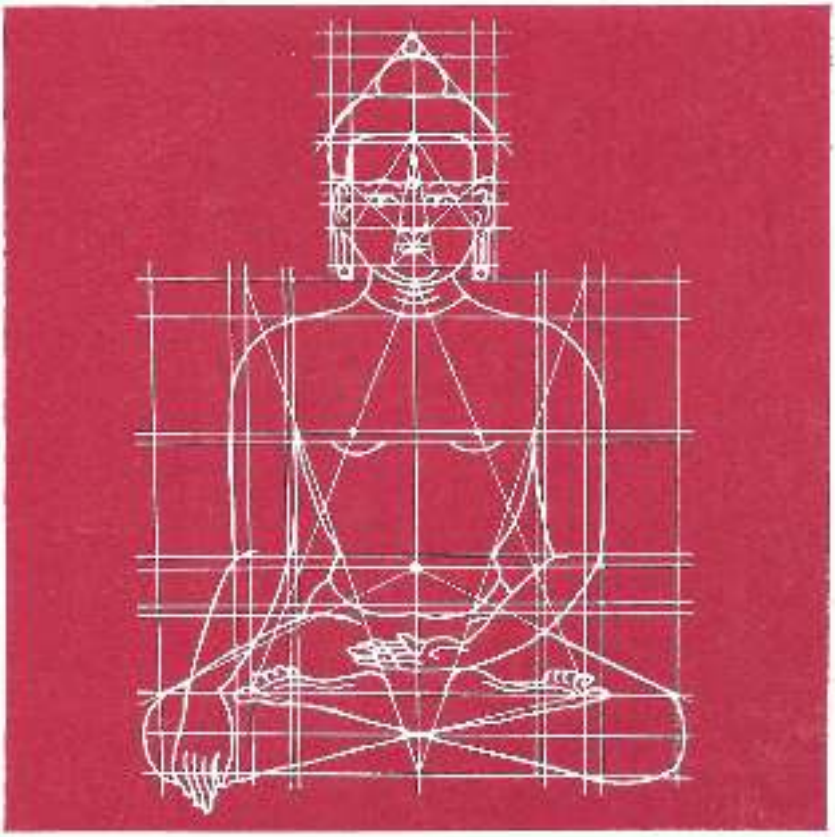
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo



31

Anno VIII - Trimestrale (luglio-settembre 1989) - Sped. abb. post. - Gruppo IV (70%)

PARAMITA - Quaderni di buddhismo

a cura della Fondazione Maitreya

Sommario del quaderno 31

Pratityasamutpadasutra, il sutra sull'origine dipendente 1

Bala vagga, il canto dell'ignorante a cura di Luigi Martinelli 4

Dialogo di Gandhi con un buddhista occidentale 8

Religiosità della consapevolezza di Corrado Pensa 11

L'ascesi nei canti di Milarepa di Giangiorgio Pasqualotto 16

Introduzione a Dogen Zenji di Giuseppe Forzani 20

Sul battello di Amida di Sergio Gyoji Marcoz 26

Tibet di Arcangela Santoro 29

La psicologia del vuoto nel canone pali di Mirko Fryba 34

Psicoterapia e meditazione 39

Dall'Hatha-yoga alla liberazione di Jean-Pierre Schnetzler 44

Il buddhismo nella Corea del Sud di Amadeo Solè-Leris 48

La via di Alan Watts di Frank J. Gelli 52

Appello per una comunità Zen 57

Libri a cura di Luigi Turinese 59

Iniziative dei Centri 61

Lettera 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 30-6-1989.

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Pratityasamutpadasutra, il sutra sull'origine dipendente

Nei quaderni precedenti abbiamo visto che quello che chiamiamo un essere o un individuo si compone di cinque aggregati, i khandha, e, dopo averli analizzati e esaminati, abbiamo compreso che al di là di essi non esiste nulla che possa essere considerato un io, un sé, un atman *o una sostanza immutabile. Abbiamo quindi utilizzato un metodo analitico per arrivare a comprendere che l'essere è un composto di vari elementi impermanenti e in continuo mutamento. Lo stesso risultato si può ottenere con un'altra importante dottrina del Buddha, quella sulla Origine Dipendente o Genesi Condizionata che è il metodo sintetico ossia considera tutto il mondo esitente nel suo insieme e ne deduce che niente dell'esistente è assoluto, ma ogni cosa è condizionata, relativa e interdipendente.*

E' la dottrina del paticcasamuppada (pratityasamutpada *in sanscrito*). Paticca *significa "a causa di",* samuppada *"il sorgere", "l'origine". Il significato letterale è quindi sorgere a causa di o il sorgere dipendente o nesso causale che viene applicato all'intera forma del divenire e consiste di dodici cause ed effetti interdipendenti. Tutto ciò che esiste sia a livello fisico che a livello psichico è quindi relativo e condizionato e nello stesso tempo condizionante ulteriori fenomeni. Non c'è nulla di assoluto e autonomo, l'intero esistente è un insieme interdipendente. Ogni stato presente è il risultato di una causa precedente e contemporaneamente è esso stesso causa di stati successivi e via di seguito.*

Nei prossimi quaderni esamineremo da vicino i dodici "anelli" o cause-effetti che compongono questa catena circolare, vedendone gli aspetti peculiari. Prima, però, vogliamo proporre un famoso sutra sull'origine dipendente per spiegare, con le parole dello stesso Buddha, questa dottrina importante per la comprensione dell'assoluta relatività, e conseguente vacuità, dell'esistente.

In molti sutra del canone pali si può trovare la formula del paticcasamuppada (vedi PARAMITA 21). Vogliamo però proporre un sutra diverso, molto famoso tra i seguaci del Mahayana, appartenente al canone sanscrito e che è stato anche commentato nel V sec. d.C. dal grande maestro Vasubandhu. Questo sutra porta proprio il titolo di Pratityasamutpadasutra, *ossia di* Discorso sull'origine dipendente *o* produzione condizionata *e in modo molto chiaro e semplice mostra il legame che intercorre tra i vari elementi della serie.*

Il principio su cui si basa la dottrina viene enunciato sin dalle prime righe. Esso è dato da una piccola formula: quando questo c'è, quello c'è; apparendo questo, appare quello. Se vogliamo riportarlo in termini più legati alla logica occidentale, potremmo dire che quando c'è A, c'è B; apparendo A, appare B. Subito dopo vengono elencati in rapida successione i dodici elementi del ciclo che compongono "tutta

questa grande massa di sofferenza" ossia il samsara. Troviamo poi una spiegazione di ognuno di essi, che chiarisce assai bene la loro natura specifica e il loro reciproco condizionamento.

Si può notare una grande attenzione posta soprattutto sul primo anello, l'ignoranza, (avijja), *che in un certo senso è alla base dello sviluppo successivo, anche se non si può mai parlare di un'origine assoluta. Talvolta il termine avijja* (avidya *in sanscrito*), *viene tradotto letteralmente con "nescienza" ossia non-conoscenza (alfa privativo e* vidya: *scienza, conoscenza). Ma nescienza o ignoranza di che cosa? Delle Quattro Nobili Verità proclamate dal Buddha. A causa di tale ignoranza, l'uomo non comprende la relatività e vacuità delle cose, si attacca ad esse e reagisce continuamente con pensieri, parole ed azioni motivate che lasciano segni karmici e che ci legano al divenire samsarico.*

Il sutra finisce ribadendo che la totalità dell'esistente è relativa, condizionata e interdipendente.

Manca in questo sutra la seconda parte della dottrina del paticcà-samuppada ossia come riuscire a fermare questo condizionamento, che indicano le altre due parti della formula tradizionale: quando questo non c'è, quello non c'è, cessando questo, cessa quello. In termini semplici: quando non c'è A, non c'è B, cessando A, cessa B. Vedremo più da vicino nei prossimi quaderni gli aspetti peculiari dei vari elementi e la possibilità di interrompere il processo e di pervenire quindi all'esperienza della liberazione dal condizionato. (M. A. F.)

Una volta il Beato soggiornava presso Sravasti, nella selva del Vincitore, nel parco di Anathapindada, insieme a una grande schiera di monaci, con milleduecentocinquanta monaci. Il Beato si rivolse così ai monaci:

« Monaci, voglio mostrarvi il principio e la spiegazione dell'origine dipendente. Ascoltatemi, dunque e fate bene attenzione alle mie parole.

Qual è il principio della origine dipendente? Il fatto che se c'è questo, c'è quello; apparendo quello, appare questo, ossia condizionate dall'ignoranza sorgono le formazioni karmiche (le volizioni); condizionata dalle formazioni karmiche sorge la coscienza; condizionati dalla coscienza sorgono nome e forma (mente e materia); condizionate da nome e forma sorgono le sei basi sensoriali; condizionato dalle sei basi sensoriali sorge il contatto; condizionato dal contatto sorge la sensazione; condizionata dalla sensazione sorge la brama; condizionato dalla brama sorge l'attaccamento; condizionato dall'attaccamento sorge il divenire; condizionato dal divenire sorge la nascita; condizionati dalla nascita sorgono l'invecchiamento, la morte, la tristezza, il lamento, il dolore fisico, la sofferenza mentale e l'angoscia. Tale è il sorgere di tutta questa massa di sofferenza. Questo è il principio della origine dipendente.

Qual è la spiegazione? Condizionati dall'ignoranza sorgono le formazioni karmiche. Dunque, che cos'è l'ignoranza? Ignoranza del passato, ignoranza del futuro, ignoranza del passato e del futuro, ignoranza interiore, ignoranza esteriore, ignoranza interiore ed esteriore, ignoranza dell'azione volontaria (karma), ignoranza del suo frutto, ignoranza dell'azione volontaria e del suo frutto, ignoranza del Buddha, ignoranza del Dharma, ignoranza del Sangha (comunità), ignoranza della sofferenza, ignoranza dell'origine della sofferenza, ignoranza della cessazione della sofferenza, ignoranza del cammino che conduce alla cessazione della sofferenza, ignoranza della causa, ignoranza delle cose che si producono dalla causa, ignoranza delle cose salutari e non salutari, biasimevoli e non biasimevoli, da seguire e da non seguire, ignoranza delle cose che si producono a

causa delle condizioni, basse o alte, bianche o nere, formate da varie parti, ignoranza delle sei basi sensoriali e del loro modo di operare. L'ignoranza è la non comprensione, la non visione, la tenebra, il non vedere la vera natura delle cose.

Condizionate dall'ignoranza sorgono le formazioni karmiche. Cosa sono le formazioni karmiche? Significa volere con il corpo, la voce e la mente.

Condizionata dalle formazioni karmiche sorge la coscienza. Che cos'è la coscienza? Vi sono sei tipi di coscienza cioè la coscienza visiva, la coscienza uditiva, la coscienza gustativa, la coscienza olfattiva, la coscienza corporea e la coscienza mentale.

Condizionati dalla coscienza sorgono nome e forma. Che cos'è il nome (mente)? I quattro aggregati privi di materia. Quali sono questi quattro? L'aggregato della sensazione, l'aggregato della percezione, l'aggregato delle formazioni mentali e l'aggregato della coscienza. Che cos'è la forma (materia)? Tutto quello che ha forma materiale e che è formato dai quattro grandi elementi. Insieme nome e forma costituiscono un unico essere.

Condizionate da nome e forma sorgono le sei basi sensoriali. Cosa sono le sei basi sensoriali? Le sei basi interne ovvero la sede interna dell'occhio, dell'orecchio, dell'odorato, del gusto, del corpo e della mente.

Condizionato dalle sei basi sensoriali sorge il contatto. Che cos'è il contatto? Vi sono sei tipi di contatto. Il contatto dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo e della mente.

Condizionata dal contatto sorge la sensazione. Che cos'è la sensazione? Vi sono tre sensazioni, ossia piacevole, spiacevole e neutra.

Condizionata dalla sensazione sorge la brama. Che cos'è la brama? Vi sono tre brame, vale a dire la brama legata ai piaceri sensuali, la brama legata alle cose materiali e la brama legata alle cose immateriali.

Condizionato dalla brama sorge l'attaccamento. Che cos'è l'attaccamento? Vi sono quattro tipi di attaccamento vale a dire l'attaccamento ai piaceri sensuali, l'attaccamento alle false dottrine, l'attaccamento ai voti e costumi religiosi, l'attaccamento all'esistenza di un io.

Condizionato dall'attaccamento sorge il divenire. Che cos'è il divenire? Vi sono tre specie di divenire, vale a dire il divenire nella sfera dei piaceri sensuali, il divenire nella sfera della materia, il divenire nella sfera al di là della materia.

Condizionata dal divenire si produce la nascita. Che cos'è la nascita? La nascita di questo o quell'essere in questo o quel gruppo di esseri, il suo nascere, assumere un corpo, svilupparsi, manifestarsi, l'assumere gli aggregati, gli elementi, le sei basi sensoriali, lo svilupparsi delle sei basi sensoriali, la manifestazione degli organi vitali.

Condizionate dalla nascita sorgono l'invecchiamento e morte. Che cos'è l'invecchiamento? Calvizie, capelli grigi, fitte rughe, decrepitezza, l'incurvarsi, il coprirsi di macchie scure, l'essere affannati, l'essere piegati in avanti, l'appoggiarsi a un bastone, l'avere disturbi mentali, essere lenti mentalmente, calo, diminuzione e decadenza degli organi di senso: ecco cos'è l'invecchiamento. Che cos'è la morte? La morte di questo o di quell'essere in questo o quel gruppo di esseri, la sua scomparsa, il suo disfarsi, il venire meno della vita, la disgregazione degli aggregati, la morte. Uniti insieme invecchiamento e morte formano l'ultimo anello.

Questa è la spiegazione dell'origine dipendente. Questa è la risposta alla mia affermazione che vi avrei spiegato il principio e tutta la dottrina dell'origine dipendente ».

Così parlò il Beato e contenti i monaci lo riverirono.

5 - Bala vagga, il canto dell'ignorante

a cura di Luigi Martinelli

Ignorante è, per il buddhismo, chi non vede le cose come realmente sono nelle loro tre caratteristiche fondamentali e cioè come impermanenti (anicca), *insoddisfacenti* (dukkha) *e prive di un proprio sé* (anatta). *Ignorante spiritualmente è anche chi non conosce le Quattro Nobili Verità trovate dal Buddha, cioè la verità sul dolore, sulla origine del dolore, sulla possibilità di eliminare il dolore e sul Cammino che consente di arrivare alla Liberazione dal dolore.*

Ignoranza è, però, per il buddhista sinonimo di errore e questo sostituisce il concetto cristiano di peccato o male. Ignoranza, è, perciò, avere opinioni errate (Miccha Ditthi) *che consistono essenzialmente nel credere all'esistenza di un sé individuale o anima* (Sakkaya Ditthi) *o credere nell'eternalismo* (Sassata Ditthi) *o nel puro materialismo e annientamento totale con la morte* (Uccheda Ditthi). *Queste opinioni o credenze contrarie alla realtà sperimentale, portano ad errori le cui conseguenze sono dolorose rinascite degli elementi che costituiscono l'essere del mondo relativo, secondo la legge di Causa ed Effetto o Legge del Karma. Per questo, l'ignorante crede importante quello che non è e si affanna dietro a cose che non hanno un reale valore.*

Dall'Ignoranza della vera essenza di tutte le cose nascono le altre due basiche fonti di tutti i nostri mali e cioè il desiderio bramoso o attaccamento e la malevolenza. Infatti, non valutando l'impermanenza delle cose ci si attacca ad esse se queste sono piacevoli, come se fossero eterne e, di conseguenza, sorge il timore di perderle, se si possiedono, o la brama di possederle, se non si hanno ancora o se si sono possedute nel passato e, poi, si sono perdute, con i conseguenti atti di disperazione o di conquista.

Non considerando, poi, le cose prive di un proprio sé, se queste producono sensazioni spiacevoli, sorgeranno immediatamente verso di esse ostilità, malevolenza e anche odio con le ovvie conseguenze di violenze, guerre, omicidi, suicidii ecc.

La natura degli esseri è costituita da materia e da mente e la mente è composta di quattro fondamentali elementi o aggregati e cioè le sensazioni, le percezioni mentali, le reazioni emotive o volitive e gli atti di coscienza. Tutti questi elementi sono continuamente mutevoli e quindi impermanenti, e la loro caratteristica è di aggregarsi ad elementi materiali o mentali che immaginiamo preesistenti a causa della nostra ignoranza dovuta alle errate azioni e pensieri commessi nel passato.

La base di esistenza di tutti questi elementi illusori materiali o mentali è, infatti, la ricerca del piacere o stato di felicità. Lo stato di felicità corrisponde alla stabilità e permanenza del piacere, mentre l'instabilità e l'impermanenza di esso, col suo sorgere e declinare negli stati di coscienza successivi, costituisce, per definizione, l'insoddisfazione e il dolore.

Gli elementi materiali e mentali dell'ignorante saranno, pertanto, continuamente alla ricerca di questo piacere nella sua stabilità, ma, proprio a causa delle opinioni errate che questi possiede, egli finirà sempre per cercare il piacere su cose instabili e mutevoli, soggette a decadenza e morte. Ponendo fiducia in queste cose, il piacere si convertirà presto in dolore e insoddisfazione.

Il Buddha afferma continuamente che ciò che è variabile e impermanente è, per sua natura, dolore e sofferenza e afferma anche

che tutto ciò che costituisce il nostro mondo relativo, essendo nato in qualche tempo più o meno lontano è soggetto, per conseguenza, inevitabilmente, a decadenza e morte. E' sempre la paura della morte, della eliminazione del nostro sé personale, sia esso considerato come un complesso di elementi costituenti il cosidetto Io, o considerato come limitato ad una sola percezione o sensazione, la causa prima della nostra sofferenza.

Quando crediamo di aver trovato stabilità o eternità per il nostro « Io » proviamo una sensazione piacevole, quando ci troviamo di fronte alla decadenza delle cose o di questo « Io » la sensazione diviene spiacevole.

La vita umana consiste però in questo susseguirsi continuo di ricerche di cose che ci si illude siano durevoli e di delusioni per cose a cui ci siamo afferrati e che decadono inevitabilmente e ci sfuggono continuamente di mano. Questa è la travagliata vita dell'ignorante che non vuol riconoscere la vera realtà di ogni cosa nella loro impermanenza e nella loro mancanza di una propria essenza a cui attaccarsi.

La bramosia e l'orgoglio sono, perciò, le caratteristiche dell'ignorante inteso nel senso buddhista. Queste equivocate caratteristiche dell'ignorante, se combinate in modo appropriato, possono anche produrre un apparente benessere, in dipendenza delle azioni del passato a cui sono legate, ma, prima o poi, le reazioni a questi errori verranno a farsi sentire in modo violento e doloroso come dicono le strofe 69 e 71. Per il buddhista ignorante non vi è, perciò, altra via di scampo per sfuggire alla sofferenza che incamminarsi nella Via della saggezza e della Liberazione indicata dal Buddha.

Per il cristiano (non tenendo conto dell'ignoranza mentale che ha qui limitata importanza) l'ignoranza religiosa o spirituale assume un differente carattere. Ignoranza religiosa, per il cristiano, vuol dire non conoscere la volontà di Dio, ignorare quello che Cristo vuole da noi, vuol dire agire contro le indicazioni della sua Dottrina, ma, principalmente, vuol dire vivere lontani da Dio, da questa immagine di perfezione, abbracciante tutte le qualità bramate dall'uomo, su cui troneggia in modo particolare la qualità più ambita: l'immortalità.

Perciò se l'ignorante buddhista dovrà, per eliminare le sofferenze della vita, seguire il difficile Cammino delle Quattro Verità enunciate dal Buddha, l'ignorante cristiano, se vorrà raggiungere uno scopo analogo, dovrà cercare, con la preghiera, di avvicinarsi a Dio attraverso il Cammino della Fede in Cristo.

Per entrambi, il primo passo basico è una vita morale e pura con la comprensione che i piaceri dei sensi, compresa la mente, sono illusori e inutili e che, anzi, questi piaceri con i loro attaccamenti peggiorano la condizione di ignoranza e creano sofferenza e insoddisfazione. Comprendendo questo, l'ignorante sarà meno ignorante. Se è buddhista, seguirà più convinto la Via di Saggezza e di Liberazione mediante lo sviluppo della mente e la Meditazione sull'impermanenza, mentre, se è cristiano, si abbandonerà alla luce della Fede per conquistare, dopo la morte del corpo fisico, quel sapere che attualmente non ha, ma che potrà, allora, assorbire per mezzo di una unione spirituale completa con Dio.

Però sentirsi ignorante è, come dice la strofa 63, già la base per essere saggio e questo costituisce, per entrambe le Dottrine, il primo passo per progredire.

Per il cristiano, l'ignoranza di Dio vuol dire, però, principalmente peccato e peccato vuol dire punizione divina. Perciò il cristiano spiritualmente ignorante dovrebbe piuttosto chiamarsi peccatore. Il cristiano, poi, a differenza del buddhista, ha una legge morale dogmatica da seguire, costituita da norme ben definite e rivelate da Dio, e, quindi, per lui l'ignoranza di questa legge non ha alcuna scusa possibile.

Una volta soddisfatte queste norme rivelate, il cristiano ignorante di Dio troverà nella preghiera lo strumento adeguato per raggiungere la Fede.

Per il buddhista ignorante, lo strumento basico per la via del progresso sarà invece la educazione della mente da applicare alla concentrazione e alla Meditazione.

Il punto basico di differenza delle due Dottrine, riguardo al problema della eliminazione della sofferenza, risiede sempre nel fatto che la Dottrina buddhista parte dal presupposto che l'uomo è sofferente perché ignorante, in quanto illuso dell'esistenza rea-

le di un proprio sé o Ego e, pertanto, è possibile, mediante l'eliminazione di questa basica ignoranza, arrivare alla conoscenza del vero e del falso ed eliminare la sofferenza umana. La Dottrina cristiana parte invece dal presupposto che la sofferenza umana è derivata dall'aver voluto conoscere il bene e il male, disubbidendo a Dio (come vien descritto nella Bibbia riguardo al peccato originale) e, pertanto, per eliminare la sofferenza umana, non occorre conseguire la conoscenza, ma occorre il perdono di Dio e la Fede che porti l'uomo al ritorno alla primordiale innocenza.

60 **Lunga, per chi vigila, è la notte.**
lungo è un miglio per l'uomo stanco.
Lungo è il ciclo delle rinascite,
per l'ignorante della vera Dottrina.

61 **Chi s'incammina non trovando**
un compagno migliore di lui,
Prosegua energico in solitudine:
non vi è amicizia con l'ignorante.

62 **Ho figli, ho denaro,**
così presume l'ignorante.
Ma se il proprio io neanche è suo,
di chi sono i figli, di chi il denaro?

63 **L'ignorante che si crede ignorante,**
proprio per questo è saggio.
L'ignorante che si pensa saggio,
questi, in verità, è chiamato ignorante.

64 **Se l'ignorante, anche per tutta la vita**
si accompagna con un saggio,
Egli non percepirà la Dottrina,
come il cucchiaio (non sente) il gusto del brodo.

65 **Se l'intelligente, anche per un minuto,**
si accompagna con un saggio,
Egli rapidamente percepirà la Dottrina,
come la lingua (sente) il gusto del brodo.

66 **Gli ignoranti procedono follemente**
come nemici del proprio sé,
Commettendo azioni errate
che son di amaro frutto.

67 Non è ben fatta una azione
che, facendola, si rimpiange.
Di quella, l'autore, pentito,
ne trarrà triste conseguenza.

68 E' ben fatta una azione,
che, facendola, non si rimpiange.
Di quella, l'autore, lieto,
ne trarrà felice conseguenza.

69 L'ignorante pensa tutto miele,
finché il male non è maturo,
Quando il male è maturato,
allora, per l'ignorante, arriva la sofferenza.

70 L'ignorante, pur cibandosi per mesi interi
con la punta di una foglia di citronella,
Non vale un sedicesimo
di colui che è in accordo con la Dottrina.

71 In verità, le cattive azioni, come il latte appena munto,
non dan subito un solido effetto,
L'ignorante segue bruciando
come il fuoco sotto le ceneri.

72 Per colmo di sventura,
all'ignorante sorgon fama e onori,
Che uccidono la parte buona dell'ignorante
e ne spezzano la testa.

73 Desiderando una promozione indebita,
venerazione tra i monaci,
Privilegi nella abitazione,
onori dalle altre comunità,

74 Pensando: « Questo l'ho fatto io »,
sia esso un monaco o un laico,
« Mio è certamente il controllo
di cosa si deve o non si deve fare »,
Così, prospera il pensiero dell'Ignorante
nella bramosia e nell'orgoglio.

75 Poiché altra è la via del profitto mondano,
altra la via del Nibbana.
Avendo, quindi, ben compreso questo,
il monaco che è discepolo del Buddha
Non si dovrebbe rallegrare per gli onori,
praticando il distacco.

Dialogo di Gandhi con un buddhista occidentale

Durante un soggiorno ad Abottabad, nel cuore della regione percorsa nell'antichità dai discepoli del Buddha, Gandhi ricevette la visita di un occidentale che si professava buddhista. Si trattava di un archeologo ungherese, di nome Fabri, vissuto per molti anni in India. Discepolo del prof. Sylvan Levy, era abbastanza conosciuto, essendo stato anche assistente del famoso archeologo Sir Aurel Stein. Alle dipendenze del Dipartimento Archeologico per molti anni, aveva collaborato alla riorganizzazione del Museo di Lahore ed era anche autore di qualche opera archeologica. Dopo essere stato in corrispondenza con Gandhi e aver fatto un digiuno di solidarietà con lui, si recò ad Abottabad per incontrarlo e discutere con lui del problema della fede. In particolare era interessato alla forma e al contenuto della preghiera e desiderava conoscere il parere di Gandhi. La conversazione fu stenografata e pubblicata sulla rivista "Harijan" il 19-8-1939.

"La volontà di Dio può essere mutata dalla preghiera? Oppure tramite la preghiera può essere compresa?".

"E' difficile spiegare bene che cosa faccio quando prego", disse Gandhi, "ma cercherò di rispondere alla vostra domanda. I decreti divini sono immutabili, ma la divinità è in tutto e in tutti, tanto nelle cose animate quanto in quelle inanimate. Per me pregare vuol dire evocare questa divinità in me stesso. Ora, io posso anche averne una convinzione intellettuale, ma non un'esperienza reale. Così, quando prego per l'indipendenza dell'India, per lo swaraj, *esprimo il desiderio di giungervi, o almeno di dare il mio massimo contributo per conquistarla e, nello stesso tempo, testimonio la fede di poter ottenere una tale forza in risposta alla mia preghiera".*

"Allora non è giusto che la chiamate preghiera. Pregare significa implorare, domandare", disse il dott. Fabri.

"Sì, proprio così. Potete dire che imploro me stesso, il mio io superiore, il vero Sé, con cui non ho ancora raggiunto la completa identificazione. Potete perciò definire la mia preghiera come un continuo anelito di perdermi nella divinità che comprende tutto".

"E per esprimere questo usate un'antica formula?".

"Sì. L'abitudine di una vita ha il suo peso e, consentitemi di dirlo, io prego un potere che sta fuori di me. Io sono parte dell'infinito, ma ne sono una particella tanto infinitesima da sentirmi fuori di esso. Sebbene ve ne possa dare una spiegazione intellettuale, senza l'identificazione con la divinità mi sento tanto piccolo da ritenermi una nullità. Se mi capita di dire che io faccio questa o quell'altra cosa, mi sovviene subito la consapevolezza della mia inettitudine e nullità e sento che qualcun altro, un potere superiore, deve aiutarmi".

"Tolstoj dice la stessa cosa. La preghiera, in realtà, è meditazione profonda e dissoluzione nel supremo Sé, sebbene occasionalmente possa scadere in un'implorazione come quella di un bimbo al proprio padre".

"Perdonatemi", disse Gandhi interrompendosi, "io non lo chiamerei uno scadere. E' molto più appropriato dire che prego un Dio che esiste in qualche posto, lassù tra le nuvole; e che più ne sono lontano più struggente è il desiderio che ne ho; e che mi trovo alla sua presenza col pensiero. E il pensiero, come ben sapete, è più veloce della luce. Perciò la distanza tra lui e me, anche se incalcolabilmente grande, viene annullata. E' tanto lontano, e nello stesso tempo tanto vicino".

"Diventa una questione di fede, ma alcu-

ne persone, come me, sono afflitte da un acuto spirito critico", disse il dottor Fabri. "Per me non c'è nulla che superi l'insegnamento del Buddha e non c'è maestro più grande. Perché solo il Buddha, unico tra i grandi maestri dell'umanità, ha proclamato: 'Non credete ciecamente a quel che dico. Non considerate infallibile alcun dogma, né alcun libro, per quanto sacro'. Così per me non ci sono al mondo libri infallibili, perché, alla fin fine, tutti sono stati scritti da uomini, pur ispirati che fossero. Non posso perciò credere all'idea di un Dio personale, una specie di maharaja *seduto su un grande trono bianco, in ascolto delle nostre preghiere. Sono felice di sapere che la vostra preghiera è a un altro livello".*

In realtà il Dr. Fabri apprezzava molto la Bhagavad Gita *e il* Dhammapada, *fino al punto di portare questi due libri sempre con sé. Ma in quest'occasione stava discutendo da un punto di vista tanto intellettuale quanto estremo. Anche su questo punto Gandhi lo trattenne.*

"Lasciate che vi rammenti", disse Gandhi, "che siete nel vero solo in parte affermando che la mia preghiera è a un altro livello. Vi ho già detto che la convinzione intellettuale che ho tentato di descrivervi non mi è ininterrottamente presente: quel che c'è sempre, invece, è l'intensità della fede, per mezzo della quale mi perdo in un potere invisibile. Perciò è molto più vicino al vero dire che Dio ha fatto una cosa per mio tramite, piuttosto che affermare che l'ho fatta io. Nella mia vita sono accadute così tante cose che desideravo intensamente, ma che con le mie sole forze non sarei mai riuscito a ottenere. In questi casi ho sempre detto ai miei compagni che le mie preghiere erano state ascoltate. Non ho mai detto che il mio sforzo intellettuale di perdermi nella divinità che è in me *aveva avuto successo! La cosa più semplice, e più vera, è, per me, dire che Dio mi ha soccorso nelle difficoltà".*

"Ma quelle cose le avete meritate grazie al vostro buon karma. Dio è giustizia, non misericordia. Voi siete un uomo buono e quindi vi accadono cose buone", obiettò il dottor Fabri.

"Niente affatto. Non sono buono al punto che mi debbano accadere cose simili. Se mi fossi cullato in una simile concezione filosofica del karma, avrei fatto parecchi capitomboli. Il mio karma non mi sarebbe venuto in aiuto. Anche se credo nell'inesorabile legge del karma, mi impegno a fare così tante cose, che ogni momento della mia vita è un tentativo di creare nuovo karma, per annullare il passato e sostituirvi il presente. Perciò è sbagliato dire che nel presente mi accadono cose buone perché è buono il mio passato. L'effetto del passato si esaurisce subito. E io devo costruire il futuro con la preghiera".

"Il Karma, di per se stesso, è impotente. Io possono anche dirmi: 'Accendi un fiammifero', ma non succede nulla se questo pensiero non è accompagnato da un atto. E se prima che io accenda il fiammifero mi si paralizza una mano... oppure il vento mi spegne l'unico fiammifero che ho... è un incidente o è la volontà suprema di Dio? Beh, io preferisco adoperare le parole dei miei avi, che sono poi quelle dei bambini. Io non sono da più di un bimbo. Possiamo cercare di darci un contegno da persone colte, di parlare come libri stampati, ma quando veniamo al sodo, quando siamo faccia a faccia con una disgrazia, ci comportiamo come bambini: ci ritroviamo a pregare, mentre tutte le nostre convinzioni intellettuali non ci danno alcun conforto".

"So che ci sono uomini veramente evoluti cui la fede in Dio dà un incredibile conforto e anche aiuto nella riforma del loro carattere", disse il dottor Fabri. "Ma ci sono alcuni giganti dello spirito che possono farne a meno. Questo mi ha insegnato il buddhismo".

"Ma il buddhismo non è altro che una ininterrotta preghiera!" replicò Gandhi.

"Buddha esortò ognuno a trovare in se stesso la propria salvezza. Non pregò mai. Lui meditava", insistette il dott. Fabri.

"Chiamatela come volete, è sempre la stessa cosa. Guardate le sue statue...".

"Ma esse non rispondono al vero!" disse l'archeologo, disputando sull'antichità delle statue. "Furono fatte più di quattrocento anni dopo la sua morte!".

"Bene", disse Gandhi rifiutando di essere sconfitto da un argomento archeologico, "fornitemi la vostra versione della storia di Buddha, così come l'avete scoperta voi e io vi proverò che Buddha pregava. Il mero

concetto intellettuale non mi soddisfa. Io non riesco a darvi una perfetta e appropriata definizione per lo stesso motivo per cui anche voi non riuscite a descrivere appieno il vostro pensiero. Lo stesso sforzo di descrivere vi limita. Elude la vostra tendenza ad analizzare e, alla fine dei conti, non vi resta altro che scetticismo".

"Che consiglio dareste allora a chi non riesce a pregare?" chiese il dott. Fabri.

"Siate umili", disse Gandhi, "vorrei dire loro, e non confinate anche il vero Buddha entro gli angusti limiti del concetto che ne avete voi. Non potrebbe essere stato guida di milioni di uomini, dall'antichità fino al giorno d'oggi, se non fosse stato abbastanza umile per pregare. C'è qualcosa di infinitamente superiore all'intelletto, che governa tanto noi quanto gli scettici. Lo scetticismo e la filosofia non sono di alcun aiuto nei momenti critici della vita. Anche gli scettici hanno bisogno di qualcosa di meglio, di diverso, che sia in grado di sorreggerli. Perciò, se qualcuno mi ponesse questo quesito, gli direi: Non conoscerai il significato di Dio, né quello della preghiera finché non ti ridurrai a zero. Devi essere umile al punto di vedere, a dispetto della tua pretesa grandezza e del tuo intelletto gigantesco, che non sei altro che un atomo nell'universo. Una mera concezione intellettuale della vita non è sufficiente. Solo la concezione spirituale, che supera l'intelletto, può dare qualche conforto. Anche i ricchi hanno i loro momenti critici. Sebbene siano provvisti di tutti i beni e gli agi che il denaro può comprare, anche loro hanno momenti in cui si ritrovano letteralmente disperati. E' in questi momenti che si ha una visione fugace di Dio, l'apparizione di Colui che guida ogni nostro passo nella vita. Questa è la preghiera".

"Intendete forse dire che si può definire veramente religiosa solo quell'esperienza che supera il mero concetto intellettuale?" disse il dottor Fabri. "Due volte, nella vita, ho fatto un'esperienza del genere, ma poi, da allora non si è più ripetuta. Ora trovo grande conforto in un paio di detti del Buddha, che sono: 'L'egoismo è la causa del dolore' e 'Ricordate, monaci, che tutto è transitorio'. Pensare a ciò prende in me quasi il posto di una fede".

"E questa è preghiera!" concluse Gandhi.

(trad. dall'inglese di Flavio Pelliconi)

Buddha, un pionfere spirituale per il mondo intero, disse, e cercò di dimostrare con i fatti, che l'uomo illuminato è anche maestro e redentore dei propri dèi (non il loro stupido rinnegatore come vuol sostenere l' "illuminismo" occidentale). Questo era ovviamente troppo: la mente indiana non era affatto pronta a integrare gli dèi in misura tale da farli psicologicamente dipendere dalla condizione psichica dell'uomo. Come Buddha stesso sia potuto giungere a una simile intuizione senza perdersi in una completa inflazione mentale rasenta il miracolo. (Ma ogni genio è un miracolo).

JUNG

Per Buddha il Sé sta al di sopra di tutti gli dèi, rappresenta l'essenza della esistenza umana e del mondo in genere. Come "unus mundus" comprende sia l'aspetto dell'essere in sé, sia l'aspetto del suo essere conosciuto, senza il quale il mondo non esiste. Buddha intuì e intese la dignità cosmogonica della coscienza umana.

JUNG

Religiosità della consapevolezza

di Corrado Pensa

1. Ayya Khema descrive così, in modo efficace e nitido, la prima verità del Buddha, la verità del *dukkha* (sofferenza, insoddisfazione): "Un cuore compassionevole prova costantemente compassione e ciò per il fatto che la sofferenza tocca a tutti. E' il messaggio della prima nobile verità dell'insegnamento del Buddha. Non c'è nessuno che sia senza sofferenza perché la vita, l'esistenza *è* sofferenza. Il che non significa che la vita sia tragedia. Significa che tutto ciò che accade contiene frizione, irritazione e un costante desiderio o di averne di più oppure un desiderio che le cose rimangano così o che esse cambino" (1). E Dainin Katagiri, da parte sua, riesce con poche parole precise a introdurre la quarta verità (il cammino, la pratica per andare oltre *dukkha*), ad alludere alla seconda (la causa di *dukkha* cioè l'ignoranza) e ad evocare un sostanzioso avvio verso la terza (fine di *dukkha* o liberazione): "Quanto più ci sediamo in meditazione, tanto più ci rendiamo conto della forza dell'ignoranza umana. Non c'è alcuna ragione di creare la terribile situazione in cui viviamo, ma noi invece lo facciamo costantemente. Allorché assumiamo un impegno spirituale a raggiungere la vera pace, giorno per giorno, noi dobbiamo oltrepassare la preoccupazione se la gente accetta o no la pace. Non è una questione politica. E' un impegno spirituale per la pace. Dobbiamo gustarla e digerirla costantemente. Dopo di che dobbiamo viverla. *Il che è piuttosto duro, perché quanto più gustiamo e mastichiamo autentica pace, tanto più ci rendiamo conto dell'ignoranza umana.* Senonché, quanto più ci accorgiamo dell'ignoranza umana, tanto più non possiamo fare a meno di insegnare la vera pace e di vivere la vera pace" (2).

Dunque il lavoro interiore, cioè la quarta verità, può definirsi anzitutto una *crescente familiarità, una sempre maggiore dimestichezza* con la causa di *dukkha,* vale a dire con l'ignoranza (causa primaria) e con l'attaccamento e l'avversione che sono le cause prossime; e può definirsi, al tempo stesso, una crescente familiarità con la pace. Il che mostra come le quattro verità possono essere comprese (nel senso di *realizzate*) solo tutte e quattro insieme: infatti comprendendo la pratica (quarta) comprendo le cause di *dukkha* (seconda), il che soltanto può portarmi veramente in contatto con la reale profondità ed estensione di *dukkha* (prima) e, anche, con la pace che è la porta d'ingresso alla liberazione (terza). Questo vuol dire che io sarò in errore se penso, come può accadere facilmente, che mentre la realtà della sofferenza è per me di immediata evidenza, non altrettanto evidenti mi sono le altre verità. In effetto, se io non ho qualche realizzazione delle altre tre verità, la mia comprensione della sofferenza sarà non solo superficiale ma anche distorta. Invece, quanto più si capisce che i tre *kilesa* o tossine (attaccamento, avversione e ignoranza) producono sofferenza, tanto più cresce e si rafforza un rifiuto, naturale e organico, ad alimentarle, tanto più aumenta un disinteresse genuino nei confronti di ciò che è nocivo: è il primo manifestarsi del non attaccamento e della saggezza.

2. Il *non* vedere la relazione tra le tossine e la sofferenza è l'effetto maggiore della

tossina più grande, l'ignoranza (*avijja*). L'*avijja* è ciò che induce a *ritenere 'normali'* le molteplici forme e aspetti dell'attaccamento e dell'avversione (ignoranza passiva); ed è anche ciò che induce a giustificare e alimentare l'indulgere e il prendere dimora nell'avversione e nell'attaccamento (ignoranza attiva). L'ignoranza è non sapere altro che avversione e attaccamento, è conoscere e frequentare solo quello spazio angusto, senza sapere alcunché di spazi più chiari, più ampi, più caldi. L'*avijja* è perciò un non sapere tutt'altro che innocente e ricettivo. Al contrario significa avere convinzioni e abitudini mentali ben radicate e, insieme, non sapere quanto profondamente nocive esse siano. Il vivere distratto, a caso, senza alcuna consapevolezza e presenza mentale, al seguito della mente che va alla deriva, è l'aspetto più visibile dell'*avijja* ed è anche ciò che permette all'ignoranza di fondo (o ignoranza dell'inquinamento interiore) di continuare a prosperare, indisturbata e disturbante. Vivendo senza alcuna direttiva sapienziale, noi, di fatto, viviamo coltivando l'ignoranza e i suoi frutti. Ma nel momento in cui prendiamo sul serio la quarta verità (la pratica interiore), noi disporremo di un osservatorio sempre più preciso per accorgerci di quanto le nostre giornate si consumino nel fuoco e nel fumo delle tossine mentali, a cominciare da quell'aspetto dell'ignoranza che vuole farci credere che tutto ciò sia 'normale'. Ora la coltivazione della saggezza e della consapevolezza significa in primo luogo essere mossi a porre in discussione questa presunta normalità. In pratica, vuol dire cominciare a vedere che nella misura in cui sono compulsivamente attaccato a questo e quello o compulsivamente repulso da questo e da quello, io non avrò molta scelta. Quanto a dire che *non avrò molta libertà*; e dunque nemmeno pace e nemmeno possibilità di conoscere, esplorare, comprendere e tanto meno di poter volere veramente bene.

Per intendere meglio l'intreccio dei tre *kilesa* o tossine e dei loro effetti consideriamo, per esempio, come vanno le cose se nutriamo un forte attaccamento a una nostra opinione e ci troviamo di fronte a un interlocutore. Anzitutto ci sentiremo in pericolo e il nostro interlocutore sarà per noi una minaccia. Ascolteremo poco o nulla quello che dice, dato che non vediamo l'ora che finisca di parlare per poter esprimere a nostra volta quella opinione cui teniamo così tanto. E' da rilevare che finora siamo stati in una condizione di sofferenza (paura, tensione, chiusura all'altro) generata dall'attaccamento. La sofferenza si accrescerà allorché, sempre a causa dell'attaccamento, percepiremo come frustrante un dissenso, anche parziale, da parte dell'altro nei confronti della nostra opinione. Ci sentiremo feriti e nascerà allora l'avversione per l'altro, e, facilmente, anche per noi stessi, perché ci parrà di essere stati incapaci di esprimerci adeguatamente: nuova sofferenza. L'ignoranza è quella 'cosa' che ci fa reputare normale tutto ciò, nascondendoci sia l'estensione capillare della nostra sofferenza, sia il fatto che si tratta di una sofferenza completamente gratuita e non necessaria. Molto diversamente andranno le cose se io non sono attaccato alla mia opinione. Infatti non sarò impaziente perché l'altro finisca, ascolterò e conoscerò meglio l'altro e avrò buone probabilità di incontrarlo invece che perderlo, come succede se sono imprigionato nell'attaccamento; esporrò con calma e libertà la mia opinione, dato che non la debbo imporre a tutti i costi. I commenti critici dell'altro facilmente mi interesseranno e potrà nascere anche solidarietà e gratitudine per questa esplorazione comune. Perciò nell'un caso (attaccamento) vediamo in azione paura, irrigidimento, tensione, ignoranza, isolamento, non esplorazione, freddo e meccanicità; nell'altro caso (non attaccamento) vediamo invece incontro, calore, distensione, comprensione, unione. Siamo, in effetto, davanti a *due menti diverse*, la mente di infelicità e la mente di felicità: la mente dura, cioè fragile, chiusa, giudicante, reattiva, sospettosa, ostile, isolata, saccente (che sempre 'già sa'), in contrasto con la mente duttile, flessibile, lavorata e lavorabile (*kammaniya*) (3) dalla pra-

tica, la mente aperta, accettante, la mente che nutre profondo interesse a essere amica, equanime, tenera; la mente sempre più desiderosa di capire e sempre meno desiderosa di giudicare; la mente amorosamente investigante e interrogante, che dunque tende meno e meno a dare per scontato alcunché.

3. La pratica della consapevolezza ovvero della quarta verità del Dharma è la pratica per transitare dalla prima mente alla seconda mente, dalla chiusura all'apertura, dalla mente che è impregnata dagli inquinamenti (i *kilesa*), alla mente che lavora attivamente e con gusto per liberarsene. E questo lavoro è un lavoro anzitutto di *generosità*. La generosità di praticare la via spirituale senza riserve e senza avarizia, di non esitare a spendere tempo ed energia per la meditazione e per la coltivazione delle qualità spirituali. Contemporaneamente, perché il lavoro interiore possa in tal modo essere generoso, occorre che ci sia un *saldo interesse* a vedere e capire che cosa può bloccare o comunque impacciare e ridurre la generosità in noi. In certo senso abbiamo qui due forme di generosità: *la generosità di darsi alla pratica della consapevolezza e la generosità di voler capire perché non ci diamo*. Se è coltivata secondo questa doppia generosità, la pratica prima o poi ci riempirà il cuore, cominciando così a raggiungere il suo scopo, che è specificamente *religioso*, nel senso di unificante e trasformativo. Naturalmente è fondamentale che si sviluppi l'interesse a veder bene cosa ci distoglie e ci svia dall'impegno generoso. E quando ci si sveglia a questo interesse, allora anche una pratica cronicamente dubbiosa e avara può subire una svolta: o ci accorgiamo di non volerla e onestamente la lasciamo perdere oppure, al contrario, questo interesse ci giova a superare gli ostacoli che si frappongono a un praticare più generoso.

Ma cerchiamo ora di vedere più da vicino l'aspetto religioso — cioè generosamente unificante — della pratica. Una delle scoperte fondamentali che prima o poi il praticante serio è destinato a fare è la scoperta dell'*enorme autorità* delle nostre abitudini mentali, con le loro spesse incrostazioni di attaccamento, avversione e ignoranza. Ossia la scoperta di quanto i *kilesa* siano, in effetto, i nostri potenti maestri, che ci istruiscono momento per momento e ci dicono quello che dobbiamo fare, dire, sentire, pensare, volere, rifiutare. E' una scoperta che può non essere piacevole ma che ha il pregio di *tirarci fuori dalla superficialità*, perché ci mette di fronte a un massiccio potenziale di sofferenza dentro di noi. Spesso questo è di fatto il primo incontro autentico con *dukkha* e con le sue cause, e non può non turbare e scuotere. E' un momento che nella tradizione della *vipassana* va sotto il nome di *samvega* ed è considerato di grande importanza. *Samvega* (4), difficile da tradurre, significa un insieme complesso di sentimenti: disincanto, disillusione e stanchezza del nostro modo di essere da un lato e dall'altro lato percezione, accompagnata talora da compassione, della follìa della nostra e dell'altrui mente. E' un sentimento più grande e qualitativamente diverso dalla semplice frustrazione dato che sempre porta con sé una rinnovata motivazione e apertura verso la saggezza. Potremmo definire il *samvega* uno sconforto particolare, che invece di oscurarci ci illumina o una amarezza che invece di toglierci fiducia ce ne dà ancora di più, anche se l'effetto luce-fiducia può non essere avvertito sul momento. Ma perché le esperienze di *samvega*, più drammatiche per alcuni, più discrete per altri, rappresentano fasi cruciali del cammino? Perché, in sostanza, esse segnalano un fondamentale fatto evolutivo: cominciamo a essere insofferenti dei nostri maestri interiori (attaccamento, avversione e ignoranza) e sentiamo distintamente il bisogno di altro; cominciamo ad aspirare a una autorità interna che non sia quella dispotica delle nostre abitudini mentali, che non sia l'autorità dell'io e del mio, sempre intenta a separare e dividere e che sia invece un'autorità fatta di saggezza, di compassione e di innocenza. Il *samvega* ci fa toccare con mano quanto intimamente siamo invasi e intossicati dai *kilesa*, ci mostra con evidenza conturbante fino a che punto noi siamo lette-

ralmente stretti nelle loro mani. Ci accorgiamo che nelle nostre vite se da una parte ci sono state maturazioni benefiche, d'altra parte c'è stato un progressivo indurimento, un graduale formarsi della mente reattiva, giudicante, chiusa, la mente di infelicità, la mente che ci comanda, che ci ha invaso e catturato. Tuttavia, al tempo stesso, il *samvega* ci fa oscuramente comprendere quella che potremmo chiamare la legge del *mezzo proporzionato:* e che cioè anzitutto è possibile essere afferrati e catturati dalla pratica del Dharma nello stesso modo in cui ci siamo ritrovati afferrati e guidati dai *kilesa* e che, inoltre, solo se siamo afferrati in questo modo potremo imbarcarci verso la mente di felicità. Qualsiasi mezzo diverso da questo *essere afferrati dalla pratica* non sarà infatti un mezzo proporzionato alla grandezza del compito. Piano piano la dedizione spirituale deve prendere il sopravvento dentro di noi, rimpiazzando il potere dei *kilesa.* E questo *progressivo abbandonarsi a ciò che giova,* a ciò che è utile, buono, vero, (*kusala*) è religiosità autentica e deve diventare la caratteristica saliente di una pratica di consapevolezza matura. Il lavoro interiore diventa religioso nel momento in cui esso comincia ad afferrarci radicalmente e irreversibilmente, così come la mente di sofferenza ci aveva stretto radicalmente per anni.

4. Riepilogando: dopo una introduzione sulle quattro nobili verità e sul contrasto tra mente chiusa e mente aperta, abbiamo sottolineato un primo elemento di religiosità della pratica e cioè la generosità come capacità di darsi (e dunque di darsi ancora, di darsi di più) alla pratica e a tutto ciò che essa comporta e la generosità come interesse a vedere ciò che ostacola il darsi. Il secondo elemento di religiosità indicato subito dopo è stato il *samvega* o turbamento costruttivo, reale presupposto di conversione interiore. Infine, si è detto del terzo elemento di religiosità, allorché la pratica diventa dominante e avvolgente fino a costituirsi guida costante e chiara della nostra vita. A questo punto il circolo comincia a chiudersi fruttuosamente, dato che, una volta afferrati dalla pratica, la generosità in quei due sensi che abbiamo detto diventa molto più accessibile. Tuttavia c'è uno scoglio che affiora non appena il *samvega* ci fa intuire che la pratica deve diventare onnipervadente ed è lo scoglio della paura. Naturalmente è una paura che si stempera man mano che la pratica avanza, altrimenti, se rimanesse forte, la pratica, va da sè, non ci potrebbe afferrare. In sostanza allorché prevediamo oscuramente o addirittura inconsciamente un cambiamento di così vasta portata può darsi che, sulle prime, sarà soltanto la paura ad afferrarci e sicché ci troveremo a mettere inavvertitamente una 'distanza di sicurezza' tra noi e il lavoro interiore, e ciò con varie razionalizzazioni e scusanti.

Per esempio potremo dirci che noi, spiriti laici, non vogliamo certo comprometterci con la religione, che siano religioni esotiche o che siano quelle nostrane. Senonché il lavoro spirituale autentico è un'opera di verifica capillare della dottrina nella nostra propria esperienza viva e quindi non ha molto a che vedere con quella forma di ideologismo acritico che va spesso sotto il nome di religione. In realtà la cosa con la quale non ci vogliamo compromettere è proprio la pratica, perché, appunto, minaccia di invaderci, di volere molto da noi. Abbiamo intuito che la pratica ci rende *più sensibili* e questo può farci paura. Forse non capiamo ancora che, senza un aumento di sensibilità *è impossibile* cogliere la cruciale connessione tra l'inquinamento psichico (*kilesa*) e la sofferenza, è impossibile sentire-capire la nostra attivissima ignoranza che produce sofferenza e che, parimenti, se non diventiamo più sensibili, anche il diventare più compassionevoli rimarrà *totalmente* fuori della nostra portata. E' vero che la pratica, oltre a una accresciuta sensibilità, ci dona anche più forza, ma negli stadi iniziali questo apparente paradosso è poco chiaro e la paura ha perciò buon gioco. Inoltre c'è un'altra intuizione che può farci indietreggiare in preda a timore: se la pratica diventa troppo importante essa vorrà da noi nuovi impegni e, facilmente, nella sua invadenza, ci farà perdere un certo numero di interessi e di abi-

tudini e questa prospettiva appare minacciosa per la nostra identità attuale. Infine, persino l'iniziale percezione di stati mentali nuovi, di ordine positivo (espansività, chiarezza, rilassamento) può suscitare disagio e qualche timore: non sappiamo bene di cosa si tratta, non sappiamo come 'collocare' tutto questo, ci preoccupa 'l'applicazione' e 'l'impiego' ovvero *il controllo* di questo. Ancora, abbiamo qui una compulsione ansiosa a prendere le distanze, la quale, a ben vedere, crea solo *dukkha,* ancora una volta. E naturalmente è solo quando abbiamo colto e visto fino in fondo *questa* sofferenza, la sofferenza generata dalla paura della pratica e dei suoi effetti, è solo allora che la pratica potrà cominciare ad afferrarci, rivelandoci la sua religiosità, rivelandoci la nostra religiosità, e rivelandoci, infine, la religiosità di tutto, senza esclusione. E questo, anche se realizzato in modo intermittente e non senza ricadute varie nella confusione e nella paura, ci porta molta gratitudine per la pratica e per il Dharma.

---

(1) AYYA KHEMA, *Being Nobody, Going Nowhere,* London 1987, p. 48.

(2) DAININ KATAGIRI, *Returning to Silence,* London and Boston 1988, p. 18; trad. italiana Roma, Ubaldini 1989; corsivo nostro.

(3) Cfr. p. es. *Anguttara-Nikaya,* I, 3, 2 e trad. inglese di F.L. Woodward nel vol. della Pali Text Society, p. 4 e n. 1.

(4) Per una presentazione e discussione del *samvega* nella esperienza di un maestro rinomato, cfr. la biografia di Achan Mun scritta da ACHAN MAHA BOOWA, Wat Pa Barn Tard, Tailandia 1982, p. 25 sg. e n. 12.

Un convegno sul "femminile" nelle religioni

Si svolgerà ad Assisi, dal 22 al 27 agosto, il 47° corso di studi cristiani (in dialogo con induisti, buddhisti e islamici) sul tema: "Religioni al maschile: paura del femminile?".

Il corso è organizzata dalla "Cittadella" in collaborazione con il "Center for Indian and inter-Religious Studies" di Roma, il centro interreligioso "Henri Le Saux" di Milano, la Fondazione Maitreya di Roma e l'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia.

Questa iniziativa intende affrontare la questione del perché sia avvenuto lo sbilanciamento tra le due dimensioni uomo-donna nello svolgersi dei processi culturali e nel radicarsi dei messaggi religiosi sia in Occidente che in Oriente.

Per informazioni e iscrizione: Cittadella Ospitalità - 06081 Assisi (PG) - tel. 075/813231.

L'ascesi nei canti di Milarepa

di Giangiorgio Pasqualotto

Questa è l'introduzione al libro "I centomila canti di Milarepa", in corso di pubblicazione con commento e traduzione dal tibetano di Kristin e Franco Pizzi (edizione Rassegna culturale j. m. di Roma).

Se ci si dedica una prima volta alla lettura dei Canti di Milarepa *si può restare colpiti e addirittura abbagliati dalla varietà e ricchezza di immagini evocate, dalla frequenza delle azioni miracolose riportate, dal numero degli eventi stupefacenti raccontati. Tuttavia, se non ci si lascia catturare da simili immagini, si può vedere come esse costituiscano la trama di una* summa, *tanto concentrata quanto efficace, dei principali insegnamenti del buddhismo.*

Innanzitutto vi si rintraccia il "tono" generale — ma non generico — dell'ascesi buddhista che non ha nulla a che fare con un itinerario di mortificazioni finalizzate al raggiungimento di una meta trascendente ed attuate mediante suggestioni o rapimenti estatici: l'ascesi buddhista si presenta come disciplina di conoscenza, *come esercizio rivolto a conoscere nel modo più profondo e completo se stessi e i fenomeni che ci circondano e ci attraversano. In tal senso l'ascesi buddhista non coincide con una via che conduca ad una Verità che sta fuori di noi: proprio per questo è più difficile di altre esperienze conoscitive dove la Verità è già stata stabilita e le tappe del suo raggiungimento sono già preordinate e predisposte. Qui ognuno è "rifugio a se stesso", è solo, nella responsabilità di crearsi un proprio itinerario alla conoscenza di sé e del mondo. Perciò l'ascesi buddhista, oltre a non prevedere alcuna Verità assoluta rivelata, non prevede nemmeno qualcuno che ne sia interprete e depositario esclusivo al punto da arrogarsi il diritto di trasmetterla a qualcun altro: il guru, il maestro, non comunica all'allievo una verità che egli già possiede, ma aiuta l'allievo a trovare da sé la propria strada verso la conoscenza. Il senso di tutto ciò, ossia della funzione maieutica del guru rispetto ad un articolarsi tutto immanente dell'ascesi, è chiaramente espresso in questi passi dei* Canti:

"La conoscenza teorica indicata dall'esterno è il guru esterno / La consapevolezza che si rivela dall'interno è il guru interno / Il significato ultimo che si mostra alla mente è il guru ultimo" (II, 6); "Il guru ultimo consiste nell'interrogare la propria mente. Cercare un guru al di fuori è come abbandonare se stessi" (II, 15).

Questo modo di affrontare l'ascesi comporta una sua depurazione da contaminazioni moralistiche, nel senso che la condizione di partenza non è di "peccato", come in altre tradizioni religiose, ma di ignoranza, *come in molte espressioni del pensiero occidentale (per esempio in Platone o in Spinoza): e, così, il processo per liberarsi da questa condizione di partenza non si pone come evento di redenzione, ma come lavoro di* chiarificazione, *ossia come produzione di conoscenza. Se non vi è una colpa da espiare, ma solo una conoscenza da costruire, è evidente che anche i mezzi per liberarsi dall'ignoranza, pur se impegnativi e severi, non hanno nulla a che fare con tecniche di rinuncia e macerazione che possono sfiorare la patologia del masochismo. Milarepa, infatti, parla di abbandono dei parenti, del paese natale, dei viaggi, delle ricchezze, ma tale abbandono non viene suggerito per l'annullamento di se stessi nei confronti di una verità superiore e trascendente, ma per temprarsi difronte alla "paura di perdere" che condiziona il nostro rapporto con le cose del mondo interno ed esterno: non si tratta, insomma, di una disciplina di rinuncia, ma di una pratica di* distacco, *necessaria a rendersi conto dell'impermanenza degli oggetti, dei pensieri e degli affetti. Anche l'esercizio più duro, quello dell'eremitaggio, diventa importante, allora, non in vista di una macerazione del corpo e dello spirito, ma in vista di una conoscenza più penetrante,*

più oggettiva, più 'scientifica' dei fenomeni fisici e psichici; Milarepa, infatti, segnala che ritirarsi può esser solo autolesionismo (I, 3), ed avverte che l'isolamento ha da essere non fine a se stesso, ma in funzione di un conoscere libero da attaccamenti: "Un praticante che è attaccato al suo eremo non si aspetti che la sua mente trascenda il bianco e il nero" (III, 21). E' da notare che in quest'ultima affermazione Milarepa dichiara non sono la necessità dell'isolamento in funzione conoscitiva, ma anche la necessità di prendere le distanze dall'isolamento, ossia di staccarsi dal distacco, in modo che non si trasformi in un nuovo oggetto di desiderio, in un nuovo motivo di attaccamento; e chi non è in grado di fare questa operazione, tantomeno può pretendere di liberarsi dalla forma dualistica che connota i modi volgari del conoscere. Allora, quando Milarepa dice "Andare in eremitaggio è azione esterna, coltivare il distacco è azione interna, tagliare ogni ignoranza è azione ultima" (II, 6) ribadisce la necessità di andare oltre le pratiche ascetiche ed anche di andare oltre questo 'oltre', proprio secondo l'insegnamento di Buddha, che condanna come inefficace per la conoscenza ogni forma di mortificazione e condanna come presuntuosi coloro che la praticano (1).

In particolare, è evidente che, nel dire "andare in eremitaggio è azione esterna", Milarepa vuol chiaramente indicare il valore strumentale del vivere isolati, per poter "coltivare il distacco"; tuttavia ciò non è sufficiente per raggiungere l'effettiva liberazione, per ottenere la capacità di "tagliare ogni ignoranza": infatti, nel "coltivare il distacco", vi è sempre incombente il pericolo di coltivare contemporaneamente l'io-che-si-distacca, rafforzando il soggetto ed incrementando così l'orgoglioso attaccamento alla propria persona. Tant'è vero che lo stesso Milarepa confessa: "Sebbene viva in eremitaggio da molto tempo, ancora non ho abbandonato l'attaccamento all'io" (I, 4). Allora quel "tagliare ogni ignoranza" significa soprattutto riuscire ad emanciparsi dalla superstizione dell'io, liberarsi dall'illusione che fa dell'io fonte e centro del distacco. Anche in questo caso le intense metafore di Milarepa ribadiscono il contenuto di uno degli aspetti più originali dell'insegnamento del Buddha, quello che riguarda l'impermanenza e, quindi, l'inconsistenza dell'io (2). Come nelle parole del Buddha, anche in quelle di Milarepa, lo strappare il velo dell'ignoranza che ci fa credere all'esistenza ed alla consistenza di un io non è indicato come un'operazione che provoca avvilimento o sgomento ma, anzi, è inteso come atto decisivo per liberarsi dei "demoni di paura e di speranza" (I, 1) per andare "aldilà di paura e speranza" (I, 3): l'effetto che si ottiene è una mente "pagata, rasserenata, sollevata, schiarita" (3). Ciò perché l'io è la radice di ogni nostra preoccupazione: solo se si continua ad identificarsi al nostro io si soffre di rimpianto o di ansia; solo se ci si illude sul permanere della propria soggettività si resta delusi per non essere oggetto di desideri stabili; e solo se si crede alla consistenza del proprio corpo si aggiunge al dolore della malattia quello di sentirsi menomati. "Tagliare ogni ignoranza", in primo luogo quella che ci inganna sul sussistere dell'io, significa dunque ottenere le "tre pacificazioni": quella dei "demoni esterni", quella delle "emozioni interne" e quella delle "malattie del corpo" (II, 7). Con parole tratte dall'insegnamento del Buddha, ciò significa aver vinto l'agitazione, aver trionfato sul dukkha. In particolare, significa poter sconfiggere l'aspetto più terrificante e più doloroso della morte, ossia la paura della morte. Milarepa, infatti, insiste sulla necessità della contemplazione della morte, della meditatio mortis: essa "inciterà il praticante alla vita; al peccatore insegnerà la distinzione tra bene e male e lo spronerà al pentimento; al ricco insegnerà che la ricchezza è nemica e lo farà generoso; al vecchio insegnerà l'impermanenza e lo spronerà alla rinuncia, al giovane insegnerà che non c'è tempo da perdere e lo spronerà a praticare" (II, 7). La meditazione sulla morte è il più efficace strumento per "tagliare l'ignoranza", in particolare per tagliare le illusioni sull'io, e per ottenere le "tre pacificazioni": tale meditazione, infatti, facendo concentrare l'attenzione sulla decadenza degli aspetti fisici, indica direttamente l'impermanenza del corpo, ossia del fenomeno a cui immediatamente — e più intensamente — si identifica l'io. Anche in questo caso, come in quello dell'eremitag-

gio, la pratica ascetica non intende conseguire uno stato d'animo depressivo, né mira a giustificare un atteggiamento di indifferenza ma, al contrario, facendo emergere la struttura impermanente dei corpi e della realtà tutta, produce una conoscenza più profonda, tale da togliere ogni desiderio di attaccamento e, quindi, tale da realizzare la massima liberazione. Così, nelle parole del Buddha, dopo la contemplazione di un corpo in decomposizione non si ha il mesto elogio della vanitas vanitatum, ma l'evocazione di una condizione di conoscenza e di libertà". 'Così è il corpo' e pertanto in lui questa consapevolezza è di fondamento, perché a lui è base di sapere, è base di più alta consapevolezza. Ed egli vive libero e nulla brama del mondo" (4).

Per Milarepa, così come per il Buddha, ottenere una conoscenza profonda, aldilà di ogni dualismo ed oltre ogni forma di attaccamento, vuol dire trasformare non solo i modi di pensare, ma anche i modi di essere: il mutare non è soltanto della mente, ma della vita intera. Ma, per entrambi, chi non riesce a trasformare se stesso, non può pretendere di trasformare gli altri o, in genere, la realtà. Le parole di Milarepa a questo proposito sono chiarissime: "Soprattutto: chi non è in grado di aiutare se stesso difficilmente potrà dare aiuto agli altri" (II, 7); questo perché "attuare il beneficio della propria mente" significa "attuare spontaneamente il beneficio degli altri" (ivi). Infatti chi riesce a "tagliare l'ignoranza", in particolare quella che vincola al fantasma dell'io, abbandona ogni preconcetto ed ogni pregiudizio e si rende in tal modo equanime; ma non vi è, prima, il raggiungimento della convinzione astratta dell'inconsistenza dell'io e, dopo, l'applicazione sul piano concreto di tale convinzione, se non altro perché tale "applicazione" presupporrebbe sempre l'intervento di un io: una volta che si sia sperimentata — e non intellettualmente 'capita' — l'inconsistenza dell'io, scaturisce immediatamente quella condizione in cui, con le parole del Buddha, si può dire "Come sono io, così sono costoro, come costoro sono, così sono io" (5); dove questo "come" non significa "simile a" — perché ciò comporterebbe mantenere delle identità separate, quella dell'io e quelle degli altri —, ma indica le condizioni di impermanenza e di inconsistenza che accomunano tutti i fenomeni, compresi gli esseri viventi: allora, se sperimento la vacuità come carattere comune tanto a quel 'flusso' di forze transitorie che chiamo "io", quanto a quei diversi 'flussi' che chiamo "altri", l'azione 'altruistica' scaturisce naturalmente, ossia spontaneamente dalla natura aperta dei termini della azione, e non da uno sforzo personale di uno dei termini dell'azione (l'io) verso un diverso termine che presumo identificabile e definibile come "l'altro". La giusta o buona azione non deriva dunque dallo sforzo di adeguare una presunta volontà personale ad un valore o ad una norma astratta e trascendente, sia essa posta dalla ragione o imposta dalla fede: l'azione equanime scaturisce, al contrario, quando l'agire si è liberato da questo sforzo radicato nella separazione tra essere e dover-essere, tra reale e ideale e, quindi, quando si è liberato dall'opposizione io/non-io, che fonda e giustifica un simile sforzo. Questo non vale soltanto nel rapporto io/tu, ma più in generale, nel rapporto io/realtà, sia questa sensibile o sovrasensibile: anche in Milarepa, come in tutto il buddhismo, 'purificarsi' significa togliere le ombre del dualismo, in qualsiasi direzione esse si pongano e con qualsiasi forma esse si manifestino.

Purificare i sei sensi significa sottrarli all'influsso del dualismo, toglierli dall'ombra con cui esso li avvolge, e portarli in piena, chiara luce: significa rendere l'occhio capace di vedere senza immaginare, significa lasciare che l'orecchio ascolti senza interferenze, significa far sì che la pelle senta senza divagare, significa far sì che il naso odori senza inebriarsi, significa che la lingua gusti senza esaltarsi, significa, infine, che il 'sesto senso', la mente, pensi senza fantasticare, attenta, presente, concentrata in ogni momento. L'ascetica buddhista mostra a questo punto il volto trasparente del suo risultato più importante: ciò che ne deriva, infatti, non è una condizione di indigenza, di separazione, rispetto alla realtà, ossia una condizione ek-statica, ma è un'esperienza di presenza, è un'esperienza en-statica, se così si potesse dire. Le parole di Milarepa "questo è il preziosissimo gioiello del vivere del momento presente" indicano proprio que-

sta qualità immanente dei risultati che conseguono alla purificazione: "tagliare ogni ignoranza", prima fra tutte quella del dualismo, vuol dire, innanzitutto, togliere una delle radici più tenaci del dualismo, quella che lo pianta e lo ramifica nella nostra esistenza quotidiana in modo talmente forte che ogni azione ed ogni pensiero viene dilaniato dalle tensioni tra presente e passato, tra presente e futuro, tra mondo e sovramondi, tra bello e brutto, tra giusto e ingiusto. Riuscire a vivere il momento presente significa dunque avere "retta presenza *mentale", piena consapevolezza di ciò che si fa, si esperisce o si pensa, senza essere tratti avanti o indietro, in alto o in basso da qualche forma di dualismo. Solo da questa condizione può scaturire l' "azione equanime", l'azione buona senza richiamo alla Bontà, l'azione giusta senza pretesa di applicare la Giustizia, l'azione generosa senza volontà di essere generosa, l'azione retta senza idea di Rettitudine: l'azione che consegue alla catarsi buddhista appare, insomma, come azione etica, anche se — anzi: proprio perché — non obbedisce ad alcuna* dottrina *etica; la sua qualità si misura non in base al grado di adeguatezza rispetto ad un comandamento o ad un imperativo, ma in base all'intensità della purificazione, ossia in base al livello di* conoscenza *intesa, ovviamente, non come "accumulo di conoscenze", ma come attività del "tagliare ogni ignoranza". Ecco allora che diventa pienamente comprensibile quel passo degli insegnamenti del Buddha dove si afferma che l'asceta "ha smesso di uccidere (...), ha smesso di prendere ciò che non è dato (...), ha smesso la lussuria (...), ha smesso il mentire (...), ha smesso le aspre parole (...), ha smesso le chiacchere"* (6); *l'asceta non consegue questi risultati* sforzandosi *di ottenerli, applicando alla sua mente e ai suoi sensi rigidi precetti morali, ma li ottiene in quanto e per quanto egli è riuscito a purificarsi dai dualismi e a conoscere l'inconsistenza e l'impermanenza dei fenomeni. Egli infatti "smette" i comportamenti ingiusti, come si 'smettono' abiti vecchi, o come un serpente 'smette' la sua vecchia pelle: non per dovere, ma perché essi sono 'naturalmente' consunti ed inutili, per cui vanno lasciati cadere senza sforzo. A questo punto è chiaro che la preposizione "per" non presenta, nell'ambito dell'etica buddhista, alcun significato, se non negativo: l'azione equanime non è fatta "in vista di" o "in nome di" qualcosa, ma scaturisce spontaneamente da una condizione mentale e fisica purificata proprio da ogni norma o ideale che esigono comportamenti "in vista di" o "in nome di". Le affermazioni di Milarepa a questo proposito sono talmente limpide da essere luminose ed illuminanti: "L'azione adombrata dall'intelletto viene anche chiamata azione, ma è solo un'occupazione! (...). Eseguire atti meritori per ottenere fama e gloria, prendere rifugio per proteggersi dalle paure di questa vita, donare sperando di ricevere qualcosa in cambio e fare offerte per poter dire 'questo l'ho fatto io', sono quattro azioni per cui non vale la pena di sprecare tempo!" (III, 17).*

---

(1) Cfr. *Majjhima-nikaya,* XLV, I, 451; LXXI, II, 202; LXXXIX, II, 408; CXXXIX, III, 331; *Dhammapada,* 141; *Mahavagga,* I, VI, 17; *Samyutta-nikaya,* XLII, 12.

(2) Cfr. *Majjhima-nikaya,* CVI; *Samyutta-nikaya,* XXV, 193; XXII, 59; *Mahavagga,* I, VI, 38-41.

(3) Cfr. *Samyutta-nikaya,* XXII, 45.

(4) Cfr. *Digha-nikaya,* XXII, 10.

(5) Cfr. *Mahavagga,* XI, 27.

(6) Cfr. *Digha-nikaya,* I, I, 8-10.

Introduzione a Dogen Zenji

di Giuseppe Forzani

Questo che pubblichiamo è un estratto (con qualche modifica formale) della tesi di laurea di Giuseppe Forzani: "Introduzione al pensiero religioso di Dogen Zenji". presentata all'Università di Genova (relatore: prof. Carlo Angelino). Questa tesi partecipa al terzo concorso per premi di laurea, indetto dalla Fondazione Maitreya per l'anno accademico 1987-88. Estratti di altre tesi concorrenti saranno pubblicati nei prossimi quaderni.

Vi è una contraddizione di fondo nel cercare di scrivere in termini di analisi religiosa e filosofica riguardo allo Zen. In tutta la storia dello Zen è detto e ripetuto che si tratta di un insegnamento che trascende la parola scritta e parlata, che è separato da qualunque dottrina sistematica: l'unica ragion d'essere dello Zen è puntare direttamente al cuore del problema di cosa sia questo "io" che ora vive, di cosa sia in realtà questa vita in cui ora io sono. Questo puntare direttamente è un'attività integrale dell'uomo, che può avvenire solo tramite "esperienza diretta. Succede così che l'analisi del problema spesso ostacoli la ricerca, più che favorirla. Infatti si può giungere ad una analisi convincente della realtà; si può, per mezzo dell'analisi intellettuale, indicare una strada che va al di là dell'analisi stessa, consapevoli che nessuna analisi esaurisce la vita, e però fermarsi lì, ad una sorta di autocompiacimento basato sulla comprensione. Mentre non si tratta tanto e solo di comprendere, quanto di vivere, di mettere in pratica nella vita di ogni momento la verità compresa. In questo senso nello Zen di Dogen esperienza e comprensione si compenetrano a vicenda per mezzo della fede. Infatti mettiamo in pratica una comprensione che ci fa capire che la comprensione stessa va superata con un salto (salto di fede) al di là di essa, nell'esperienza. La filosofia, intesa qui come investigazione della realtà al fine di una sua comprensione, risulta così iscritta, per così dire, all'interno dello Zen. La realtà precede, è contemporanea e segue qualunque ricerca che la riguarda. Lo Zen punta direttamente alla realtà. Pensare di poterlo comprendere con una ricerca di carattere filosofico, sarebbe come dire di aver attraversato il mare per averne analizzato l'acqua in laboratorio. C'è quindi una contraddizione nell'avvicinarsi allo Zen, al pensiero di Dogen tramite una analisi filosofica.

Deve essere ben chiaro che ciò che è stato tramandato inalterato da persona a persona, da maestro a discepolo fino ad oggi, non è un bagaglio di idee, neppure una sola, né una concezione del mondo od una teoria di investigazione del reale. Anzi, volendo esprimerlo in parole, si può anche dire che è stata comunicata da una persona all'altra l'esclusione di qualunque idea, di qualunque concezione o teoria, perché tutte, alla fin fine, risultano un filtro che impedisce di vedere chiaramente se stessi, la realtà per quello che è. Ecco che allora l'enorme mole di scritti riguardo allo Zen si compone, nei casi migliori e più efficaci, di testi, di

aforismi, di aneddoti, di diari che cercano di riferire la diretta esperienza di persone che l'hanno vissuta.

Questo modo di esprimersi originario della Cina che mescola teatralità, poesia ed allusione, è dovuto non solo al carattere cinese cui è congeniale, ma anche alla necessità intrinseca, al carattere dello Zen di non distaccarsi dalla realtà dei fatti, di non favorire le fughe di pensiero, di cercare di indicare, anche tramite le parole scritte, la realtà universale. Per questo si dice che ogni scritto, ogni parola, ogni pensiero riguardo allo Zen ma è che un dito che indica la luna. Chi guarda il dito come fosse la luna prende una cantonata. Eppure questa contraddizione di tentare un approccio filosofico (di filosofia religiosa) allo Zen non è insanabile. L'opera principale di Dogen lo *Shobogenzo,* che in parte egli scrisse direttamente ed in parte venne trascritta dal suo discepolo e successore EJO, e che occupò tutto il periodo della sua vita che va dal ritorno dalla Cina (1227) alla morte (1253) ha senz'altro delle caratteristiche filosofiche, anche se in un senso diverso da quello in cui comunemente intendiamo questo termine. Non fosse che per il fatto che questa parte dell'opera di Dogen è complementare a quell'altra, relativa alla condotta pratica della vita quotidiana, molto più particolareggiata, per esempio, della regola benedettina. Una parte senza l'altra sarebbe priva di significato nell'insieme del pensiero di Dogen.

Comunque, per sanare la contraddizione cui si accennava, bisogna prima di tutto chiarire alcuni punti. Il primo è proprio questo, che cioè si tratta di due ambiti contradditori. Considerando la filosofia come metodo globale di investigazione della realtà, non si può negare che essa faccia del pensiero analitico, sintetico, ragionativo il proprio strumento principale. Considerando lo Zen come metodo globale di presenza nella realtà, bisogna dire chiaramente che esso fa del superamento del pensiero analitico, sintetico, ragionativo il proprio strumento fondamentale.

Però il superamento di cui si parla non è un rifiuto a priori. E' esclusione a ragion veduta nel senso di comprensione dei limiti. L'acqua che analizzo in laboratorio e quella che liberamente si accavalla nelle onde del mare non sono due acque diverse: ma alla prima manca appunto il moto ondoso, quello delle maree, le forme di vita grandi e piccole che con l'acqua marina interagiscono e che la modificano ecc. Conscio di questi limiti, posso sì dire che si tratta della stessa acqua. Ecco allora, che una parte, così intesa, è uguale al tutto, lo può, per così dire, contenere. In questa luce l'acqua che analizzo è tutta l'acqua. Tornando infine dall'analisi alla vita, ogni acqua è quella particolare acqua, e l'acqua è l'acqua. La contraddizione si salda in questo modo, nel comprendere che da un lato è insanabile e dall'altro non c'è contraddizione, e i due lati sono facce di una unica medaglia.

Questo che ho fatto è un esempio di come è forse possibile procedere filosoficamente per dare indicazioni sullo Zen. Quanto all'utilità di procedere in questo modo, indipendentemente dall'ambito specifico in cui questo saggio viene presentato, ritengo consista nel fatto che il procedimento filosofico si adatta allo spirito occidentale. Quindi usare questa forma può non essere inutile per favorire una comprensione dello Zen in termini occidentali. Il buddhismo Zen ha infatti profondamente influenzato la cultura ed ogni aspetto dell'Estremo Oriente proprio perché è stato presentato in una forma adatta per essere assimilato. Una presentazione in Occidente in termini che hanno rapporto con la filosofia, è un tentativo di trovare la forma adatta per l'assimilazione da parte nostra. L'obiettivo centrale dello Zen è la conoscenza del sé, è conoscere se stesso fino in fondo. Dogen lo afferma direttamente nel capitolo GENJOKOAN della sua opera maggiore lo SHOBOGENZO, quando scrive: "Imparare la via del Buddha è imparare se stessi". Cosa vuol dire allora se stesso e cosa vuol dire imparare? Normalmente consideriamo questo io in termini dell'io cosciente, nei termini di un io che si sente tale. Tutte le percezioni, le relazioni, vengono per così dire filtrate dalla coscienza dell'esistenza di un io soggettivo, separato da tutto "il resto". Se poniamo questo io cosciente al centro del mondo, "impararlo, conoscerlo" vorrebbe dire restare nell'ambito di un soggettivismo astratto. Riferire tutto al proprio io cosciente,

con le sue predilezioni, le sue abitudini, significa né più né meno coltivare una specie di narcisismo, che spesso si risolve nel suo contrario, in una specie di rifiuto di sé stessi, dei propri limiti. Questo modo di vedere se stessi e il mondo è probabilmente il più diffuso, anche se le persone stesse che lo adottano non ci fanno caso. La ricerca del piacere, la logica del profitto, la fame di soddisfazione, con le relative frustrazioni, hanno qui la loro origine. E' la concezione di un io separato dall'altro che crea la necessità di definirsi in termini di relazione, cioè si finisce per dar forma a questo io in base alle relazioni che ha con ciò che lo circonda. Per assurdo, partendo da una concezione soggettiva di sé, si arriva a definirlo in base a ciò che è altro da sé. Questo spostamento del baricentro crea squilibrio. Non è certo questo "io" il sé originale che si deve imparare.

Partendo da una concezione soggettiva dell'io giungiamo, per il fatto stesso di dargli realtà in virtù delle sue relazioni con l'esterno, a considerarlo a sua volta come un elemento che è possibile oggettivare, studiamo il nostro io come se fosse uno dei tanti elementi della realtà. Indipendentemente da ciò che ci piace o meno, dalle nostre abitudini, predilezioni, ideologie, cerchiamo di vedere noi stessi per quello che siamo, con occhi limpidi. E' questo un procedimento scientifico, che si manifesta in vario modo, per esempio nella psicologia scientifica e nella psicoanalisi. E' un tipo di ricerca che si propone di osservare dal di fuori e di portare nella sfera della coscienza anche ciò che solitamente non si manifesta a livello cosciente. Eppure l'io che osserva e l'io che è osservato non sono due entità separate. Ciò che è davanti allo specchio e l'immagine che lo specchio riflette non sono separabili. Il punto di vista dello Zen non è un punto di vista "obiettivo" perché è una visione complessiva del sé. E' un'investigazione di ciò che il sé è prima della divisione in due, prima dell'osservazione di se stesso. Se da una parte vi è l'atteggiamento, che ho chiamato scientifico, di vedere se stesso con i propri occhi come in uno specchio, dall'altra, eliminata la distinzione "specchio-dentro-fuori lo specchio", eliminato cioè anche il filtro dello specchio, resta semplicemente l'incontro degli occhi con gli occhi. E' evidente che questo tipo di conoscenza esula dal campo della conoscenza razionale, in quanto la precede. E' un sapere che si manifesta proprio quando deponiamo il nostro io cosciente, il nostro io che analizza, separa, giudica. E' esattamente ciò che si fa facendo *Zazen*. In questo senso "conoscere il sé" vuol dire deporre l'io che oggettivizza, che osserva, e lasciare che si manifesti quell'io di cui solo si può dire che è: il sé che è semplicemente se stesso, che è tornato all'origine. Lo *zazen* che Dogen insegna e trasmette (che è lo stesso zazen di Shakyamuni e di Bodhidarma) consiste nel lasciare che ogni cosa sia ciò che è, senza definirla, separarla, senza farne un oggetto per un soggetto. Significa cioè vivere la realtà in modo autentico, senza colorarla in alcun modo.

Vorrei qui solamente accennare alla profonda diversità di questa concezione del sé, di questo modo di rendere "io sono" rispetto alla concezione cartesiana dell'*ego cogito, ergo sum,* su cui si basa il pensiero moderno occidentale. Non è mia intenzione tentare un confronto fra due concezioni del mondo (quella cosiddetta orientale e quella cosiddetta occidentale), né tantomeno stabilire quale delle due sia maggiormente veritiera. Penso però che sia utile prendere in esame brevemente la differenza fra due concezioni dell'essere (del sé), sia perché ciò può risultare utile per chiarire il pensiero di Dogen, sia perché da quella differenza si sono sviluppate due diverse realtà culturali, religiose, sociali, che possono riconoscersi ed incontrarsi meglio se si comprende a partire da dove divaricano.

La concezione cartesiana dell' "io penso, quindi sono", indipendentemente dalle meditazioni filosofiche grazie a cui Descartes è pervenuto ad essa, sta ad indicare la definizione di una cosa mediante la sua funzione. Inoltre proprio dal definire l'io sono, in base al fatto che penso, deriva la necessità di postulare un essere perfetto (Dio) che non è questo io. Dalla perfezione immutabile di Dio, Descartes deduce la legge dell'Immutabilità della quantità totale di movimento nell'universo. "Ma dal momento che con la materia ed il movimento avrebbe creato lo stesso universo retto dalle

stesse leggi, la deduzione a partire dalla intelligenza divina era davvero necessaria?" (1).

L'esistenza di Dio viene presa come realtà assoluta e tutte le considerazioni sull'io sembrano essere funzionali ad una dimostrazione dell'esistenza immutabile di un essere perfetto al di fuori di me. Qui si apre la problematica del rapporto fra io e Dio, fra regno dell'uomo e regno di Dio, fra tempo ed eternità... caratteristica di tanta parte del pensiero teologico cristiano occidentale, origine di quella dicotomia fra fede e ragione, fra scienza e religione, che è stata un elemento così importante nella storia del pensiero moderno.

Nel buddhismo non è data una realtà assoluta, immutabile, esterna al sé cui fare riferimento. L' "io sono" è dimostrazione di se stesso. Del sé tutto ciò che si può dire è che è ciò che è. Non vi è nulla all'infuori del sé, non vi è un prima e un dopo il sé originale.

Il *satori*, il *nirvana*, la "perfezione che non può essere superata", i vari termini con cui viene indicata la realtà ultima non indicano una condizione particolare da raggiungere, una realtà separata ed immutabile a cui fare riferimento, ma la realtà stessa della vita del sé, cui nulla manca fin dall'origine senza origine e di cui io partecipo integralmente. La differenza fra il mio io che separa, giudica, sceglie, fra il cosidetto piccolo io ed il sé, l'io originario, è esclusivamente dovuta alla prospettiva da cui guardo, prospettiva di separazione che mi impedisce di vedere la realtà con occhi limpidi e sempre nuovi. Del resto il disagio dovuto a questa attività discriminante è la molla che mi spinge a cercare di ritornare a quella realtà senza limiti del sé originario da cui mai sono stato separato. Questa attività di ritorno al sé, di "riprofondamento" nella vita del sé è l'attività necessaria di chiunque abbia aperto gli occhi alla realtà delle cose così come sono.

Proprio a questo punto si collega, nella vita di Dogen, l'origine della ricerca esistenziale che lo porterà a viaggiare in Giappone e poi in Cina. Le vicende dei primi anni della vita di Dogen, rimasto orfano del padre (un nobile personaggio di primo piano della corte imperiale) all'età di due anni e poi della madre all'età di sette, fecero sì che verificasse fin da bambino la rapidità di mutamento delle situazioni umane, l'inaffidabilità e la transitorietà delle circostanze e dei fenomeni. A 13 anni prese i voti monastici nel monastero del monte Hiei, il centro principale della scuola Tendai del buddhismo. Iniziò lo studio dei testi ed ebbe così origine quel dubbio, quella domanda che è all'origine della sua ricerca e della sua realizzazione.

Il buddhismo parte, storicamente parlando, dalla consapevolezza del fondatore Shakyamuni che ogni cosa animata ed inanimata vive la vita perfetta ed eterna del sé, la realtà infinita cui nulla manca, cui nulla è di troppo. Ma allora, se così è, se questa realtà è il fondamento del buddhismo e non vi è nulla che non ne partecipi pienamente, perché il fondatore stesso e poi via via tutti i fedeli praticanti buddhisti hanno scelto la vita religiosa, hanno praticato con fatica, hanno manifestato la loro realizzazione, hanno studiato ed insegnato? Non è forse già tutto al suo posto, non è forse vano studiare e praticare? Il buddhismo non è certo una religione rivelata, perché il punto di partenza dell'insegnamento del fondatore è un dato della propria esperienza di essere umano, che ognuno può e deve verificare. Nello stesso tempo, senza la fede in quella asserzione primitiva del Buddha (fede nel senso che si tratta di credere in qualcosa che non si vede, che contrasta con il nostro usuale modo di intendere la realtà) non si risveglierebbe la spinta a cercare di approfondire la realtà di quella asserzione stessa. L'Essenziale manifesta sempre e dovunque se stesso così come è: perché mai è allora necessario rivolgersi ad esso con lo studio e con la pratica? Questo dubbio non è esclusivo di Dogen o del buddhismo. Ovunque vi sia una realtà di fatto con cui confrontarsi, lì è presente questo problema. Nel cristianesimo è il problema della divina provvidenza e del libero arbitrio dell'uomo, dell'opera della Grazia e delle opere umane. Se infatti la Creazione è opera di Dio, se è un disegno compiuto fin dall'origine, quale è il senso del male, quale è la necessità della fede e del venire di Cristo in soccorso dell'uomo? Si tratta in fondo del medesimo problema. E non è solo in un ambito reli-

gioso che è lecito porsi questo dubbio. Qualunque concezione abbia come presupposto un dato inevitabile, fa nascere l'identico problema. Per esempio il marxismo postula un determinismo storico per cui il passaggio dal capitalismo al socialismo è prima o poi inevitabile. In questo caso si pone il problema della relazione fra l'inevitabilità dell'evento e la lotta di classe, lo sforzo personale di ciascuno perché ciò accada.

Tanto varrebbe incrociare le braccia ed attendere che la storia faccia il suo corso. Pur non essendo il buddhismo una visione escatologica, la radice del problema — il meccanismo del dubbio che abbiamo posto — è la stessa nei casi presi in esame.

Tornando a Dogen, ciò che si chiedeva è: perché il Buddha ha insegnato che è necessario ricercare, realizzare, praticare, perché ha insegnato che esiste una via per giungere dove già si è?

Egli cercò la soluzione al suo dubbio nei testi, si rivolse a svariati maestri, finché non pose la questione a Myozen (1184-1225), uno dei principali discepoli di Eisai, l'abate del tempio Kenninji, a Kyoto, un maestro della scuola Rinzai. La risposta di Myozen fu: "Coloro che hanno davvero aperto gli occhi alla realtà, i buddha del passato, del presente e del futuro non lo sanno, ma il tasso e la mucca lo sanno". Queste parole non erano originali di Myozen, ma erano parole famose di un maestro zen cinese, Nansen (749-834). Cosa vogliono indicare? Il modo di vivere degli animali è immediato: quando hanno fame mangiano, quando hanno sonno dormono. L'animale vive il presente, ha un'esistenza precisa che aderisce perfettamente alle leggi della natura. Certo: anche l'animale può essere insicuro, può essere stupito o spaventato, ma non vi è posto in lui per il dubbio nel senso umano del termine. Quegli stati d'animo, quando si verificano, sono totali, coinvolgono completamente l'animale. Non vi è frattura, non vi è una fenditura fra la vita pratica che l'animale conduce ed il fondamento, la base di quella manifestazione. Cambiando prospettiva e considerando la questione in termini di tempo, si possono fare analoghe considerazioni. Normalmente siamo portati a separare un tempo reale dall'eternità. Il concetto di tempo diviso nelle categorie consecutive di passato, presente e futuro è separato da un'idea di eternità atemporale. Eppure presente ed eternità non sono due realtà divise. Non c'è un'eternità altrove dal presente, né un presente estraneo alla eternità. Il tasso, la mucca, l'animale insomma, così come del resto il bambino nato da poco, può essere preso ad esempio perché vive in questo modo unificato, perché vive direttamente la realtà di un tempo unico ed eterno. L'animale "sa" che questa realtà è unica ed eterna. Infatti non pensa in termini di tempo o di eternità, non adatta il proprio comportamento a dei concetti, ma semplicemente quando mangia, mangia, quando dorme, dorme.

Il discorso di Dogen relativo al tempo, la completa identificazione di "essere e tempo" cui dedica un intero capitolo dello *Shobogenzo, UJI* (Essere-tempo), meriterebbe un commento a parte. Molti studiosi hanno sottolineato notevoli similitudini fra la concezione del tempo in Dogen ed in Martin Heidegger, così come è espressa in *"Sein und Zeit"*. Uno studioso americano, Steven Heine, dedica un intero libro all'argomento.

Non entriamo nel merito della questione circa l'opportunità e l'attendibilità di simili accostamenti, sia perché deviano dal particolare punto di vista da cui intendiamo presentare il pensiero di Dogen, sia perché non abbiamo il tipo di preparazione culturale necessario a quell'approccio. Comunque, è indubbio che esistano similitudini fra pensatori orientali antichi e pensatori occidentali moderni, non solo in campo religioso e filosofico, ma anche nel campo delle scienze matematiche. (Uno scienziato americano, Fritjof Capra, professore dell'Università di Berkeley in California, si occupa da tempo del parallelismo fra le recenti ipotesi scientifiche ed il pensiero orientale). E' altrettanto indubbio che tali similitudini non sono di per sé significative, in quanto non è certo il fatto che più persone separate nel tempo e nello spazio la pensino più o meno nello stesso modo riguardo ad un dato problema ad aumentare la veridicità di quel modo di vedere il problema; per poter affermare che di vere consonanze di pensiero si tratta, sarebbe necessario considerare accuratamente la prospettiva globale in cui determinate analisi si collocano (ed in questo caso la pro-

spettiva religiosa e "pragmatica" di Dogen è senz'altro differente da quella filosofica ed ontologica di Heidegger, come lo stesso Heine più volte sottolinea). Un pensatore come Heidegger sembra essere particolarmente vicino alla sensibilità orientale, almeno a giudicare dal successo addirittura popolare di cui gode in Giappone. « Dogen afferma — scrive Heine — che la totalità del momento presente non deve essere considerata una semplice metafora dell'eternità, ma la completa scoperta, realizzazione ed affermazione di essere-tempo così come è. In *Tsuki* (un altro libro dello *Shoboghenzo*) Dogen afferma, per esempio, che la luna di questa notte richiede la nostra attenzione *completa,* in quanto immediata e totale manifestazione indipendentemente da inizio e fine, vecchia e nuova. Ogni quarto di luna è completo in se stesso, così come ogni e ciascuna esistenza è, così come è, la "vera forma di Buddha". Dogen insiste che il suo riferirsi alla luna non è una semplice figura verbale che simbolizza la luminosità di essere-tempo. "Così come è" non indica similitudine, ma "questo è ciò", in quanto vera forma di esistenza. Ogni aspetto della luna, ogni occasione di essere-tempo, è in quanto tale la completa manifestazione senza riferimento a qualcosa al di fuori di essa » (2).

---

(1) ARTHUR KOESTLER: *I sonnambuli,* Saggio sulla storia delle concezioni dell'universo. Jaka Book, 1982, p. 523.

(2) STEVEN HEINE: *Existential and ontological Dimensions of time in Heidegger and Dogen,* State University of New York, Presse 1985, p. 129.

Lo zen è certamente uno dei fiori più sorprendenti dello spirito orientale fecondato dal prodigioso mondo del pensiero buddhistico. Chi perciò si è misurato con la dottrina buddhistica non foss'altro parzialmente, cioè rinunciando ad alcuni pregiudizi occidentali, sotto il bizzarro rivestimento dell'esperienza individuale di "satori" presentirà delle profondità o intuirà delle difficoltà conturbanti dalle quali l'Occidente filosofico e religioso ha finora creduto di poter prescindere.

JUNG

Lo zen mostra quanto è importante per l'Oriente il "divenire pieno". Lo studio dei suoi enigmi può forse rinforzare il pusillanime europeo, o porgere occhiali alla sua miopia psichica, affinché dal suo "dannato buco nel muro" egli possa gustare almeno la vista di un mondo di esperienza psichica, rimasto fin qui velato dalla nebbia.

JUNG

Sul battello di Amida

di Sergio Gyoji Marcoz

Nel buddhismo viene sottolineata con insistenza l'importante constatazione dell'impermanenza. Tutto è impermanente, transitorio e senza ego. Nulla dimora in eterno, tutto cambia continuamente: muore. Presi nel laccio della causalità, "come un torrente che, scendendo da una lontana montagna, travolge tutto senza arrestarsi un solo momento, un solo istante, sempre in movimento", si viene indefinitamente spinti nel ciclo delle nascite e delle morti, nel vasto oceano del *Samsara.* Tutti gli esseri nei Tre Mondi, vincolati nel perpetuo alternarsi di nascite e di morti, soffrono. Soffrono — del destino mortale — gli esseri del "Mondo dei Desideri" (*Kamadhatu*) nei loro sei stati di esistenza condizionata. Soffrono — non liberi dalla morte — gli dèi del "Mondo della Forma" (*Rupadhatu*) e del "Mondo Senza-Forma" (*Arupyadhatu*).

Noi stessi, di momento in momento, "come un bue trascinato al macello" ci avviciniamo alla morte. Questa vita umana, così difficile da ottenere, frutto prezioso di "meriti" acquisiti in un lungo passato, velocemente si dissolve. Perché fragile è la vita umana, "un niente effimero accompagnato da molte sofferenze": simile ad una "goccia di rugiada su un filo d'erba quando il sole sorge... simile ad una bolla d'aria sull'acqua"; e breve: come il tempo di una inspirazione e di una espirazione, come l'apparire di un solo pensiero. E quando il freddo vento dell'impermanenza ci porterà con sè e l'ultimo respiro ci abbandonerà (non essendoci "immortalità per un essere nato"), i nostri occhi si chiuderanno per sempre. Niente e nessuno fermerà la morte. Tutto ciò che nasce, ogni composto, è soggetto alla corruzione, alla decomposizione.

Tuttavia, colui o colei che riesce a mettere fine al divenire, al divenire mortale, cessa di essere soggetto al movimento e "come un'isola incomparabile, al riparo dallo spaventoso torrente" diviene "immortale" (*amrta*); realizza il *Nirvana* (1): il non-composto, l'incondizionato (*asamskrta*).

Dal momento che le nuvole delle passioni saranno spazzate via dal vento, la mente pura (vuota di impurità) si desta alla sua vera natura: la Buddhità. Infatti "la luna, pur nascosta dietro pesanti nuvole (prive di realtà propria), non ne viene alterata: la sua purezza resta intatta (nel suo stato naturale)".

E' come conoscitore della "Assoluta Nobile Verità" che il *Tathagata,* il liberato dai Tre Mondi, venne implorato dal dio personale *Brahma Sahampati* affinché l'insegnasse, per compassione verso tutti gli esseri in grado di "ascoltare e comprendere". Il Buddha acconsentì e fece girare la Ruota del *Dharma:* insegnò il *Dharma,* il sublime *Dharma.*

E' precisamente all'interno di questa visione, qui sopra sommariamente esposta, che si pone con altrettanta fermezza la dottrina secondo la quale il *Dharma,* dopo il *Parinirvana* del Buddha Sakyamuni, attraverserà dei periodi di sviluppo discendenti ben brecisi. Numerosi passaggi nelle Scritture e nei Commentari posteriori — sia del *Mahayana,* sia delle scuole più antiche — descrivono l'inevitabilità del graduale declino dell'insegnamento del Buddha.

Va subito detto che ciò che è sottoposto a tale progressiva decadenza non riguarda in alcun modo la Legge nella sua essenza, che è immutabile ("che i *Tathagata* appaiano o no nel mondo, la natura del *Dharma,* la sussistenza del *Dharma* dimora stabile"), ma riguarda esclusivamente gli abili mezzi di liberazione proposti dal Buddha, che subirono, nelle diverse epoche, differenti e necessari adattamenti, dovuti alla crescente diminuzione delle capacità possedute dagli esseri umani. Tali mezzi, dunque, non possono sfuggire, come tutto quanto appartiene al divenire, all'inevitabile legge dell'impermanenza: sono soggetti alla corruzione ed alla sparizione.

I grandi maestri cinesi, commentando le Scritture, individuarono tre fasi, tre distinti periodi durante i quali passerà l'insegna-

mento del Buddha, durante i quali la Ruota del *Dharma* rallenterà sempre più il suo movimento, sino ad arrestarsi (2).

Il primo periodo è chiamato della "Legge Corretta" (*Shaddharma;* cinese: *Tcheng-fa;* giapponese: *Shobo*). Sotto l'impulso ancora enorme e vigoroso, trasmesso dal Buddha Sakyamuni, la dottrina e la pratica rimasero intatte, rendendo così possibile la realizzazione dell'Illuminazione in questa vita. Fu lo stesso Sakyamuni che indicò con precisione la durata del *Shaddharma.* La indicò al Grande Discepolo Ananda (il giorno che acconsentì alla fondazione di un ordine femminile di *Bhikshuni* accanto all'ordine maschile dei *Bhikshu*): "Il *Shaddharma* — disse — durerà cinquecento anni". Il secondo periodo è chiamato della "Legge Copiata" (*Pratirupakadharma;* c.: *Siang-fa;* g.: *Zobo*). L'insegnamento, con la sparizione del *Shaddharma,* lentamente ma inesorabilmente, cominciava, allontanandosi dal suo principio, a materializzarsi in un formalismo sempre più accentuato. Man mano che ci si allontanava dall'effetto della presenza "carismatica" del Buddha, la dottrina e la pratica esistevano ancora, ma l'Illuminazione, il frutto, era, ormai, di difficile realizzazione. Il terzo periodo è chiamato della "Legge Decadente" (*Paschimadharma;* c.: *Mo-fa;* g.: *Mappo*). Inizia un lungo periodo di progressiva corruzione. La dottrina è ancora viva, ma non esiste più un'autentica possibilità di realizzare con le proprie forze (salvo casi eccezionali) l'Illuminazione durante questa vita, con questo corpo. Secondo gli insegnamenti unanimi dei Grandi Maestri, noi ci troviamo, ormai da qualche secolo, nel periodo della "Legge Decadente". Infine, la Ruota del *Dharma* si arresterà e si entrerà così nell'epoca buia della Legge Spenta (3).

Il Buddha Sakyamuni, prevedendo tale ottenebramento, donò degli insegnamenti opportunamente adattati alle capacità sempre più affievolite degli esseri umani. Le scuole della Terra Pura sostengono che l'insegnamento, pieno di Compassione e di Saggezza, del Buddha Amida è precisamente uno di questi abili mezzi, il veritiero insegnamento, adatto soprattutto per gli individui di questo nostro terzo periodo, detto della "Legge Decadente". Sarà, per l'appunto, la presa di coscienza della miseria spirituale in cui viviamo, la semplice accettazione della propria situazione, dei propri limiti e condizionamenti individuali a predisporci al Voto Originale di Amida.

Nel Voto viene promesso che tutti gli esseri, che proveranno una fede serena sentendo parlare del Buddha Amida e che ricorderanno il suo nome con il sincero desiderio di raggiungere la Terra Pura (Supremo *Nirvana*), avranno la certezza di nascervi alla loro morte e realizzare lo stato di Buddha. Pensare al Buddha Amida (g.: *Nembutsu*) equivale a pensare e a mettere in pratica il Suo Grande Voto Originale. Perciò, sin dal primo pensiero di fede (semplicità di cuore), si viene abbracciati dalla luce del Buddha e mai più abbandonati. Dire (ricordare) il *Nembutsu* (NAMU AMIDA BUTSU - prendo rifugio nel Buddha Amida) e divenire Buddha, ecco la Via della Terra Pura!

Shinran Shonin (1173-1263), grande maestro giapponese, fu l'adattatore della scuola *Jodo-Shinshu* e fedele interprete dei "Tre *Sutra* della Terra Pura". Egli confermò e ribadì, in molteplici occasioni, l'affermazione dell'impossibilità pratica per gli esseri umani di seguire fino in fondo la difficile "Via dei Saggi" (g.: *Shodo-mon*) del "potere personale" (g.: *jiriki*), durante questa nostra epoca della "Legge Decadente" o *Mappo-jidai.* Mentre, al contrario, sostenne sempre la convenienza del metodo dell'insegnamento subitaneo del *Mahayana,* della pratica facile, basata interamente sul "potere all'Altro" (g.: *tariki*).

Nel *"Tannisho"* — piccola raccolta in prosa di punti di vista espressi da Shinran Shonin — si legge:

« Alcuni dicono che raggiungiamo l'Illuminazione già durante questa vita, in questo corpo colmo di passioni (ancora immersi nel sonno dell'ignoranza). *Questo modo di vedere è assurdo. Divenire Buddha in questa vita, in questo corpo, è il fine essenziale dell'insegnamento segreto dei Mantra* (4), *è il frutto della pratica dei Tre Misteri* (dei gesti simbolici delle mani: *Mudra;* delle recitazioni di formule: *Mantra;* della concentrazione su un simbolo del Buddha: *Samadhi* (5).

La purificazione dei sei organi dei sensi

(i cinque sensi corporei più la mente) *è spiegata nel Veicolo Unico del Sutra del Loto della Legge Meravigliosa* (6); *essa è il merito sublime ottenuto grazie alle Quattro Pratiche della felicità* (gli atti del corpo, della parola, della mente e del voto di compassione verso tutti gli esseri). *Si tratta, in entrambi i casi, di pratiche difficili, accessibili unicamente ad esseri dalle qualificazioni eccezionali, e dell'Illuminazione che si può raggiungere solamente per mezzo di una concentrazione perfetta.*

Al contrario, la realizzazione dell'Illuminazione nella vita futura (al momento della morte) *è il fine supremo dell'insegnamento del Potere all'Altro della Scuola della Terra Pura, che si può ottenere mediante il sentiero della ferma determinazione di fede* (abbandono totale del "potere personale"). *Inoltre, è la Pratica Facile, accessibile agli spiriti poveramente dotati* (quali siamo noi esseri viventi nel periodo Mappo), *dottrina che non fa distinzione entro il bene ed il male* (poiché sfugge alla causalità)...

Benché manchiamo di pratica, di disciplina e di saggezza, noi possiamo, ciò nonostante, salire sul battello del Voto di Amida e attraversare l'oceano di dolore delle nascite e delle morti. Nel momento stesso in cui abborderemo la riva della Terra di Retribuzione (la Terra Pura o Supremo Nirvana), *le oscure nuvole delle passioni svaniranno in un istante e la luna della natura della Legge* (la realizzazione della Buddhità) *subito apparirà* ».

Se qualcuno obiettasse, che non è conveniente per l'essere umano accettare il compassionevole aiuto del voto originale di Amida, nella convinzione che si può attraversare l oceano del *Samsara* con le proprie forze (g.: *jiriki*), ebbene, nulla e nessuno impedisce a chicchessia tale possibilità. E' necessario, però, avere chiaro che il viaggio è lungo e periglioso.

Naturalmente, la decisione dell'accettazione o del rifiuto di questa via spetta liberamente a ciascuno di noi. Infatti, numerosi sono i sentieri che conducono verso la sommità dell'unica montagna, dell'unico fine. NAMU AMIDA BUTSU...

---

(1) Tralasciamo, per non complicare inutilmente l'esposizione, la distinzione che viene fatta tra "*Nirvana* con residui' (*Sopadhisesanirvana*), "*Nirvana* senza residui" (*Nirupadhisesanirvana*) e "*Nirvana* senza punti di appoggio" (*Apratisthitanirvana*), detto anche "Supremo *Nirvana*".

(2) Il theravadin Buddhaghosa, traduttore e redattore dei Commentari in lingua Pali, descrisse il susseguirsi dell'impoverimento e della sparizione della Legge in cinque millenni: durante il primo millennio vi è la sparizione della saggezza (pali: *adhigama*); nel secondo, dell'osservanza dei precetti (*patipatti*); nel terzo, della scienza delle scritture (*pariyatti*); nel quarto, delle immagini (*nimitta*) ed infine nel quinto millennio, delle reliquie (*dhatu*). Quando tutte le reliquie del Buddha miracolosamente si riuniranno in un unico luogo, saranno distrutte dal fuoco e così, come l'Insegnamento, esse scompariranno.

(3) La ripartizione che attraverserà il *Dharma*, da noi riportata, non va confusa con la dottrina più ampia dei cicli cosmici. Secondo la cosmologia buddhista, il tempo viene suddiviso in successivi eoni (*kalpa*) che, a loro volta, si suddividono in *yuga*. L'era (*yuga*) in cui viviamo, ultima dell'attuale *kalpa*, è chiamata *Kali-yuga* o età oscura. Il Buddha Sakyamuni è nato in questo *yuga*. Sarà, quindi, in questa età che avverrà la triplice sparizione del *Saddharma*, *Pratirupakadharma* e *Paschimadharma*. "Man mano che lo yuga progredisce, la frenetica accelerazione verso l'annichilimento finale distrugge le vestigia della dottrina di Buddha Sakyamuni" (Padma Sambhava, La Leggenda del Grande Stupa, tr. it. Roma, Ubaldini, 1977, p. 18). "Mentre il Kali-yuga prosegue verso la conflagrazione finale, la durata della vita dell'uomo diminuisce e il peso delle tenebre si fa più grave" (ibid. p. 43). Tuttavia è "stato detto che in quest'epoca si incarnerà il Buddha Maitreya, personificazione della gentilezza amorevole e che la durata della vita umana diventerà, ancora una volta, di ottantaquattromila anni" (ibid. p. 19).

(4) Si tratta della scuola *Shingon*, che venne trasmessa dal monaco Kukai (774-835), più conosciuto sotto il suo nome postumo di Kobo Daishi. Lo *Shingonshu* è il buddhismo Vajrayana del Giappone.

(5) Grazie a questi rituali, corpo, parola e mente dell'uomo divengono quelli del Buddha *Dainichi nyorai* (*Mahavairocana-tathagata*).

(6) Il *Sutra* — *Saddharmapundarikasutra* — che è la base della scuola *Tendai* (in seguito anche della *Nichiren-shu*, fondata da Nichiren, 1222-1282), scuola stabilita in Giappone nell'anno 805 da Sacho (Dengyo Daishi).

6. Tibet

di Arcangela Santoro

Secondo un'antica leggenda, l'introduzione del buddhismo nel paese delle nevi risalirebbe ai tempi remoti del mitico sovrano Lha to to ri, allorché dal cielo, miracolosamente, caddero scritti e simboli buddhisti. Storicamente, la prima diffusione del buddhismo in Tibet è legata al nome del re Sron btsan sgam po (VII sec. d.C.), che fu convertito al Dharma grazie all'opera delle sue due moglie, una cinese, l'altra nepalese. Anche se non è possibile ricostruire con esattezza le forme ed i modi di questo primo periodo, nella storia del buddhismo tibetano si è soliti riconoscere due fasi (1). *La prima, iniziata nel VII sec. e drammaticamente conclusa nel IX sec. con le persecuzioni del sovrano Glan dar ma; la seconda, a partire dal X sec., che vede la propagazione della nuova fede in tutti gli strati della società, dando inizio così ad un processo di espansione destinato a non più interrompersi. In questa seconda fase spiccano personalità come Rin cen bzang po (958-1055), Atisa (morto nel 1054), e il grande mistico e poeta Milarepa (1041-1123).*

Con la 'seconda diffusione della dottrina', il Tibet divenne un centro vivo e vitale del Dharma, una vera e propria 'terra santa' del buddhismo, ruolo che conserva ancora ai giorni nostri.

Il buddhismo tibetano — che accoglie al proprio interno tutta una serie di suggerimenti, rituali e divinità derivanti dalla tradizione religiosa popolare pre-buddhista (Bon) — appartiene alla scuola del vajrayana o buddhismo tantrico, che, pur essendo diffusa e praticata anche in altre regioni, ha trovato nel Tibet la sua massima fioritura.

Semplificando al massimo una situazione in realtà assai complessa, si potrebbe dire che uno dei problemi più sentiti nel buddhismo tibetano riguarda la conquista graduale *o la* folgorazione spontanea *nel raggiungimento della Illuminazione. Un secondo problema, indubbiamente connesso al primo, è quello della identità sostanziale di natura fra il Buddha e le creature, una identità che se esistente e se percepita, consentirebbe all'uomo la liberazione istantanea dall'errore. E' sullo sfondo di questo problema che va collocata l'importanza assegnata alla figura del maestro.*

Già il buddhismo indiano, nella sua fase più tarda, aveva assegnato un posto di rilievo alla figura della guida spirituale, che poteva essere una divinità vera e propria o un santo che dalla divinità aveva ricevuto la rivelazione. Pur nella differenziazione in varie sette, talora in lotta fra loro — lotta dottrinale, ma non solo dottrinale — le diverse correnti del buddhismo tibetano riconoscono tutte l'essenzialità di un maestro (Lama) nel difficile percorso che conduce alla Illuminazione.

Maestro, allievo, istruzione, queste tre cose.
Sforzo, fortezza, fede, queste tre cose.
Conoscenza, compassione, assoluto, queste [tre cose.
Tutte queste cose sono i conoscitori della [Via (*Milarepa*).

Funzione del lama è trasmettere direttamente *al discepolo l'insegnamento che porta a purificare lo spirito ed a realizzare i principi etici ed esoterici del Buddha. La via della iniziazione diretta è tuttavia riservata a coloro che scelgono la vita monastica; per tutti gli altri, per i laici, il cammino che conduce alla Illuminazione è un lungo percorso che può essere abbreviato acquisendo meriti attraverso una serie di pratiche ed azioni diverse.*

Fra le 'azioni' capaci di generare meriti va senz'altro annoverata la produzione di immagini sacre, cui sono assegnate molteplici funzioni. Secondo il buddhismo tibetano, l'esecuzione di immagini religiose, siano es-

Fig. 1. - City Art Museum, St. Louis. Nella tanka è raffigurato il Buddha affiancato dai suoi discepoli Sariputra e Maudgalyayana. La composizione statica ed evocativa si arricchisce di vivacità fantastica nella resa del paesaggio naturale.

se pitture o sculture, è la massima espressione del processo creativo che ha origine dal corpo fisico (2): *la loro importanza è legata al fatto che il fedele, contemplando l'immagine e riflettendo sulle sue qualità, può ottenere meriti, avanzando così sulla via della liberazione. Le immagini esprimono sul piano simbolico visivo dei valori spirituali e assoluti: affinché ciò si realizzi, è necessario che esse siano eseguite correttamente, vale a dire seguendo rigorosamente le prescrizioni e le indicazioni dei testi sacri. Una raffigurazione scorretta non solo non produce meriti, ma genera demeriti. In una visione di questo genere, l'artista è considerato non colui che dà libero corso alla propria fantasia ed individualità (al proprio genio, diremmo noi), ma chi, conoscendo in profondità i testi religiosi, dà forma iconografica alle indicazioni in essi contenute: indicazioni che vanno dalle proporzioni delle varie parti del corpo, agli attributi, alle posizioni, al colore della pelle e così via, secondo una severa e precisa codificazione. L'artista può essere un monaco, ma può anche essere un laico. Egli deve comunque osservare tutta una serie di norme che vanno dalla iniziazione alla classe di divinità cui appartiene l'immagine da eseguire, alla direzione cardinale verso cui deve rivolgersi, eseguendo l'immagine, a particolari restrizioni (astinenza da determinati cibi), all'aggiunta di speciali sostanze ai materiali usati per dipingere o scolpire.*

L'immagine sacra così eseguita è considerata un 'supporto' (rten), *un aiuto per ricordare la realtà ultima che essa sostituisce.*

Commissionarla, eseguirla, contemplarla genera meriti efficaci non solo per la finale liberazione, ma anche per bisogni e necessità quotidiane, assumendo così un carattere che potremmo definire magico. Nella biografia di Rin cen bzang po si narra che egli facesse dipingere sette mandala di Amitayus, il Buddha della vita infinita, per allontanare ogni malattia dalla propria madre e per prolungarne la vita.

L'arte buddhista tibetana è documentata dalle pitture parietali destinate ad ornare le sale di culto dei monasteri, e da numerose sculture raffiguranti non solo immagini, ma anche simboli ed oggetti usati nel rituale, primo fra tutti il vajra.

Fra le forme più caratteristiche e famose della pittura tibetana, derivate in parte da modelli indiani, vanno ricordate le tanka (3) *(immagini arrotolate) dipinte su un telo di stoffa quasi sempre rettangolare e destinate sia ad essere esposte nei templi, sia ad essere portate addosso durante i viaggi. Mentre le sculture sono per lo più immagini isolate di Buddha, bodhisattva e divinità, le tanka sviluppano ampiamente la narrazione. Diversi e vari i soggetti: accanto alle immagini dei vari buddha e bodhisattva, trovano ampio spazio le raffigurazioni della vita dei 'santi', dal grande Milarepa a Padmasambhava, ai vari arhat, ai monaci Sakyapa. Uno sviluppo particolare è assegnato ai 'mandala', sinteticamente definibili come una proiezione del cosmo per evocare divinità* (4).

Fra i soggetti narrativi continuano ad avere ampio spazio sia le vite anteriori del Buddha (jataka), *sia la vita del Buddha storico.*

Nella fig. 1 proponiamo una tanka raffigurante il Buddha fra i suoi due grandi discepoli, Sariputra e Maudgalyayana, legati a tanti episodi della vita di Shakyamuni. Al centro la composizione è dominata dall'immagine del Buddha assiso in padmasana sul trono di loto. L'iconografia del Maestro è quella formulata nell'arte del Gandhara. Il capo ed il corpo, di color oro, sono circondati da nimbo ed alone policromi; sul corpo sono evidenti i laksana *(usnisa fiammeggiante sul capo, urna fra le sopracciglia; lobi degli orecchi allungati); la mano destra è rivolta verso il basso, nel gesto della chiamata a testimone della terra; sul palmo della sinistra è dipinta la ruota della Legge. Davanti al trono è posto un altare sul quale poggia una ruota della Legge e dei recipienti con offerte. In basso è raffigurato Kubera, il dio della ricchezza, che tiene in mano un limone (suo attributo) e la mangusta. In alto, sopra il Buddha, il mitico Garuda che morde un serpente. Negli angoli in alto a sinistra è rappresentato Maitreya, a destra un Dhyani Buddha. L'immagine risulta costruita in modo fondamentalmente statico, presentativo ed evocativo; ma si anima nelle allusioni paesaggistiche, con erba, fiori, nuvole che si sviluppano con ritmi ondulati e fantastici. Va qui detto che se*

Fig. 2. - City Art Museum, St. Louis. Il Buddha e la storia di Visvantara. L'inserimento dei jataka nelle tanke narrative esprime una delle funzioni attribuite all'opera d'arte nell'ambito del pensiero buddhista, quella di insegnare ed ammaestrare il fedele.

l'artista tibetano è rigorosamente vincolato dalle indicazioni dei testi per quel che concerne le immagini di divinità, non lo è altrettanto per quel che riguarda lo sfondo in cui le immagini sacre sono inserite.

La scelta di soggetti quali i jataka sottolinea l'aspetto ed il significato pedagogico che veniva attribuito a queste tanka. Narrare per immagini le vite anteriori dell'Illuminato significa offrire al devoto materia di riflessione sul lungo cammino percorrendo il quale si giunge alla meta ultima; e significa insieme offrire un modello di comportamento per l'esistenza quotidiana.

Nella fig. 2 è proposto un esempio di narrazione di jataka. Sul retro della tanka una iscrizione in tibetano indica il soggetto raffigurato, la prima parte della storia di Visvantara (5).

La composizione è organizzata intorno ad un'immagine centrale raffigurante il Buddha, in tutto simile a quella sopra descritta. Intorno a lui, centro geometrico e simbolico della tanka, si susseguono le scene relative alla prima parte della storia di Visvantara. Il racconto comincia nella fascia più bassa con la raffigurazione del principe, l'ultima delle esistenze anteriori del Buddha, che fa dono dell'elefante bianco; in alto è illustrato l'esilio di Visvantara con la moglie ed i figli e la vita nella foresta. La varia ambientazione degli episodi offre all'artista la opportunità di far scorrere dinanzi agli occhi del devoto un paesaggio quanto mai vario, che comprende costruzioni architettoniche, alberi, fiori, corsi d'acqua, montagne e nuvole. Non c'è separazione netta fra le varie scene che rifluiscono per così dire una nell'altra, suscitando un'impressione di armonia e continuità che pervade ed anima l'intera composizione, che appaga così anche il senso estetico.

L'esempio qui considerato narra una parte di un solo jataka.

In altri casi su una sola tanka, intorno alla figura centrale del Buddha, è organizzata la narrazione di più jataka; talvolta l'iscrizione indicante il soggetto o i soggetti raffigurati compare sul diritto della tanka, parola scritta che identifica e commenta la parola fatta immagine.

Nelle tanka a soggetto narrativo l'arte tibetana rappresenta, sostanzialmente, una continuazione e sviluppo dei modelli già formulati nella tradizione indiana. Diverso è il caso delle tanka raffiguranti mandala, nelle quali si esprime pienamente l'originalità della cultura tibetana.

---

(1) Sulla storia del buddhismo tibetano si veda l'opera fondamentale di G. TUCCI, *Le religioni del Tibet*, Roma 1976.

(2) LODEN SHERAP DAGYAB, *Tibetan Religious Art*, Wiesbaden 1977, pp. 24-28, dedica ampio spazio alla funzione dell'arte e dell'artista del buddhismo tibetano.

(3) Sulle tanka tibetane rimane insuperato G. TUCCI, *Tibetan painted scrolls*, 2 voll., Roma 1949.

(4) Dei mandala si parlerà nel prossimo numero di PARAMITA.

(5) Per la storia di Visvantara si veda PARAMITA, 19.

FONTE ICONOGRAFICA

E. BRYNER, *Thirteen Tibetan Tankas*, Indian Hills, 1956.

La nostra pratica religiosa consiste nel venerare, adorare, glorificare; la pratica più essenziale dell'indiano è invece lo yoga, l'immergersi in uno stato che noi diremmo incosciente, ma che egli vanta come la coscienza più alta. Lo yoga è da un lato l'espressione più eloquente dello spirito indiano; dall'altro è lo strumento a cui sempre si ricorre, appunto per creare questo particolare atteggiamento spirituale.

JUNG

La psicologia del vuoto nel canone pali

di Mirko Fryba

E' questo il riassunto della conferenza tenuta all'Università di Roma "La Sapienza" nella primavera del 1984 per il seminario sugli stati di coscienza, guidato dal prof. Riccardo Venturini. L'argomento è impostato secondo la tradizione theravada.

Sunnata (sanscrito: *sunyata*) significa la vacuità di tutti i fenomeni. Come tale è una parte importante della dottrina dell'anatta o non sé che occupa una posizione di assoluta centralità negli insegnamenti buddhisti, così come sono trasmessi dalle varie scuole.

Con la realizzazione di sunnata attraverso la pratica meditativa ogni individuo può raggiungere l'emancipazione finale. La verifica esperienziale di sunnata è stata praticata dal Buddha storico e dai suoi contemporanei pienamente realizzati: Sariputta, Moggallana, Kassapa, Ananda ed altri *thera* (anziani), che hanno usato i metodi di addestramento mentale.

Con il passare dei secoli la realizzazione dell'esperienza di sunnata si è ridotta alle interpretazioni speculative da parte dei filosofi buddhisti successivi. Ciò non di meno, alcuni degli antichi scritti sui metodi pratici che portano all'esperienza di sunnata sono disponibili nella letteratura come nella tradizione ininterrotta della pratica dell'addestramento mentale.

Essendo uno psicologo, focalizzerò la mia esposizione su tali metodi pratici da un punto di vista psicologico.

Chiariamo subito alcuni fraintendimenti del termine sunnata. Uno di essi è concepire sunnata come uno stato di coscienza vuoto nel quale è assente la consapevolezza di qualsiasi fenomeno. Tale stato vuoto di coscienza può sorgere nella meditazione di un principiante ed è anche un'esperienza abbastanza comune nella pratica prolungata di meditanti non pienamente esperti, che cercano di tranquillizzare la mente a costo di diminuire l'attenzione e la consapevolezza.

Un altro tipo di fraintendimento è dovuto a quella che potremmo chiamare la "pietrificazione" della vuotezza percettiva; ad esempio, la percezione dello spazio vuoto all'interno di un recipiente, di una finestra aperta, di un foglio di carta senza alcuna scritta, ecc... Tale esperienza di vacuità si solidifica in un'entità a cui, a causa di una errata comprensione, viene assegnato lo stato ontologico di "cosa". Quindi, la persona invece di sperimentare nella meditazione una qualche realtà, pensa a quella "cosa" concentrandosi su di essa e credendo di praticare così la meditazione su sunnata.

Un altro tipo di incomprensione è considerare sunnata solo come una mera idea o un concetto senza alcuna realtà ontologica, né alcun ancoraggio esperienziale. In questo caso è trattata come un contenuto di pensiero. Come puro pensiero è elaborata logicamente all'interno di un sistema di credi filosofici e religiosi. Sunnata è quindi concepita erroneamente come un'astrazione, anche se viene concretizzata attraverso segni verbali, simboli e visualizzazioni meditative, che successivamente divengono essi stessi oggetti di coscienza.

La maggioranza di questi fraintendimenti di sunnata, abbastanza frequenti nella letteratura moderna su tale argomento, sono causati dai tre tipi di incomprensione summenzionati. Alcune incomprensioni tuttavia possono sorgere anche a causa della mancata distinzione tra i vari usi del termine *sunna* (aggettivo) e *sunnata* (sostantivo) nei testi originali: da una parte queste parole sono usate come termini tecnici esattamente definiti nel senso canonico assoluto, dall'altra esse sono qualche volta usate come espressioni convenzionali, nei paragoni, nelle metafore illustrative, in passi di conversazioni e nelle descrizioni chiarificanti, che so-

no mediate attraverso un linguaggio colloquiale e non tecnico. Qualche volta accade persino che le esperienze ed i processi di meditazione siano descritti con frasi colloquiali, specialmente nella letteratura postcanonica più recente.

Quando è usata colloquialmente, sunna rimanda principalmente a un cambiamento di situazione o di percezione, ad esempio una stanza può essere piena di persone e subito dopo vuota di qualsiasi persona, oppure da una finestra si possono veder alberi, pietre e colline mentre, se l'osservatore cambia la posizione, dalla finestra vede solo il cielo. Questi istanti di vuoto e di svuotamento, che sono cambiamenti della mente in relazione ai contenuti percettivi, non hanno niente a che fare con il principio di sunnata in quanto esperienza della verità fondamentale nel senso canonico assoluto.

Ci sono alcune esperienze incontrate da meditanti di lunga data che possono essere veramente spettacolari, intense e non comuni. Alcuni meditanti molto avanzati sperimentano una suprema beatitudine, libera da ogni influenza emotiva e vuota di concettualizzazioni ed immagini. Tali stati mentali sono qualche volta connessi ad un'intensa esperienza di luce chiara. Quelle tradizioni buddhiste orientate verso la filosofia tendono ad interpretare questa luce chiara come la sunnata (si ricordi il terzo tipo dei summenzionati fraintendimenti) perché sono interessate alle speculazioni concettuali ed hanno perso l'approccio tecnico diretto ai processi di meditazione.

Gli scrittori di filosofia e gli interpreti religiosi, che difettano di conoscenze esperienziali degli stadi progressivi del sentiero, non sono capaci di diagnosticare le "deviazioni" della meditazione nei suoi stadi più alti.

Nella tradizione originale della meditazione di visione penetrativa (vipassana) queste esperienze estreme sono diagnosticate come imperfezioni della visione (*vipassana upakkiklesa*). E' mia ipotesi che i più grandi cambiamenti fisiologici misurabili scientificamente siano in connessione con queste esperienze estreme che sono soggettivamente impressionanti e schiaccianti. Un meditante propriamente istruito non si attacca a queste esperienze ed è capace di riconoscere da sè che anche la più sublime effusione di luce connessa con la più alta consapevolezza di pace e beatitudine è solo una imperfezione che ostruisce il reale progresso verso l'emancipazione finale. Questa esperienza è considerata come uno pseudo nirvana. La chiara luce è in definitiva sunna, è vuota anche nel senso assoluto, tuttavia non è l'esperienza di sunnata.

L'apertura della mente e la sobrietà sono le caratteristiche proprie del primo buddhismo. Ciò significa accettare con mente aperta che qualsiasi realtà va sperimentata e presa per quello che realmente è, senza essere troppo impressionati anche dalla cosa più spettacolare. L'attitudine buddhista può anche essere caratterizzata come un realismo empirico, dal momento che la verifica sperimentale di un qualsiasi fenomeno ha un valore cognitivo più alto dei ragionamenti e delle misurazioni di variabili costruite ipoteticamente, che sono caratteristiche del metodo scientifico. L'approccio scientifico è indiretto e può cogliere solo gli aspetti esteriori dei fenomeni. Non dobbiamo quindi essere fuorviati e credere che le esperienze meditative possano essere comprese attraverso interpretazioni psicologiche e biologiche del fenomeno prodotto all'interno dell'organismo. L'organismo psicologico e biologico è semplicemente un veicolo dell'esperienza. Tale tentativo di riduzionismo scientifico può essere comparato alla speranza *naif* di comprendere un poema analizzando gli aspetti fisici e chimici del libro, la registrazione o il suono, che sono solo semplicemente veicoli del significato del poema. Questo ancor più deve essere detto per illustrare i limiti delle ricerche psicofisiologiche sulla meditazione. Allo stesso modo gli psicologi della percezione possono aspettarsi di avere solo una comprensione limitata dei fenomeni connessi al processo meditativo.

Come termine dottrinale del canone theravada, sunnata si riferisce esclusivamente alla dottrina dell'anatta, nella pratica della meditazione sunnata e anatta sono inseparabili. La contemplazione del non sè e la contemplazione della vacuità sono una sola cosa nel significato e solo l'espressione è differente, dice Buddhaghosa (*Visuddhimagga* cap. XX, p. 628).

Nell'esperienza illuminata della realtà,

anatta è la conoscenza saggia (*vijja*) che non c'è un sè. Vijja è la saggezza vuota dell'illusione (*avijja*) che divide la realtà in soggetto e oggetto, io e non-io, mio e non-mio. Le persone non illuminate identificano varie parti della realtà con il sè, si attaccano ad esse e conseguentemente soffrono a causa della frustrazione di tali identificazioni illusorie. La visione illuminata della realtà, che è caratterizzata da anatta, penetra tutte le cose che possono essere convenzionalmente concepite come identità e le vede come un'interconnessione di polarità, come l'interazione di aspetti differenti, come un cambiamento di contesto, come un'evoluzione dinamica di nascita e cessazione, tutto questo originantesi in profonda interdipendenza e vuoto di qualsiasi nucleo persistente. La visione illuminata della realtà è vuota di concetti convenzionali e percezioni illusorie: qualsiasi cosa esistente è vista chiaramente come anatta. Anatta significa che non c'è un sé, né un nucleo centrale, né un'identità immutabile che possano essere trovati in una qualsiasi cosa reale. Tale sé (*atta*) è una costruzione puramente mentale che ha una sua giustificazione all'interno di un sistema di linguaggio, ma è fuorviante appena è presa per reale in quanto, come tale, produce pensieri falsi e credi erronei, lontani dalla realtà e sostenuti solo da concetti.

La meditazione buddhista usa principalmente tre approcci come mezzi per andare al di là dell'illusione del sé: il primo e il più importante è l'analisi consapevole (*satipatthana*) dei componenti delle cose e degli eventi che sembrano compatti; il secondo è la visione chiara o visione penetrativa (vipassana) che tutto ciò che esiste, sorge dipendendo da condizioni impermanenti e deve dissolversi e sparire; il terzo consiste nel produrre esperienza diretta del distacco nell'esercizio della padronanza sui fenomeni impermanenti.

La realizzazione per mezzo della meditazione di sunnata ed anatta non è solo un rimedio per la frustrazione dovuta a un'errata credenza del sé: è anche una profilassi e un'emancipazione da qualsiasi sofferenza che potrebbe sorgere a causa di possibili identificazioni del sé in futuro.

L'illusione del sé è pronta a sorgere in ogni essere esposto alle difficili situazioni della vita, a meno che la saggezza illuminata dell'anatta non sia stata coltivata e fermamente stabilita. Le identificazioni emotive con qualsiasi cosa che percepiamo come supporti essenziali della nostra vita, non sono necessariamente conscie, così da permettere una formulazione esplicita della visione del sé come credenza razionale. L'illusione del sé ci fa identificare con il nostro corpo, le nostre abitudini, i nostri titoli, il nostro conto in banca, le nostre preferenze, ecc. in un'esperienza pre-razionale del concetto "Io sono".

Per gli esseri schiavi del concetto del sé, la battaglia per mantenere l'identità con il sé è la sola realtà. Coloro che credono erroneamente nell'identità, non possono percepire la realtà così com'è: possono solamente reagire ai concetti che sostengono le identità delle cose e del sé. Questo ha conseguenze patologiche a diversi livelli psicologici e sociali, che si sviluppano dalle visioni errate e dai pregiudizi.

Quando i nostri processi percettivi, abituati all'idea del sé, assegnano a una persona un'identità, per esempio: lo psicotico, il poliziotto, il ladro, l'insegnante, ecc., noi continuiamo a trattare quella particolare persona proprio come uno psicotico, un poliziotto, ecc., senza farci più toccare da quello che è il comportamento attuale di quella persona nelle successive diverse occasioni: se il poliziotto agisce in modo psicotico, se l'insegnante ruba, ecc... questo perché la nostra percezione e il nostro agire sono guidati dal credo che il sé di quella persona sia sempre lo stesso. L'esperienza, fatta dalle istituzioni cliniche e terapeutiche, dimostra in modo chiaro quale grande ostacolo sia la credenza in un sé per lo sviluppo della salute e il miglioramento generale.

Possiamo anche considerare la nostra persona come un sé immutabile o come un insieme di identità che percepiamo come componenti il nostro sé. Possiamo negare tutti i cambiamenti vitali e distaccarci dal flusso dei sentimenti, delle percezioni che sorgono e svaniscono, dalle modificazioni di coscienza, ecc... Patologicamente, proclamiamo il nostro pensiero concettuale come la sola realtà e sopprimiamo completamente la verità dell'anatta a livello psicologico e fisiolo-

gico. Ignorando l'esperienza diretta del corpo e della mente in continuo mutamento, possiamo speculare circa i processi cellulari, le sinapsi neuronali e le modificazioni chimiche a livello molecolare e atomico e rimanere soltanto all'interno del regno dei concetti. Tutto ciò non può essere la conoscenza diretta dell'anatta la quale, come abbiamo già detto, è priva di concetti e opinioni.

L'esperienza di anatta e sunnata nel contesto di un *training* di emancipazione mentale non esclude l'uso di concetti come designazioni per le realtà ultime che sono state viste durante quella esperienza reale. Come parte del training mentale, uno impara a strutturare l'esperienza meditativa in termini di discernimento delle realtà ultime delle basi sensoriali come oggetto visivo e organo visivo, suono e base del senso acustico, odore e senso olfattivo, gusto e senso gustativo, oggetti tattili e senso del tatto corporeo e le due basi della ideazione, che sono rappresentate dall'organo della mente e dall'oggetto mentale (percezione, idea, ecc.). Tutte queste basi sono direttamente, introspettivamente osservabili: la loro esistenza è evidente per qualsiasi persona che abbia una normale sensibilità. Pertanto nessuna questione epistemiologica, che riguardi la validità intersoggettiva delle realtà ultime, come le basi sensoriali, sarebbe realmente significativa per una persona normale.

C'è comunque bisogno di un certo training per mantenere una concetrazione prolungata su ognuna di queste basi. Solo una mente bene allenata nella meditazione del *satipatthana* può mantenere l'attenzione su ognuna delle dodici basi sensoriali, fino a sperimentare direttamente che sono impermanenti e vuote di un qualsiasi sé.

L'analisi meditativa dei fenomeni è, nel buddhismo, controbilanciata da un approccio sintetico che rivela le relazioni tra le cose e le loro caratteristiche generali, come l'impermanenza, l'esistenza condizionata, la vacuità, ecc... Inoltre questo approccio sintetico unifica la moltitudine dei fenomeni e mostra la realtà olistica del mondo. Il mondo può essere trasceso solo da chi esperisca la sua unità e totalità come mostra il *Culasunnatasutta*. Dovrebbe qui essere ripetuto che tutti i concetti dottrinali del canone pali, quindi anche quelli sintetici, sono ancorati nell'esperienza delle realtà ultime. Questo significa che sono sempre riferiti ad un campo esperienziale specifico. Contrariamente alla scienza occidentale, il canone buddhista non impiega variabili ipotetiche né costrutti speculativi e neppure assunzioni a priori. In senso buddhista, la totalità del mondo non è né un prodotto del pensiero teoretico né un credo dedotto da qualche dogma. Tale ancoraggio esperienziale si mantiene vero anche per la vacuità del mondo, quando Buddha dice: "Vuoto è il mondo, perché è vuoto di un sé e di qualsiasi cosa appartenga a un sé".

Simili affermazioni sono riportate in diversi punti del Samyutta Nikaya e del Khuddaka Nikaya seguite da elaborazioni di analisi riguardo ai vari gruppi di realtà ultime designati da vari concetti come *dhatu* (elementi di esperienza), *khandha* (gruppi di materialità, percezione, sentimenti, ideazione e coscienza), *ayatana* e così via.

Nel *Culaniddesa* del Khuddaka Nikaya è spiegato il processo di come l'oggetto visibile e la base sensoriale dell'occhio si incontrino e sorga la coscienza visiva; lo stesso è spiegato circa il suono e la base sensoriale dell'Udito, ecc... L'attenzione è posta sull'origine dipendente di tutti i fenomeni: dipendendo dalle basi sensoriali, sorge il contatto sensoriale, dipendendo dal contatto sorge la sensazione e così via.

Queste osservazioni sono qualificate dalle affermazioni: "Vuota è la coscienza dell'occhio, ecc...", riguardo a tutti i fenomeni fino alle esperienze più alte della meditazione. L'origine dipendente (*paticcasamuppada*) diviene visibile e si sperimenta la sunnata di tutti questi fenomeni. "Essi sono vuoti di un sé, vuoti di permanenza, sono senza un nucleo centrale, senza un nucleo di permanenza, di felicità o di sé".

Ci sono specifiche tecniche meditative per vagliare i fenomeni denominati ayatana, khandha, dhatu, ecc., che sono le realtà ultime direttamente percepibili per la mente vuota di concetti e stabilizzata attraverso *samatha* (meditazione di quiete). L'analisi meditativa delle realtà apparentemente solide, è un esame esperienziale che risolve il compatto nei suoi elementi per rendere chia-

ramente visibile l'assenza in essi di un qualsiasi sé. Pertanto la chiara visione delle realtà ultime è il risultato dell'esperienza di sunnata.

L'approccio analitico della vipassana (meditazione di visione penetrativa) scompone le cose apparentemente compatte mostrandole prive di un sé. Le visioni errate sono assenti, la mente è vuota e questa reale vacuità rende possibile l'esperienza piena della realtà così com'è. Per questo, naturalmente, la mente deve essere ben bilanciata attraverso un analogo sviluppo dei metodi di samatha. Quindi la mente purificata e non distratta medita la dinamica pienezza della realtà e si riempie di gioia intensa. Solo una mente gioiosa, pacificata e concentrata può raggiungere la completa liberazione e illuminazione.

Il sentiero dell'emancipazione può essere seguito attraverso tre differenti "porte della liberazione"; le prime due sono la realizzazione dell'assenza di desiderio e dell'assenza di forma, la terza "porta" è la realizzazione di sunnata (*Patisambhda Magga*, II, 48).

Ci sono molti modi per descrivere i cambiamenti che sopravvengono nell'esperienza quando l'ignoranza viene dissolta e la sofferenza è rimpiazzata dalla felicità dell'emancipazione. Nell'*Upanisasutta* del Samyutta Nikaya il Buddha espone come l'originazione dipendente della sofferenza venga trasformata nell'originazione dipendente della gioia e nella felicità dell'emancipazione. Cambiamenti di livelli esperienziali accompagnati da alti gradi di gioia e stabilità sono caratteristici del progresso nella meditazione di sunnata. Il suo climax, la comprensione esperienziale di sunnata (anatta) e del paticcasamuppada (l'originazione dipendente delle realtà ultime) è intimamente interconnesso ed anche motivazionalmente ricompensato attraverso un incremento della gioia, della stabilità e della pace, come i meditanti avanzati attestano.

Nel *Culasunnatasutta* il Buddha descrive tale progresso verso i più alti livelli attraverso la tecnica del vuotare la mente avendo esperienza dei seguenti cambiamenti:

1) il meditante percepisce tutto quello che appartiene al suo contesto presente;

2) quindi, dopo aver ritirato la sua attenzione,

3) egli basa la sua esperienza sulla percezione del solo oggetto di meditazione,

4) per sperimentare la sua totalità ed unità. Questo è possibile in quanto si è vuotata la mente di tutti i contenuti che appartenevano al precedente livello di esperienza.

5) tutto ciò che appartiene alla pienezza dell'oggetto di meditazione del livello precedente è quindi sperimentato come disturbo per il seguente più alto livello di meditazione. La sua assenza è quindi notata con soddisfazione.

Attraverso il discorso, questi cinque stadi sono ripetutamente applicati, poiché il Buddha guida l'ascoltatore a esperienze sempre più alte di sunnata, basate sulla percezione delle più alte realizzazioni della meditazione samatha. Non di meno, la più alta esperienza di sunnata è pertinente con la visione originaria della originazione dipendente delle realtà ultime, che è propria della meditazione vipassana. Ovviamente il discorso del *Culasunnatasutta* è indirizzato a quelli che hanno familiarità con tutte quelle tecniche di meditazione che sono state menzionate in questa conferenza. Anche la conoscenza del paticcasamuppada (originazione dipendente) è data per acquisita, come quando il Buddha usa una formula breve per designarla con le parole: *tam santam idam atthi* ("Essendoci quello, c'è questo"). L'esperienza della vacuità suprema rivela pienamente la verità del paticcasamuppada con le parole del Buddha:

"Egli comprende: questo campo di percezioni è vuoto della corruzione dell'ignoranza (avijja). E' presente sola questa non-vacuità, vale a dire quella non-vacuità inerente alla vita con le sue condizioni che dipendono dalla presenza di questo corpo con le sue basi sensoriali (ayatana). Così egli lo vede vuoto di ciò che non c'è, ma di quello che rimane egli comprende: 'Essendoci quello, c'è questo'. Ora ciò è per lui un'illuminazione sulla vacuità che si accorda con ciò che veramente è, non erronea e interamente pura".

(trad. dall'inglese di P.P. Patrizi e M.A. Falà)

Psicoterapia e meditazione

Dalla rivista "Inquiring Mind" della Vipassana Comunity of Dharma Foundation (California) abbiamo scelto alcune delle domande redazionali rivolte a psicologi che sono anche esperti di meditazione vipassana, nell'ambito di un Forum su psicoterapia e meditazione. Hanno partecipato a questo Forum: Daniel Goleman, redattore del New York Times per la psicologia comportamentistica e autore di diversi libri, tra cui in italiano troviamo *Esperienze orientali di meditazione*, Roma, Savelli 1982; Robert Hall uno dei maggiori innovatori nel campo dell'integrazione tra lavoro corporeo e psicoterapia; Michele Mc Donald, praticante di vipassana che insegna dal 1982; Frances Vaughan, presidente dell'Associazione di Psicologia Umanistica ed ex presidente dell'Associazione di Psicologia Transpersonale, autrice di numerosi libri; Sharon Salzberg, praticante di meditazione, una delle fondatrici dell'Insight Meditation Centre di Barre, Massachusetts; Roger Walsh, professore di psichiatria della scuola medica dell'Università di California a Irvine; Hameed Ali, conosciuto anche come A.H. Almaas, fisico, matematico e psicologo; Ram Dass, professore di psicologia, tra i suoi libri in italiano troviamo: *L'unica danza*, Milano, Feltrinelli 1985. Le risposte date da questi psicologi e praticanti di meditazione consistono soprattutto in esplorazioni e tentativi e mostrano quanto il dialogo tra Oriente e Occidente sia sempre più attuale e stimolante sui temi della salute mentale, della coscienza, della liberazione e dei molteplici modi della loro realizzazione. Pubblichiamo questo testo nel quadro degli articoli dedicati al tema: meditazione e psicoterapia (v. PARAMITA 29 e 30).

In che cosa una buona psicoterapia è più efficace della pratica meditativa e in che cosa invece la meditazione si rivela migliore della psicoterapia?

SHARON SALZBERG

La psicoterapia è efficace in modo specifico nei confronti di modelli emozionali e psicologici che ostacolano la qualità della vita. Questi possono comprendere la paura di impegnarsi, l'incapacità ad ammettere i propri sentimenti, la mancata risoluzione di traumi passati e molte delle difficoltà di relazione. Le tecniche psicoterapeutiche sono appropriate anche nei casi di disturbi psicologici gravi. La meditazione ha una applicazione più globale. E' in grado di rivelare una implicita visione del significato della vita e di fornire una esperienza diretta della natura della realtà. Quando cerchiamo di capire cosa significhi essere vivi, in quanto esseri umani che esperiscono nascita e morte, abbiamo bisogno di tale visione. Per la vasta portata della sua sfera di indagine, la meditazione può dare il sostegno di un equilibrio e di una saggezza con cui affrontare qualsiasi esperienza della vita.

ROGER WALSH

Credo esista un "principio di progressivo perfezionamento" tale per cui, man mano che si matura emotivamente e psicologicamente e si perviene ad una salute mentale maggiore, i problemi e le tematiche divengono più sottili, parallelamente agli strumenti di lavoro che si rivelano più idonei. In tal modo le opportune strategie terapeutiche possono spaziare, senza soluzione di continuità, dalle cure fisiche (cioè farmaci, nel caso di disturbi gravi come le psicosi), alla psicoterapia, fino alle discipline spirituali (per un lavoro di tipo spirituale e di

livello psicoterapico avanzato). Probabilmente la psicoterapia è più efficace per lavorare con psicopatologie, stress e crisi, capacità interpersonali, e per acquisire specifiche capacità operative nel mondo: progettualità, assertività. La meditazione è, probabilmente, più adatta nel caso di un lavoro spirituale o psicologicamente avanzato, più adatta a fornire un profondo insight *nella natura e nel modus operandi della mente, e per la coltivazione di capacità mentali particolari come la concentrazione.*

A. HAMEED ALI

Una buona psicoterapia può compiere molte cose a cui la meditazione non è preposta: può rivolgersi alle varie nevrosi più direttamente ed in modi accessibili all'individuo nevrotico. Le pratiche spirituali tendono a dissolvere le strutture egoiche, la qual cosa è controindicata in personalità border-line (1) *o narcisistiche. In altre parole, la psicoterapia è strutturata principalmente al fine di condurre l'individuo a far funzionare il suo io in un modo relativamente sano. E' un peccato che molti individui che hanno bisogno di un aiuto del genere si accostino ad una pratica spirituale e alle sue esperienze di dissoluzione dell'ego, quando al contrario avrebbero bisogno della psicoterapia per rafforzarlo. Ciò può condurre ad una sofferenza maggiore; tale stato di cose sta diventando sempre più evidente. La pratica meditativa, d'altro canto, è uno strumento molto più efficace per vedere la vacuità e la mancanza di significato della vita dell'ego in generale, soprattutto quando l'io è normale e relativamente sano. La pratica meditativa è più capace di far slittare i valori dell'individuo dall'irretimento nel mondo verso i valori spirituali della verità, dell'amore, della compassione, della natura autentica; in tal modo la meditazione rivela meglio come il funzionamento dell'io in generale tenda a produrre sofferenza. Ma penso che il valore più grande della meditazione sia nell'imparare a vivere nella natura autentica, la natura di Buddha, una volta riconosciuta. Questo significa imparare a vivere nella condizione propria della vera natura spirituale. La psicologia non è orientata verso questo fine.*

RAM DASS

Una buona psicoterapia può aiutare ad esaminare e modificare i contenuti della mente, mentre una buona pratica meditativa può aiutare a divenire consapevoli dei suoi meccanismi.

DANIEL GOLEMAN

Come è stato detto, esiste uno strumento per ogni scopo. La psicoterapia fu pensata in modo particolare per lavorare con le nevrosi mentali; la meditazione per liberare. Questi compiti non sono identici: le persone mentalmente sane, non lo sono ancora dal punto di vista del Buddha, essendo radicate nell'attaccamento e nel samsara. E le persone che sono ad un buon punto sul sentiero verso la liberazione, possono rivelare ancora alcune nevrosi a livello della personalità. Se l'illuminazione sia vantaggiosa per la salute mentale, è ancora questione aperta. Tutto dipende da ciò che si intende per "illuminato".

ROBERT HALL

Penso esista la tendenza a considerare la psicologia una disciplina in qualche modo inferiore alla meditazione. Questa tendenza, credo, è basata su una comprensione superficiale della psicologia e della psicoterapia, che riscontro in molti membri della comunità di meditazione. Questo non sorprende quando consideriamo il livello generale dello sviluppo psicologico tra di noi. Nel corso degli anni, ho notato che la pratica meditativa regolare, da sola, non è stata in grado di fornire soluzioni in molte aree di sviluppo cruciali per molti di noi che siamo sul sentiero spirituale. Vedo molti, seri meditanti ancora in forte conflitto con la propria sessualità, in quanto problema di intimità e di potere nei vari rapporti. Infatti, in molte comunità di meditazione abbiamo di recente assistito ad un grande scompiglio causato dalla confusione derivante, in questa area, da guide spirituali la cui pratica non è riuscita a rimuovere gli ostacoli alle comprensioni. Molte persone nella nostra comunità, continuano a scontrarsi con la propria incapacità a sostenere rapporti duraturi.

Parlo di frequente con persone, praticanti da anni, che rimangono paralizzate dalla paura delle emozioni forti come l'ira o il dolore. Perfino nelle relazioni più casuali, problemi legati alla paura dell'abbandono, del tradimento, alla paura di esporsi, di perdere l'autonomia, sono situazioni comuni. Per molti il problema fondamentale è l'incapacità di trovare un lavoro soddisfacente. Esiste una diffusa solitudine causata dalla resistenza ad affidarsi all'aiuto degli altri. Per quanto la meditazione sia necessaria per il nostro lavoro spirituale, non credo che essa possa risolvere tutti i problemi umani, né credo sia stata concepita per questo (ricordiamo che il Buddha ha insistito sull'importanza del Sangha). La psicoterapia, d'altro canto, poiché è fatta nel contesto delle relazioni, è utile unicamente come metodo per chiarire molti dei nostri problemi emotivi che, originariamente, si sono creati nelle vicissitudini legate alle relazioni significative. All'interno di un rapporto d'amore, si riesce meglio ad imparare qualcosa sul nostro rifiuto di amare, e perfino di riconoscere i rapporti. E' un lavoro psicologico, ed è un lavoro cruciale per chiunque stia imparando ad abbandonarsi ai fenomeni del corpo-mente.

MICHELE McDONALD

Per me la vipassana ha costituito la base per una vita armoniosa. La pratica ha reso possibile la guarigione e l'ho ottenuta nell'ambito di un rapporto intimo e duraturo e di una terapia. Ciò che caratterizza il buddhismo è l'anatta, ossia la comprensione che non esiste nessun "io" concreto dietro il processo del vivere. Non sviluppiamo un "io" per poi dissolverlo; la consapevolezza consiste nel vedere realmente che non c'è mai stato, non c'è, né mai ci sarà alcun "io". Esistono livelli sempre più profondi di tale comprensione. C'è un livello da cui vediamo come di momento in momento si produca sofferenza, quando ci identifichiamo con le sensazioni, piacevoli o spiacevoli. Quando condanniamo le sensazioni spiacevoli o ci attacchiamo a quelle piacevoli, siamo in disarmonia con il fluire delle sensazioni e dei sentimenti nella corrente della vita. Ciò che è stato importante per me è l'aver imparato come applicare gli insegnamenti della vipassana — la comprensione dell'anatta insieme ad una consapevolezza non giudicante ogni momento — alle emozioni. Abbiamo bisogno di trovare un equilibrio fra repressione e indulgenza; lasciare che paura, ira, angoscia, disperazione, terrore, collera, vadano e vengano senza identificarsi con essi, senza soffocare in essi o condannarli all'oblio. Per me terapia e pratica sono state complementari. Una buona terapia alimenta una comprensione capace di sgretolare quei muri che ci trattengono dal vivere i rapporti con intimità e dedizione. La terapia può aiutare a rendere più profondo il coraggio della fiducia e della vulnerabilità, dell'interesse e dell'onestà nel rapporto fra noi stessi ed un altro. Ad un certo punto della mia pratica, riscoprii alcuni ricordi, profondamente rimossi, di abusi subiti nell'infanzia. Quando le emozioni associate a quei ricordi cominciarono ad emergere, fu molto difficile esperirle senza lasciarmi sommergere. Scoprii che quanto più intimo diventava il mio rapporto d'amore, tanto più tali emozioni emergevano. Quanto più riuscivo ad affidarmi, quanto più affettuoso diveniva il rapporto fra me ed il mio partner, tanto meno pericoloso era l'emergere di queste emozioni dolorose. Mi è stato d'aiuto lavorare con un terapeuta: in questo modo ho potuto imparare come navigare in queste acque e come condurre questo processo di apertura e di guarigione ad un livello in cui l'elaborazione diventava possibile. Grazie alla pratica della vipassana, ho scoperto che era possibile, in terapia, applicare l'attenzione alle emozioni — finanche al terrore e alla collera —, lasciarle affiorare senza identificarmici. Non avrei avuto la forza di lasciare andare e venire le emozioni senza la comprensione che non esiste nessun solido "io" dietro il loro fluire. Mi accorsi che quando provavo emozioni difficili in modo consapevole — illuminate da comprensione ed accettazione — esse si trasformavano del tutto naturalmente in una compassione ed indulgenza profonde nei confronti di tutti gli esseri. Gli insegnamenti della vipassana, la accettazione e la mancanza di paure da parte del mio terapista, così come la comprensione ed il sostegno del mio partner, sono stati essenziali per questo processo di guarigione.

Fino a che punto la pratica meditativa contribuisce a nascondere o, addirittura, a creare problemi psicologici specifici, e in che misura può risolverli?

ROGER WALSH

Credo che l'uomo ingenuamente usi qualsiasi cosa, compresa la meditazione, come strumento di difesa. La meditazione può essere usata in modo difensivo, per ritrarsi dalle relazioni e dalle sfide della vita quotidiana, e come mezzo di autoesaltazione. Esistono dati clinici significativi che indicano come la meditazione possa indurre o esacerbare, in alcune persone, problemi psicologici, sebbene di solito solo temporaneamente. La gamma dei sintomi comprende: ansia, depersonalizzazione, confusione e perdita di autostima, depressione conseguente ad un senso di cattiva riuscita nella pratica. Le reazioni più gravi consistono in psicosi passeggere, molto comuni nelle persone con precedenti di tali disturbi e che attuano una pratica intensiva. Tali crisi tendono a diradarsi rapidamente se viene ridotta la meditazione e vengono intraprese le cure adeguate. Fino a che punto la meditazione sia in grado di guarire problemi psicologici specifici è uno degli attuali temi di ricerca. In realtà la vera domanda è: fino a che punto e per quali individui, degli specifici tipi di meditazione possono guarire determinati problemi? In altre parole, sembra probabile che gli effetti psicologici della meditazione dipendano da molti fattori, compresi il tipo e la durata della pratica e l'individuo che la compie. Più genericamente, la grande questione è quali aspetti della personalità e dell'esistenza vengano interessati dalla meditazione, e quali no. Una interessante scoperta di una ricerca sui meditanti condotta da Dan Brown e Jack Engler con la tecnica del Rorschach (2) è stata che perfino in coloro che avevano raggiunto il grado di "introdotto nella corrente" (3) era possibile riscontrare conflitti psicologici, nonostante sembrassero essere circoscritti, in qualche modo, non particolarmente distruttivi. Solo al penultimo stadio del non-ritorno (4) non furono riscontrati conflitti psicologici.

SHARON SALZBERG

In riferimento al contributo della pratica meditativa agli specifici problemi psicologici, deve essere fatta una distinzione fra pratica intensiva e pratica quotidiana. La pratica intensiva può talvolta amplificare dei dolorosi conflitti psicologici, in quanto viene compiuta in una atmosfera di silenzio e di solitudine. In assenza di un equilibrio mentale sufficiente per lavorare con dolori di tale intensità, sarebbe meglio trovarsi in un ambiente meno austero. Spesso però, le persone trovano che una regolare pratica quotidiana sia un fattore stabilizzante, perfino quando si hanno problemi psicologici profondamente radicati. La pratica meditativa lavora sui problemi psicologici in molti modi diversi. Favorisce la spaziosità della mente e l'apertura del cuore all'interno delle quali tali problemi non si presentano così grandi e non sono così oppressivi. La meditazione può anche aiutare a scoprire le radici reali della nostra sofferenza, che sono più universali e fondamentali della storia personale di un individuo.

DANIEL GOLEMAN

La meditazione può essere uno splendido rifugio in cui ripararsi dalle tempeste emotive. Ricordo che ogni mattina mi nascondevo dietro una buona meditazione dal fatto che il mio primo matrimonio si stava disintegrando. Una pratica quotidiana focalizzata principalmente sulla concentrazione può lasciarci una moderata sensazione di felicità e allontanarci dal dolore tangibile delle difficoltà quale un rapporto difficile. D'altro canto, la meditazione può anche renderci più recettivi ai segnali di un possibile disagio e renderci perciò più capaci di affrontarlo; questo dipende, in larga misura, da come si sceglie di usare la pratica: per nasconderci o per aprirci più pienamente alla verità. Inoltre, la meditazione costituisce un rimedio specifico per una larga gamma di disturbi psicologici, di cui ansia e depressione sono i sintomi fondamentali. Mi sembra di poter dire che la meditazione operi su un livello biochimico, ma non ci sono ancora dati su questo punto.

FRANCES VAUGHAN

Il problema più grave che ho riscontrato fra meditanti privi di un'adeguata formazione psicologica, è la presunzione che la pratica formale risolverà i problemi psicologici. La psicologia occidentale ha sviluppato strumenti molto efficaci per trattare con tali problemi. Cercare di usare la meditazione come un sostituto della psicoterapia può, in certi casi, condurre alla repressione o alla esasperazione di tali difficoltà. Può rinforzare strategie di tipo nevrotico (p. es.: reprimere la collera invece di imparare a comunicare effettivamente) e può anche contribuire ad una chiusura eccessiva in individui che incontrano difficoltà nell'affrontare il mondo. Può costituire una fuga dalla crescita personale. D'altra parte, la meditazione con una guida appropriata può contribuire alla cura psicologica, poiché dirige l'attenzione verso l'esperienza interiore ed educa la consapevolezza.

RAM DASS

*La diagnosi secondo la quale la pratica meditativa rinforza talune dinamiche psichiche si può accettare, qualora si veda qualcuno diventare un meditante invece di una persona libera. In una pratica meditativa del genere è insita una qualità desensibilizzante. Un altro modo in cui la meditazione può agire sul funzionamento della psiche consiste nel costringere ad affiorare le dinamiche più profonde, che possono sfociare in una tendenza all'*acting out, *o in una grave psicopatologia. Solitamente, questo accade solo quando la volontà di praticare è così smodatamente forte da sopraffare quel meccanismo di difesa che impedisce al materiale psicologico non controllabile di giungere in superficie. E, naturalmente, questa stessa volontà è, di solito, di natura psicologica. Dico "di solito" poiché ammetto sicuramente la possibilità che tale volontà possa derivare dal karma, rispetto al quale la psicologia gioca un ruolo solo accidentale. La meditazione può rendere, e spesso lo fa, i problemi psicologici irrilevanti, o meno coercitivi. Coltivando attraverso la meditazione una vasta consapevolezza si è spesso in grado di assistere alle proprie dinamiche psichiche in un modo che permette loro di cambiare, quasi sempre in meglio.*

(trad. dall'inglese di Emmy Parisi)

---

(1) In psichiatria le personalità *border-line* sono quelle al limite tra nevrosi e psicosi (n.d.t.)

(2) Rorschach è autore di diversi test psicologici legati alla percezione. Il più noto è costituito da una serie di dieci tavole riproducenti macchie di inchiostro nere o policrome, che vengono interpretate in modo diverso a seconda delle varie personalità (n.d.t.).

(3) *Sotapanna,* "colui che è entrato nella corrente". E' l'espressione usata per designare l'irreversibilità del processo che conduce all'illuminazione. Cfr. A. SOLE' LERIS, *La meditazione buddhista,* Milano, Mondadori 1988, p. 135 (n.d.t.).

(4) *Anagami,* "colui che non ritorna", ovvero quello stadio che prelude all'illuminazione definitiva senza ulteriori rinascite; cfr. *op. cit.,* p. 138 (n.d.t.).

Come Buddha, secondo la tradizione, ha salvato in modo esemplare la propria coscienza dal disperdersi in una infinità di direzioni e la sua vita emotiva dal rimanere impigliata nel groviglio di emozioni e illusioni mediante la contemplazione oggettiva della concatenazione delle cause, così anche il malato e il sofferente che appartengono alla nostra sfera culturale occidentale, estranea e spesso quasi incommensurabilmente opposta all'Oriente, possono ricavare un notevole vantaggio dall'atteggiamento spirituale buddhistico.

JUNG

Datt'Hatha-yoga alla liberazione

di Jean-Pierre Schnetzler

Questo articolo, per gentile concessione dell'Autore e dell'Editore, è stato tradotto dal n. 1 della rivista "Les Cahiers du Bouddhisme".

1. - L'attuale diffusione dello yoga in Occidente, avvertita largamente dall'opinione pubblica, ha suscitato interesse anche tra filosofi e sociologi, che vi dedicano interpretazioni scientifiche. Ne parleremo qui dal punto di vista buddhista e tradizionale, chiedendoci quale ne sia il significato, ma anche cosa si possa proporre affinché alle esigenze espresse da questa diffusione non si risponda con quella specie di yoga "consumistico", che viene insegnato per la nostra consumistica società.

Quello che ai giorni nostri si osa presentare come yoga è figlio bastardo e mutilato della pratica che la Tradizione induista conosce come Hatha-yoga; con un'alchimia alla rovescia — in cui l'Occidente è diventato maestro — quello che era oro è stato trasformato in ferro, in sintonia con le tendenze latenti nella presente età oscura, che l'induismo chiama *Kali-yuga* e che era conosciuta anche dal mondo greco-romano come età del ferro. Lo yoga che pratichiamo ha tutta l'apparenza di una ginnastica, utile in certi casi per raddrizzare la colonna vertebrale o propiziarci una buona dormita o come consigliabile surrogato dei tranquillanti. Può anche aiutarci ad una riconciliazione con il nostro corpo, nel contesto di quella profonda reazione al pudore puritano del secolo scorso, che spinge i nostri contemporanei verso le più varie esperienze: dal casto nudismo alla pornografia commerciale, senza trascurare la bio-energetica e le varianti scientifiche dei contatti da pelle a pelle.

Non sarà certo un medico a parlar male di questo uso dello yoga, che, per quanto riduttivo, può servire a tirarci fuori da autentici disastri, come la contrapposizione manichea fra anima e corpo, lo stress delle nostre città o la vita sedentaria. Ma a questo stesso medico dispiace che un rimedio con tutti i requisiti per diventare una terapia atta a rimuovere le cause stesse della malattia, sia usato soltanto come trattamento sintomatico. Per non parlare del sofferto stupore che suscitano lo sfruttamento commerciale e la proliferazione di autentici ciarlatani. Ci dice Tara Michael: « Chiunque, purché dotato di flessibilità corporea, di energia e di una facile parlantina, può improvvisarsi "professore di yoga" in soli sei mesi ». Ricordiamo in proposito le parole di Jean Filliozat: « Lo yoga è molto famoso, ma ben poco conosciuto ».

2. - Come si presenta lo yoga nella sua terra d'origine? Esso è uno dei sei sistemi (*darshana*) della dottrina tradizionale induista, che non sono filosofie in reciproca concorrenza, come inevitabilmente è portato a ritenere un occidentale, ingabbiato nella logica aristotelica e nella inflazione speculativa. Si tratta invece, letteralmente, di approcci diversi per vedere e descrivere una realtà ultima che trascende risolutamente ogni visione particolare. Non sono dunque sistemi in reciproca contraddizione, ma in un rapporto di complementarietà. Non c'è altro da aggiungere, se non che lo yoga non è per nulla un corpo estraneo, separabile dalla Tradizione induista, ma ne è parte integrante. Viene allora da chiedersi se è legittimo sottoporlo a una operazione chirurgica di estrazione. Quanto siamo andati dicendo impone una risposta negativa; ma questa posizione intransigente può essere mitigata.

"Yoga" deriva dalla radice sanscrita *yuj*, che indica l'aggiogare, l'unire e corrisponde al latino *jungere*. Yoga si riferisce pertanto all'unione dell'essere individuale con il Principio Supremo e in seconda istanza all'unificazione delle diverse componenti di ogni individuo. Quest'ultimo dato è la condizione di partenza se ci si pone dal punto

di vista universale o, al contrario, la condizione del ritorno al Principio Ultimo, se ci si pone dal punto di vista particolare e temporale di un essere in cammino verso la propria liberazione. Yoga indica quindi tanto il fine (o la causa), quanto il metodo. In qualità di esseri samsarici, quello che ci interessa soprattutto è l'aspetto pratico, metodico. Lo yoga è dunque la pratica che nella Tradizione induista traccia il cammino verso la reintegrazione. L'obiettivo finale è perseguibile con una complessità di mezzi e una pluralità di vie, in funzione della diversità degli ostacoli e degli individui.

[L'Autore presenta a questo punto le otto componenti del Raja-yoga o yoga reale, che sono: yama (precetti), niyama (pratiche), asanas (posture), pranayama (controllo del respiro), pratayahara (controllo dei sensi), dharana (concentrazione mentale), dhyana (meditazione) e samadhi (contemplazione)].

3. - Così come è descritto, il Raja-yoga implica una dedizione totale, che presuppone l'assenza di obblighi sociali e lo stato di eremita o di monaco itinerante. Per chi vive nel mondo, ci sono altre forme specifiche di yoga. Le più comuni sono tre, che corrispondono ai tre aspetti — volitivo, affettivo, cognitivo — della mente: lo yoga dell'azione (*Karma-yoga*), lo yoga della devozione (*Bhakti-yoga*) e lo yoga della conoscenza (*Jnana-yoga*). Si tratta di tre pratiche che possono combinarsi insieme, come appare chiaro nella Bhagavad-Gita, ma che sono distinte, in funzione del temperamento e degli obblighi sociali dei singoli praticanti. "L'azione soltanto ti concerne e mai i suoi frutti; tuo movente non deve essere il frutto dell'azione, ma non devi per questo optare per l'inerzia" (Bhagavad-Gita, II, 47). Anche se la formula ha un valore universale, è facile capire quanto sia arduo applicarla al di fuori dell'ordine sociale tradizionale, di un sostegno ritualistico e di iniziazioni ancorate alle professioni e proprio la mancanza di queste condizioni caratterizza il caos dei giorni nostri.

L'amore verso una forma divina è senza dubbio la condizione più efficace per concentrare la mente sull'essenziale, perché combina lo slancio della devozione con i diversi supporti quali le incarnazioni divine, i simboli plastici o sonori e i guru umani. Questa via permette di utilizzare tutte le energie psichiche che ci legano ai genitori, al maestro, alle cose e questo la rende percorribile per tutti, compresi analfabeti e peccatori. "Lo yoghi che, riconoscendo la unità di tutti i fenomeni, Mi ama in tutti gli esseri, comunque viva ed agisca, vive e agisce sempre in Me » (Bhagavad-Gita, VI, 31). La potenza di questi supporti materiali esprime anche la loro relatività, perché è un fatto eccezionale emozionarsi realmente per una forma che non ha cullato la nostra infanzia e non ci è stata offerta con l'amore dei nostri genitori. Ma, badate bene: nella venerazione manca ancora una autentica filiazione spirituale, che si consegue con i riti e solo questa permette di praticare la lettura dei testi, le puje, le recitazioni ininterrotte dei mantra o dei nomi divini. Consideriamo pertanto il Bhakti-yoga induista inaccessibile per un occidentale, anche se qualche guru di paccottiglia finge di trasmettere qualche mantra ridotto in pillole, in cambio di moneta sonante.

Non parleremo dello yoga della conoscenza perché, richiedendo esso qualità eccezionali e una mente già purificata e concentrata con la pratica delle altre forme di yoga, non è, per quanto abbiamo già detto, alla nostra portata. Non c'è bisogno di precisare che il Jnana-yoga non ha niente a che vedere con l'erudizione e la speculazione universitaria, per quanto eminente ne possa essere il livello.

4. - Lo Hatha-yoga è quello della violenza (*hatha*), cioè dello sforzo eroico, ma anche, secondo l'etimologia simbolica, dell'unione dei principi complementari rappresentati dal sole (*ha*) e dalla luna (*tha*), prototipi simbolici di tutte le forme assunte da quello che sta al di là della dualità a partire da queste prime specificazioni. Nel corpo umano questa polarizzazione delle energie è rappresentata dai tre canali sottili principali (*nadi*): a sinistra *ida,* dove circola l'energia femminile lunare; a destra *pingala,* dove circola l'energia maschile solare; nel mezzo *sushumma,* l'asse centrale (*per una descrizione più dettagliata di queste nadi, v. PARAMITA 6, pag. 5,* n.d.r.).

Ci limitiamo a sottolineare che l'Hatha-yoga, anche nelle forme più svirilizzate che si sono diffuse in Occidente, è prima di tutto una pratica tantrica, cioè fa parte di questo vasto movimento spirituale di rinnovamento della Tradizione induista e buddhista, che va forse incontro anche ai bisogni dell'umanità in queste fasi finali dell'età oscura. Ecco perché lo yoga tantrico è presente in entrambe le Tradizioni, induista e buddhista, in forme abbastanza simili, che talora è anche difficile distinguere.

5. - Questa presentazione, per quanto sommaria, dello yoga autentico ci permette di affermare con convinzione che lo yoga praticato in Occidente ne è solo una pallida caricatura. Si tratta ora di individuare le condizioni che possano permettere a questo yoga di avvicinarsi a quello originale.

Abbiamo già detto che la tradizione vivente del Dharma induista non può essere isolata dall'ambiente indiano geografico e sociale; in particolare lo yoga, separato dal suo contesto metafisico, religioso, rituale e sociale degenera in una semplice tecnica. Sarà possibile innestare questa tecnica in un supporto capace di farla rifiorire? Un porta-innesto di cui disponiamo in Occidente è il cristianesimo, che potrebbe fornire un contesto teologico, etico ed affettivo senza del quale lo Hatha-yoga si ridurrebbe a semplice terapia, a pratica igienica sia pure raffinata. Le esperienze di qualche monaco, di qualche laico e in particolare quelle di Dom Déchanet o del padre Montchanin testimoniano che questa operazione è possibile. In queste esperienze il controllo somatico e la concentrazione mentale sono state poste al servizio della bhakti cristiana, più familiare a un parigino di quella di Rama. C'è peraltro da chiedersi se una piattaforma cristiana offre ai nostri tempi un supporto adatto, perché, ahimé, già da tempo l'Occidente ha dimenticato quanto ha detto S. Paolo: "Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che dimora in voi?" (Corinzi, I, 6, 19). Sta di fatto che in certi ambienti il corpo è considerato l'oggetto umano contrapposto alla mente, all'anima. Non si può nemmeno dimenticare che i nostri contemporanei hanno in buon numero perso purtroppo ogni attaccamento verso la religione cristiana e proprio questo sradicamento spirituale li induce a cercare una terapia e, inconsciamente, un surrogato spirituale in questo Hatha-yoga adorno di prestigio orientale. Potrà essere il buddhismo che, fondendo le tecniche in un insieme armonioso e promuovendo lo yoga a sentiero in direzione del Nirvana, offre ai nostri contemporanei quel complemento naturale e necessario, affinché ottengano dallo yoga tutto quanto è nelle loro aspirazioni.

Non c'è dubbio che il buddhismo possa considerarsi un porta-innesto particolarmente adatto allo yoga e questo per diverse ragioni. Germogliato in un contesto indiano, esso ha in comune con l'induismo alcuni importanti concetti fondamentali: nirvana, karma, samsara, tripartizione cosmica, diverse tecniche meditative e, appunto, lo yoga. Lo stesso Buddha è stato discepolo di due rinomati maestri di yoga, Arada Kalama e Uddaka Ramaputta e il suo primo pensiero è stato per loro, quando ha deciso, dopo il Risveglio, di trasmettere il suo insegnamento, ma erano morti da poco. Il Buddha ha superato le pratiche insegnate da questi maestri, ma non le ha mai ripudiate; le ha invece integrate nel proprio Dharma. E' quanto appare evidente già nel buddhismo di tradizione pali e altrettanto può dirsi del tantrismo, dove dottrina e metodi pratici sono strettamente intrecciati. A voler fare una distinzione tra le due Tradizioni indiane, si può dire in sostanza che l'induismo, partendo dalle relazioni tra l'Assoluto e le sue manifestazioni, giunge a una valutazione positiva, in una corrente discendente, di tutti i rapporti che si formano tra cosmo, uomo e società alla luce della tradizione vedica. Il Buddha, da parte sua, si limita ad insegnare quanto è necessario, partendo dal mondo della sofferenza, per raggiungere la liberazione, facendo astrazione dalle gerarchie del brahmanesimo. L'interiorizzazione operata dal Buddha ha dato al suo insegnamento una valenza universale, lo ha reso "cattolico" in senso etimologico, come è stato storicamente dimostrato dalla sua espansione in aree socio-culturali molto diverse. Liberato dai pesi dell'organizzazione brahmanica e del sistema delle caste, il buddhismo appare provvidenzialmente idoneo a farsi carico dell'eredità dello yoga,

nell'Asia del passato e nell'Occidente attuale. Se si è attirato le critiche degli induisti ortodossi (e non senza ragione, dal loro ristretto punto di vista), non sono peraltro mancati insigni esponenti dell'induismo che hanno considerato il Buddha un *avatar* di Vishnu.

A tutti coloro che hanno il presentimento che lo Hatha-yoga possa essere la porta verso la liberazione, il buddhismo fornisce forse gli insegnamenti indispensabili per portare a termine il viaggio (non parliamo di coloro che possono ancora radicarsi nel cristianesimo). Quelli che preferiscono le forme austere si troveranno bene con il Theravada, o anche con lo Zen, se hanno sensibilità per la spiritualità e l'estetica cinogiapponese. Altri, affascinati dalle forme lussureggianti del tantrismo, vi potranno completare il proprio cammino, al di là delle stesse forme. Ci sono molte dimore nella casa del Padre.

(trad. dal francese di Vincenzo Piga)

Nove concorrenti al premio di Laurea

Al terzo concorso per premi di laurea sul buddhismo, indetto dalla Fondazione Maitreya e relativo all'anno accademico 1987-1988, che si è chiuso lo scorso 30 aprile, partecipano i seguenti laureati:

Assunta Antinozzi di Roma con la tesi: "Apporti orientali nella pittura degli anni Cinquanta »; relatore: prof.ssa Jolanda Nigoso Covre.

Maria Grazia Autore di Genova con la tesi: "Il sentiero del Risveglio, le dieci figure dell'uomo che cerca il bue"; relatore: prof. Carlo Angelino.

Alberto Borromeo di Milano con la tesi: "Iconografia e stili nei Jataka di Kizil"; relatore professoressa Arcangela Santoro.

Giuseppe Forzani di Genova con la tesi: "Introduzione al pensiero religioso di Dogen Zenji"; relatore: prof. Carlo Angelino.

Michele Minutiello di Ancona con la tesi: "La devozione al maestro spirituale nella tradizione buddhista indo-tibetana"; relatore: prof. Giorgio Renato Franci.

Silvia Serafini di Padova con la tesi: "La tradizione tibetana dello sviluppo mentale"; relatore: prof. Antonio Marazzi.

Vincenzo Tallarico di Pomaia con la tesi: "La concezione dell'io nella scuola Madhyamaka e nella psicologia analitica"; relatore: prof. Riccardo Venturini.

Luigi Tonon di Padova con la tesi: "Fondamenti di psicologia buddhista"; relatore: prof. Sergio Roncato.

Maria Cristina Venier di Roma con la tesi: "Nuovi movimenti religiosi del Giappone e dialogo con il mondo occidentale"; relatore: prof. Ugo Bianchi.

La commissione esaminatrice (Massimo Gobbi, Giorgio Milanetti e Raffaele Torella) concluderà i propri lavori a settembre; il premio ha una dotazione di un milione.

L'UNIONE BUDDHISTA EUROPEA A BUDAPEST

La XIV assemblea plenaria dell'UBE (Unione Buddhista Europea) si svolgerà a Budapest dal 14 al 17 settembre. E' prevista la partecipazione, accanto alle Unioni buddhiste dell'Europa Occidentale, di rappresentanze buddhiste dei seguenti paesi dell'Europa Orientale: Yugoslavia, Polonia, Germania Est, Cecoslovacchia, Unione Sovietica. Si realizzerà quindi a Budapest il primo incontro buddhista paneuropeo. Saranno discussi tra l'altro i seguenti temi: libertà religiosa, dialogo interreligioso, nuovo Statuto dell'UBE, Dharma e Occidente. La Fondazione Maitreya sarà rappresentata dalla professoressa Arcangela Santoro dell'Università di Roma. Chi desidera unirsi alla delegazione italiana può rivolgersi al presidente dell'UBE: Bruno Portigliatti - Via Pio Rolla, 71 - Giaveno (TO) - tel. 011/9378331.

Il buddhismo nella Corea del Sud

di Amadeo Solè-Leris

In un volantino distribuito ai visitatori durante le ultime Olimpiadi si affermava che "da quando è stato introdotto in Corea mille e seicento anni fa, il buddhismo è stato il fondamento della società coreana. Religione nazionale durante il regno unitario degli Shilla, il suo insegnamento di saggezza e compassione ha ispirato il popolo a creare una civiltà ricca di arte e cultura, resistente alle difficoltà e alle crisi. Oggi circa metà dei quarantadue milioni di abitanti della Corea è buddhista e l'80% dei tesori culturali e nazionali sono anche buddhisti... La migliore e unica via per comprendere pienamente la Corea e i Coreani passa attraverso il buddhismo e i suoi seguaci" (1).

Questo è particolarmente vero specialmente se si considerano i fondamentali contributi che il buddhismo ha dato all'arte e alla cultura coreane, ma non si può dire di tutta quanta la storia di questo paese.

Il buddhismo fu introdotto nella penisola coreana nel IV sec. d.C., divenne la religione nazionale nel VII secolo, quando la Corea fu per la prima volta unificata sotto la dinastia degli Shilla (668-935) e continuò a fiorire per oltre sette secoli fino alla fine della dinastia Koryo (935-1392). In quest'ultimo periodo, tuttavia, (come avviene invariabilmente quando una religione raggiunge il riconoscimento ufficiale e la protezione statale) tese a diventare sempre più una struttura formale, più interessata all'erudizione, alle regole e ai rituali — così come ai privilegi e agli affari politici e sociali — piuttosto che al contenuto spirituale del messaggio del Buddha. A questo si deve aggiungere anche il fatto che, sebbene il buddhismo, attraverso i secoli sia stato certamente un elemento di continuità molto importante per le tradizioni religiose, intellettuali e artistiche del popolo coreano, nello stesso tempo ha sempre dovuto lottare e combinarsi con altre potenti influenze culturali e religiose, in primo luogo lo sciamanesimo, l'originale religione indigena della penisola coreana. Lo sciamanesimo era radicato assai profondamente e, con le sue credenze animistiche e le sue pratiche di culto legate alla natura, persiste ancora ai nostri giorni, sia come originale credenza popolare vigorosamente presente nelle aree rurali, che come elemento che si è mescolato e ha influenzato molte cerimonie e rituali buddhisti.

Troviamo inoltre le correnti culturali e intellettuali del taoismo e del confucianesimo. Queste arrivarono in Corea sempre dalla Cina (che in ogni aspetto forma l'essenziale intelaiatura culturale entro cui la Corea ha sviluppato nel tempo le sue forme caratteristiche) nei primi secoli della nostra era, ovvero all'incirca nello stesso periodo in cui arrivò il buddhismo, e per questo motivo è stato detto che il confucianesimo, il taoismo e il buddhismo hanno formato nel passato i "tre pilastri della tradizione religiosa della Corea" (2).

Per sua natura, il taoismo è il meno suscettibile a creare strutture organizzative stabili e a sostenere un coinvolgimento sociale, perciò tese a scomparire o a mescolarsi con il buddhismo con cui ha, certo, una fondamentale somiglianza di atteggiamento nei confronti del mondo fisico e mentale.

Il confucianesimo, d'altra parte, ha avuto una profonda e duratura influenza formativa sul carattere e sulla società coreane. Questo non sorprende se si considera il forte incoraggiamento che esso ricevette quando, con la caduta della dinastia Koryo, i nuovi governanti, conosciuti come Choson o Yi (che detennero il potere per oltre cinque secoli, dal 1392 fino all'annessione del paese al Giappone nel 1910 e portarono la capitale del nuovo impero a Seoul, originariamente chiamata Hangang perché costruita sul fiume Han) adottarono il neo-confucianesimo come religione ufficiale. Ciò condusse, nel primo periodo Choson, a una notevole repressione del buddhismo. Molti templi furono distrutti e non fu permesso di costruirne dei nuovi. I su nims *(come erano chiamati in coreano i monaci buddhisti) furono clas-*

sificati come il più basso gruppo sociale, assieme ai saltimbanchi e alle prostitute e per lungo tempo fu loro proibito di mettere piede nella capitale, pena gravi sanzioni.

Ciò non di meno, il buddhismo continuò ad essere praticato nelle aree rurali e in molte città minori, concentrandosi sui numerosi vecchi monasteri delle montagne, sparsi in tutto il paese. Lo status *dei su nims migliorò notevolmente per un certo periodo alla fine del XVI secolo fino all'inizio del XVII grazie alla loro eroica opera in difesa del paese contro l'invasione dei potenti eserciti giapponesi. In quel tempo, la figura buddhista più importante, il maestro Sosan (1520-1604), sebbene avesse già 72 anni, si prese l'onere di organizzare i monaci buddhisti in una sorta di milizia che aiutò a combattere contro i Giapponesi. Il suo esercito di cinquemila monaci compì molte azioni militari e giocò un ruolo importante nel volgere la situazione in sfavore degli invasori. Dopo la guerra, i monaci contribuirono a ricostruire le città devastate dalla guerra. Tale contributo diede al buddhismo una significativa dimensione sociale che non è mai più stata interamente perduta; nel lungo termine, tuttavia, l'atteggiamento ufficiale nei confronti della comunità buddhista rimase di fatto immutato.*

Dal 1630 in poi, l'oppressione del buddhismo da parte del governo si intensificò ancora e continuò senza diminuire fino alla fine del regno Choson nel 1910.

Con il dominio giapponese, ci fu un periodo di considerevole incoraggiamento e aiuto con il buddhismo. Tale atteggiamento fu tenuto principalmente per ragioni di ordine politico sulla base della convinzione dei giapponesi che la condivisione di una stessa religione che aveva antiche radici in entrambi i paesi aiutasse a rendere il dominio coloniale più accettabile al popolo conquistato. Infatti, anche prima dell'annessione, negli ultimi decenni del XIX secolo i giapponesi si erano già adoperati a preparare il terreno per la fondazione di templi buddhisti giapponesi in Corea e per far propaganda alle pratiche delle diverse sette buddhiste giapponesi (inclusa la scuola Nichiren e alcune della tradizione della Terra Pura). Non appena il dominio giapponese si consolidò, l'amministrazione degli ordini buddhisti fu presa in carico dalle autorità coloniali, che da quel momento designarono i capi dei templi e introdussero varie misure di riorganizzazione con l'idea di assimilare le tradizioni buddhiste coreane a quelle prevalenti in Giappone. In particolare, furono scoraggiati gli ordini monastici caratterizzati dal celibato e i monaci furono incoraggiati a prendere moglie. Queste, ed altre misure, (come il trasportare in Giappone un notevole numero di opere d'arte della tradizione buddhista coreana, molte delle quali, secondo le notizie, non sono ancora ritornate in patria) produssero più confusione che armonia e una reazione di stampo nazionalistico da parte dei buddhisti coreani, che si trovavano infatti meglio nel far rivivere le proprie deboli tradizioni quantunque non lontane dalle linee volute dai Giapponesi. Stephen Bachelor, un noto studioso e maestro di Zen coreano ha evidenziato questo con mirabile chiarezza:

« Le pressioni dell'occupazione giapponese forzarono il debole e alienato buddhismo della fine della dinastia YI a rivendicare se stesso come una tradizione unificata con la sua propria identità specifica. I coreani furono motivati a riscoprire i punti fondamentali della loro religione che erano stati forgiati durante le dinastie Shilla e Koryo. Questo condusse ancora una volta a quello spirito di riconciliazione, che aveva caratterizzato il buddhismo lungo la sua storia in Corea. Alla fine dell'occupazione giapponese, il buddhismo coreano era una religione unificata e rivitalizzata, con il suo quartier generale situato nel cuore della capitale » (3).

Uno dei passi maggiormente positivi fatti durante l'occupazione giapponese grazie all'iniziativa dei monaci coreani che combatterono per difendere la propria identità, fu l'unificazione delle due maggiori tradizioni locali, ovvero le scuole meditative Son *(Zen) e le cosiddette scuole dottrinali (più interessate ai problemi filosofici e dottrinali), che nel 1935 formarono il grande ordine Chogye, che, per influenza e numero di seguaci, continua ad essere ancor oggi il principale rappresentante del buddhismo coreano.*

L'ordine Chogye, immediatamente dopo la liberazione della Corea nel 1945, si adoperò come punto di raccolta per la promozione del buddhismo coreano. L'ordine insistette

sulla stretta osservanza del celibato da parte dei monaci e si assunse la responsabilità dei principali templi del paese sostituendo i monaci sposati, che li avevano guidati sotto il dominio giapponese. Tuttavia, i monaci sostituiti si attaccarono al loro status e costituirono dei gruppi separati non celibi che hanno continuato ad attrarre una serie di persone e di aiuti e che, sebbene come minoranza, continuano ad esistere come membri riconosciuti della comunità buddhista.

Nei primi anni della riconquistata libertà ci fu una forte rinascita del buddhismo coreano e molti uomini e donne ricevettero l'ordinazione. Negli anni seguenti si aprirono nuovi templi in diverse città, così come molti centri per laici che provvedevano a dare le istruzioni nelle tradizionali discipline della recitazione e della meditazione e davano anche l'opportunità di poter operare nelle attività sociali seguite dalla comunità. Quest'ultimo aspetto fa parte dello sforzo deliberato e assai necessario di adattare i valori essenziali del buddhismo, senza distorcerli, alle sfide di una moderna società urbana e industriale, come la Corea è diventata nel breve volgere di trent'anni.

In modo particolare, si è reso necessario rispondere alla sfida lanciata dall'aggressivo cristianesimo protestante. Non ci sono infatti grossi problemi con il cattolicesimo: presente in Corea da circa duecento anni, si è ben stabilizzato, dopo le difficoltà iniziali, nel corso di un secolo.

La chiesa cattolica coreana è assai attiva nel campo dei servizi educativi e sanitari (si occupa di diversi ospedali e case di riposo, come anche di scuole di ogni livello e di nove college *e università), ma la comunità cattolica nel suo insieme è piuttosto esigua — appena un milione e mezzo di persone su un totale di quaranta milioni di abitanti — e non è percepita come una minaccia.*

La situazione è molto differente per le sette protestanti. Il protestantesimo iniziò in Corea in modo molto limitato alla fine del diciannovesimo secolo e rimase marginale fino alla fine della seconda guerra mondiale e la susseguente guerra di Corea (1950-53), ma da allora ha acquisito un impeto considerevole, specialmente durante gli ultimi quindici o venti anni. Alcuni dati parlano da soli: nel 1910 in Corea c'erano solo 42.441 protestanti, nel 1950 erano cresciuti fino a 660.000 (una sostanziale crescita in percentuale, ma ancora non molto in senso assoluto). Nel 1960 però, in soli dieci anni, il numero totale si raddoppiò in 1.257.428 e nel 1970 si raddoppiò ancora in 2.197.336. Da allora in poi c'è stata una esplosione: in soli dodici anni, dal 1970 al 1982, il numero è cresciuto fino a raggiungere i 7.637.000 seguaci e nel 1985 (l'ultimo anno di cui possiedo i dati) si è arrivati a 9.736.000 (4). *Al presente dovrebbe esserci qualcosa come undici o dodici milioni di protestanti in Corea.*

Questa stupefacente crescita sembrerebbe diretta conseguenza dello sviluppo industriale del paese, che ha portato un crescente grado di occidentalizzazione, includente anche l'introduzione delle varie sette protestanti, alcune delle quali promuovono le proprie idee in modo alquanto aggressivo. In alcune parti di Seoul si può difficilmente evitare di essere abbordati da giovinastri che vi vogliono rifilare i loro opuscoli del tipo "Gesù sta venendo, unisciti a noi e sarai salvo". Come aneddoto, che è tuttavia significativo del successo avuto dai protestanti per ottenere un chiaro riconoscimento, posso menzionare le difficoltà che ho avuto per trovare il centro buddhista, visitando il villaggio olimpico durante i giochi: le sette protestanti avevano le loro cappelle in un grande edificio a destra dell'entrata del villaggio, ben segnato sulla mappa e con numerosi cartelli indicatori, mentre ho dovuto chiedere più volte all'ufficio informazioni prima di scoprire che tutte le altre religioni — buddhisti, cattolici, islamici — stavano in un oscuro edificio, lontano, alla fine del villaggio dopo un prato polveroso.

Le organizzazioni protestanti sono molto attive nel provvedere alla mutua assistenza per i propri membri sia in materia personale che professionale e smuovono molti fondi e sforzi personali per promuovere lo sviluppo della comunità, attivare opere sociali, sviluppare l'educazione ed altri servizi. Fedeli alla loro tradizione, sono certi che i benefici del regno di Dio sono conseguibili in modo tangibile a livello materiale qui ed ora.

Infatti la tipica etica protestante e il senso di impegno sociale, importato assieme alla moderna tecnologia industriale e le astuzie commerciali, principalmente dagli Stati Uniti, hanno trovato una pronta risposta in una popolazione che ha di per se stessa una tradizione profondamente radicata di duro lavoro, sobrietà di vita e devozione all'ideale dell'automiglioramento materiale.

Il buddhismo, per contrasto, nonostante il revival *del dopoguerra, è troppo spesso percepito come conservatore e assimilato allo stagnante passato dell'ottocento e dell'inizio del novecento.*

Questa è la sfida maggiore e gli sforzi devono essere fatti sviluppando attività più dinamiche e di tipo sociale (come nel campo educativo, dei servizi per la comunità, ecc.) sia nella comunità buddhista che per mezzo di essa. Un'affermazione fatta con forza nel 1982 dal ven. Song-chol, il presente patriarca del potente ordine Chogye, riguarda il campo educativo: "La mia più grande premura è stata sempre che il buddhismo in molti aspetti generalmente è rimasto indietro rispetto alla società. Dobbiamo accrescere la qualità dei buddhisti e ciò dipende dall'educazione e dall'addestramento. Il futuro di ogni gruppo e di ogni organizzazione dipende dall'educazione delle nuove generazioni e se il buddhismo non inizia a fare questo, allora semplicemente non avrà futuro. Se le cose rimangono come sono, il buddismo continuerà a declinare. Questa è la mia più grande pena e penso che essenzialmente dobbiamo volgere i nostri sforzi all'educazione dei monaci e delle monache. I cristiani controllano trentadue college *ed università e circa il 30% di tutti i più alti livelli educativi istituzionali in Corea. Noi buddhisti abbiamo una sola università, Dongguk e nessun collegio per monaci e monache. Se diamo ai cristiani un punteggio di cento per l'educazione, noi abbiamo zero. Le cose sono chiare. Dobbiamo creare e realizzare un sistema educativo per le prossime generazioni"* (5).

Certo, dopo così tanti secoli, la mentalità del popolo coreano è ancora ispirata in alto grado dalle credenze e dalle idee buddhiste. Il buddhismo, assieme al confucianesimo, è parte integrante della loro cultura e del loro modo di vita e una pronta sorgente di forza mentale e di equilibrio per il futuro. Ciò aiuterà i coreani a portare nel compito di applicare l'insegnamento del Buddha al mondo moderno, la stessa energia e inventività che hanno già abbondantemente dimostrato nello sviluppare le loro risorse economiche.

(trad. dall'inglese di M. A. Falà)

---

(1) *Korean Buddhism,* opuscolo pubblicato dalla Federation of Korean Buddhist Orders.

(2) *Confucianism* del prof. KUM CHANG-T'AE, in *Religions in Korea,* Seoul, 1986, p. 41.

(3) *Introduction to the Korean Zen Tradition* di STEPHEN BACHELOR, in *The way of Korean Zen* a cura di Kusan Sunim, Weatherhill, New York e Tokyo, 1985, p. 30.

(4) Dati citati in *Protestantism* del prof. CHU CHE-YONG, in *Religions of Korea,* Seoul, 1986, p. 66.

(5) *Echoes from Mt. Kaya. Selections on Korean Buddhism by Ven. Song-chol,* introduzione del Ven. Won-myong, trad. di Brian Barry, Lotus Lantern International Buddhist Center, Seoul, 1988, pp. 139-40.

La saggezza e la mistica dell'Oriente hanno moltissimo da dirci, sebbene parlino l'inimitabile linguaggio loro proprio. Esse devono rammentarci quel che abbiamo di simile, e che già abbiamo dimenticato, nella nostra cultura, richiamando la nostra attenzione su ciò che noi mettiamo da parte come insignificante cioè sul destino dell'uomo interiore.

JUNG

La via di Alan Watts

di Frank J. Gelli

Nella sua esilarante autobiografia, *A Modo Mio* (1), Alan Watts descrive così il suo primo viaggio in Giappone, compiuto all'età di quarantasette anni: « Dato il fatto che per tutta la vita mi sono interessato al buddhismo Zen, uno si potrebbe immaginare che io avrei visitato il Giappone prima, come hanno fatto Ruth Sasaki, Gary Snyder e molti altri, allo scopo di assoggettarmi all'autentica disciplina monastica Zen, sedermi ai piedi di un maestro, ottenere l'illuminazione, e ritornare con un certificato per provarlo. Non ho niente contro tutto questo... Ma non è il mio modo. Quando finalmente giunsi in Giappone, non mi precipitai in un tempio Zen per fare una scorpacciata di tutta la saggezza possibile. Andai per guardare e per sentire, e per osservare cose che spesso sfuggono agli addetti ai lavori. Così trovai quello che cercavo, sebbene con l'aiuto di un paio di maestri Zen: era il suono della pioggia » (2).

Alan Watts è scomparso nel 1973. Autore di venti libri su vari aspetti della filosofia e psicologia della religione, questo strano inglese trapiantato in America divenne una figura chiave nel movimento per una nuova coscienza negli anni sessanta. Watts è generalmente riconosciuto come uno dei più abili e percettivi interpreti del pensiero orientale — specialmente lo Zen, il Taoismo e il Vedanta — nell'Occidente. Il suo *La via dello Zen* (3) fu il primo contatto intellettuale che l'autore di questo articolo ebbe con quell'affascinante forma di spiritualità buddhista.

Il senso di eccitazione, di fermento intellettuale, quasi il brivido dell'avventura spirituale comunicati dal bel saggio del Watts sono segni eloquenti di una capacità quasi magica che egli aveva di tradurre le più esotiche dottrine teologiche e metafisiche in termini meravigliosamente concreti e comprensibili. Watts era certamente un *pontifex*, nel senso etimologico di 'facitore di ponti' fra Est e Ovest, di comunicatore e disseminatore di feconde intuizioni religiose e metafisiche fra diverse culture.

Tutti coloro che sono convinti che la saggezza dell'Est non è un fenomeno puramente esoterico, ristretto a dei pochi iniziati, ma una sorgente viva, portatrice di acque rinfrescanti e rivitalizzanti per la spiritualità un po' arida e sclerotizzata delle istituzioni religiose ufficiali dell'Occidente, tali persone saranno pronte a rendere omaggio ai meriti storici e culturali dell'opera pioneristica del Watts.

Ma sembra che l'importanza e la rilevanza del pensiero di Alan Watts vadano al di là del suo ruolo storico di elegante espositore di idee orientali fra noi occidentali. Nel suo recente libro *Entro ogni vita un po' di Zen deve discendere* (4), un giovane scrittore inglese, Alan Keightley, ha difeso la tesi che ci sono importanti paralleli fra certe idee di Ludwig Wittgenstein, uno dei filosofi più influenti di questo secolo, e quelle di Alan Watts. Keightley basa questa posizione su di una analisi minuziosa di Wittgenstein, ma un passaggio chiave per lui viene dalle *Investigazioni filosofiche* (5): « La filosofia è una battaglia contro l'ammaliamento della nostra intelligenza da parte del linguaggio ». E' ben noto che Wittgenstein credeva che il linguaggio può avere una funzione altamente fuorviante e imprigionante, a causa delle presupposizioni metafisiche (tacite e quindi per questo più pericolose) che giacciono celate dentro di esso. Al tempo stesso Wittgenstein asserì il carattere pubblico, 'sociale' e culturale del linguaggio — specialmente attraverso la sua teoria dei *language-games* — e le sue connessioni essenziali con una rete complessa di pratiche e azioni svolte dagli esseri umani. Da questo secondo punto di vista sembrerebbe che non farebbe senso considerare

un intero linguaggio, come inadeguato, in contrasto con solo *parti* di esso. Così apparirebbe che la funzione del filosofo, dopo tutto, è una mera omologazione dello *status quo* linguistico e culturale, una specie di accettazione stoica intellettuale: « La filosofia semplicemente piazza tutte le cose di fronte a noi, e né spiega né deduce alcuna cosa » (6).

Alan Watts sarebbe stato d'accordo, fino ad un certo punto, con Wittgenstein per quanto riguarda la critica del linguaggio. Nella *Via dello Zen* ci sono intere pagine dedicate ad una dettagliata analisi delle maniere in cui il linguaggio (sia l'inglese come linguaggio particolare indo-europeo con la sua struttura soggetto-predicato, sia il linguaggio *in genere,* ogni linguaggio) giuoca un ruolo ipnotizzante e falsificante nella nostra coscienza. Soprattutto Watts insiste sul carattere *convenzionale* di parole e classificazioni. E' una faccenda puramente convenzionale che la parola "albero" sia stata scelta per designare un certo oggetto, invece che la parola, diciamo, "boojum". Ma la stessa convenzione decide se un'anguilla deve esser considerata pesce o serpente, o se una cosa è un oggetto o un evento. Watts vuole rammentarci che anche questa è una convenzione arbitraria, nella misura in cui non corrisponde ad alcuna realtà ontologica profonda. Infatti, un'azione può essere 'celata' da una parte del discorso umano che è convenzionalmente trattata come una 'cosa', com'è chiaro dall'esempio: "Che succede al mio pugno quando apro la mano?". Al contempo, per Watts è esplicito che il riconoscimento del carattere largamente arbitrario delle nostre convenzioni linguistiche e di pensiero non dovrebbe comportare un rigetto anarchico o nichilistico. Nel suo lavoro *Psicoterapia Est e Ovest* (7) Watts scrive: "Liberazione dalle varie forme di condizionamento culturale include liberazione dall'odiare questo stesso condizionamento - l'odio essendo una forma del condizionamento in questione". Malgrado che le ragioni che inducevano il Watts ad assumere questa posizione fossero diverse dalle ragioni che Wittgenstein adduceva per la sua concezione non-intervenzionista della filosofia, è interessante che entrambi i pensatori rifiutarono l'idea di liberazione come critica politico-sociale. Se questo sembrerà strano a prima vista — com'è possibile, per esempio, che un'esperienza così profonda come il *satori* o la *moksha* non abbia delle conseguenze 'pratiche' (qualunque sia il significato di questa ambigua parola?) — val la pena di citare qui l'esempio che lo stesso Watts adduceva in questo contesto. Prendiamo il fenomeno dell'innamoramento. Solo un eunuco potrebbe asserire che questa esperienza non ha un'importanza fondamentale per la vita di un individuo. Al tempo stesso parrebbe che questa esperienza abbia un rapporto minimo con la realtà politica e sociale nel cui contesto l'innamoramento accade. In simile maniera, Watts suggerisce, il fenomeno della liberazione non ha una diretta relazione con la vita politica e sociale. Ma questo nulla detrae della sua importanza per la vita dell'uomo: al contrario...

Qui sembra d'uopo prendere in considerazione un'espressione che fu coniata dal Watts, e alla quale egli deve gran parte della sua celebrità: 'la via di liberazione'. Queste sono le parole con cui Watts usualmente si riferiva a quelle tradizioni spirituali come lo Zen, il Taoismo, il Vedanta, lo Yoga e, noi aggiungeremmo, il cattolicesimo contemplativo. Chiaramente c'è un problema di definizione di questi fenomeni, una definizione resa problematica dal fatto che, come Watts ci ricorda: "...essi non appartengono ad alcuna delle categorie formali del pensiero occidentale... una via di liberazione non può avere alcuna definizione positiva, ma deve essere evocata dicendo quello che non è, un po' come uno scultore rivela un'immagine con lo scalpello, rimuovendo pezzi di materia da un blocco di pietra". (E' interessante che il Watts qui fa uso di un'immagine famosa nella letteratura mistica; è esattamente l'immagine usata da Dionigi, lo pseudo-aeropagita, nella sua *Teologia Mistica,* di cui il Watts fu traduttore e grande ammiratore).

Come abbiamo già commentato, queste vie di liberazione non hanno nulla a che fare con concetti di liberazione come rivoluzione o come critica delle istituzioni in senso marxista (o come la teologia di liberazione nell'America Latina). Al contempo il Watts sottolineava che l'esperienza di liberazione non è un fatto puramente libre-

sco o intellettualistico. Al contrario, una via di liberazione comporta un riorientamento spirituale sostanziale che influenza profondamente la nostra struttura psico-emotiva.

Un'utile analogia nel contesto della tradizione cristiana occidentale sembra la *metanoia* di cui parla il Nuovo Testamento. *Metanoia* non è pentimento moralistico, ma trasformazione radicale della mente e anche del cuore; non solo della nostra parte raziocinativa e intellettiva ma anche, e soprattutto, della nostra dimensione emotiva e affettiva. In altre parole, è l'intera persona, l'essere umano completo che subisce questa esperienza fondamentale di rigenerazione, ed è così affrancato dal vecchio Adamo e abilitato al perseguimento della felicità. Nelle vie di liberazione noi costatiamo un decisivo superamento, o, meglio, un'amalgamento del vecchio divario empiricista alla Hume fra la ragione e le passioni. Nell'esperienza liberatrice del *satori* il 'devi' e 'l'è' sono fusi in una unità soprarazionale indissolubile.

A questo punto, però, è necessario osservare che la *metanoia* cristiana si realizza attraverso un certo tipo di esperienza religiosa 'mediata' da un rapporto personale con la figura di Cristo. In una via di liberazione come lo Zen, d'altro canto, sembra che l'esperienza del *satori* non dipenda da una relazione personale fra il praticante e un salvatore concepito in termini personali. Il problema è qui naturalmente quello della diversità di concezioni metafisiche e dottrinali fra le varie vie di liberazione. Alan Watts si trovava a suo agio in varie tradizioni spirituali e sembra abbia dimostrato un certo disinteresse per un'analisi dettagliata delle maniere in cui differenze dottrinali risultano in differenti tipi di esperienza mistica. Non che egli non fosse capace di serio lavoro intellettuale in senso accademico. Il suo saggio teologico *Mira lo Spirito* (8) e il lavoro sul Vedanta *La Suprema Identità* (9) sono solo due esempi fra molti che provano a sufficienza lo status del Watts come studioso. Il fatto è che egli era veramente e genuinamente un pensatore 'cattolico' (nel senso etimologico della parola). In *A Modo Mio*, il nostro eroe ci ricorda che "non è interessato al buddhismo o al taoismo come specifici soggetti o entità da studiare in modo da non mischiarli con interessi nella meccanica quantistica, la psicoanalisi, la psicologia Gestalt, la semantica e l'estetica, o con figure come Eckart, Goethe, Whitehead e Krishnamurti. Il mio atteggiamento verso materie di studio universitario è simile all'atteggiamento che gli abitanti di Bali prendono verso l'arte, quando essi dicono che non hanno alcuna arte: cercano semplicemente di fare tutto nel modo migliore possibile" (10). Watts veramente *sentiva* che le nostre divisioni convenzionali nel campo della conoscenza erano banali; così non ne era interessato. Questo dà una certa aria di *nonchalance* intellettuale ai suoi scritti, che può annoiare i pedanti del chiostro accademico, ma che appagherà coloro che amano i grandi spazi e le vedute aperte.

Quando Watts scrisse *La via dello Zen* nel 1957 le vie di liberazione nell'Occidente erano note soltanto a piccoli gruppi di *aficionados*. Oggi, più di trent'anni più tardi, l'occidente pullula di gruppi e di maestri che offrono insegnamento e pratica nelle tradizioni spirituali.

Tipi di meditazione orientale acquisiscono una sempre maggiore popolarità e i *Buddhafields* sembrano ormai essere dappertuttto. La stessa Chiesa Cattolica ha modificato, fino ad un certo punto, dopo il Concilio, il suo tradizionale atteggiamento negativo verso le vie di liberazione dell'Est: oggi si incontra un numero sempre più grande di monaci cristiani che fanno za-zen e parlano di *satori*. Se il movimento per la nuova coscienza che Watts e Spiegelberg tentarono di mettere in moto a San Francisco negli anni cinquanta non è necessariamente la causa del presente stato di cose, non è forse troppo arbitrario ipotizzare che Watts ricoprì un ruolo profetico in tutto questo.

Epperò le precedenti considerazioni ci propongono un'ironia. Sembra che un elemento comune a quasi tutte le vie di liberazione sia un tipo di *training* formale, o delle forme di disciplina spirituale-somatica consistente di solito di diverse forme di meditazione. Delle due grandi scuole in cui si divide il buddhismo Zen, per esempio, la scuola Soto mette un accento decisivo sulla pratica di Za-Zen o meditazione seduta. Come i lettori di PARAMITA sapranno bene,

questa è una pratica rigorosa, che dev'essere perseguita regolarmente e sotto la direzione di un accreditato maestro. La scuola Rinzai, d'altro canto, sottolinea più la tecnica dei *koan,* o *spiritual riddles,* ma l'esercizio della meditazione non è affatto negletto. Meditare è importante in entrambe le scuole.

Nel pensiero di Alan Watts, per contrasto, la pratica della meditazione ha un ruolo periferico e limitato. Non che egli personalmente non meditasse. Uno dei suoi biografi, Monica Furlong, scrive: « Watts faceva molto più za-zen che si credesse, ma tendeva a non parlarne... Gary Snyder ricorda Alan come partecipante a diverse sedute di za-zen e ci dice che il suo cuscino per la meditazione a Druid Heights sembrava ben usato » (11).

Nella soteriologia del Watts, comunque, e indipendentemente dalla sua pratica personale, non si ritiene che ci si possa salvare attraverso sforzi personali o tecniche spirituali. Egli era solito giustificare questo tipo di quietismo in vari modi. Uno era l'appello all'autorità di una parte della stessa tradizione Zen. Il maestro Bankei (1622-1693), un contemporaneo del grande Hakuin, per esempio, insegnò che lo Spirito del Buddha è inerente in tutti gli esseri in maniera così intrinseca che ogni sforzo di raggiungere la realizzazione della Via, di ottenere la buddhità, costituisce di per se stesso una forma di abbandono di questo Spirito. Bankei asseriva che ogni tentativo consapevole e volontario, come per esempio lo za-zen e i *koan,* verso la realizzazione comporta una deviazione dalla perfezione originaria della quale siamo dotati.

Un'altra ragione che Watts adduceva a difesa della sua posizione fu usata una volta da lui in un breve incontro-scontro con Swami Prabhavananda. Lo Swami attaccò coloro che sostengono che è possibile essere realizzati senza sottoporsi ad alcun tipo di *yoga* o di metodo spirituale. Watts rispose col grande Upanishadic slogan *Tat tvam asi,* "quello tu sei". Come interpretato dal Watts, questa verità dei sacri testi indiani implicherebbe che noi siamo *già* Brahaman, e questo a sua volta significherebbe che l'idea di *divenire* Brahman è superflua: non c'è nulla da realizzare, nella misura in cui siamo già realizzati. Lo sforzo, l'esercizio spirituale così apparirebbero di troppo. Anche qui il Watts sosteneva che lo stesso tentativo di ottenere la realizzazione è un ostacolo sulla via di questo realizzarsi.

La corretta esegesi di *Tat tvam asi* naturalmente è problema che non rientra nei limiti del presente articolo. D.T. Suzuki, il grande studioso giapponese di buddhismo, scrisse che tale dottrina deve essere interpretata in senso ontologico e non psicologico. In altre parole, l'esercizio di tecniche e metodi spirituali può essere ontologicamente superfluo, eppure molto necessario come pedagogia spirituale, o *upaya,* come i maestri delle vie di liberazione sanno fin troppo bene. D'altronde è possibile che la parentesi durante la vita del Watts come prete e teologo anglicano qui si manifesta nel senso di una predisposizione verso una dottrina soteriologica di sapore paolino, con una spiccata dicotomia fra le leggi e la grazia. E' vero che il Watts sembra non abbia mostrato alcuno interesse per concezioni teistiche di carattere realistico e personalistico, come nella teologia cristiana ortodossa, così che non si vede quale potrebbe essere la fonte d'origine di questa grazia. Inoltre, su di un piano meno teoretico, non si dovrebbe dimenticare l'elemento un po' perverso e iconoclastico del Watts, che si dilettava nell'attaccare le vacche sacre di ogni tipo di ortodossia e godeva nel suo ruolo di franco tiratore spirituale. Al di là di tutto questo, comunque, è mia opinione che il quietismo (per usare un termine approssimativo e un po' fuorviante) di Alan Watts era radicato in una esperienza personale profonda di armonia e di pace con le vere sorgenti della vita e dell'essere. In questa luce, la citazione data all'inizio di questo articolo appare significante: non mero orgoglio da intellettuale, ma luminosa saggezza mascherata da anti-saggezza. "Il suono della pioggia", come il maestro Zen Morimoto disse ad Alan Watts, "non ha bisogno di essere tradotto". E il commento del Watts fu: « Quando tu veramente senti il suono della pioggia, puoi sentire, vedere e toccare tutte le cose nel medesimo modo, senza bisogno di traduzione, come essere esattamente quello che sei, sebbene sia impossibile 'dire' cosa sei ».

Sembra che fosse questo tipo di consa-

pevolezza a spingere Alan Watts a dichiarare nella sua autobiografia: "In qualche modo, sono arrivato al punto della mia vita in cui simboli, idee e concezioni mi appaiono come trasparenti".

La questione naturalmente è se queste parole tradiscono una *hubris* spirituale, una spacconeria anti-intellettuale un po' fanciullesca, o rappresentino una genuina intuizione metafisica profonda. Certo: il Watts non si presta a facili classificazioni. Alcuni sinceri buddhisti sarebbero oltraggiati a sentirlo presentare come "Western Bodhisattva", così come molti cristiani si rifiuterebbero di riconoscerlo come uno di loro. Dovunque Alan Watts sia in questo momento, immaginiamo che tutto questo lo diverte tremendamente.

---

(1) WATTS, A.W., *In my own way*, New York, 1972, Vintage Books.

(2) *Ibid.*, p. 417.

(3) WATTS, A.W., *The way of Zen*, Harmondsworth, 1962, Pelican Books (ed. ital. Feltrinelli, 1976).

(4) KEIGHTLEY, A., *Into Every Life a Little Zen Must Fall*, London, 1986, Wisdom Publications.

(5) WITTGENSTEIN, L., *Philosophical Investigations*, Oxford, 1976, Basil Blackwell, p. 47.

(6) *Ibid.*, p. 116.

(7) WATTS, A.W., *Psychotherapy East and West*, Harmondsworth, 1973, Penguin, p. 17.

(8) WATTS, A.W., *Behold the Spirit*, New York, 1971, Vintage Books.

(9) WATTS, A.W., *The Supreme Identity*, London, 1973, Wildwood House.

(10) WATTS, A.W., *In my own way*, p. 316.

(11) FURLONG, M., in *The Middle Way*, London, February, 1984, p. 213.

Ricordo di Kalu Rimpoche

Lo scorso 10 maggio nel monastero tibetano di Sonada (India) la mente di Kalu Rimpoche si è separata dal corpo. Nato in Tibet nel 1904, Kalu Rimpoche si è avviato alle più alte realizzazioni spirituali dopo intensi studi e meditazioni e un ritiro di 12 anni, sull'esempio di Milarepa, nelle grotte dell'Himalaya. Esperto nelle pratiche tantriche di Naropa, detentore del lignaggio Ciampa Kagya e animatore del movimento "Rimé" per l'unificazione delle scuole buddhiste, ha fondato numerosi centri soprattutto in Occidente ed ha promosso l'organizzazione di tradizionali ritiri della durata di tre anni.

Fino agli ultimi mesi di vita, usavá compiere annualmente lunghi viaggi in tutti i Continenti, aiutando migliaia di discepoli ad entrare e ad avanzare nel Sentiero che porta alla liberazione. Ha elaborato per i praticanti occidentali un sistema di "Yoga tantrico" il Nampé-yoga **o "Yoga dell'interiorità", come ausilio spirituale e somatico per la comprensione della natura della mente.**

Nel prossimo quaderno di PARAMITA sarà pubblicato il testo integrale di uno degli ultimi insegnamenti di Kalu Rimpoche.

Appello per una comunità Zen

Siamo nuovamente in Italia da poco più di un anno. Un periodo di osservazione, di silenzio, di studio e di interrogativi.

Dopo otto anni trascorsi nel monastero buddhista di Antaiji, in Giappone, tre monaci italiani — Giuseppe Jiso Forzani, Massimo Daido Strumia e Mauricio Yushin Marassi — sono ora in Italia con il loro maestro Koho Watanabe Roshi ed il confratello anziano Senjo Takeda.

Watanabe Roshi dal dicembre 1975 all'ottobre 1987 è stato abate e maestro di Antaiji; è discepolo ed il successore di Kosho Uchiyama Roshi, già noto in Italia da molti anni a chi è vicino alla spiritualità buddhista, anche per la pubblicazione di due suoi testi (La realtà dello Zazen e Istruzioni a un cuoco Zen), *entrambi pubblicati da Ubaldini Editore.*

Tre italiani hanno così avuto la possibilità di studiare e praticare lo Zen in una Comunità, a contatto giornaliero con un Maestro e con altri fratelli per un periodo abbastanza lungo, sufficiente anche a percorrere l'iter completo delle ordinazioni monastiche.

Per la prima volta la trasmissione dello zazen di Dogen può avvenire in modo tradizionalmente corretto in Italia. Questo non vuol dire che lo zazen qui praticato sino ad oggi non sia corretto; non è infatti lo zazen ciò di cui sto parlando, ma del suo insegnamento, del suo involucro/contenitore.

Soprattutto è da considerare con attenzione la presenza in Europa di un Maestro del pensiero e della spiritualità Zen, nella persona di Watanabe Roshi.

Sin dall'inizio, ci siamo posti il problema di come continuare qui, nelle mutate condizioni, a vivere secondo il nostro indirizzo e di come mettere a disposizione, nel modo più efficace, la nostra esperienza e le nostre conoscenze. Dopo un periodo così lungo di assenza completa dalla vita nella società e dall'Italia, è stato necessario, e lo è ancora, imparare a riimparare molte cose, capire i mutamenti, studiare la situazione nuova in cui ci troviamo. In particolare, mentre affrontiamo i problemi contingenti legati anche alla nostra sopravvivenza, abbiamo iniziato a considerare in quale situazione sia e quale nuovo ruolo possa svolgere la religione oggi in Italia e, più in generale, in Europa.

Il germogliare e lo svilupparsi del buddhismo zen in questa parte del mondo, per la sua origine e formazione storica, non potrà che avvenire in un humus composto in gran parte da elementi cristiani. Anche per questo pensiamo sia necessario che cristianesimo e buddhismo, nella loro essenzialità, si incontrino, si conoscano e si vivifichino l'un l'altro. E' necessaria una produzione culturale che apra, approfondisca e sostenga il dialogo per completare il vero incontro che avviene sul piano della pratica e della vita quotidiana.

In questa ottica, abbiamo avuto contatti a vario livello con sacerdoti, monaci, teologi e praticanti laici cristiani. Prosegue da oltre un anno una collaborazione con la Pia Società di S. Francesco Saverio; come prima conseguenza di questa collaborazione vi è stata la permanenza, per alcuni mesi, di Watanabe Roshi e del monaco giapponese Senjo Takeda in una comunità di sacerdoti saveriani.

Nel luglio 1988 è stata costituita, a Genova, l'associazione "Stella del Mattino - Comunità buddhista zen italiana" tra i cui fondatori vi è padre Luciano Mazzocchi, sacerdote cattolico, che è anche membro del consiglio direttivo.

Abbiamo inoltre iniziato ad incontrare vari centri di pratica zazen in Italia, Belgio, Germania e Svizzera (alcuni solo epistolarmente), rispondendo a tutte le richieste di collaborazione ed impostando con tutti un rapporto aperto al futuro.

Stiamo lavorando alla stesura di un primo testo di buddhismo zen italiano, prodotto in Italia, affinché possa costituire un terreno d'incontro, un segno della nostra esistenza ed una indicazione chiara.

Inoltre il buddhismo — e lo zen in par-

ticolare —, quale religione nel senso della ricerca del più autentico modo di essere dell'uomo nella propria vita, non è certo limitabile ad un ambito specificamente "religioso" e, men che meno, clericale. Ci rivolgiamo quindi, per studio e contributo reciproco, a quella parte del pensiero laico occidentale, volta alla comprensione schietta di quale sia il posto dell'uomo, come singolo e come collettività, in un momento storico in cui la società nel suo insieme sembra procedere molto in fretta, ma in cui è sempre più difficile trovare qualcuno che conosca la meta di questo procedere.

Stiamo concludendo una prima fase. D'ora in avanti il nostro impegno dovrà essere principalmente diretto alla realizzazione di un luogo fisico dove, in quella quotidianità della vita che è pratica religiosa e realizzazione, sia attuato ciò che in quest'anno abbiamo pensato ed auspicato: come fine, come proposta per chiunque ci voglia avvicinare e come punto di partenza per ciò che noi riteniamo essere la nostra vera vocazione.

Lo Zen vive nei fatti; le parole che lo riguardano, al più, conducono ad essi.

Stiamo cercando qualche ettaro di terreno con edifici in grado di ospitare almeno una quindicina di persone comprendenti anche tre nuclei familiari con bambini molto piccoli, con le necessità logistiche che tali presenze comportano. In un territorio vasto come l'Italia vi è certamente un luogo rispondente ai progetti della nostra comunità. Trovarlo è solo questione di buona volontà, collaborazione e pazienza.

Pur avendo l'appoggio della Chiesa buddhista zen giapponese di scuola Soto, che ci ha nominati suoi missionari per l'Italia e pur nel rispetto per la struttura che ci ha accolti e protetti, non riteniamo opportuno assumere formalmente tale ruolo né farci portatori del nome di una chiesa particolare. I termini Rinzai e Soto non hanno alcun significato per chi, in quest'epoca ed in questa realtà geografica, si interroga sinceramente sul problema fondamentale dell'uomo.

La realizzazione di un buddhismo occidentale, europeo, italiano, non può essere l'atto di colonizzazione canonica da parte di una chiesa, ma nasce dal nudo spirito che l'ha generata. Su queste basi invitiamo chi ritiene di poter essere di aiuto, a scriverci: nella speranza che il nostro operato possa fiorire e che l'aiuto offertoci contribuisca alla formazione della spiritualità religiosa delle future generazioni. Questo è l'indirizzo: Associazione "Stella del Mattino - Comunità Buddhista Zen Italiana" - Via Carbone, 50 - 16021 Viganego - Bargagli (Genova).

Mauricio Yushin Marassi

Se il buddhismo fosse una "chiesa" come la intendiamo noi, il movimento zen sarebbe indubbiamente per lui un carico insopportabile a causa dell'estrema individualità del metodo e della posizione iconoclastica di molti maestri.

JUNG

Non è stata la storia della religione né quella della filosofia ad avvicinarmi al mondo concettuale buddhistico; è stato il mio interesse personale di medico che si propone di curare sofferenze condizionate dalla psiche, che mi ha spinto a voler conoscere le concezioni e i metodi di quel grande maestro dell'umanità, preoccupato soprattutto del dolore del mondo, della vecchiaia, della malattia e della morte.

JUNG

LIBRI (a cura di Luigi Turinese)

IRINA GORAINOFF: "I pazzi in Cristo nella tradizione ortodossa" - Editrice Ancora, Milano 1988, pp. 207, L. 14.000.

Nella bella collana "Roveto ardente", diretta da Olivier Clement e avente lo scopo di riunire il polmone orientale e quello occidentale del cristianesimo, appare lo studio di Irina Gorainoff, nobildonna russa già nota per il libro su Serafino di Sarov (ed. italiana Gribaudi 1981). I "pazzi in Cristo", antidoto alla pazzia del mondo, sorgono non appena la Chiesa si fa potere, per richiamarla, contro l'arrogante presunzione della certezza, alla "sapienza misteriosa di Dio" (I Corinzi 2, 7). Il libro, scritto in modo accattivante, a metà tra lo studio accademico e l'aneddotica su questi santi paradossali, può vantare una prefazione di alto livello scritta dallo stesso Olivier Clement.

CHARLES LUK (a cura di): "Vimalakirti Nirdesa Sutra" - Ubaldini Editore, Roma 1982, pp. 134, L. 10.000.

Testo centrale della tradizione Mahayana, il Vimalakirti Sutra è un discorso filosofico sotto forma di dialogo, esposto in forma semplice e pertanto utile alla pratica dei laici. Scritto nel primo secolo dopo Cristo, divenne enormemente popolare in Cina tre secoli più tardi. Interessante la definizione di alcuni concetti centrali della tradizione Mahayana, come quello di bodhisattva.

RUTH FULLER SASAKI (a cura di): "La raccolta di Lin-Chi" - Ubaldini Editore, Roma 1985, pp. 116, L. 10.000.

La raccolta dei detti di Lin-Chi (Rinzai) è il testo fondamentale della tradizione Rinzai dello Zen. Scritto nel IX secolo in Cina, è organizzato in tre sezioni: discorsi, esami critici, raccolta dei pellegrinaggi. La dottrina buddhista è esposta attraverso lo spirito paradossale per cui lo Zen va giustamente famoso. Il libro è tradotto da Ruth Fuller Sasaki, moglie di uno dei maestri che più contribuì all'espansione dello Zen in Occidente, particolarmente negli Stati Uniti.

NUCCIO D'ANNA: "Il neoplatonismo - significato e dottrine di un movimento spirituale" - Il Cerchio Iniziative Editoriali, Palestrina 1988, pp. 92, L. 14.000.

Questa accurata ricostruzione storico-dottrinale considera il neoplatonismo come movimento spirituale, incardinato su tre elementi: metafisico, filosofico, rituale. E' messo in adeguata evidenza il ruolo di confine che il neoplatonismo ebbe, ultima compiuta espressione della spiritualità del mondo greco-romano e per lungo tempo fonte di ispirazione per l'ormai trionfante cristianesimo.

AA.VV.: "Forme del mistico" (a cura di Paolo Lanaro) - La Locusta, Vicenza 1988, pp. 174, L. 14.000.

Questo volume raccoglie un ciclo di conferenze svoltosi nella primavera del 1987 a cura della Biblioteca Civica Bertoliana di Vicenza. Le cinque relazioni abbracciano un ampio intervallo spazio-temporale, che va dal misticismo classico ai particolari percorsi spirituali dell'apofatismo di Eckhart e della mistica esicasta dell'Oriente cristiano. Particolarmente interessante dal nostro angolo di osservazione l'intervento di Giangiorgio Pasqualotto ("La mistica del vuoto nel buddhismo zen").

BRUNO GIORDANI: "Psicoterapia umanistica da Rogers a Carkhuff. La terapia centrata sulla persona" - Cittadella Editrice, Assisi 1988, pp. 250, L. 20.000.

Il libro presenta in modo assai chiaro il lavoro di Carl Rogers e di Robert Carkhuff, suo discepolo dissidente, iniziatore di una linea eterodossa all'interno della psicologia umanistica. La psicologia umanistico-esistenziale è correttamente posta nel suo contesto storico-dottrinale, come terza forza tra comportamentismo e psicoanalisi; sono inoltre sottolineate le sue aperture nei confronti delle vie di crescita spirituale.

Dal libro emerge la valenza profondamente antimoralistica del pensiero di Rogers, resa possibile dalla sua fondamentale fiducia nella positività della natura umana (vengono in mente certe

affermazioni del buddhismo, secondo cui nel fondo di ogni essere risiede un Buddha).

Carkhuff sembra partire invece dal presupposto che "...la natura umana non è né buona né cattiva, ma diventa quale l'insegnamento la va formando" (p. 109). Da qui discende un certo attivismo di Carkhuff, la cui garbata polemica con Rogers ricorda curiosamente la distanza tra la posizione confuciana e quella taoista; dove Rogers, naturalmente, è un uomo del Tao...

KRISHNAMURTI: "Gli ultimi discorsi - Saanen 1985" - Ubaldini Editore, Roma 1987, pp. 130, L. 16.000.

Qualsiasi libro di Krishnamurti costituisce una buona introduzione al suo pensiero: in fondo per sessant'anni egli ha sviscerato, coraggiosamente, pazientemente, con una commovente volontà di comunicare, lo stesso argomento.

Questi ultimi discorsi, tuttavia, forse proprio perché gli ultimi, risultano particolarmente toccanti, anche grazie alle fotografie di Mark Edwards, che sorprendono diversi momenti della vita del "campo". Sette mesi dopo, con la stessa luminosità con cui aveva vissuto, Krishnamurti moriva.

RODERICK S. BUCKNELL, MARTIN STUART-FOX: "Il linguaggio segreto della meditazione buddhista" - Ubaldini Editore, Roma 1987, pp. 219, L. 24.000.

Si tratta di uno studio sul simbolismo del Canone e sul suo rapporto con la meditazione. Gli autori, entrambi praticanti (Bucknell è stato per qualche tempo bhikkhu in Thailandia), insegnano alla Queensland University, in Australia. Lo studio dell'architettura templare, della cosmologia e della numerazione matematica sono stati fecondati, oltre che dalla pratica, da conversazioni con Lama Anagarika Govinda e con cercatori di orientamento krishnamurtiano. Agguerrito e aggiornato l'apparato di note, che spaziano dalle citazioni canoniche alla psicologia transpersonale, dall'analisi della cosmologia del Vajrayana alla sottolineatura krishnamurtiana del primato della consapevolezza.

M. M. GORE: *"Anatomia e fisiologia delle tecniche yoga"* - Promolibri, Torino 1988, pp. 137, L. 14.000.

LIENA: *"Il ritorno di Ahmes-Nefertari. Esperienze di un'automatista"* - Edizioni Mediterranee, Roma 1988, pp. 127, L. 30.000.

JEAN PIERRE e RACHEL CARTIER: *"Abbiamo incontrato i profeti di oggi"* - Cittadella Editrice, Assisi 1988, pp. 323, L. 22.000.

AA.VV.: *"Fede e perestroika. Teologi della liberazione in URSS"* - Cittadella Editrice, Assisi 1988, pp. 140, L. 13.000.

HOWARD GOLDSTEIN: *"Il modello cognitivo umanistico nel servizio sociale"* - Ubaldini Editore, Roma 1988, pp. 212, L. 24.000.

HOWARD JOHN ZITKO: *"Lo yoga dell'amore nell'età dell'Acquario"* - Bresci Editore, Torino 1989, pp. 153.

CARLA PAROLA: *"Luce"* - Ivaldi Editore, Genova 1988, pp. 92, L. 15.000.

ANTHONY ELENJIMITTAM: *"La Bhagavad Gita"* - Mursia Editore, Milano 1987, pp. 143, L. 15.000.

A differenza del "Libro egiziano dei morti", del quale si può dire soltanto troppo o troppo poco, il "Bardo Thodol" contiene una filosofia a portata dell'essere umano e si rivolge all'uomo, non a dèi o a primitivi. La sua filsofia è la quintessenza della critica psicologica buddhistica e come tale, è il caso di dirlo, d'inaudita sublimità.

JUNG

Gli autori di questo quaderno

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.

Giuseppe Forzani: discepolo del maestro Koho Watanabe Roshi, ha praticato e vissuto nel monastero Soto Zen di Antaiji in Giappone dal 1979 al 1987; ordinato monaco nel 1980, si è laureato a Genova nel 1989.

Mirko Friba: psicologo e psicoterapeuta cecoslovacco, ha studiato nelle Università di Praga e di Berna e si è formato come insegnante di Dharma in India, Birmania e Sri Lanka, ove è vissuto alcuni anni come monaco. Presiede il gruppo di Dharma a Berna (Svizzera) dove dirige corsi di buddhismo e di meditazione.

Frank Gelli: ha studiato filosofia, teologia e pedagogia alle Università di Londra e Oxford e ha lavorato come giornalista. Sacerdote della Chiesa Anglicana dal 1986, si occupa di filosofia della religione e di spiritualità; ha fondato la "Alan Watts Society".

Sergio Marcoz: valdostano, iniziato ritualmente al Nembutsu nel Tempio Shingyoji di Ginevra, segue il ramo Honpa-Hongwanji della scuola Jodo-Shinshu del tempio Nishi-Hongwanji di Kyoto.

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

Giangiorgio Pasqualotto: professore associato di Storia della Filosofia all'Università di Padova, autore di testi di filosofia contemporanea e di estetica, esperto di zen, collabora a varie riviste culturali.

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

Arcangela Santoro: professore associato di Archeologia e Storia dell'Arte dell'Asia Centrale all'Università di Roma "La Sapienza", collabora a riviste scientifiche internazionali; autrice con Mario Bussagli del libro: "Architettura Orientale".

Jean-Pierre Schnetzler: psichiatra e analista junghiano, discepolo di Rahula, Deshimaru e Kalu Rimpoce, ha fondato il centro di studi buddhisti di Grenoble e la rivista "Les cahiers du Bouddhisme"; promotore dell'Istituto Karma Ling, è autore del libro: "La meditation bouddhique, bases theoriques et techniques".

Amadeo Solé-Leris: anglo-catalano, già docente al King College di Londra, autore di testi sulla meditazione vipassana che pratica da anni come discepolo di Goenka, è membro della British Mahabodhi Society.

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.

Le citazioni di CARL GUSTAV JUNG *pubblicate in questo quaderno sono tratte dal libro "La saggezza orientale" (Edizioni Boringhieri, Torino 1983). Jung (1875-1961) aderì alla psicoanalisi di Freud nel 1906, ma se ne differenziò a partire dal 1912 per dedicarsi sempre più a problemi quali l'inconscio collettivo e l'orizzonte mistico e religioso dell'universo psichico, rispetto ai quali riteneva bloccata da una "rimozione" l'analisi di Freud. La casa editrice Boringhieri ha pubblicato l'edizione completa delle "Opere di C.G. Jung" ed inoltre un corpus junghiano ridotto e suddiviso per argomenti, per costituire uno strumento ragionato di lettura e di studio.*