementi della vita. E' in questa quarta Nobile Verità il cosidetto Ottuplice Sentiero del Dharma: pensiero giusto, azione giusta, parola giusta, ecc. [v. *PARAMITA n. 10-11-12,* n.d.t.]; in sintesi: vita giusta.

3. Alla morte del Buddha i suoi numerosi discepoli si trovarono nell'incapacità di garantire continuità al suo insegnamento ed allora decisero di codificarlo, proteggerlo, congelarlo. Questo periodo, che si sviluppò per sette secoli, è chiamato hinayana, il Piccolo Veicolo. Finché, nel secondo secolo d.C., ci furono uomini (indiani, sempre), autentici geni, che interpretarono in altro modo l'insegnamento del Buddha, ponendo l'accento su *sunyata,* la « vacuità ». Non esistono entità, non ci sono ostacoli, non ci sono condizionamenti mentali. In altre parole: coscienza totale, creativa, completamente aperta verso l'esterno. Fu data importanza a *Karuna,* la compassione, da intendersi non nel senso di aver pietà, ma di essere disponibili, senza limiti, senza condizioni, senza discriminazioni. Fu così che questi uomini trasformarono il buddhismo aprendolo sul mondo e così è nato il mahayana, il Grande Veicolo. Il buddhismo conobbe allora una vita reale, si diffuse, si associò a religioni già esistenti.

Il passaggio al mahayana è caratterizzato da tre princìpi:

— la vacuità: direi che è lo spazio da cui trae origine l'amore, la creatività, la spontaneità;

— la compassione, cioè la disponibilità verso gli altri, un atteggiamento di calore e di apertura;

— l'ideale del bodhisattva, di colui « che ha la coscienza del risveglio »; questo essere risvegliato fa da tramite per gli insegnamenti in modo impersonale e senza discriminazioni.

Il Buddha ha classificato i diversi gradi di evoluzione del bodhisattva in dieci livelli, il più alto dei quali è il raggiungimento della buddhità. All'ottavo livello, quando il bodhisattva raggiunge la realizzazione, c'è una fase critica, è un momento delicato e pericoloso: il bodhisattva deve abbandonare la stessa esperienza della propria realizzazione e rimanere nella condizione umana. Questo ottavo livello si chiama *acala;* è il punto del non ritorno. Il bodhisattva è un essere disponibile, completamente al servizio di quanti lo chiedono, in una totale apertura sul mondo.

Il buddhismo mahayana si diffuse in Tibet, dove questi insegnamenti diedero vita alla tradizione del vajrayana; in Cina, dove il loro connubio con il taoismo diede vita al *chan,* precursore dello zen che ne è la forma giapponese.

Per concludere sulle caratteristiche degli insegnamenti del Buddha, accenniamo ad un aspetto essenziale, quello dei « mezzi abili » (*upaya*). Il Buddha insegnava non al livello della propria realizzazione, ma tenendo conto degli ascoltatori, della loro capacità di comprendere e delle loro necessità. Si racconta questo bellissimo episodio. Un visitatore chiede al Buddha se Dio esiste e il Buddha gli risponde di sì. Arriva dopo un po' un altro visitatore e gli rivolge la stessa domanda. Il Buddha risponde: « No ». Giunge infine un terzo visitatore con la stessa domanda, alla quale il Buddha risponde con il silenzio. Appena i visitatori si furono allontanati, un discepolo chiede: « Signore, avete ricevuto tre visitatori che vi hanno rivolto la stessa domanda e avete loro risposto in tre modi diversi ». Il Buddha gli rispose: « Il primo visitatore credeva in Dio, il secondo era ateo e il terzo era impegnato nella ricerca ».

Questo episodio mette bene in evidenza l'aspetto pedagogico della trasmissione dell'insegnamento del Buddha: egli risponde soltanto a coloro che lo interrogano e propone loro di fare un'esperienza, niente altro; si colloca sempre al loro livello, perché ogni persona ha un diverso livello. Non c'è quindi un approccio sistematico e uniforme, non c'è una rigida organizzazione. C'è il cuore, l'amore, l'apertura, la disponibilità al mutamento; soprattutto, c'è l'altro.

4. Passo ora all'esposizione del filo conduttore dell'insegnamento di Patanjali. Il suo importante trattato « Yoga-sutra » comincia così: « Quando la mente è in pace, si manifesta in noi qualcosa di nuovo, di profondo, di intelligente, di nascosto ». E' un'intelligenza diversa dall'abituale intelligenza discorsiva e raziocinante.

Nel secondo libro (ne hanno quattro gli Yoga-sutra) spiega in linea generale le tre qualità dell'azione:

— l'intensità della motivazione;

— l'intima coscienza di se stessi, la piena coscienza;

— il « lasciar andare »: saper abbandonare, agire per l'azione e non per i suoi risultati.

Questa nozione di distacco è presente in tutta l'opera di Patanjali. E' un atteggiamento — egli afferma — capace di arrestare il processo della sofferenza. In una decina di sutra Patanjali spiega il meccanismo della sofferenza e quindi i mezzi dell'azione troviamo qui il parallelo con il buddhismo: anche Patanjali espone anzitutto il processo che produce la sofferenza e poi ci dice come possiamo liberarcene.

Entrambi, nelle loro linee direttrici, ci dicono a loro modo che la causa essenziale della sofferenza è lo stato di confusione, *avidya;* cioè l'ignoranza, concepire i fenomeni in modo diverso da quello che sono. Come il Buddha, anche Patanjali sostiene che questo stato di confusione è all'origine

di tutto il processo della sofferenza e ce ne spiega il meccanismo, sutra dopo sutra.

Nello stato di confusione commettiamo errori, subiamo sconfitte. Perdiamo la fiducia. Questa confusione ci induce a chiuderci in noi stessi, a proteggerci, a erigerci intorno barriere di protezione: da qui nasce l'ego. Dall'ego nasce il desiderio, il bisogno di rafforzare i muri di protezione perché, trovandoci in uno stato di incertezza, non abbiamo più fiducia in noi stessi. Da questo muro dell'ego nascono attaccamento e avversione: afferrare quello che ci piace, respingere quello che non ci piace. Questo muro ci tronca ogni autentica relazione con il mondo e sviluppa in noi il sospetto, la inimicizia, l'indifferenza; si ha allora il contrario dell'apertura e dell'amore. Ma lo stesso bisogno di chiudersi e proteggersi ha delle brecce e nasce allora la paura: del futuro, delle malattie, della morte. Ne deriva una autentica frenesia di vivere.

Patanjali afferma che questi meccanismi si incidono nella nostra memoria, che, a sua volta, dà luogo a pensieri ed azioni. E' un processo ciclico, una ruota che gira ingabbiando la propria energia, la ruota della sofferenza. Questa energia accumulata — i *samskara* [*v. PARAMITA 28, p. 1, n.d.t.*] — fa sorgere i fenomeni e determina la loro ripetizione e la loro riproduzione, indefinitamente. Adottiamo sistematicamente gli stessi schemi per affrontare situazioni della vita che, in se stesse, sono sempre diverse. La vita è in continuo cambiamento, in ogni istante, ma noi affrontiamo situazioni sempre nuove con i soliti strumenti, i soliti *clichés:* c'è quindi una inadeguatezza che rende la situazione ancora più grave. Da un sutra all'altro Patanjali ci spiega la produzione e il funzionamento del karma.

A un certo punto del nostro studio dei sutra viene fatto di chiedersi: c'è infine una speranza? In un famoso sutra Patanjali dichiara: « I problemi del futuro possono essere evitati ». Il passato è passato, il presente è presente. Solo il futuro può essere modificato, ma siamo noi stessi responsabili del nostro futuro.

Come ha fatto il Buddha, Patanjali, dopo avere descritto i meccanismi della sofferenza, ci indica la via della salvezza, la via che sale verso la liberazione. Ci propone l'*ashtanga-yoga,* lo yoga di Patanjali. Ashtanga significa « otto braccia », ottuplice sentiero. Abbiamo qui una presentazione che in pratica coincide con quella del Buddha.

Patanjali sottolinea il fatto che le persone sono tutte diverse fra loro. Prima di tutto prende in considerazione il nostro comportamento con gli altri, la nostra azione nella società. E' questo il primo anga: *yama.* Qui troviamo ad un tempo l'origine e il fine del nostro interesse per la ricerca. Questo yama è inteso così da Patanjali: non-violenza, cioè rispetto degli altri, della diversità e della genuinità; essere se stessi, cioè non comportarsi da commedianti, dando una falsa impressione di sé; non difendere la falsa immagine che ci siamo andati fabbricando; liberarsi da ogni fonte di preoccupazione e di sconforto, dalla paura di perdere la nostra immagine; non impossessarci arbitrariamente di oggetti che appartengono ad altri; non prendere più di quanto è necessario per vivere... Ancora una volta: rispetto per la diversità, rispetto per gli altri.

Questa pratica va seguita in ogni momento, non solo in una sala di yoga, durante una postura. Si tratta di una pratica durevole: « lasciar andare », umiltà, non imporre il proprio punto di vista, rispettare l'altro. Ognuno vede i fatti della vita in un suo modo particolare, attraverso il prisma della propria personalità. Non possiamo vivere in società se non ne teniamo conto. La nostra sola speranza è di poter giungere alla convinzione che il nostro punto di vista non è che nostro. Sorgerà allora l'amore, l'umiltà, la disponibilità. Tutto questo è compreso nel primo anga.

Il secondo anga riguarda i rapporti con noi stessi. Differenziandosi in questo dal Buddha, Patanjali propone un metodo basato sullo hatha-yoga, sottolineando l'importanza delle *asana* [*posizioni*] e del *pranayama* [controllo del respiro; *v. PARAMITA 2, p. 8, n.d.t.*] e tutto questo in modo sintetico. (I sutra di Patanjali hanno una singolarità che non vi avevo ancora segnalato: sono incredibilmente sibillini! Ma si può facilmente entrare nei sutra a partire da se stessi, perché non proclamano una verità, ma agiscono come uno specchio).

Patanjali dunque ci propone asana, la presa di coscienza del corpo, e in poche pa-

role ci spiega il contenuto di asana. E' meraviglioso! Ci presenta asana e pranayama come le forze dinamiche della nostra trasformazione, gli elementi motori degli anga. Se così non fosse, gli yama che ho spiegato si ridurrebbero a un codice morale. E' in forza di asana e pranayama e per loro effetto che questi yama diventano stati di esistenza, stati di non-violenza e di verità... e non un semplice codice morale da rispettare. Asana e pranayama — che è come dire « il corpo » — sono un fattore di trasformazione: si passa attraverso il corpo.

Alla fine del secondo libro Patanjali ci dice che alla pratica di asana fa seguito quella di pranayama, cioè l'uso e la coscienza del respiro; viene dopo gli asana e ne accentua gli effetti. Con queste due pratiche il mentale è armonizzato e integrato con il corpo. A quel punto, i nostri sensi, che abitualmente ci mettono in contatto con il mondo esterno, non ci disturbano più. Quando la mente è pacificata, anche i sensi sono pacificati: continuano a funzionare, ma senza aggressività e senza diventare distrazioni perturbatrici.

5. Con il terzo libro si ritorna all'insegnamento del Buddha. Questo libro, il « Vibhuti-Pada », presenta i tre ultimi anga, lo stato che viene determinato dalla precedente pratica; descrive la conseguenza, lo stato che deriva dall'azione e nel contempo anche l'evoluzione di tale stato. I primi tre sutra di questo terzo libro affermano che si tratta di uno stato nel quale siamo « centrati »: non c'è più dispersione. Le pratiche di asana e di pranayama, l'assenza di perturbazioni provocate dai sensi, tutto questo ci rende interiormente centrati, disponibili, in uno stato di concentrazione. E questo non è il risultato di un'azione volontaria: è uno stato. A questo punto diventiamo capaci di fare una cosa sola alla volta, con pienezza, senza dispersioni; siamo capaci di leggere, di leggere veramente quello che è scritto e di comprendere perché è stato scritto così. L'intera nostra coscienza, l'intera nostra mente, tutto il nostro essere prendono una sola direzione nella vita, nel nostro comportamento. Questa è la prima di tre tappe successive.

Nella seconda tappa la concentrazione interiore si approfondisce e si accentua, cambia nome e diventa *dhyana.* Noi traduciamo questa parola con « meditazione ». E' uno stato in cui esistono ancora il soggetto e l'oggetto, ma non c'è più il pensiero. C'è un rapporto diretto, istantaneo, totale; c'è identificazione tra noi e l'ambiente. Non ci identifichiamo più, siamo identificati; ragioniamo, parliamo e operiamo a partire dall'altro e non più da noi. E' quello che si definisce « stato di meditazione », che non è vincolato all'immobilità o all'isolamento in una sala di yoga, ma è uno stato di concentrazione interiore, uno stato in cui si diventa capaci di vedere una sola cosa alla volta, della quale peraltro si riesce a conoscere la totalità, oltre i limiti delle frontiere sensoriali. Si intuisce quello che le sta dietro, che viene dopo, che è sommerso. Disponiamo di una intelligenza e di un potere notevolmente amplificati; non più immaginari, ma molto concreti.

Il terzo stato, l'ultimo degli anga, è *samadhi.* Non c'è che una sola cosa, non c'è più l'io e l'altro. Si è in fusione con il tutto, non c'è più separazione; e questo stato è vissuto in ogni momento. Quando dhyana è perfetta, si chiama samadhi.

Patanjali spiega che queste tre situazioni, questi tre stati successivi sono il risultato dell'azione e della pratica e portano alla realizzazione di *samyama,* che è un potere, una capacità sovranormali. Questa capacità, questo tipo di intelligenza nasce dall'assenza dei meccanismi mentali, dall'assenza di ostacoli. In questa situazione che gradatamente si amplifica, si è felici, si è più in salute. Le nostre funzioni sono regolate meglio, possediamo un'intelligenza totale e completa, ci sentiamo in perfetto equilibrio. Tutto questo è samyama: un'intelligenza penetrante, che va « al di là ».

A questo punto Patanjali ci mette in guardia: « Attenzione! Non siete ancora arrivati alla meta, vi trascinate ancora dietro i semi del passato, del vostro inconscio ». Intende dire che basta la più piccola provocazione di una situazione esterna per far venire a galla le impronte latenti che ancora portiamo in noi.

Arriviamo così allo straordinario tredicesimo sutra del terzo libro, dove si dice che in questa situazione, quando possediamo

tali capacità e ci troviamo nello stato di conoscenza penetrante, a partire proprio da questo stato, nella eliminazione di ogni ostacolo, si produce qualcosa che ci trasforma. « Quando si sperimenta questa situazione, la capacità della mente e il suo funzionamento si trovano amplificati e trasformati e così pure la capacità dei sensi. Ed allora è il mondo intero che si trasforma ai nostri occhi ». Quando la mente e i nostri sensi si trasformano, quando questa capacità si amplifica, o, per meglio dire, quando non è più ridotta e limitata ma penetrante, allora è il mondo che si trasforma ai nostri occhi. E' proprio così: abbiamo un'altra visione delle cose.

Per portarci a una comprensione giusta, Patanjali fa una serie di esempi, per 25 sutra: la stella polare che ci fa vedere la costellazione, l'elefante come simbolo della forza e così via. Ogni cosa parla direttamente. Ma, d'improvviso, Patanjali enuncia un sutra che ci mozza il fiato. Vi si ritrova, ancora una volta, l'insegnamento del Buddha: « Questa capacità, questo potere, samyama, è un ostacolo alla realizzazione ». In possesso di tutte queste capacità, avrete la sensazione di una superiorità, di una potenza, un potere. A questo punto, afferma Patanjali, bisogna abbandonare, rinunciare a questa esperienza. Non bisogna differenziarsi, né dar prova di superiorità, perché è qui che l'ego minaccia seriamente di insinuarsi nella spiritualità e riprendere il suo posto, più forte di prima. Rinunciare a questa capacità sovranormale è veramente la più bella dimostrazione del non-ego. Quando ritenete di aver raggiunto quello che cercavate, allora siete in pericolo; siete voi stessi un pericolo. Siete tentati di sottomettere le persone alla vostra influenza e questo è l'opposto dell'insegnamento dello yoga, il cui fine è di aiutare ognuno a sviluppare la sua propria coscienza. Sottomettendo più o meno volontariamente le persone alla vostra influenza, impedite loro di svilupparsi e diventare mature e adulte. Questo è il punto che differenzia l'insegnamento dello yoga dalle sette; può essere paragonato all'ottavo livello del bodhisattva, a proposito del quale anche il Buddha dice: « Attenzione, siete in pericolo; se continuate a godervi il vostro risveglio, perderete tutto ». Anche il risveglio deve essere abbandonato!

6. L'insegnamento del Buddha e quello di Patanjali hanno dunque molti punti in comune nelle grandi direttrici spirituali, al livello dell'esperienza spirituale. Ma presentano anche delle differenze, specialmente in qualche espressione dottrinale. Non va dimenticato, ad esempio, che Patanjali non ha respinto il *samkhya* [*una delle scuole filosofiche dell'India antica, n.d.t.*], al quale invece il Buddha ha voltato le spalle. Ma in India non si sa mai chi ha influenzato l'altro; gli insegnamenti spesso si mescolano, si accoppiano, tanto più che si fondano su esperienze comuni.

In conclusione, credo che sarebbe interessante avvicinare questi insegnamenti alla nostra cultura, alle nostre origini giudeo-cristiane e cercare di scoprirvi le risonanze. Non è questione, per noi, di dimenticare la nostra cultura: anche volendolo, non potremmo farlo.

Secondo il cristianesimo, Cristo possedeva senza dubbio poteri miracolosi a un livello eccezionale; i Vangeli ce ne parlano a josa. Quando si trovava sul monte degli Olivi, la notte che vi ha passato prima della crocifissione, Cristo possedeva questi poteri. Ha avuto qualche esitazione, ma alla fine ha rinunciato a servirsene. Si è sacrificato ed ha accettato di morire, di donarsi per lenire la sofferenza umana. Ha deciso di farsi carico della sofferenza altrui, di rinunciare ai propri poteri. Questo è un comportamento da grande bodhisattva.

Capisco meglio oggi, dopo una vita di ricerca, quanto la vita del Cristo sia un esempio straordinario.

(trad. dal francese di Vincenzo Piga)

La fondazione David-Neel

a cura di Miriam Campanini

La nostra collaboratrice Miriam Campanini ha intervistato a Digne, nella sede della Fondazione Alexandra David-Neel, quella che per tanti anni è stata la segretaria della grande scrittrice e buddhologa, Marie Madeleine Peyronnet, attuale dirigente della Fondazione. Ha partecipato all'intervista anche il gheshe Larampa Ngawang Kheurab, inviato dal Dalai Lama presso la Fondazione. M.M. Peyronnet è la responsabile delle pubblicazioni postume di tutti gli scritti inediti della David-Neel. Nel 1970 curò l'edizione di *« Journal de voyage » (lettres a son mari),* con molte delle lettere che la David-Neel aveva inviato al marito, durante gli anni trascorsi in Oriente. La Peyronnet ha vissuto a fianco della Neel dal 1959-1969, anno in cui la Neel, ormai paralizzata, morì a 101 anni. La sede della Fondazione era l'abitazione della David-Neel, che la denominò *Samten-Dzong* (Fortezza di meditazione) e si può visitare tutti i giorni ad orari fissi. Una piccola delusione, tuttavia, può attendere coloro che vi giungono per ammirare gli oggetti d'arte che furono collezionati dalla studiosa in tanti anni di esplorazioni e viaggi. Essi si trovano al Museo Guimet di Parigi, al quale sono stati ceduti dal Comune di Digne; a Parigi si trova anche quel « pugnale magico » (*purba*) la cui singolare storia è narrata dalla Neel in *« Mistici e maghi del Tibet »* (ed. Astrolabio).

Quali studi ha svolto Alexandra David-Neel sul buddhismo tibetano?

M.M.P. — *Alexandra studiò il buddhismo tibetano, così come studiò l'induismo, il taoismo, il buddhismo zen. Nelle sue ricerche risaliva sempre all'origine delle cose, era abituata a fare così in tutto; in particolare nei suoi studi ricercava le dottrine nelle forme più pure. Per quanto riguarda le conoscenze che raccolse sul buddhismo tibetano si deve senz'altro fare riferimento a due libri: « Initiation Lamaiques » e « Les Enseignements secrets des Boudhistes Tibetains »* (1). *In essi sono espressi molti degli insegnamenti che per anni ricercò e ricevette da importanti e sapienti maestri, in Tibet. Vi si trovano soprattutto quelli che le impartì il Gomchen di Lachen, presso il quale visse in ritiro per circa tre anni. Alexandra mi disse che alcuni insegnamenti le furono impartiti oralmente. Solo lei li conosceva, e li portò con sé alla morte.*

Lama — *Alexandra David-Neel ha studiato il buddhismo tibetano nel suo aspetto filosofico, così come fu espresso dalle scuole più importanti del Tibet; svolse quella ricerca con i maestri ed i lama più sapienti. Ricevette spiegazioni dal XIII Dalai Lama, dal VI Panchen Lama e dal Gran Lama di Tang. Ha studiato per anni sotto la guida di quello che fu un grande Lama: il Gomchen di Lachen.*

Come ha potuto ottenere insegnamenti così qualificati ed importanti?

M.M.P. — *A questa domanda posso rispondere io. Persone erudite, intelligenti, ve ne sono molte, ma Alexandra comprendeva la vita, la cultura dell'Oriente proprio come un orientale. All'ingresso di Samten-Dzong sono collocati due pannelli, scritti in cinese, in essi viene gloricata A.D.N. per le sue capacità intuitive, e per la particolare sensibilità che le permetteva di cogliere perfettamente lo spirito autentico di quell'Oriente che lei tanto amava. Aveva un modo di comprendere da asiatica. Coloro che credono nella reincarnazione, possono*

pensare che questa donna fosse la reincarnazione di una mente eccelsa, illuminata, di uno spirito orientale. Il Dalai Lama stesso, che per ben due votle abbiamo avuto l'onore di ospitare nella Fondazione (ottobre 1982 maggio 1986), nel corso di un colloquio con l'orientalista francese Arnaud Dejardins, riconobbe che molte cose erano state scritte sul Tibet, ed alcune anche molto belle, ma, affermò, « in esse noi non riconosciamo il nostro Tibet ». Alexandra David-Neel nei suoi libri è stata la prima a farlo veramente conoscere in Occidente, così come è in realtà. Vi sono lavori di orientalismo rimarchevoli, eruditi, ma per il loro livello molto tecnico, non toccano il grande pubblico. Lei, invece, con le sue opere riuscì a parlare a tutit.

Gheshe-la, cosa pensa di una donna così sapiente?

Lama — *Fu senz'altro straordinaria. Ho letto la lettera* (si tratta di un manoscritto lungo metri 1,90) *inviatale dal Panchen Lama, che trattava di argomenti di filosofia buddhista. Il contenuto di quella lettera è di grande interesse* (2). *Ho pure letto i testi che lei ha scritto in lingua tibetana, accanto a me ne vede uno. Come gli occidentali anche i tibetani, che vivono in Occidente, apprezzano i libri che scrisse.*

Vi sono state in Tibet, nel passato, donne di così grande sapienza, o personalità eccezionali come fu la Neel?

Lama — *Si, Dorje Pamo.*

M.M.P. — *Dorje Pamo è stata fotografata da Alexandra, che considerò quella foto la più bella, la più importante della sua raccolta* (3).

All'inizio del primo volume delle lettere, si legge che la Neel considerò importante fotografare, mentre era in viaggio, ciò che riteneva interessante. Dimostrò di aver precorso i tempi affidando parte delle sue impressioni di viaggio alla tecnica fotografica e lo fece con gusto dell'immagine. Negli archivi conservate anche gli originali ed i negativi di tutte quelle belle fotografie?

M.M.P. — *Alexandra fotografò molto e soprattutto per illustrare, in seguito, i suoi libri. Ho tutto. Esistono negli archivi i negativi. Alexandra fu una brava fotografa, raccolse materiale in ben trent'anni di viaggi e permanenze in Oriente. Parlava correntemente francese, inglese, tedesco, italiano, olandese, tibetano, sanscrito. Nello svolgere il suo lavoro non aveva bisogno di traduttori. Negli archivi vi sono quaderni di studio che mi hanno provato il suo impegno anche nello studio delle lingue: hindi, pali e cinese. Ancora oggi sono pochi gli orientalisti che conoscono tante lingue così.*

Quali sono state le più grandi difficoltà che avete incontrato in tanti anni di lavoro?

M.M.P. — *Penso che la difficoltà più grande sia stata l'incomprensione da parte dei dirigenti della città di Digne, soprattutto perché sono gli eredi del patrimonio David-Neel. Per loro fu una personalità importante, una grande viaggiatrice, e così la stimarono, tanto da dedicarle nel 1967 il Liceo della città, che ora porta il suo nome. Ma non hanno saputo capire o prevedere che il suo lavoro di orientalista e di studiosa avrebbe avuto, in seguito, tanta importanza per i giovani. Non hanno neppure creduto in me, e non hanno appoggiato il mio lavoro.*

Mi parli delle attività che svolge la Fondazione e dei progetti futuri.

M.M.P. — *E' chiamata Fondazione, ma in realtà siamo un'associazione, legge 1901, avente diritto di denominarsi Fondazione. Come Fondazione doveva essere istituita da A.D.N. stessa, e lei da viva non lo fece. Un'associazione vive di doni, lasciti, sovvenzioni. Noi viviamo sui diritti d'autore di A.D.N. Organizziamo viaggi in India. Abbiamo una sezione che si dedica alle adozioni dei piccoli rifugiati tibetani. Vi sono molte madrine e padrini che ogni mese versano una quota, che viene interamente inviata a Jetsun Pema Gyalpo sorella del Dalai Lama e direttrice del Tibetan Children Village di Dharamsala. Vendiamo oltre ai libri della Neel, artigianato tibetano; anche in questo caso, il ricavato va a totale beneficio dei rifugiati tibetani. Sono ormai*

diciotto anni che faccio visitare gratuitamente la Fondazione, e da tre anni a questa parte il numero di visitatori è notevolmente aumentato. Per quanto riguarda i progetti immediati abbiamo firmato un contratto con la televisione francese con il Canada e la Cina per una serie di trasmissioni su Alexandra. Inoltre è di prossima pubblicazione un libro contenente pensieri, osservazioni, tratti dalle agende che la studiosa scrisse a partire dal 1902 circa.

Quanti e quali sono stati i visitatori più illustri che hanno visitato la Fondazione?

M.M.P. — *Oltre alle due visite del Dalai Lama, ho avuto l'onore di ricevere la visita di Sua Altezza il principe Pietro di Grecia e di Danimarca, molti ambasciatori, e l'ex console francese di Tchentou, che conobbe personalmente Alexandra e donò alla Fondazione alcuni oggetti artistici tibetani molto belli ed antichi. Naturalmente ci hanno fatto visita molti scrittori francesi ed anche stranieri. Per concludere: vi è una cosa che mi fa enormemente piacere, quella di constatare che sempre più studenti, non solo francesi, decidono di fare le loro tesi di laurea su A.D.N. Vengono a consultare i documenti qui. Questa è la gioia della mia vecchiaia, e sono enormemente felice di ciò!*

Alexandra fu una donna talmente eclettica, che dalla sua vita, dalle sue esperienze spirituali ed intellettuali si possono trarre molteplici argomenti di ricerca. In genere ciascuno sceglie un argomento che può essere di carattere filosofico o politico o religioso o geografico e su quello basa e svolge la sua tesi; oppure analizza la personalità della viaggiatrice, dell'esploratrice, della studiosa. « Io metto a disposizione i miei ricordi, i miei documenti e mi sento appagata nel leggere il lavoro che viene realizzato. Soprattutto amo capire in che modo i giovani vedono Alexandra, poiché lei pensò, col suo lavoro e con i suoi libri, soprattutto ai giovani... e anche ai meno giovani, a condizione però che lo fossero di spirito! ».

Chi desidera conoscere più a fondo la vita di questa donna eccezionale, potrà leggere in francese l'esauriente biografia scritta da Jean Chalon. L'autore dopo la pubblicazione del suo libro rilasciò un'intervista, dalla quale riporto una frase particolarmente significativa: « Un essere che seppe trasformare le proprie tenebre in luce, ecco Alexandra David-Neel ».

---

(1) A. DAVID NEEL: *Le iniziazioni nel Buddhismo tibetano,* Ubaldini Editore Roma.

(2) Per quanto riguarda le domande, e le relative risposte che madame A.D.N. rivolse al XIII Dalai Lama, così si espresse Gonsar Tulku (Tharpa Coeling 17 giugno 1982: « Ho visto i manoscritti a Digne e penso che siano molto importanti; possono essere di grande utilità per lo studio del Buddhismo in occidente ».

(3) *« Le Tibet d'Alexandra David Neel »,* Ed. Plon, Paris.

Come i fisici moderni, i Buddhisti vedono tutti gli oggetti come processi in un flusso universale e negano l'esistenza di qualsiasi sostanza materiale.

Nella teoria bootstrap degli adroni, tutte le particelle sono composte dinamicamente le une dalle altre, in modo intimamente coerente, e in questo senso si può dire che esse si « contengono » reciprocamente. Nel buddhismo Mahayana, una nozione molto simile viene applicata all'universo nel suo complesso. Questa rete cosmica di cose e di eventi che si compenetrano è illustrata nell'Avatamsaka-sutra dalla metafora della rete di Indra, una grande rete di gemme preziose che pende sopra il palazzo del dio Indra... e disposta in modo tale che, se se ne osserva una, si vedono tutte le altre riflesse in essa.

CAPRA

Il congresso buddhista europeo

Circa cinquecento persone, provenienti da 18 Paesi hanno partecipato ai lavori del III Congresso Internazionale « Il Buddhismo nella cultura occidentale ai nostri giorni », organizzato a Parigi presso la sede dell'UNESCO dall'Unione Buddhista d'Europa dal 7 al 9 ottobre 1988.

La cerimonia d'apertura ha visto l'alternarsi dei riti religiosi officiati a turno dai 100 monaci presenti. Presso quattro altari si sono avvicendati i gruppi Vietnamiti, della Scuola Theravada, i Tibetani e la Scuola Soto-Zen, guidati rispettivamente dal Ven. Dr. Thich Huyen-Vi, dal Ven. Parawathera Chandaratana Nayaka Thera, da Lama Jigme Tsewang e dal Rev. Roland Rech.

Il Dr. Ananda W.P. Gurugé, Ambasciatore di Sri Lanka presso l'UNESCO, che ha organizzato e curato il complesso programma del Congresso con la collaborazione dei funzionari della Delegazione di Sri Lanka e dell'Union Bouddhiste de France, nel corso del discorso inaugurale ha sottolineato questo singolare aspetto: « ...Abbiamo partecipato ad una serie di quattro cerimonie religiose, ognuna delle quali rappresentava una tradizione particolare del Buddhismo: Theravada, Mahayana, Vajrayana e Zen. Sino a qualche decennio orsono una tale esperienza sarebbe stata inimmaginabile, se non percorrendo decine di migliaia di kilometri attraverso l'Asia. Anche in questo caso il tempo che avremmo impiegato per effettuare un tale viaggio non ci avrebbe permesso di fare dei paragoni, di valutare l'unità e la diversità che caratterizzano il Buddhismo nella sua pratica ».

Proseguendo nella sua interessante prolusione l'Ambasciatore Gurugé ha aggiunto: « Il mondo occidentale e l'Europa in particolare, sono diventati nel corso degli ultimi decenni un vero laboratorio per lo studio dei molteplici mutamenti avvenuti in tutte le branche della civiltà e della cultura buddhista nel corso di 2.500 anni: filosofia e culto, valori e credenze, letteratura, arte e lavoro. Allo stesso modo, l'integrazione fra queste tradizioni, ed i risultati stimolanti e fruttuosi che ne derivano possono essere osservati con chiarezza soltanto in Occidente. Introdotto nel mondo occidentale circa 150 anni fa in seguito all'espansione coloniale dell'Europa in Asia, il buddhismo è rimasto per lungo tempo una disciplina accademica. L'enorme lavoro realizzato da parte degli studiosi, rappresentato dalle traduzioni e dall'interpretazione della vasta e multiforme letteratura buddhista, dall'arricchimento dell'apparato linguistico che ha permesso uno studio avanzato, è valso all'Europa ed all'America del Nord la profonda gratitudine di tutto il mondo buddhista ».

A differenza del Congresso svoltosi a Torino nel 1984, a parte l'intervento ufficiale di Federico Mayor Zaragoza, Direttore Generale dell'UNESCO, non è stata notata la presenza delle Autorità francesi e neppure quella di osservatori di altre religioni, ad eccezione di Sister Kathleen England, missionaria cattolica, collaboratrice del Segretariato Vaticano per i non cristiani.

Il Dalai Lama ha fatto pervenire un lungo messaggio augurale ed un altro messaggio è stato inviato dal Ven. Khambo Lama Gaadan e dal Dr. Lubsantseren, a nome dell'Asian Buddhist Conference for Peace di Ulan Bator in Mongolia.

L'intenso programma ha avuto inizio con un primo ciclo di interventi: « Il contributo del Buddhismo al dialogo interreligioso » è stato presentato dal Dr. Vincenzo Piga, Presidente della Fondazione Maitreya e « Il

Buddhismo e la sfida europea » dal Dr. Peter Moore, dell'Università di Kent a Canterbury.

Per « Buddhismo, Filosofia e Scienza » hanno parlato il Prof. Serge-Christophe Kölm, del Centro d'Insegnamento e di Ricerca sull'Analisi Socio-Economica di Parigi ed il Prof. Jacques Martin, della Facoltà di Scienze dell'Università di Strasburgo.

Al termine di ogni relazione è stato dato ampio spazio agli interventi dei delegati.

Nel secondo giorno dei lavori congressuali la discussione si è soffermata su « Buddhismo e Società » con le relazioni del Prof. Detlef Kantowsky, della Facoltà di Sociologia dell'Università di Konstanz, e quella del Dr. Jean-Pierre Schnetzler, Psichiatra ed autore di libri e saggi sul buddhismo.

Per « Buddhismo ed ambiente » sono intervenuti Roland Rech, Presidente dell'Associazione Zen Internazionale e Carolyn Dustin della Buddhist Society di Londra e del World Wildlife Fund.

Una cerimonia religiosa ha concluso nella terza giornata questo programma; i gruppi di monaci si sono alternati nelle diverse puja. Il Ven. Dr. Chen-Yi, Presidente dell'Associazione Huayen Lotus di Taipei, giunto con una delegazione di 50 persone da Taiwan, ha officiato una delle cerimonie in rappresentanza della Tradizione Mahayana cinese.

L'Unione Buddhista d'Europa a tredici anni dalla sua fondazione ha svolto un ruolo importante nell'espansione del buddhismo; questo congresso rappresenta una pietra miliare per la presenza del Dharma in Europa e nel mondo.

Bruno Portigliatti

La rivista del Dalai Lama in difesa delle donne

Il buddhismo deve cambiare il suo atteggiamento nei riguardi della donna, se vuole diffondersi di più in Occidente. E' quanto scrive un famoso lama tibetano, Dagyab Rinpoche, che da vent'anni vive a Bonn (Germania Occidentale), sulla rivista « Tibetan Review » (marzo 1988), edita in India al quartier generale del Dalai Lama in esilio. In passato, scrive Rinpoche, il buddhismo era confinato nell'ambito dei paesi asiatici: oggi « un numero crescente di persone ritengono che lo scopo della loro vita è di diffondere la dottrina del Buddha nei paesi occidentali, poiché ritengono che lo spirito e i metodi del buddhismo possono contribuire a trovare soluzioni ai problemi personali e sociali ».

Purtroppo, continua Rinpoche, il buddhismo diffuso in Occidente viene dalla tradizione più conservatrice dell'Asia, specie dell'India e del Tibet, che non riconosce alla donna pari dignità rispetto all'uomo. Un detto tibetano afferma: « Se vuoi un padrone in casa, lascia che tuo figlio diventi monaco; se vuoi una serva, lascia che tua figlia diventi monaca ». In Tibet la donna ha un ruolo importante all'interno della famiglia, ma il sistema sociale è di tipo patriarcale. La discriminazione si riflette nell'ambito religioso: ci sono infatti templi in cui le donne non possono entrare, oggetti rituali che le donne non possono toccare senza contaminarli, le donne consacrate sono tenute in sottomissione ai monaci; i conventi maschili sono grandiosi e offrono ai monaci la possibilità di studiare, mentre quelli femminili hanno scarsa importanza e non offrono alcuna possibilità di studio. L'articolo elenca varie altre discriminazioni nella tradizione buddhista riguardo alla donna e conclude dicendo: si spiega così lo scarso successo del buddhismo in Occidente.

Secondo Rinpoche, in Buddha non si trovano segni di discriminazione riguardo alla donna, né a livello teorico né a livello pratico. La discriminazione è venuta dall'integrazione della dottrina del Buddha in società patriarcali, ma il Buddha stesso disse che la sua dottrina andava adattata ai tempi e alle condizioni di vita. Oggi infatti il Dalai Lama, la più alta autorità buddhista, invita le donne a studiare la filosofia buddhista ed a consacrarsi alla via del Buddha, in piena eguaglianza con l'uomo. (*Asia News*).

LIBRI (a cura di Luigi Turinese)

AMADEO SOLE'-LERIS: « La meditazione buddhista » - Oscar Mondadori, Milano 1988, pp. 229, L. 9.000.

Libro di alta divulgazione, ben tradotto dalla nostra impagabile Maria Angela Falà e facilmente accessibile sia dal punto di vista della reperibilità (la collocazione editoriale è particolarmente felice) sia da quello — non trascurabile trattandosi di un'opera divulgativa — economico, « La meditazione buddhista » può interessare differenti categorie di fruitori.

Le persone attratte dall'elemento filosofico non saranno deluse: raramente la concezione buddhista della rinascita si trova esplicata in modo così chiaro come nel presente lavoro (pp. 135-137); assai equilibrato è anche il capitolo su nibbana *(pp. 145-153). D'altra parte, coloro i quali lamentano nei testi divulgativi sul buddhismo un difetto di filologica fedeltà alla tradizione troveranno pane per i loro denti: nel libro di Solé-Leris, infatti, i Discorsi del Buddha e il Visuddhi Magga (« Il cammino della purificazione », vera e propria guida alla meditazione composta nel V secolo dal monaco singalese Buddhaghosa) costituiscono i punti di partenza di una trattazione che, pur essendo rigorosamente filologica, non si fa mai noiosamente filologistica, traducendo anzi quell'antica saggezza in linguaggio moderno e accessibile. Pur soddisfacendo filosofi e filologi, è però ai meditanti che Solé-Leris intende rivolgersi. Poiché « il cuore dell'insegnamento del Buddha è la pratica della meditazione » (p. 15); e, citando il Dhammapada, 19: « Un uomo che predica molte verità, ma che è troppo pigro per praticarle, è come un bovaro che conta la mandria degli altri » (p. 198).*

I punti nodali della pratica meditativa buddhista sono efficacemente commentati dall'autore e così resi meno esoterici e apodittici: dietro al linguaggio talora irrimediabilmente datato dei testi originali emergono così una finezza psicologica e, in definitiva, una modernità impressionanti. La stessa modernità che si scorge nell'affermazione del Visuddhi Magga secondo cui la consapevolezza del corpo è il tipo di meditazione caratteristico del buddhismo. (Mentre Buddhaghosa esprimeva questo concetto, i nostri Padri erano impegnati nel deserto a macerare il corpo, e dunque a negarlo!...).

L'ultimo capitolo del libro (« La pratica odierna della vipassana ») è dedicato alla comprensione dell'attuale interesse per la meditazione buddhista; una breve rassegna storica contribuisce a chiarire i motivi del maggiore « successo » della meditazione di visione penetrativa (vipassana), *a parere dell'autore più rispondente alle esigenze e alle disponibilità dell'uomo contemporaneo, rispetto a quella di quiete* (samatha). *A p. 94 era stato delineato, con mirabile essenzialità, il rapporto tra i due tipi di meditazione: « La meditazione buddhista di quiete... è un tipo di meditazione astrattiva che non è differente, nelle linee essenziali, dalle tecniche usate in altre tradizioni meditative... Queste erano le tecniche a cui si era dedicato il principe Gotama dopo aver abbandonato il palazzo reale. Le provò e non le trovò in grado di produrre l'illuminazione definitiva che cercava... Ecco perché lasciò i due grandi maestri di yoga con cui aveva praticato e sperimentò per proprio conto. Il risultato di questa sperimentazione fu la vipassana, che... è la meditazione buddhista per eccellenza ».*

Per concludere, una parola sull'autore. Amadeo Solé-Leris, per chi lo conosce personalmente, è un incoraggiante esempio della possibilità di coniugare la coltivazione della mente in una prospettiva di liberazione con una squisita umanità e un contagioso buon umore frutto di ironico distacco (e forse un po' della sua educazione inglese...). Una buona pubblicità per la meditazione buddhista...

EDWARD CONZE: « Il pensiero del buddhismo indiano » - Edizioni Mediterranee, Roma 1988, pp. 339, L. 35.000.

Appare in traduzione italiana (ottima, di Flavio Poli, — orientalista sensibile e di vasti interessi — ricordiamo il suo originale studio su « Yoga ed esicasmo »), ad oltre un quarto di secolo dalla edizione originale, questo voluminoso lavoro del Conze. Dobbiamo dire subito che l'età dell'opera si fa sentire, forse perché gli studi orientalistici, e la diffusione del buddhismo in particolare, hanno conosciuto nell'ultimo ventennio una fertile accelerazione.

Leitmotiv *datato, e a volte francamente fastidioso, è un sapore di « rivolta contro il mondo moderno » (per parafrasare Evola, nella collana fondata dal quale, non a caso, è pubblicato il libro) e una reiterata apologia della « filosofia perenne » (l'insieme di dottrine e pratiche che, con minime differenze di linguaggio, apparterrebbe da sempre e per sempre alla spiritualità dell'uomo, attraversandola metastoricamente). Si può osservare, tra l'altro, che il termine « perenne » suona particolarmente fuori posto in riferimento al buddhismo, in cui è centrale la sottolineatura dell'im-*

permanenza di tutte le cose, dunque anche di ogni filosofia. Come tutti i fautori della « filosofia perenne », inoltre, anche Conze mostra una concezione della storia assai singolare. « Il solo tempo in cui sulla terra vi fu una relativa pace fu l'età della pietra, quando nessuno aveva nulla e quando la produttività del lavoro era così bassa che un uomo non valeva più del cibo che mangiava » (p. 71). C'è da chiedersi da quale uomo della pietra Conze abbia tratto queste precise e idilliache informazioni!... E' onnipresente, nel libro, l'idea che la fuga dal mondo costituisca il requisito basilare per maturare il nirvana. « Tutto ciò che è transitorio dovrebbe per questa ragione essere rifiutato » (p. 31). « Nessuno può essere efficacemente tratto verso il nirvana se la sua fuga dal mondo non abbia raggiunto un certo impeto » (p. 55). « Il nirvana è la negazione del mondo quale esso appare » (ibidem).

Questo rifiuto del mondo può corrispondere forse al pensiero dei primi buddhisti, ma suona stonato oggi che lo sviluppo del buddhismo, particolarmente in Occidente, ci ha abituati non al rifiuto ma semmai alla relativizzazione del mondo, all'essere nel mondo qui e ora con appassionata, umana partecipazione pur rimanendo costantemente consapevoli della sua, e della nostra, impermanenza.

*Molte delle affermazioni di Conze recano in definitiva il segno di un'oscura, strisciante misantropia (tratto, ahimé, non raro tra gli « spiritualisti »). « Per quanto riguarda la realtà vera, è affatto impossibile entrare in una reale relazione con altri individui, per la semplice ragione che i sé separati o gli individui non esistono veramente » (p. 78). In effetti, la concezione buddhista dell'*anatta *comporta la negazione di ogni sostanzialità ai singoli individui; ma proprio per questo motivo si può ritenere, al contrario di Conze, che siamo tutti in una reale relazione, in una costante potenziale rete comunicativa, a dispetto dell'illusorio, sebbene colorato di angoscia, sentimento di separatezza che costituisce il nocciolo del nostro dramma esistenziale. A p. 84, infine, sfugge all'autore l'affermazione più volte sfiorata, e da noi più volte sospettata come sua convinzione profonda, e cioè che « le nostre inclinazioni naturali... (sono) nettamente misantropiche. Homo homini lupus ».*

Questo è davvero troppo! e a mio avviso sufficiente a togliere spessore all'intero lavoro, che pure contiene parti non spregevoli. Si vedano ad esempio il capitolo sulle cinque virtù cardinali (fede, energia, attenzione, concentrazione, saggezza), la descrizione della posizione delle principali scuole buddhiste con le relative dispute dottrinali e, infine, il poderoso apparato bibliografico e di note. Quest'ultima caratteristica, in aggiunta ad una certa autorevolezza di Conze nell'ambito degli studi buddhisti, potrebbero fare di questo libro un classico testo di consultazione. La mancanza di un indice analitico, tuttavia, invalida parzialmente questa funzione.

STANISLAV GROF: « Oltre il cervello », Cittadella Editrice, Assisi 1988, pp. 455, L. 40.000.

Negli anni recenti si è più volte fatto riferimento — anche dalle colonne di PARAMITA — allo sviluppo di un paradigma culturale (insieme di valori di riferimento e credenze coerenti tra loro) nuovo, definito comunemente sistemico per sottolinearne le connessioni con la teoria generale dei sistemi. La descrizione della realtà che il paradigma sistemico implica — e che trova ormai conferma in più di un ambito scientifico — comprende un insieme di processi tra loro interrelati in modo tale da configurare in definitiva l'unità di tutte le cose. Lo studioso che ha contribuito maggiormente alla divulgazione di tale concezione scientifico-filosofica è senza dubbio Fritjof Capra, nel celeberrimo « Il Tao della fisica », ma forse ancor più nel successivo « Il punto di svolta ». Nei ringraziamenti all'inizio di questo « Oltre il cervello », l'autore afferma: « Il lavoro di F. Capra ha avuto un ruolo determinante nel mio sviluppo intellettuale e nella mia ricerca scientifica. La lettura del suo « Il Tao della fisica » mi ha dato la ferma speranza che le osservazioni straordinarie derivanti dalla moderna ricerca sulla coscienza possano essere integrate in futuro in una nuova visione scientifica del mondo onnicomprensiva » (pag. 6). Grof, psichiatra cecoslovacco, è uno di quegli europei, tra cui possiamo annoverare lo stesso Capra, che, trasferendosi alcuni decenni or sono negli Stati Uniti, vi hanno trovato un terreno assai fertile per le loro concezioni creativamente eterodosse. E' come se, nel vivace dibattito culturale che si è sviluppato a partire dagli anni '60 soprattutto in California, la profonda ma stanca vecchia Europa e lo spirito di frontiera americano si fossero reciprocamente fecondati. Le prime cento pagine del libro di Grof sono dedicate a discutere problemi di filosofia della scienza. Innanzitutto il ruolo dei paradigmi. « La scienza occidentale si sta avvicinando a uno spostamento di paradigma di proporzioni senza precedenti, che trasformerà i nostri concetti sulla realtà e sulla natura umana, colmando il divario tra saggezza antica e scienza moderna, e che riconcilierà la diversità tra spiritualità orientale e pragmatismo occidentale » (pp. 30-31).

La ricerca sulla coscienza — campo in cui Grof è impegnato da un trentennio attraverso lo studio delle modificazioni in essa prodotte dall'LSD, dalla meditazione e dalle psicoterapie non riduzionistiche — è comprensibile soltanto adottando un modello interpretativo sistemico e non

meccanicistico. Come spiegare infatti le esperienze di trascendenza dello spazio tridimensionale, del tempo lineare, della distinzione tra materia, energia e coscienza riferite da tante persone e negate oppure etichettate come patologiche dalla psichiatria tradizionale? Le esperienze in questione sono state definite transpersonali, poiché trascendono i confini dell'io empirico. L'esplorazione della coscienza in aree tradizionalmente appannaggio della ricerca mistica ha condotto a rimodellare la mappa della psiche umana, includendovi una dimensione transpersonale che presta particolare attenzione agli eventi della nascita e della morte. La dinamica del processo morte-rinascita è d'altra parte studiata anche nel rapporto terapeutico: lo studio della sola dinamica dell'inconscio individuale è giudicata insufficiente: non già falsa, ma valida solo a un determinato livello. Grof propone pertanto un'integrazione delle metodiche psicoterapeutiche in modo da coprire l'intero spazio interiore e da superare, in psichiatria, il modello medico, meccanicistico e riduzionistico e avente come esplicito scopo la « normalizzazione » piuttosto che lo sviluppo del potenziale umano. « Oltre il cervello » è un libro impegnativo, la cui lettura è, oserei dire, indispensabile per gli operatori del settore, ma altamente consigliabile anche per tutti coloro che, per propria ricerca personale, ritengono l'esplorazione della coscienza uno specifico diritto-dovere dell'uomo, di ogni uomo.

ADALBERTO BONECCHI: « La saggezza freudiana » - Franco Angeli Editore, Milano 1988, pp. 154, L. 18.000.

« La saggezza freudiana » appare in un momento culturale in cui la revisione critica della psicoanalisi comincia ad avvalersi di strumenti transculturali, attingendo a piene mani alla saggezza asiatica. L'autore, laureato in filosofia, insiste sulla necessità di superare il riduzionismo insito nell'inserimento della psicoanalisi nel modello medico; ciò, in altri termini, equivale a svincolare la psicoanalisi dalle sue componenti strettamente psicoterapeutiche per aprirla a prospettive transpersonali. « ...che ne è del soggetto quando non vi è più bisogno di terapia? Vi è spazio per l'autorealizzazione » (p. 146). L'analista non cura, ma inizia l'analizzato ad un percorso di consapevolezza; obiettivo « alto » dell'analisi è dunque di rendere consapevoli di certo materiale inconscio e, soprattutto, dell'illusorietà dell'io. « La psicoanalisi ha le potenzialità per divenire il buddhismo dell'occidente, ovvero una pratica e una teoria in grado di intervenire anche al terzo livello della psicopatologia, quel livello che per ora si chiama ancora normalità. Avremmo così... anche la terapia della normalità, lì dove per normalità è da intendere... l'attaccamento al senso dell'io ». (p. 132). Si innesta evidentemente a questo punto il contributo del pensiero orientale, segnatamente del taoismo e del buddhismo; parallelamente l'autore si trova per così dire costretto a muovere critiche sostanziali alla chiusura delle « chiese » psicoanalitiche, accusate di non ampliare i propri orizzonti perché preoccupate unicamente di perpetuare se stesse. « Resta il mistero di come mai analisi didattiche freudiane producano freudiani, analisi didattiche junghiane degli junghiani, analisi didattiche kleiniane dei kleiniani, analisi didattiche lacaniane dei lacaniani e così via, sino alla noia » (p. 15). Nella presente fase, per così dire di irrigidimento psicoanalitico, può essere utile, secondo Bonecchi, tornare ad una lettura senza pregiudizi di Freud, punto di partenza di tutte le successive interpretazioni. Sembra tuttavia esagerato quanto è riferito alle pp. 107-108: « Con Freud... ci troviamo in una dimensione simile alla consapevolezza senza scelta e all'attenzione senza un particolare oggetto che ritroviamo in certe pratiche meditative orientali ».

Nella struttura complessiva del libro appare una certa cesura anche stilistica tra i capitoli dedicati alla psicoanalisi e quelli in cui si prospetta l'integrazione della meditazione per realizzare un'apertura transpersonale. Nella parte in cui si discutono i problemi legali alla psicoanalisi il linguaggio è spesso inutilmente criptico, vezzo non raro negli psicoanalisti che hanno "frequentato" Lacan; cosicché appare ancora più brusco il passagigo dalle dotte e talora oscure dissertazioni sulla psicoanalisi all'improvvisa irruzione di concetti-chiave della filosofia orientale. Inoltre Bonecchi espone in modo assai chiaro i fondamenti del Tai Chi Chuan, di cui lascia tuttavia perplessi l'assunzione a paradigma di meditazione. Le cose migliori del libro sembrano essere resoconti di altri lavori.

*Dico questo senza alcun intento diminutivo, essendo anzi grato all'autore per aver contribuito ad allargare presso il pubblico italiano l'interesse per quel gruppo straordinariamente stimolante che è l'*Association for Transpersonal Psychology *e per il loro* Journal of Transpersonal Psycology.

L'importanza del lavoro di Bonecchi, di cui attendiamo ulteriori contributi sull'argomento, risiede nella sua funzione di "battistrada" per una più ariosa interpretazione dalla psicoanalisi, affinché esca dalla ritualità e dalla seriosità che troppo spesso la caratterizza e l'affligge. Molto acute appaiono in tal senso le riflessioni conclusive del libro sull'umorismo come indicatore di una situazione realmente transpersonale.

ROYALL TYLER (a cura di): « Demoni e mostri del Giappone » - Arcana Editrice, Milano 1988, pp. 295, L. 28.000.

KARNA SAKYA e LINDA GRIFFITH (a cura di): « Fiabe di Kathmandu » - Arcana Editrice. Milano 1988, pp. 279, L. 28.000.

Nell'epoca eroica della controcultura, la casa editrice Arcana si distinse per la pubblicazione e la traduzione di testi che sono diventati un punto di riferimento classico per una generazione alla ricerca di nuovi modelli. Nei primi anni Settanta esisteva a Roma una libreria collegata alla casa editrice, dove si poteva trovare a colpo sicuro ogni cosa riguardante l'Oriente. Oggi i tempi sono cambiati e quella libreria non c'è più. Fortunatamente sopravvive, pubblicando testi di qualità, la casa editrice.

La collana "Parola di fiaba" raccoglie dieci libri, di cui presentiamo gli ultimi due in ordine di pubblicazione. Altri titoli sono annunciati, fino a comporre un ideale mosaico di tutte le culture favolistiche, dall'Estremo Oriente alla Bretagna, dall'Irlanda al mondo arabo. Ogni testo è preceduto da un'ampia introduzione di notevole spessore storico e antropologico, che, nei due testi di cui ci occupiamo, è frutto di una ricerca anche nelle radici folkloristiche (in senso gramsciano) del patrimonio culturale buddhista. Questo vale soprattutto per la raccolta di favole giapponesi, ricavate da testi del periodo fra l'800 e il 1050 e ordinate da un competente di fama, Royall Tyler, insegnante di lingua e letteratura giapponesi all'Università di Oslo. La nitida composizione e l'accurata e gradevole veste editoriale contribuiscono ad accrescere la qualità di questi libri, che possono soddisfare la passione culturale degli studiosi e rallegrare la fantasia degli spiriti semplici.

Aforismi e discorsi del Buddha - Editori Associati, Milano 1988, pp. 450, L. 14.000.

Con una colta prefazione di Mario Piantelli dell'Università di Torino, sono qui presentati alcuni importanti sutta *del canone pali, ripresi dalla più voluminosa (e costosa) edizione UTET del 1968. Si avverte evidentemente a livello editoriale che i testi buddhisti cominciano ad avere un pubblico vasto, non più elitario e specialistico ed accademico. Ma questa costatazione dovrebbe incoraggiare qualcuno a prendere in esame la traduzione di altre parti del canone, mai apparse finora in lingua italiana e forse anche a una revisione dei testi tradotti, almeno per eliminare quelle espressioni che non sono più nell'uso corrente del "vissuto" buddhista.*

GIAN PAOLO DEGLI AGOSTI: « Un sentiero nel sogno » - Edizioni L'età dell'Acquario, Torino 1988, pp. 154.

E' un "racconto esoterico" che, in una sorta di realismo magico, anima l'Invisibile che ci circonda con personaggi di favola, in cui si rispecchiano concezioni astrali e frammenti dell'universo scientifico: una lettura divertente e illuminante per giovani e anziani che abbiano conservato la freschezza del cuore.

Sono ancora disponibili annate arretrate di PARAMITA alle seguenti condizioni:

Annate 1982-1983-1984:
lire 10.000 per ogni annata di 4 quaderni;

Annate 1985 e 1986:
lire 15.000 per ogni annata di 4 quaderni;

Annate 1987 e 1988:
lire 20.000 per ogni annata di 4 quaderni.

Quaderni singoli:
dal numero 1 al numero 12: lire 4.000;
dal numero 13 al numero 20: lire 6.000;
dal numero 21 al numero 28: lire 8.000.

Inviare l'importo utilizzando il c.c. postale n. 35582006 intestando a «PARAMITA, via della Balduina, 73 - 00136 Roma».

Appello per l'ambiente

La seguente mozione, proposta dal Centro Studi Kalachakra di Ventimiglia, è stata approvata all'unanimità nell'assemblea annuale dell'Unione Buddhista Italiana, riunita a Pomaia il 13 novembre 1988.

« L'equilibrio dell'ecosistema del pianeta Terra è sempre più compromesso. Non trascorre un solo giorno senza che altri disastri si compiano, altre specie animali e vegetali scompaiano definitivamente dal patrimonio del nostro mondo, altri ettari di foresta cessino di essere la casa di infiniti viventi e di dare ossigeno ai nostri cieli; molti altri tristi avvenimenti potrebbero essere elencati, a dimostrazione che il karma collettivo della umanità si realizza in modo sempre più pesante. Tutto ciò non fa che accrescere a dismisura la sofferenza di tutti gli esseri che si trovano a vivere sul pianeta, riducendone le possibilità di sopravvivenza ed impoverendo la qualità dell'esistenza, che è in generale sempre più lontana dalla pace e dalla felicità. Il danno arrecato a causa della nostra ignoranza e del nostro egoismo è certo ed inconfutabile.

Riteniamo che in questo contesto debba caratterizzare la nostra vita ed il nostro impegno non una quieta rassegnazione ed un raccogliersi attorno alla propria pratica, ma una precisa e decisa coscienza dei problemi socioecologici, tale da rendere più completa la pratica del Dharma, forse senza grandi gesti, ma con attenzione e consapevolezza nelle piccole cose. Anche questa, secondo noi, è una pratica di Bodhisattva, perché senza questa, indirettamente almeno, danneggiamo noi stessi e gli altri in modo irreparabile.

Chiediamo quindi ai Centri che raccolgono i praticanti di tutte le tradizioni di valutare questa proposta, di impegnarsi con gesti di valore pratico e simbolico, quali per esempio l'utilizzazione di carta riciclata per la pubblicazione di libri, riviste, comunicazioni, inviti ecc., oppure la partecipazione a campagne nazionali ed internazionali per la salvaguardia dell'ambiente. Speriamo che le occasioni per adottare provvedimenti validi in questo senso si presentino al più presto ».

Alcuni abbonamenti sono stati rinnovati per il 1989 applicando le tariffe del 1988. Ricordiamo che le nuove tariffe sono: lire 25.000 per l'abbonamento annuo ordinario; lire 50.000 per il sostenitore; lire 100.000 per il benemerito; lire 50.000 per l'estero ordinario. Invitiamo gli interessati a provvedere al conguaglio.

INIZIATIVE

CELEBRAZIONE NAZIONALE DEL VESAK

L'assemblea annuale dell'Unione Buddhista Italiana (UBI), riunitasi a Pomaia il 13 novembre nella propria sede, ha deciso tra l'altro che le prossime assemblee si svolgeranno annualmente in coincidenza con il Vesak, la giornata del plenilunio di maggio, che in tutto l'Oriente è tradizionalmente dedicata al Buddha. Ogni anno l'assemblea sarà ospitata a turno da un centro buddhista residenziale, che ne curerà l'organizzazione con la collaborazione dell'UBI. In generale la giornata celebrativa comprenderà cerimonie, insegnamenti, spettacoli musicali ed audiovisivi, ecc.; si conta sulla più larga partecipazione dei centri di Dharma anche non aderenti all'UBI ed inoltre di autorità, studiosi, popolazione e delegazioni di altre confessioni religiose e di altre tradizioni spirituali.

Il Vesak del 1989 sarà celebrato sabato 20 e domenica 21 maggio all'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia (Pisa). Un comitato organizzatore, composto dalla presidenza dell'UBI e da tre rappresentanti dell'Istituto Lama Tsong Khapa provvederà alla elaborazione del programma, che sarà tempestivamente comunicato a tutti i centri aderenti all'UBI.

FONDAZIONE MAITREYA - ROMA

Il gruppo romano della Fondazione Maitreya (istituto di cultura buddhista) realizzerà nelle prossime settimane questo programma:

28 gennaio: Intensivo di meditazione Soto Zen, guidato dal maestro Taiten Fausto Guareschi, discepolo di Deshimaru Roshi e fondatore del monastero Fudenji di Salsomaggiore; questo intensivo avrà luogo nella sala CID di via S. Francesco di Sales 14 dalle ore 8,15 alle ore 19,30; è necessario prenotarsi telefondando al n. 06/850422 (ore pomeridiane), oppure 06/7594384 (ore serali);

23 febbraio: Conferenza pubblica del professor Corrado Pensa dell'Università di Roma « La Sapienza » sul tema: « Le Quattro Verità del Buddha » (dalle ore 18 nella sala per conferenze di via Pietro Cossa 40, presso piazza Cavour, ingresso libero);

16 marzo: Presentazione del libro « La meditazione buddhista » di Amadeo Solè-Leris (edizione Oscar Mondadori). L'opera sarà presentata dal dott. Luigi Turinese e dal prof. Riccardo Venturini dell'Università di Roma « La Sapienza »; sarà presente l'Autore (dalle ore 18 nella sala per conferenze di via Pietro Cossa 40, presso piazza Cavour, ingresso libero);

11 maggio: Proiezione di documentari sulla cultura tibetana, presentati dallo scrittore Piero Verni, presidente dell'Associazione Italia-Tibet (nella facoltà di Lettere dell'Università di Roma « La Sapienza » a partire dalle ore 18, ingresso libero);

21 maggio: Celebrazione del Vesak (festa del Buddha) in collaborazione con i centri buddhisti di Roma.

Per informazioni generali sulla Fondazione Maitreya, telefonare al n. 06/6051913 (ore serali).

ISTITUTO TSONG KHAPA - POMAIA

16 gennaio-1 febbraio: Ritiro di Ghyalwa Ghyatso con il monaco Thubten Tzognyi;

3-5 febbraio: Musicosofia con G. Balan;

14 febbraio-2 marzo: Ritiro di Dorje Gigce con il gheshe Ciampa Ghyatso;

3-5 marzo: Shiatsu con Laura Chellini;

8-12 marzo: Scuola di formazione yoga con Carlos Fiel;

17-19 marzo: Tai-chi con Shin Dae Wang;

22-27 marzo: I sette punti del training mentale con il gheshe Tashi Bum;

7-9 aprile: Ritiro di vipassana con Corrado Pensa (aperto a tutti);

9-16 aprile: Ritiro intensivo di vipassana con Corrado Pensa (per non principianti);

21-25 aprile: Yoga per la meditazione, guidato da Mariella Castagnino;

21 aprile-1 maggio: Iniziazione di Heruka delle 5 divinità e insegnamenti sulla Mahamudra, con il gheshe Ciampa Lodro;

28 aprile-1 maggio: Il ruolo dell'alimentazione naturale in un approccio globale della salute, corso diretto da Luigi Turinese.
Per informazioni: tel. 050/68654.

A.ME.CO. - ROMA

L'associazione per la meditazione di consapevolezza (A.ME.CO.) di Roma ha in programma le seguenti attività:

3 febbraio: Seminario sul buddhismo, condotto da Christina Feldman (per praticanti), nella sala Dharma di via Tirso 47, ore 20,15;

4-5 febbraio: Ritiro di vipassana condotto da Christina Feldman (per praticanti non principianti), al circolo « L'Orfeo » in vicolo d'Orfeo 1 dalle 8,45 alle 19 in entrambi i giorni;

3 marzo: Seminario condotto da Christopher Titmuss (per praticanti), nella sala Dharma in via Tirso 47, ore 20,15;

4-12 marzo: Ritiro urbano di vipassana condotto da Christopher Titmuss (per praticanti non principianti), al circolo « L'Orfeo » in vicolo d'Orfeo 1;

1 aprile: Consapevolezza psicologica e consapevolezza meditativa (seminario per praticanti condotto da Corrado Pensa), al circolo « L'Orfeo » in vicolo d'Orfeo 1 dalle ore 17,30 alle 20,30;

21 aprile: Seminario condotto da Fred von Allmen (per praticanti), nella sala Dharma in via Tirso 47, ore 20,45;

22-23 aprile: Ritiro di vipassana condotto da Fred von Allmen (per praticanti non principianti), al circolo « L'Orfeo » in vicolo d'Orfeo 1 (ore 8,45-19.

La prenotazione (al tel. 06/3610123 prima delle 8,15 o la sera) è sempre necessaria e si accetta solo a decorrere da un mese prima dell'iniziativa alla quale si intende partecipare.

CENTRO KALACHAKRA - VENTIMIGLIA

27-28 gennaio: « I dodici anelli dell'originazione interdipendente », corso di filosofia buddhista tenuto dal gheshe Tenzin Gonpo (alle ore 20,15 nella sala CRI di Via Dante 12);

28 gennaio: Conferenza pubblica del gheshe Tenzin Gonpo alle ore 16 presso la Civica Biblioteca Aprosiana;

10-11 marzo: « Lam-rim », il sentiero graduale verso l'illuminazione, con il ven. Thamtog Rimpoce (ore 20,15 nella sala CRI in via Dante 12);

11 marzo: Conferenza pubblica del ven. Thamtog Rimpoce presso la Civica Biblioteca Aprosiana.

Dalla metà di gennaio ogni domenica mattina (ore 9-12) si organizza un corso di hatha-yoga e meditazione.

Per informazione: tel. 0184/39527 (Sergio Corrao, corso Montecarlo 15 bis, Latte Im).

CONTRIBUTI EROGATI DALLA FONDAZIONE MAITREYA

Nel corso del 1988 la Fondazione Maitreya, oltre a sostenere le proprie attività a Roma, ha erogato i seguenti contributi:

Congresso UBE di Parigi	*L.*	*925.000*
Casa per ritiri « La Pagoda »	*»*	*520.000*
Gruppo Maitreya di Torino	*»*	*1.000.000*
Istituto Tsong Khapa	*»*	*1.000.000*
Siliana Bosa per corso di tibetano	*»*	*400.000*
Centro Milarepa (prestito per acquisto sede)	*»*	*50.000.000*
Edizioni Chiara Luce	*»*	*600.000*
Premio di laurea a Valli Lidia	*»*	*1.000.000*
Karma Ling (Francia) per chalet	*»*	*33.000.000*
Centro Zen Scaramuccia per Tempio	*»*	*500.000*
Notaio per nuovo Statuto	*»*	*2.000.000*
Perizie giurate per immobili	*»*	*600.000*
Acquisto computer	*»*	*2.000.000*

Chi desidera inviare donazioni alla Fondazione Maitreya per incrementarne gli interventi a sostegno del Dharma può mettersi in contatto con la Fondazione stessa (c/o PARAMITA - Via della Balduina, 73 - 00136 Roma - tel. 06/3498800).

CENTRO RABTEN GHE-PEL-LING - MILANO

Il programma dettagliato per il periodo gennaio-aprile è in preparazione. Il centro prosegue intanto le normali attività:

ogni lunedì alle ore 20: Meditazione sulla quiete mentale e concentrazione (shinè) con la guida del gheshe Tenzin Gonpo;

ogni mercoledì alle ore 20: Insegnamenti di Lam-rim (il sentiero graduale) spiegati dal gheshe Tenzin Gonpo;

ogni giovedì alle ore 20: Meditazione di consapevolezza (vipassana) diretta da Raffaella e Francesco Pazienza;

ogni domenica alle ore 11: Meditazione guidata.

Per informazioni: alla sede del centro (via Villoresi 26) oppure al tel. 02/4226293 o 02/89401254.

VIAGGIO ALLE GROTTE DI MILAREPA

Un viaggio-pellegrinaggio in Tibet nelle grotte di Milarepa sarà realizzato nel mese di aprile dal centro Karma Ling di Castagneto (Modena), Aia di Mortale 195. Il viaggio avrà la durata di circa 15 giorni; il prezzo di lire 2.400.000 comprende il biglietto aereo A/R Roma-Katmandù, gli alberghi (esclusi i pasti), un pulmino a disposizione dei partecipanti e la disponibilità di due guide italiane che parlano il tibetano.

E' necessario prenotarsi (scrivendo al centro o telefonando al 0536/23203) sollecitamente, perché la concessione dei visti richiede alcune settimane.

CENTRO MILAREPA - VAL DELLA TORRE

Nella sua nuova sede (a circa 20 km. da Torino) il centro Milarepa ha in programma le seguenti iniziative:

25-27 marzo: Ritiro (iniziazione, insegnamenti e pratica) di Mahakala Bianco, protettore del Dharma; il 25 dalle ore 10,30 sarà conferita l'iniziazione e alle ore 16 comincia l'insegnamento;

22-25 aprile: Ritiro (iniziazione, insegnamenti e pratica) di Dorje Sempa secondo le 4 classi di Tantra; il 22 dalle ore 10,30 sarà conferita l'iniziazione e alle ore 16 comincia l'insegnamento;

29 aprile-1 maggio: Ritiro (con iniziazione, insegnamento e pratica) di Cenresi, il bodhisattva della compassione; il 29 dalle ore 10,30 sarà conferita l'iniziazione e alle ore 16 comincia l'insegnamento; la pratica di Cenresi sviluppa la mente di amore e compassione altruistica.

I ritiri saranno tutti guidati dal lama residente, ven. Cian Ciub, discepolo di Kalu Rimpoce.

Per informazioni: tel. 011/9689219 (ore 19-21).

PIU' APERTA AL DIALOGO LA CHIESA DI ROMA

Nell'ambito della riforma dei dicasteri vaticani, il Segretariato per i non-cristiani ha cambiato nome: è ora diventato "Consiglio Pontificio per il Dialogo Interreligioso". La nuova denominazione viene interpretata negli ambienti vaticani come conferma che è superato il carattere sperimentale e temporaneo con cui era stato instituito nel 1967 il Segretariato e che il mondo cattolico a partire dalle gerarchie pontificie accetta un dialogo interreligioso purificato da residui di proselitismo missionario. Si attende ora la verifica di questi orientamenti non solo nelle iniziative, più diplomatiche che religiose, a livello planetario, ma anche nella concreta e articolata realtà delle singole chiese nazionali, dalle Conferenze episcopali fino alle parrocchie.

E' USCITO « TIBET NEWS »

E' in distribuzione il primo numero del notiziario trimestrale « TIBET NEWS », edito a cura dell'Associazione Italia-Tibet. Questo periodico pubblica notizie aggiornate sulla situazione del popolo tibetano in patria e in esilio e sui programmi dell'Associazione Italia-Tibet.

Agli abbonati di PARAMITA sarà inviato un numero in omaggio.

INCONTRI DI YOGA A CAMALDOLI

Presso il monastero di Camaldoli in Casentino (Arezzo) sono in programma due incontri di yoga:

— *dal 31 marzo al 2 aprile con il maestro Patrick Tomatis, vice-presidente dell'Unione europea federazioni yoga;*

— *dal 19 al 21 maggio con il maestro Muz Murray sul Mantra-yoga.*

Gli incontri sono organizzati dal Centro Yoga Aretino diretto da Guido Rossi, al quale gli interessati potranno rivolgersi per le prenotazioni (tel. 0575/595246 - via Fontanella, 26 - Arezzo).

TRIENNIO ISFIY A CATANIA

La Federazione Italiana Yoga organizza un nuovo triennio ISFIY (Istituto superiore per la formazione di insegnanti yoga) con sede a Catania.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi al Centro Yoga Shiva, via Umberto, 255 - Catania - tel. 095/375841.

CENTRO TARA BIANCA - ROMA

Si è inaugurato lo scorso novembre a Roma il centro « Tara Bianca », diretto da Anna Maria Epifania, danzatrice solista e coreografa.

Attività del centro sono la danzaterapia (per lo sblocco dell'energia somatica e l'approfondimento dell'introspezione), lo shatsu e le discipline integrate.

Per informazioni: tel. 06/5811678 - via Ettore Rolli, 49 - Roma.

Lettere a PARAMITA

FISCO E RELIGIONI

Ho letto che a partire dal 1990 ogni contribuente potrà indicare nella denuncia dei redditi la confessione religiosa alla quale dovrà essere versato l'8 per mille della propria imposta IRPEF. Mi sembra un'iniziativa importante in linea di principio, perché permette ai contribuenti di fede diversa dalla cattolica di versare alla propria organizzazione religiosa (ebraica, protestante, buddhista, ecc.) quella quota fiscale che attualmente, confluendo nel calderone generale delle tasse, finiva in pratica nei contributi che a decine di miliardi lo Stato italiano versa ogni anno alla Chiesa cattolica. Dal Concordato fascista del 1929 a tutt'oggi parroci e vescovi sono stipendiati dallo Stato italiano anche con i soldi pagati nelle tasse da rabbini, pastori evangelici, Testimoni di Geova, atei, ecc. Sarebbe forse opportuno che ministero delle finanze, minoranze religiose, giornali, ecc. si occupassero per tempo di questa importante innovazione.

Mariano Arnoldi - Pavia

IL PREZZO DI COPERTINA

Trovo eccessivo che i prossimi quaderni di PARAMITA abbiano un prezzo di copertina di 10.000 lire, mentre l'abbonamento annuo ordinario è soltanto di lire 25.000.

Andrea Vigliano - La Spezia

Solo 4.000 lire (meno del prezzo di costo) delle 10.000 pagate in libreria giungono a PARAMITA; il resto è ripartito tra distributore e libraio. Questo ampio margine dovrebbe indurre altre librerie (oltre alle pochissime che già lo fanno) a ricevere PARAMITA, aumentandone così la diffusione e raggiungendo molti praticanti che ancora non conoscono la nostra rivista.

LE 32 QUALITA' FISICHE DEL BUDDHA

I testi buddhisti menzionano spesso le 32 « qualità fisiche » del corpo di Buddha. Finora non ho trovato un testo che ne fornisse l'elenco; potreste farlo voi?

Mario Fusari - Monsummano

La tradizione delle 32 caratteristiche fisiche di un Buddha appare, con qualche variante, in tutte le scuole buddhiste e ne ha ispirato l'iconografia. Rispondiamo al quesito del lettore pubblicando un elenco ricavato da una nota del buddologo cinese Charles Luk, pubblicata in appendice al testo mahayana « Vimalakirti Nirdesa Sutra » (ed. Ubaldini):

« Mani e piedi flessibili, dita lunghe e sottili, dita delle mani e dei piedi ben palmate, piedi piatti, una ruota impressa su ogni piede, talloni proporzionati, collo dei piedi arcuato, cosce da cervo reale, braccia lunghe oltre le ginocchia, pene retratto, corpo proporzionato in altezza e larghezza, pelle dorata, pelle liscia e morbida, capelli blu, peli ricciuti, aureola, sette parti del corpo (due piante dei piedi, due palmi, le due spalle, la sommità del cranio) rotondeggianti, ascelle piene, corpo con flessuosità leonina, corpo eretto, spalle piene, quaranta denti, denti uniformi e vicini, i quattro denti canini di un bianco puro, mascella leonina, saliva che insaporisce ogni cibo, lingua lunga e larga, voce profonda e stentorea, occhi blu, ciglia taurine, un ricciolo bianco tra le sopracciglia, prominenza carnea sulla sommità del capo ».

Altre fonti menzionano anche i lobi allungati, evidenti nelle immagini del Buddha. Difficile dire se queste caratteristiche rispondevano a esigenze sacrali o a moduli estetici, ma in ogni caso il buddhismo maturo se ne è emancipato.

VIDEOCASSETTE SUL TIBET

L'Associazione Italia-Tibet ha curato la produzione di due videocassette, della durata complessiva di 98 minuti, dedicate al Tibet. Una, di contenuto storico-culturale, ha per titolo « Tibet, cuore dell'Asia »; l'altra, dal titolo « Perché il Tibet viva », è una documentazione delle recenti vicende di Lhasa, con dichiarazioni del Dalai Lama. Autori di entrambe sono Carlo Cardelli e Piero Verni.

Le videocassette possono essere richieste anche contrassegno (prezzo complessivo lire 60.000) al produttore (Ludi Sound - Via Capponi, 15 - 20145 Milano), oppure all'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia.

Gli autori di questo quaderno

Gérard Blitz: praticante yoga dal 1945, co-fondatore della Fondazione Krishnamurti, ha frequentato i maestri indiani Krishnamacharya e Desikachar; nel 1968 discepolo del maestro zen Deshimaru, è segretario dell'Unione europea insegnanti yoga.

Andrea Bocconi: allievo di Roberto Assagioli, insegna psicologia in un liceo sperimentale di Pistoia e dirige seminari di psicosintesi in centri di meditazione e in centri di psicoterapia.

Miriam Campanini: diplomata all'Accademia di Belle Arti di Firenze con una tesi sui monumenti megalitici del Tibet, studiosa di testi buddhisti, collabora a riviste culturali su temi di arte contemporanea; vive a Merano.

Lama Denis Tendrup: discepolo francese di Kalu Rimpoce, compiuto il ritiro di tre anni nella tradizione Kagyu, ha avuto la direzione dell'Istituto Karma Ling di Arvillard (Francia) ed è impegnato in corsi di insegnamento e meditazione in diversi centri europei.

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.

Rune E. A. Johansson (1918-1982): psicologo svedese e buddhologo, si è particolarmente interessato ai rapporti tra psicologia occidentale e psicologia buddhista ed ha curato diverse traduzioni in inglese di testi pali e sanscriti.

Luigi Martinelli: ingegnere, autore di varie pubblicazioni sul buddhismo, fondò nel 1964 l'Associazione Buddhista Italiana, che ha dotato di una pagoda nell'aretino, decorandola con mosaici sul Dharma.

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

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

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

Shunryu Suzuki (1905-1971): discendente spirituale del fondatore del Soto Zen, Dogen Zenji, nel 1958 si trasferì dal Giappone a S. Francisco, dove fondò il gruppo di meditazione Zen Center, cui fanno capo diversi centri e monasteri di pratica buddhista.

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 (1935-1984) lama tibetano, si è particolarmente dedicato all'insegnamento del buddhismo agli occidentali ed ha promosso la Fondazione per la preservazione della tradizione mahayana, che raggruppa una cinquantina di centri di tutti i Continenti.

Le citazioni di FRITJOF CAPRA *pubblicate in questo quaderno sono tratte dal libro* « Il Tao della fisica » *(Adelphi Edizioni, Milano 1982). Capra, di origine ungherese, insegna fisica all'Università di Berkeley in California. Ricercatore delle alte energie, si occupa da tempo del parallelismo tra le più avanzate ipotesi scientifiche e le intuizioni dell'antico misticismo orientale, buddhista e taoista. Al pensiero newtoniano-cartesiano tuttora predominante in Occidente, contrappone una visione olistica, sistemica ed ecologica.*