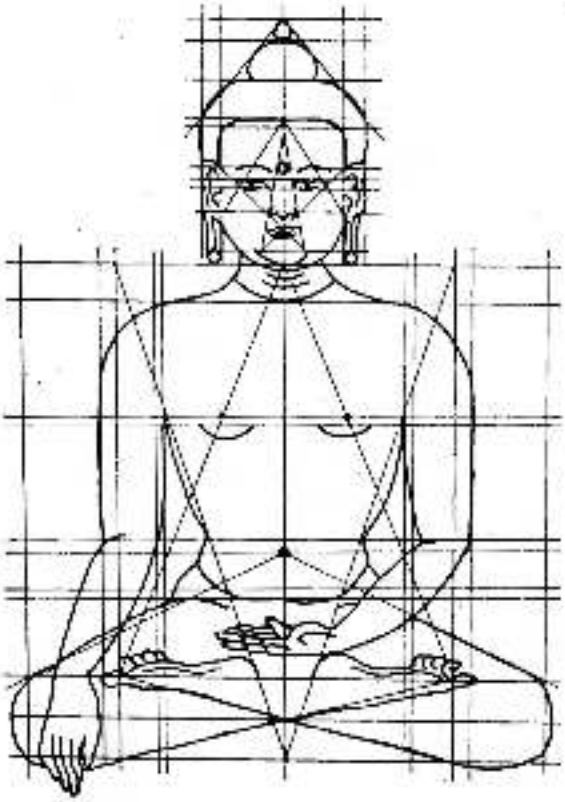
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo



48

Anno XII - Trimestrale (ottobre-dicembre 1993) - Sped. abb. post. - Gruppo IV (70 %)

PARAMITA - Quaderni di buddhismo

a cura della Fondazione Maitreya
associata all'Unione Buddhista Italiana

Sommario del quaderno 48

La parabola della zattera 1
L'importanza della respirazione di Maezumi Roshi 2
L'esperienza della gioia di Michèle McDonald 4
L'esperienza di Mahamudra di Lama Denis Tendrup. 11
La "rinascita" nel pensiero orientale e occidentale di Karel Werner 17
Il Sangha 22
L'impegno del Dharma di Corrado Pensa 23
La modernità del Buddhadharma di Vincenzo Piga 28
Vuoto oppure "io" egoico? di Luigi Lombardi Vallauri 31
I Mandala di Genova di Luciano Guerci 33
Il Mandala di Roma 37
Ricordo di Buddhadasa, buddhista riformatore di Christopher Titmuss 38
Rendere religiosa la religione di David Steindl-Rast 39
Buddhismo impegnato in Asia 47
L'obiezione di coscienza alle spese militari di Roberto Tecchio 49
Proposte e impegni per il Dharma in Occidente 53
Un veneto al ritiro triennale. 57
Libri a cura di Luigi Turinese 58
Iniziative dei centri di Dharma 60
Lettere a "Paramita" 62

Direttore responsabile: Vincenzo Piga — Condirettore: Maria Angela Falà - Segretaria: Giuseppina Petti — Redazione: Via della Balduina, 73 - 00136 Roma - Tel. 06/3498800 — Registrato al Tribunale di Roma il 27-2-82 al n. 88/82
Tipolitografia Ugo Detti: 00195 Roma - Via Girolamo Savonarola, 1.

ABBONAMENTI PER IL 1994:
Ordinario, L. 35.000; sostenitore, L. 70.000; benemerito, L. 100.000 — Per l'estero, L. 60.000 — Una copia, L. 12.000 — Gli abbonamenti vanno versati sul c/c postale n. 35582006 intestato a "PARAMITA - Roma" e si riferiscono in ogni caso all'intero anno solare.

"PARAMITA" esce nei mesi di gennaio, aprile, giugno e ottobre.

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

La parabola della zattera

Il Majjhima Nikaya, una delle cinque parti del Sutta-Pitaka (canestro dei Sutra) è stato tradotto dal pali in italiano all'inizio del secolo a cura di Karl Neumann e Giuseppe De Lorenzo (di cui presenteremo quanto prima l'interessante biografia) per le edizioni Laterza di Bari. Sulla base di questa traduzione, pubblichiamo la parte del XXII discorso dedicata alla parabola della zattera, ricordata nell'articolo di Corrado Pensa in questo stesso quaderno.

« Fate bene attenzione, o monaci: voglio paragonare il mio insegnamento ad una zattera. Immaginiamo che un viandante venga a trovarsi su una riva selvaggia e insidiosa al cospetto di un largo fiume e scorga al di là l'altra riva, pulita e senza pericoli. Ma non vede barche né ponti per passare dall'altra parte. Poniamo che quel viandante si dica: "Non posso rimanere su questa riva, è troppo pericoloso; devo raggiungere l'altra sponda. Raccoglierò canne e tronchi, fascine e foglie, li intreccerò, ne ricaverò una zattera e su questa, lavorando con mani e piedi, mi farò trasportare dall'altra parte, al sicuro".

Immaginiamo, o monaci, che quest'uomo si metta all'opera e riesca nel suo intento di costruirsi la zattera e, calatala nel fiume, aiutandosi con mani e piedi, raggiunga l'altra riva, ponendosi in salvo. Se a questo punto si dicesse: "Mi sono liberato dal pericolo e lo devo a questa zattera. Non voglio ora abbandonarla, me la caricherò sulle spalle e proseguirò il mio cammino portandola con me". Che ne pensate, o monaci: sarebbe saggia la decisione del viandante di caricarsi la zattera sulle spalle e trascinarsela dietro, dopo essersene servito per attraversare il fiume? ».

« Certamente no, venerabile Maestro ».

« E quale sarebbe allora per quell'uomo, o monaci, una decisione saggia a proposito della zattera? Se, raggiunta la riva sicura, dicesse fra sé: "Questa zattera mi è stata proprio di grande aiuto; servendomi di essa, ho potuto lasciare la riva pericolosa, attraversare il fiume in tutta la sua larghezza con l'aiuto di mani e piedi, raggiungere questa riva sicura e da qui il mio cammino può riprendere senza ostacoli. La zattera rimarrà ora qui all'asciutto o ancorata nel fiume ed io proseguirò nel sentiero senza inutili ingombri". Solo questa, o monaci, sarebbe stata la decisione saggia per quel viandante. Ma questo, o monaci, vale anche per il mio insegnamento, che è di grande utilità per raggiungere la salvezza, ma non è necessario conservare, una volta che si sia arrivati alla riva sicura.

VOI, CHE IL PARAGON DELLA ZATTERA BENE INTENDETE, ANCHE IL GIUSTO, TACCIO L'INGIUSTO, LASCIARE DOVETE ».

Il terzo articolo di Maria Angela Falà sul "Lokuttara Paticcasamuppada" è rinviato, per ragioni tecniche, al prossimo quaderno.

L'importanza della respirazione

di Maezumi Roshi

Pubblichiamo un insegnamento che il maestro giapponese di Zen Soto ha dato nel ritiro alla "Villa Cavalletti" di Frascati, organizzato il 1° e il 2 maggio u.s. dall'A.Me.Co. con la traduzione simultanea di Corrado Pensa.

Per avere una respirazione corretta è necessario che il corpo abbia una giusta posizione. Posizione del corpo e respirazione hanno un collegamento diretto e quando questi due elementi, corpo e respirazione, si trovano nelle giuste condizioni, anche la mente può raggiungere la condizione giusta. Un serpente ha un modo tutto suo di muoversi, avanzando a zig-zag, ma se lo facciamo entrare in un tubo, allora deve procedere diritto. Analogamente, quando manteniamo il corpo eretto, nella giusta postura e si respira in modo corretto, anche la mente raggiunge una condizione giusta. Non è proprio così al cento per cento, perché la mente ha una sua propria funzionalità autonoma, lavora da sola senza curarsi molto della posizione del corpo. Ma è comunque esatto che quando il corpo si trova nella posizione giusta, anche la mente tende a raggiungere una condizione giusta.

Nella pratica della Vipassana è enfatizzata l'importanza del respiro e così facciamo anche noi del Soto Zen; la Vipassana è una pratica theravada e lo Zen è una pratica mahayana, ma in entrambe le radici sono le stesse. Il sutra che tratta dell'attenzione al respiro è l'*anapana-sati* e sicuramente lo conoscete tutti. Anapana significa inspirazione ed espirazione e il sutra contiene le istruzioni riguardanti l'attenzione al respiro. Ma non interessa soltanto il respiro, perché il respiro va oltre se stesso, è intimamente connesso con tutta la nostra vita; questa è una grande verità. Noi abbiamo l'abitudine di dare molto per scontata l'azione del respirare, ma se smettiamo di respirare, questo significa che siamo morti.

Il respiro è un fatto di grande importanza, eppure noi normalmente lo ignoriamo. È interessante come agisce l'ignoranza. Il Buddha parla di tre aspetti velenosi che rovinano l'esistenza: attaccamento, avversione e ignoranza. I primi due sono prodotti dall'ignoranza. Ma cosa significa "ignoranza"? Conosco un padre gesuita che insegna in un centro di Berkeley, dove si trovano dei padri molto studiosi e molto sinceri. Alcuni anni fa quel gesuita è venuto nel nostro centro di Los Angeles per partecipare ad una Sesshin. Terminate le sessioni di meditazione, si ebbe una spontanea condivisione delle esperienze e tra l'altro venne fuori questa parola: ignoranza. Ne chiesi al gesuita l'etimologia in inglese e mi rispose che nella lingua inglese (come anche nel latino e nell'italiano) la parola ignoranza designa uno stato nel quale ignoriamo qualche cosa. Ma che cosa ignoriamo? Per esempio: il respiro è un'azione di importanza vitale, eppure noi non ce ne accorgiamo, lo diamo per scontato, lo ignoriamo. Ma se invece cerchiamo di respirare nella maniera giusta, è tutta la nostra vitalità che viene promossa al suo meglio.

Naturalmente, la funzione principale del respiro è quella di immettere nel nostro corpo l'ossigeno e di espellerne le tossine. Quando non si respira nella maniera giusta, molto residuo tossico rimane dentro al corpo. Imparando a respirare nella maniera giusta, prendiamo l'abitudine di assumere un atteggiamento ecologico nei confronti di tutta la vita. Sapete quante volte inspiriamo ed espiriamo ogni minuto? All'incirca da quindici a diciotto volte. Questo è il ritmo quando il respiro è superficiale. Ma possia-

mo renderlo più profondo sia nell'inspirazione che nella espirazione e allora la frequenza diminuisce, fino a cinque o sei volte al minuto. In questa respirazione profonda l'ossigeno viene assimilato più facilmente e le tossine vengono espulse in maggiore quantità.

È importante, dal punto di vista fisico, conoscere quale sia la maniera più appropriata di respirare. Prima di cominciare una seduta di Zazen, noi chiediamo di compiere una respirazione corretta, che si fa espirando attraverso la bocca e non attraverso le narici; inspirando attraverso le narici ed espirando attraverso la bocca, si ottiene l'espulsione di una maggiore quantità di tossine. La bocca deve rimanere leggermente aperta e non spalancata, allo scopo di ottenere una espirazione prolungata. In questo modo, anche la successiva inspirazione sarà profonda. Concentriamo qundi l'attenzione nella espirazione profonda, che permette l'espulsione di tutte le tossine dal corpo, da tutto il corpo, dalla testa ai piedi. Abbiamo così naturalmente una espirazione completa e la successiva inspirazione sarà naturalmente più profonda. Si tratta di acquistare il senso di questo ritmo respiratorio, cercando semplicemente di renderlo un po' più lungo del normale, senza sforzarsi con respirazioni molto prolungate. Rendendo quindi l'espirazione un po' più profonda, non si avrà uno svuotamento del 100 %, ma, diciamo, del 70 o 80 %. La successiva inspirazione dovrà egualmente avvenire senza sforzo, all'incirca fino al 70 %. In questo modo si avrà un ritmo più naturale, diverso dal ritmo superficiale che adottiamo di solito. La transizione tra le due fasi (inspirazione ed espirazione) diventa più agevole, più liscia. Abituandoci a questo nuovo ritmo respiratorio più lento e profondo, ne ricaveremo benefici per tutto il corpo e ce ne renderemo conto senz'altro.

Questo tipo di respirazione può essere sviluppato con una certa rapidità, ma è necessario dedicarvi un'attenzione molto precisa e ravvicinata. Chi è abituato alla Vipassana conosce bene queste cose, ma è sorprendente il fatto che sia tanto difficile non ignorare un processo vitale così importante. Con le pratiche della Vipassana, come anche con quelle del Soto Zen, la respirazione corretta diventa un fatto del tutto naturale. Anche nella tradizione che fa uso dei *Koan,* cioè la tradizione Rinzai, viene molto sottolineata nei primi anni l'importanza del respiro. Il respiro è importante anche perché ci aiuta a comprendere che molte debolezze fisiche o mentali possono essere curate attraverso la respirazione giusta. Nella nostra tradizione Soto ai debuttanti proponiamo il conteggio del respiro, come supporto per fare la pratica del respiro nel modo naturale e semplice che abbiamo esposto. Il conteggio del respiro offre anche il vantaggio di limitare i pensieri della mente. La presenza dei pensieri interferisce con il conteggio del respiro e viceversa. Ma se ci opponiamo ai pensieri e cerchiamo di liberarcene scacciandoli, questo non va bene: tentativi del genere diventano un'altra specie di pensiero. Si tratta invece di riportare tutta l'attenzione sul respiro e questo consentirà di lasciar andare i pensieri. Si torna quindi pazientemente al respiro e si ricomincia a contare: da uno a dieci o anche da uno a cento, ma la misura giusta è quella da uno a dieci. Se ci perdiamo per la strada, cioè se sopravvengono distrazioni e pensieri, ricominciamo a contare partendo da uno. Quando sarete capaci di contare senza interruzioni da uno fino a dieci ripetutamente per la durata di una diecina di minuti, avrete già raggiunto un grossissimo potere di concentrazione. Questo conferma quanto sia difficile arrivarci, richiede applicazione continua per molto tempo, si tratta di un processo molto graduale (al contrario dell'esperienza del Risveglio che è sempre istantanea, ma di questo parleremo in un altro insegnamento).

Da un certo punto di vista, la pratica della respirazione non presenta aspetti eccitanti; al contrario, ha un'apparenza di monotono, di piatto. Ma proprio per questo è una buona pratica: pensiamo alla vita, al succedersi di un giorno all'altro, al trascorrere della *routine* una settimana dopo l'altra, un anno dopo l'altro. La respirazione ha lo stesso svolgimento della vita.

L'esperienza della gioia

di Michèle McDonald

Pubblichiamo — a richiesta di alcuni lettori — un altro insegnamento presentato nell'agosto 1990 durante un ritiro di meditazione vipassana a Reckingen (Svizzera).

1. Il discorso di questa sera è la continuazione del discorso che ho già fatto *[vedi PARAMITA n. 41, n.d.r.]* circa l'importanza di mantenere in equilibrio le qualità distensive della mente con le qualità energizzanti della mente. È importante capire che spesso queste qualità, questi *Sette Fattori dell'Illuminazione*, sono dentro di noi in un equilibrio precario.

La *consapevolezza* consiste in un'attenzione non giudicante, permissiva, accettante, non identificata. L'*investigazione* è la luce nella mente che ci permette di guardare più da vicino qualsiasi cosa stia succedendo. Questa luce dell'*investigazione* porta con sé l'*energia*. Quando l'*energia* è corretta, allora c'è il coraggio di stare veramente con qualsiasi cosa stia succedendo. E, tutte le volte che riusciamo a stare con ciò che sta succedendo, sorge in noi l'interesse nei confronti di ciò che è presente. Questo interesse nella vita è la *gioia* e l'esperienza della gioia porta molta energia nella nostra vita. La gioia è un fattore o una condizione molto importante per il risveglio. Per molti di noi in questo momento, in quanto esseri umani viventi in questo pianeta, l'esperienza della gioia è un'esperienza molto difficile.

La gioia può essere molto illusoria. Ci può sembrare che la gioia scompaia proprio quando crediamo di esserci avvicinati ad essa. Alle volte le distanze da questo sentimento di gioia possono sembrare enormi: le distanze tra quello che stiamo vivendo e quello che la gioia realmente è. Alle volte ci possiamo sentire sopraffatti e dubbiosi circa la possibilità per noi di provare questa gioia. Cos'è la gioia? Come possiamo imparare ad entrarci dentro?. L'interesse gioioso è l'opposto di una mente ottusa e timorosa. L'interesse gioioso è come il cuore tenero di un bambino. Se qualcuno di voi è stato a contatto con i bambini, saprà di quanta energia sono capaci! Questo è l'interesse gioioso ed è incredibilmente energizzante avere questa sensazione.

La gioia è l'opposto dell'aspettativa, è l'opposto dell'ambizione, è l'opposto di volere un risultato dalle nostre esperienze; la gioia è quando noi non abbiamo un ordine del giorno al quale ci uniformiamo meccanicamente. La gioia è una esplorazione molto pura. La gioia non è quello che noi vogliamo che succeda, ma è semplicemente quello che succede. C'è un proverbio Navaho che dice: "Io mi trovo in un bel sentiero e in questo avanzo, io mi trovo in un bel sentiero e in questo avanzo". La gioia è un tipo di grazia: è la virtù di abbandonarsi al sentiero dentro il quale scorre la vita. È un'esperienza molto gioiosa quella di essere svegli, di poterci abbandonare alla nostra vita, alla vita stessa. Quando ci abbandoniamo realmente a ciascun momento, noi abbiamo una profonda esperienza della vita e questa è la sensazione di tornare a casa. È la casa che non ha bisogno della casa. E perché questo abbandono sia possibile c'è bisogno di fede.

Voi dovreste sapere la sensazione che si prova nel dedicare il proprio tempo e la propria energia allo stare semplicemente con un fiore. C'è una grande artista ame-

ricana il cui nome è Georgia Ockive che ha disegnato dei fiori incredibili, non so se li avete mai visti. Lei ha parlato del fatto che le persone molto raramente si prendono il tempo necessario per avere una reale esperienza di un fiore o il tempo necessario per avere l'esperienza di un amico. Cosa serve per poter fare questo, l'esperienza di stare con gli esseri umani senza tutta la nostra rabbia o il nostro desiderio, semplicemente lasciandoli essere quelli che sono? Quando abbiamo esperienza dall'esterno di questo, quando ci sentiamo veramente visti da qualcuno o quando vediamo qualcuno, questa esperienza è davvero gioiosa. È una esperienza molto reale, molto pura. È quella purezza che alle volte potete sentire stando con un bambino; è tutte le volte che noi sentiamo il vento sulle nostre guance o quando noi veramente sentiamo la solitudine. Questo non riguarda solo le esperienze piacevoli. Quando accettiamo profondamente la solitudine, non in maniera intellettuale ma facendone una reale esperienza e passandoci attraverso, questa esperienza ci porta molto in profondità ed è un'esperienza molto viva. È quasi come una specie di sentimento felice-triste; questo è quello che significa "il bel sentiero" e cioè dire di sì alla vita. Quanto spesso noi diciamo realmente sì alla vita? È interessante vedere quanto noi non siamo qui, vedere quante resistenze ci sono all'essere veramente qui, ma siamo qui! Alle volte lottiamo duramente, ma siamo qui! Quindi è molto gioioso essere capaci di dire sì alla vita in ogni momento; è bello anche se questo "sì" dovesse durare un solo minuto.

2. Reps, non so se lo conoscete, ha scritto un libro il cui titolo è "*Zen Flash, Zen Bones*", ed altri libri. Lui ha vissuto a Honolulu con me e mio marito per due anni. È morto il mese scorso *[nel luglio 1990, n.d.r.]* all'età di novantaquattro anni e la sera prima che morisse mi capitò di trascorrere alcune ore pensando a lui. Pensavo al dono che io sentivo di aver ricevuto da lui. E il dono che sentivo di aver ricevuto era la sua presenza. Reps aveva una mente molto luminosa e sembrava avere sempre questo gioioso interesse nella vita. Potrei raccontarvi molte cose su di lui. Quando egli era nostro ospite, alloggiava in una camera vicino alla cucina e quasi ogni giorno mi portava con sé nella sua stanza. Egli aveva sempre attorno a sé un'atmosfera di grande eccitazione. Una volta portatami nella sua stanza, Reps prendeva una specie di toga da un armadio e la prima volta che lo vidi fare questo, pensai: "Oh! Oh! Cosa ci farà con questo adesso". Era un tipo molto eccentrico e molto imprevedibile! Mi diede la toga e mi disse di gettarla sul pavimento, e così feci. E con ancora più entusiasmo di prima si gettò sulle ginocchia per guardare molto da vicino la toga soffermandosi su ogni curva e su ogni piccolo angolo. Faceva questo tutti i giorni. Poi si alzava e girava attorno alla veste guardandola con un incredibile interesse. E alla fine mi anticipava gli avvenimenti della giornata. Era per me incredibile come lui potesse guardare in una piccola curva e dirmi quello che sarebbe successo. In realtà lui si serviva di questo 'metodo' per darmi degli insegnamenti: in genere mi diceva quanto io stessi sbagliando e come questo avrebbe reso la mia vita infelice quel giorno. Qualche volta vedeva anche cose buone e me lo diceva, ma nel tempo io ho imparato che mi stava dando degli insegnamenti, ed era così divertente. Giocava tutto il tempo. *Gioia.* Quando venne da noi, portò con sé una piccola borsa e questo era tutto quello che possedeva, aveva allora ottantanove anni. Durante i due anni, si comprò una piccola sedia e prese in prestito una macchina da scrivere, questo è tutto ciò che aveva durante i due anni trascorsi da noi. Era un essere molto leggero, era come una farfalla.

Jacques Lusseyran è una persona che durante l'occupazione nazista in Francia, nella seconda guerra mondiale, si trovava

nel movimento di resistenza. Egli ha trascorso del tempo a Buchenwald ed è stato una delle trenta persone francesi su duemila che sono sopravvissute a questa esperienza. All'età di otto anni perse la vista in un incidente a scuola e quando il padre lo rivide dopo l'incidente gli disse: "Dicci sempre quando scopri qualcosa". È una cosa stupefacente che un padre dica come prima cosa ad un figlio che ha perso la vista: "Dicci sempre quando scopri qualcosa". Egli scrisse: "*La cecità è la mia più grande felicità. La cecità ci dà grande felicità. Ci dà una grande opportunità sia attraverso il suo disordine, sia attraverso l'ordine che crea. Il disordine è l'artificio che fa su di noi, il sottile cambiamento che provoca ci obbliga a vedere il mondo da un'altra posizione e questo è un disordine necessario per noi, perché la ragione della nostra infelicità e dei nostri errori è che i nostri punti di vista sono fissi. Per quanto riguarda l'ordine che la cecità crea, questo è la scoperta della continua creazione presente. Noi costantemente accusiamo le condizioni delle nostre vite e le chiamiamo incidenti, accidenti, malattie, doveri, infermità; desideriamo manipolare le condizioni nella vita e questa è la nostra vera debolezza. Io sono grato che la cecità non mi ha permesso di dimenticare questo*". La scoperta della costante creazione presente, questa è la *gioia*, la vita, il risveglio alla vita.

3. È detto che ci sono cinque tipi differenti di estasi o gioia che possono essere sentiti nella meditazione. Il primo è chiamato "gioia minore" ed è quando potete sentire un brivido lungo il corpo come se l'aria salisse sulle vostre braccia. Scendendo nella lista dei tipi differenti di gioia, vedremo che diventeranno sempre più sottili, più raffinati ma più potenti. Così il primo è come un brivido. Il secondo si chiama "gioia momentanea" ed è istantanea, molto veloce, come un potente lampo di gioia che passa attraverso tutto il corpo. Alle volte le persone si possono scuotere leggermente o possono muoversi in alcuni modi. Alle volte è spiacevole. La "gioia a pioggia" è come le onde che arrivano nella spiaggia. Si muove attraverso l'intero corpo come un'onda. La "gioia che solleva in alto" è quando il corpo si sente leggero. La "gioia pervadente" è un'estasi completa, è sentire il proprio corpo e la propria mente totalmente immersi in questa gioia. È possibile!

Ci sono dei modi differenti per poter sentire questo sentimento di gioia. Vorrei scorrerne alcuni. Il primo modo è quello di fare un regalo. Questo è più facilmente applicabile nella nostra vita di tutti i giorni. Quando vediamo in qualcuno la felicità creata dall'avere ricevuto qualche cosa, noi sentiamo nei nostri cuori molta felicità. Ho un'amica che ogni tanto vado a trovare e tutte le volte che vado a visitarla sua figlia, che ha dieci anni, mi dà qualcosa! Mi dà qualcuna delle sue caramelle, oppure prende qualcosina dalla sua camera per darmela. Farmi questi doni la rende molto felice, la rende molto felice vedermi contenta e questo è veramente commovente. Questo primo modo per facilitare il sorgere in voi del sentimento della gioia abbraccia anche tutte quelle volte in cui potete riflettere sulla vostra generosità. Questo non significa riflettere sulle volte che non siete stati generosi! In tutti questi consigli voi potete vedere il contrario, ma qui si tratta di pensare positivamente. Quindi il consiglio è di riflettere sulle volte che siete stati generosi, anche se si tratta di una sola volta, riflettere su quel momento particolare, piuttosto che su tutte le volte che non siete stati generosi.

Un altro modo per coltivare dentro di voi il sentimento di gioia è quello di riflettere su ogni volta che vi siete trattenuti dal fare del male a qualcuno. Riflettere sulla propria moralità, sulla propria virtù. Il motivo per il quale sia il pensare alla propria generosità, sia il riflettere sulla propria moralità può condurre alla gioia è perché queste riflessioni sono basate sulla com-

prensione che noi siamo veramente non separati. Queste riflessioni sono quindi basate su una comprensione della verità della vita e cioè che noi non siamo esseri separati o alienati dagli altri esseri. Se noi agiamo da questa dimensione di non essere separati, ci sentiamo tutt'uno con gli altri esseri e quindi ci sentiamo anche tutt'uno con la vita e questo porta gioia nella nostra vita.

Riflettere sulla propria *sila* o moralità è riflettere sulla felicità che viene indotta negli altri esseri col non fare del male. Sila o moralità riguarda l'integrità, la sensazione di completezza con la vita, la sensazione di essere amico di tutti gli esseri. Tutti gli esseri che nascono in questo pianeta non vogliono morire e non vogliono avere l'esperienza del dolore; questo è un fattore base dell'esistenza, nessuno di noi vuole soffrire. I cinque precetti che prendiamo nei ritiri sono basati nell'intenzione di creare questa atmosfera di non fare del male, di una vita protetta. Spesso pensiamo ai precetti come ad una specie di costrizione. La parola "rinuncia" non è una parola molto popolare in questi tempi in Occidente; suona come se fossimo obbligati a fare qualcosa che non vogliamo fare, mentre ci distogliamo da quello che vorremmo fare. Ma se pensate a tutto questo nel suo significato positivo, come a un modo di proteggere la vita, di non danneggiare la vita, di essere un amico degli esseri viventi, questo modo di pensare è molto più positivo. Non credo che entriamo in questo mondo già sapendo come si fa a fare questo. Una parte della vita dell'essere umano comporta lo spostarsi dalla dimensione del bambino a quella dell'essere adulto; durante questa parte della vita si compiono molti errori. Così, mentre scorro questi precetti, la cui funzione è di portare gioia nella nostra e nella altrui vita, non intendo dire che possiamo metterli in pratica perfettamente, perché non possiamo. Scorrere i precetti è piuttosto un processo che tende a vedere chiaramente cosa causa dolore e cosa no. Dobbiamo passare attraverso il sentimento del rimorso quando danneggiamo qualcuno. Ciò non significa sentirsi in colpa: il rimorso è vedere in maniera genuina che abbiamo causato del dolore e sentirci dispiaciuti di questo, poi questo sentimento deve passare. La colpa è un extra, la colpa è prendere la frusta e darcela addosso e facendo questo non otteniamo niente di buono: otteniamo solo che ci sentiamo così male che usciamo fuori e facciamo ancora qualcosa di male. Perciò ricordatevi questo pericolo.

Il primo precetto è *non uccidere,* e questa è la protezione basilare della vita. Poniamo, per esempio, che state facendo la meditazione camminata all'esterno e vedete una cavalletta o una formica camminare lungo il vostro sentiero. In genere in ritiro siamo così rallentati che possiamo vedere l'ombra del nostro piede che sta per posarsi per terra e la reazione dell'essere che è terrorizzato e ha paura di essere pestato. È veramente importante sentire questo non in maniera intellettuale, ma nel proprio cuore. Noi non siamo separati da questo essere, siamo in realtà uguali e la vita di questa cavalletta è importante esattamente come la nostra stessa vita. Quando capiamo questo, non intellettualmente ma in maniera totale, questa comprensione è molto viva: sentiamo che stiamo veramente condividendo la nostra vita in questa Terra con tutti questi esseri incredibili e allora non vogliamo danneggiarli. Quando questo tipo di comprensione è presente nel nostro cuore, non possiamo fare del male e questo non è una restrizione e nemmeno una rinuncia, ma è in realtà una gioia, una gioia molto grande.

Non rubare. Vi è mai stata rubata qualcosa? Il mese scorso mi hanno rubato un orologio: era una cosa minima, però mi sono sentita lo stesso violata, non mi sono sentita bene, mi ha fatto male. Potete immaginare come sarebbe essere qui senza sentire un'atmosfera di fiducia. Se siete in aula di meditazione vi dovete preoccupare

che qualcuno possa prendere il vostro spazzolino da denti! Il non rubare crea questa atmosfera di fiducia. Un altro modo di vedere questo precetto è collegato con un detto degli indiani d'America che dice di non prendere dalla terra più di quello di cui hai bisogno; essere capaci di vivere più semplicemente e danneggiare sempre meno questo pianeta. Ci sono molte persone che hanno capito questo, hanno capito che è come ferire loro stessi se prendono troppo. Tenete sempre in mente che anche il non prendere troppo è gioioso, è un sentimento di leggerezza.

Non mentire significa non ferire le persone con le nostre parole ed è uno dei precetti più difficili. Nella nostra vita di tutti i giorni, possiamo essere molto *casual* nel parlare di una persona che non è presente. Fortunatamente, in ritiro questo è un precetto di cui non ci dobbiamo preoccupare. E credo che questa sia una parte delle gioie di un ritiro! Proviamo a ricordarci di parlare di altre persone nella stessa maniera in cui ci piacerebbe che gli altri parlassero di noi. Vi è mai capitato di sentire per caso qualcuno parlare di voi in maniera non giusta? Fa male. Siamo come dei bambini e i nostri cuori sono molto delicati.

Non ferire gli altri con la nostra energia sessuale, questo è un altro buon precetto. Io credo che questo sia uno dei più difficili in questa vita umana; mi è capitato di sentire moltissime storie dolorose al riguardo. Basta che consideriate la vostra stessa storia sessuale e il dolore che c'è in questa; non molte persone ne parlano. È molto difficile capire veramente come usare la propria energia sessuale senza ferire se stessi e gli altri; non reprimerla, ma neanche usarla in maniera distruttiva. Ricordatevi che anche questo precetto riguarda la protezione, è un impegno protettivo, è proteggere le relazioni, proteggere il cuore dell'altro e il nostro stesso cuore. Il motivo per il quale sto dicendo di ricordarci che siamo esseri umani non è per autopunirci, ma per capire che è molto gioioso non ferire o non reprimere: è molto energizzante, ma difficile da imparare.

L'ultimo precetto è *non annebbiare la nostra mente con alcolici o con droghe*. Ciò che è implicito in questo precetto è che se annebbiamo la mente, non siamo più attenti e chiari e, così facendo, possiamo spingerci nella direzione di ferire noi stessi o gli altri.

Io credo che sia importante capire che la ragione di questi precetti è quella di creare una atmosfera di fiducia nella nostra vita. E credo che sia foriero di gioia anche il semplice riflettere su questi precetti, così come lo è il tentare di realizzarli nella propria vita. Questi precetti si occupano della semplicità.

4. Penso che durante un ritiro sia utile riflettere sulla gioia di fare questa esperienza assieme ad altre persone. C'è una incredibile bellezza in tutti noi che siamo qui con l'intento di rendere più bello il nostro cuore. Basta che pensiate alla varietà di emozioni che attraversate assieme ai vostri compagni di ritiro: tutta l'irritazione, l'attrazione, i giudizi. Se la vostra mente venisse collegata ad un amplificatore nella sala da pranzo, suonerebbe in questo modo: "Quella persona prende troppo da mangiare, quell'altra troppo poco, accipicchia quanto mangia quello lì!". Basta che pensiate a quante occasioni di giudicare andiamo incontro per il fatto di essere un gruppo anche solo durante l'ora di pranzo, è incredibile! E noi tutti stiamo seriamente dedicandoci all'intenzione di liberare noi stessi dall'avversione e dalla cupidigia. Se riflettete su questo, vedrete che è una cosa molto rara in questo pianeta che delle persone lavorino insieme a questa intenzione e questa intenzione è molto gioiosa, non è facile da realizzare, ma è essa stessa motivo di gioia.

Alle volte ci capita di sentirci chiusi. Personalmente ho scoperto che tutte le volte che io mi sento chiusa, giù di corda,

poco amata, se vado in mezzo alla natura e semplicemente aspetto — per me funziona la natura, ma la cosa più importante è aspettare — ad un certo punto, un fiore, il canto di un uccello, l'acqua, qualcosa toccherà il mio cuore e mi farà sentire che mi posso aprire di nuovo. Qualcosa mi darà l'energia per sentire di poter andare incontro a un altro giorno. È molto gioioso quando possiamo essere toccati in qualche modo. Alle volte ci possiamo aprire molto a questa situazione particolare e diventare nuovamente interessati alla vita; questa apertura è molto bella e gioiosa.

La *metta* o benevolenza è una medicina, una protezione dalle emozioni di rabbia e dagli stati d'animo in cui ci sentiamo persi; è un incredibile antidoto. Durante un ritiro di metta durato cinque settimane al quale ho partecipato la scorsa primavera, ho desiderato che ogni essere di questo mondo potesse sentire la gioia che scaturiva dal sentimento generato dall'augurare a un'altra persona il bene, dall'augurare a me stessa il bene. Credo che questo tipo di sentimento sia raramente presente nella nostra vita, malgrado esso sia molto piacevole e capace di sviluppare molto merito. Questo sentimento non può essere intellettuale, perché esso è realmente presente quando lo sentiamo nel nostro cuore. Quando siamo in contatto con una persona che non ci piace molto, pensare ad una sua caratteristica positiva può aiutare ad aprirci nei suoi confronti. Generalmente possiamo pensare almeno a una caratteristica positiva. Questo pensiero è già di per sé segno di apertura e ci consente di augurare il bene a quella persona. Questo augurio ci fa sentire connessi con questa persona piuttosto che separati.

La *metta* ci porta molto, molto vicini a noi stessi, è un'intimità con noi stessi e con gli altri ed è per questo che la *metta* è una relazione gioiosa con la vita.

5. L'ultimo modo che vi consiglio per facilitare l'arrivo della gioia è la riflessione sulla morte. La vita è incredibilmente corta e non sappiamo quando finirà. Per questo riflettere sulla morte è riflettere sulla nostra vulnerabilità. Conoscere la nostra vulnerabilità è cosa molto difficile. Se voi sapeste che morirete domani, potreste urlare ma poi, in qualche modo, dovreste aprirvi a questo fatto, dovreste passarci attraverso. Ma la verità è questo stesso non sapere cosa succederà nel prossimo secondo o tra cinque minuti o nel prossimo anno o tra cinque anni. Credere di avere un'idea di quello che sarà è un'incredibile vanità e arroganza.

Io vi sto suggerendo di essere collegati con la verità e la verità è che noi non sappiamo. Quando non riflettiamo sulla morte, prendiamo la vita per scontata; meno riflettiamo sulla morte, più diventiamo stagnanti, e questo ci fa dormire perché pensiamo che vivremo per sempre. Questo non significa che non vorrete pensare che vivrete per sempre, tutti noi vogliamo vivere per sempre, ma lo scopo è passare attraverso questo desiderio o credenza e arrivare veramente in un posto più profondo.

Se foste seduti in meditazione sul cuscino per l'ultima volta, voi sareste molto svegli. E se steste facendo il vostro ultimo respiro, o se vi steste allacciando le scarpe per l'ultima volta, amereste veramente le vostre scarpe, ogni laccio, ogni foro. Più siamo consapevoli della morte e più facciamo valere la nostra vita. Invece di essere qualche cosa di morboso, la consapevolezza della morte ci rende più vivi, ci dà vita. È importante accettare incondizionatamente che non sappiamo mai quello che succederà: quando sviluppiamo questo tipo di accettazione profonda, siamo grati in ogni momento per quel momento, perché sappiamo che è un dono e non sappiamo per quanto ancora sarà qui. Questa gratitudine, questa sensibilità nei confronti dell'esistenza porta molta gioia.

Gowei Cannal è un poeta che mi piace molto; egli dice: "La conoscenza della

morte prima della fine è certamente uno dei più grandi dilemmi dell'esistenza". Gli esseri umani hanno questo dono di poter riflettere sulla morte, non tutti gli esseri in questo pianeta lo possono fare. Noi abbiamo una coscienza abbastanza sviluppata per sapere veramente che potremmo morire in ogni momento. E come dice questo poeta, tale consapevolezza è uno dei dilemmi più grandi; è in realtà un grande regalo della vita il poter sapere questa cosa e poterla usare a nostro vantaggio. Questa conoscenza ci può svegliare. Quando abbiamo questa consapevolezza, la nostra vita è molto piena, è molto ricca e densa di significato.

Una delle mie canzoni preferite è di Pete Siger e una delle frasi di questa canzone riguarda una persona che domanda ad un uccello: "Piccolo uccellino, piccolo uccellino, cos'è che ti fa volare, cosa è che ti fa volare così in alto?". Questa è una canzone bellissima. Piccolo uccellino, piccolo uccellino, cos'è che ti fa volare così in alto? E la risposta è: "Perché io sono un vero piccolo uccellino e non ho paura di morire". È perché sono un vero piccolo uccellino e non ho paura di morire.

I bambini piccoli amano questa canzone e mi chiedono di cantargliela sempre. Io credo che sia perché loro sono appena arrivati dalla morte, non hanno una identità che sia già formata e quindi non hanno niente da perdere; sono molto aperti, perché non c'è veramente niente da proteggere. Uno dei miei più grandi dispiaceri è quando i bambini crescono e non vogliono più che io gli canti questa canzone, ormai si sentono troppo grandi per ascoltarla, è troppo semplice e troppo pura: ed è perché hanno cominciato a formare una identità che è troppo doloroso cantarla.

Per noi è realmente possibile avere questa abilità, questa assenza di paura, perché ogni momento sorge e passa via e questo è il motivo per il quale un ritiro è così potente. Vi chiediamo di portare la vostra attenzione, pienamente, nel momento presente. Vi chiediamo di lasciare morire del tutto il passato e di lasciare morire del tutto il futuro. Questa è la verità. Fare questo significa essere il piccolo uccellino che non ha paura di morire e per questo può volare così in alto. Vi chiediamo di portare la vostra attenzione nel momento presente perché così può sorgere la felicità. Può sorgere la *gioia* nella nostra vita per il fatto di essere così profondamente in contatto con la vita e con la morte. E a causa di questo tipo di intimità, possiamo sentirci realmente a casa in ogni momento della nostra vita.

L'estasi o la gioia non deve essere necessariamente completa. Si può essere molto attaccati alla gioia e quindi sbilanciati. La gioia può essere molto forte e troppo energizzante fino a portarci su di giri: ma ricordatevi quella legge che dice che tutto ciò che sale poi riscende. Quindi, se vi accorgete che questo fattore si è rafforzato dentro di voi, tenete a mente che è possibile usare questa energia, questo interesse, e andare più in profondità. È possibile bilanciare la *gioia* con la *calma*, la *concentrazione*, l'*equanimità*. La *calma* bilancia l'estasi o gioia e fa sentire un grande desiderio di quiete e di pace.

(Trad. dall'inglese di Neva Papachristou)

L'esperienza di Mahamudra

di Lama Denis Tendrup

Questa è l'introduzione ad un insegnamento dato al centro Dharmadhatu di Parigi nel settembre 1988, pubblicata sul n. 7 della rivista "Dharma" dell'Istituto Karma Ling di Arvillard (Savoia). L'esperienza qui illustrata è una caratteristica della scuola Kagyu della tradizione tibetana, legata agli insegnamenti di Tilopa e Milarepa.

La Mahamudra [Grande Sigillo o Grande Simbolo, *vedi PARAMITA n. 8, n.d.r.*] è il punto centrale del Buddhadharma. Qualsiasi approccio al buddhismo porta alla scoperta della Mahamudra, l'esperienza essenziale, la linfa di tutti gli insegnamenti, tanto dei sutra che dei tantra. Tutti gli insegnamenti puntano nella sua direzione e ne rappresentano al tempo stesso un approccio. Non si tratta di una teoria né di un'argomentazione filosofica, teologica o metafisica, ma della scoperta esperienziale della realtà ultima, presente da sempre. La Mahamudra è la natura ultima del nostro spirito e di tutte le nostre esperienze.

L'approccio alla Mahamudra passa per una pratica di meditazione, intendendo per meditazione la scoperta delle cose quali esse sono realmente, l'esperienza della nostra vera natura. Tale esperienza è basata sul momento presente o, più esattamente, sull'istantaneità presente. Non guarda né al passato né al futuro, e neppure al presente. L'esperienza dell'istantaneità è infatti la liberazione da qualsiasi riferimento al passato, al futuro e allo stesso presente. È un'esperienza estremamente semplice, che si colloca a monte delle nozioni e dei concetti che costituiscono l'abituale funzionamento della mente. La Mahamudra è l'esperienza primaria, verginale della realtà, prima che questa venga toccata dalla mente e contaminata dalla sua presa. È l'esperienza della realtà oltre l'io.

L'io nasce e rinasce continuamente. Attimo per attimo viviamo i suoi condizionamenti, istante dopo istante attraversiamo molteplici stati di coscienza in cui esistiamo in riferimento a determinate qualità, e lo stesso avviene nella sperimentazione del mondo esterno. La Mahamudra è l'esperienza di ciò che precede noi stessi e il mondo, anteriore alla nascita dell'io e del samsara. I problemi sorgono dall'io che fa, manipola, interpreta e produce ogni sorta di cose. Queste costruzioni ci impediscono di vedere la Mahamudra, cioè le cose come sono in realtà. La Mahamudra è sempre qui, ma il nostro spirito illuso agisce in modo che, invece di farne l'esperienza non duale, ci lasciamo continuamente coinvolgere nel modo dualistico di esperire, proprio dell'io. Ripetiamo instancabilmente la costruzione dell'illusione. L'io interpreta e manipola la realtà, produce ogni sorta di proiezioni che sovrappone alla realtà e che mascherano la Mahamudra: la realtà immediata e fondamentale.

La pratica della Mahamudra è strettamente connessa con la problematica dell'io. Quando meditiamo, anche i nostri tentativi di meditazione, tutto ciò che cerchiamo di fare, sono costruzioni dell'io. In modo più o meno grossolano, più o meno raffinato, cerchiamo di produrre qualcosa di buono, di migliorare, di indurre uno stato di coscienza più elevato, alla ricerca di qualcosa di particolare. È un altro tentativo dell'io di perpetuare la propria esistenza, col risultato di occultarci all'infinito la Mahamudra, il segreto dello spirito, il

segreto meglio custodito, perché ciò che lo nasconde è anche ciò che lo cerca.

È possibile conoscere senza l'io, senza un osservatore e un osservato. Il punto fondamentale è che l'intelligenza, la conoscenza fondamentale non appartiene all'io, poiché l'io è una sovrapposizione alla conoscenza primordiale. L'io se ne appropria e la deforma, creando l'illusione. Fa sì che si sperimenti il percepito come "altro" in relazione a un punto di riferimento centrale chiamato "me". L'esperienza della Mahamudra, della vacuità, ci rivela come questo punto di riferimento e questa divisione non siano necessari. Non soltanto non sono indispensabili ma, in realtà, si dimostrano problematici, inutili e, in ultima analisi, fonte di tutti i problemi.

L'intelligenza fondamentale non appartiene all'io. Essa si situa nell'istante primario antecedente alla nascita dell'io, cioè prima del dualismo. Per dualismo si intende la percezione in termini di soggetto e oggetto. Questa esperienza primaria è estremamente semplice: è l'esperienza stessa della semplicità, la totale assenza di complicazioni, cioè di tutte le costruzioni della mente. Tutte queste sono "mentalizzazioni", rappresentazioni e concetti. La concettualizzazione ci fa entrare in un processo costituito interamente da giudizi, valutazioni, prese di posizione e, in conseguenza, di lotta e conflitto. La semplicità, quale assenza di complicazioni, appartiene alla non mente, è l'esperienza immediata senza il concorso del mentale. È l'esperienza della mente nella sua condizione fondamentale, la massima "ordinarietà". Viene infatti chiamata la "mente ordinaria"; il che, naturalmente, non indica lo stato che conosciamo abitualmente, ma lo stato "ordinario" precedente alle modificazioni della mente, prima che questa lo sequestri e se ne impossessi.

La Mahamudra è l'esperienza della semplicità fondamentale, precedente a ogni costruzione mentale. È lo spirito "ordinario", l'im-mediatezza, l'esperienza del presente istantaneo chiamato anche "spirito di istantaneità". Il termine tibetano per Mahamudra è *tchaguia tchenpo. Tchaguia* significa "simbolo, gesto, sigillo". In quanto sigillo, è la natura di buddha che contraddistingue tutti i fenomeni. In quanto simbolo, non rimanda a qualcos'altro ma si presenta da sé prima ancora di ispirare le rappresentazioni simboliche che lo comprendono a livello mentale. In quanto gesto, rappresenta lo stato ultimo della mente, l'esperienza immediata della vacuità. *Tchenpo* significa "grande", e indica il non abbandonare mai l'esperienza di immediatezza della vacuità. Mahamudra significa quindi l'esperienza immediata in cui non si abbandona mai la conoscenza primaria *(ye-shes)* della vacuità. È la conoscenza della vacuità precedente all'io e alle sue percezioni dualistiche.

Questa meditazione, che è quella finale, porta nomi diversi: Mahamudra, grande simbolo; Madhyamaka, grande via di mezzo; Maha-ati, grande perfezione. Benché ci siano delle sfumature pratiche, si tratta fondamentalmente della stessa esperienza. Questi insegnamenti si trasmettono attraverso una filiazione spirituale: il lignaggio. La trasmissione dell'insegnamento, o meglio dell'esperienza profonda che vi corrisponde, non può passare che per un rapporto diretto e personale da maestro a discepolo. Praticare la Mahamudra richiede una connessione tradizionale e una direzione spirituale precise. Solo attraverso il rapporto diretto è possibile l'effettiva trasmissione. Una corretta trasmissione necessita tanto più di un rapporto diretto quanto più è priva di supporti formali, e quindi più sottile.

La pratica della Mahamudra, che sotto l'aspetto formale è la più spoglia di tutte, richiede proprio per questo una trasmissione diretta e personale, precisa e intima. Il tema della trasmissione diretta è presente nel nome stesso della nostra tradizione, *kagyu,* che significa infatti il "lignaggio della trasmissione orale" o la "tradizione della pratica". La trasmissione si avvale poi di vari preliminari che preparano il terreno,

la mente del discepolo. Sono le cosiddette pratiche preliminari alla Mahamudra. Ma ricordiamoci sempre dell'importanza della trasmissione. Senza un collegamento e una precisa guida spirituale siamo come un cieco che cerca la strada nel deserto, avanzando a tentoni e girando in tondo.

Una volta terminati i preliminari, l'approccio pratico alla meditazione della Mahamudra si fonda su tre principi: *ma tché, mi gom* e *ma yeng.*

Ma tché significa "assenza di artificio, di costrizione, di costruzione mentale". Raggiungere lo stato di semplicità non è complicato, basta smetterla con le complicazioni artificiose! Almeno in teoria, è chiaro. *Ma tché* è l'avvicinamento allo stato naturale della mente, l'abbandono di tutti gli artifici che produce, e sono tanti! Non si tratta di creare un nuovo stato ma, al contrario, di porre fine alla costruzione di artifici e, in loro assenza, di scoprire lo stato fondamentale della mente che non è altro che la natura di buddha. Non artificio, non produzione significano infatti non intervento dell'io, della mente.

Il secondo principio, *mi gom,* significa letteralmente "non meditazione, assenza di meditazione". La Mahamudra è paradossalmente una non-meditazione, persino una non-pratica. Non è un incoraggiamento alla pigrizia o un invito a non praticare, ma la pratica fondamentale consiste nel non lasciar fare all'io niente di particolare. Si impara la non-azione mentale, ovvero l'assenza di qualsiasi meditazione intenzionale, di qualsiasi tentativo. *Mi gom* rappresenta lo sviluppo e l'approfondimento di *ma tché.* La pratica della Mahamudra ci insegna a smettere di reagire e di interferire con i pensieri, le emozioni e tutti i processi abituali della mente. Questa idea sarà familiare a chi abbia già esperienza di meditazione. La ritroviamo, a livello elementare, nella pratica di *samatha-vipasyana,* dove impariamo un rapporto più semplice con i pensieri. Impariamo a non lottare con i pensieri, e il nostro coinvolgimento in essi è ridotto ai minimi termini. I pensieri sono semplicemente pensieri, senza seguito... La pratica va sempre in direzione della semplificazione, di un'esperienza sempre più diretta con ciò che accade nella nostra mente in ogni situazione.

Il terzo punto della pratica è *ma yeng,* l'assenza di distrazione. La pratica consiste "semplicemente" nel fare esperienza di *ma tché* e *mi gom* senza distrarsene, senza abbandonare questa esperienza di non costruzione e non meditazione. Non distrazione non significa restare bloccati su un'esperienza; indica, al contrario, una situazione di non fissazione; non c'è nulla su cui fissarsi. *Ma yeng* è la continuità dell'esperienza di non fissazione, di non mente e non concettualizzazione.

Una volta divenuta stabile, la meditazione della Mahamudra non richiede un quadro né un ambito specifico. È applicabile ovunque ci si trovi: è infatti il rapporto più immediato con la realtà del momento presente. La pratica consiste anzitutto nel riconoscere questo stato, e poi nel lavorare con le difese e gli ostacoli che impediscono di rimanervi. A poco a poco, gli ostacoli si affievoliscono.

Riassumendo: l'approccio alla Mahamudra inizia con i preliminari a cui abbiamo accennato e che preparano il terreno. Quindi, con l'aiuto di una guida qualificata, si impara a riconoscere l'esperienza senza più ombra di dubbio o di esitazione. In seguito, la pratica consiste nel rendere stabile l'esperienza non duale: lo spirito di istantaneità, o spirito "ordinario". Questo è il cammino. Quando l'esperienza è perfettamente stabile e definitiva, il cammino è diventato il frutto: la mente di un buddha, il risveglio.

Domande e risposte

Hai detto che la Mahamudra rappresenta al tempo stesso l'esperienza della realtà e della vacuità. Significa che la realtà è vacuità?

A una prima approssimazione, realtà e vacuità sono sinonimi. La vacuità è vuota

di illusioni, e chiaramente l'assenza di illusione permette l'esperienza della realtà. Tale assenza di illusione è l'assenza della percezione dualistica in termini di soggetto e oggetto, osservatore e osservato, e del loro rapporto conflittuale. Da questo punto di vista l'esperienza della vacuità, della realtà o dell'immediatezza sono infatti sinonimi. L'immediatezza è uno stato di non relazione, di assenza di meditazione, che è im-mediato nel senso di istantaneo. L'esperienza della vacuità è dunque l'assenza di illusione, cioè delle illusioni dualistiche create dalla mente. La si può chiamare realtà nella misura in cui le si può ancora dare un nome.

Ma la realtà non è vuota?

No, è piena! La vacuità è vuota di illusione. Nel vuoto di illusione, è piena di reale.

Non capisco come i concetti, che sono illusioni, siano anche mezzi per la trasmissione.

Dire che i concetti sono illusioni può creare confusione. Infatti le nostre esperienze abituali, concettuali, per noi sono molto reali. Ma la loro realtà non ha che un valore convenzionale che, proprio per questo, è relativo. I concetti possiedono un grado di realtà indispensabile per comunicare e agire normalmente. Entrando in un negozio, per ordinare un chilo di patate, del pâté o del prosciutto, vi servono i concetti, i nomi. Rappresentano una realtà convenzionale, ma sono costruzioni mentali di valore relativo. Al di là dei nomi e delle forme c'è un'esperienza silenziosa, priva di mente e di concetti, priva di pensiero discorsivo, di domande e risposte. Una nuda esperienza che si può indicare con il nome di vacuità. È la verità ultima. L'insegnamento, trasmesso attraverso le parole e il linguaggio, si colloca su questo livello relativo. Ma se non avessimo a disposizione la realtà convenzionale, non potrebbe esserci nessuna forma di comunicazione, che è indispensabile. L'approccio al Dharma non è mai dogmatico. Le formulazioni dell'insegnamento non vanno prese come verità assolute, come oggetto di fede; sono piuttosto indicazioni di una pratica basata sull'esperienza. Sono un supporto, un trampolino di lancio verso l'esperienza che è al di là delle parole. Ricorrendo a un'immagine tradizionale, l'insegnamento orale o scritto è il dito che indica la luna. Solo gli sciocchi confondono il dito con la luna.

Vorrei ritornare a mi gom. *Non capisco bene se si tratta dell'arresto delle attività mentali, o solo dell'arresto della loro manipolazione.*

La pratica del *mi gom* è l'arresto di ogni manipolazione, di ogni tentativo di manipolare e persino di ogni tentativo di non manipolare.

Di ogni intenzionalità?

Sì, di ogni intenzionalità e di ogni ricerca di non intenzionalità!

Perché? Esiste un'intenzionalità nella ricerca di non intenzionalità?

Certamente. Partendo da *ma tché* (l'assenza di costruzione, di artificio, di costrizione...), si capirà il processo di semplificazione. Si incomincia a semplificare esattamente lì dove ci troviamo: semplificare il rapporto con i pensieri e le emozioni del momento. Questa semplificazione cancella l'io semplicemente attraverso il fatto di non reagire, di non interferire più. Non si tratta di cercare uno stato privo di produzioni mentali. Anzi, qualunque sia lo stato della mente e le sue produzioni, lo si lascia così com'è senza aggiungervi altro, cioè senza afferrarlo, giudicarlo, manipolarlo o modificarlo.

C'è un vero e proprio sviluppo che va dalla pratica di *samatha-vipasyana* a quella della Mahamudra. All'inizio si etichettano i pensieri come "pensieri", semplificando il nostro rapporto con loro. Poi la pratica si

sviluppa passando dal riconoscimento verbale a quello non verbale. Entrati nella pratica della Mahamudra, ritroviamo *samatha-vipasyana,* ma con modalità diverse. Ciò nonostante esiste una continuità.

In assenza di concetti, si percepiscono i fiori ancora come fiori? Si può dire: "Ecco una rosa bianca"? C'è ancora il "bianco"?

Non percepireste nessuna "rosa bianca", ma ci sarebbe silenziosamente la contemplazione viva e brillante della "florealità" e della "bianchezza" indicibili. Ci sarebbe l'esperienza dell'energia fondamentale della situazione. Al posto della percezione di un qualcosa come di una "rosa bianca" potremmo parlare del verificarsi di un'esperienza in cui, senza denominare, c'è partecipazione alla natura del fiore "assente". L'esperienza non concettuale, e poi della Mahamudra, non è un'uniformità in cui "tutto è la stessa cosa", nel senso di indifferenziazione. Al contrario, è un'esperienza molto più piena e viva di quella abituale. È come se, alla percezione del fiore, togliessimo il filtro deformante che la offuscava. Abitualmente, sperimentiamo la realtà attraverso il filtro della mente. Abolirlo equivale a togliersi un paio di lenti sporche: ci vedrete molto meglio!

Questo processo sembra sopprimere il ruolo dell'intelligenza. Mi sembra di aver capito che essa non fa parte dell'io.

C'è l'intelligenza dell'io e l'intelligenza fondamentale. Quest'ultima non appartiene all'io, e non ha bisogno di essere riflessa dall'io. Può sembrare paradossale, ma l'intelligenza fondamentale non ha bisogno di essere riflessa né di essere "ragionata". È immediata, spontanea e basta a se stessa.

Perché Mahamudra è tradotta con "grande gesto, simbolo o sigillo"?

Il sanscrito *mudra* significa proprio gesto, simbolo o sigillo. La Mahamudra non è un gesto nel senso di un'azione fisica o verbale, ma un "gesto" della mente, un suo stato. Questo grande gesto della mente è l'esperienza primaria della vacuità. Ecco il significato principale del termine. Quando si parla della Mahamudra come del "grande simbolo", si indica il fatto che l'esperienza non duale della Mahamudra non è semplice uniformità o indifferenziazione, ma un'esperienza in cui la realtà parla da sé. La realtà è il suo stesso messaggio, il suo stesso "simbolo". Da questo punto di vista, l'esperienza della Mahamudra è il fondamento di tutte le altre espressioni simboliche, e di qui l'uso del termine "grande" simbolo. "Grande sigillo" significa che, nell'esperienza della Mahamudra, tutto ha il sigillo dell'immediatezza non duale. Non c'è qualcuno che mette il suo segno su qualcosa, ma tutto avviene nell'esperienza di questa im-mediatezza non duale, sotto il sigillo della non dualità.

Gli esseri risvegliati, privi di io, sembrano possedere ancora una personalità. Che cosa la determina?

Prima del risveglio, ogni essere ha una storia, un cammino spirituale con caratteristiche particolari. L'esperienza del risveglio è il momento in cui non c'è più nessuno che si appropria di questo fascio di esperienze. L'esperienza continua senza nessuno che ne sia testimone o che la faccia sua. Non è più connessa a un "qualcuno", a un io. Tuttavia, il perdurare dell'esperienza lascia delle tracce, dei caratteri che, osservati dall'esterno attraverso la percezione abituale, conservano l'apparenza della personalità di un risvegliato. Proprio questa continuità è una delle ragioni dell'estrema importanza del cammino seguito. Il cammino è in parte il risultato, e la direzione in cui va, prefigura quella che sarà l'energia dell'esperienza di risveglio che ne consegue. Esseri risvegliati possono quindi manifestare stili e approcci che, visti dall'esterno, sembrano molto diversi. Ma l'esperienza del risveglio è fondamentalmente la stessa.

Perché la Mahamudra viene insegnata agli occidentali che meditano mezz'ora o un'ora al giorno, mentre in Tibet bisognava attendere anni prima di riceverne l'insegnamento?

Ecco una buona domanda. Come ho spiegato, la corretta trasmissione della Mahamudra esige un rapporto personale, diretto con il maestro. In più, ci sono i preliminari. Solo chi passa attraverso queste tappe, occidentale o tibetano, è pronto per ricevere l'insegnamento. Questo nostro incontro è un approccio generale che permetterà a taluni, così almeno speriamo, di capire di che si tratta, di comprendere le basi della pratica. Perché facciamo così? Perché la comprensione si può trasformare in ispirazione. Se riuscite a cogliere la validità e la profondità delle tappe e dell'insegnamento, potrete trovare l'ispirazione necessaria per metterli in pratica. Mi auguro che molti di voi possano andare al di là di una pratica di mezz'ora al giorno.

Non illudiamoci: la dimensione profonda della Mahamudra viene trasmessa solo al termine di una lunga preparazione, dopo che il maestro ha messo alla prova il discepolo e che questo ha scelto il suo maestro. Intanto, occorre un periodo di prova che può protrarsi anche per anni. In seguito il discepolo riceve la trasmissione e le istruzioni iniziali, ne fa oggetto di meditazione per giorni, settimane o mesi, e riferisce l'esperienza al maestro che dissiperà i dubbi e darà ulteriori istruzioni perché il discepolo avanzi nella meditazione... Così, a poco a poco, impariamo a "riconoscere la pratica giusta". Questo riconoscimento viene coltivato, reso stabile e integrato in tutte le circostanze della vita, diventando un'esperienza sempre più continuativa.

Oggi molti vorrebbero ricevere tutte le istruzioni al primo colpo, e realizzarle dedicandovi una mezzoretta al giorno. Ma c'è un fatto: che la Mahamudra è la cosa più profonda, più meravigliosa, più straordinaria. In una sola vita, con questo unico corpo, vi permette di arrivare al risveglio! Avete dedicato anni a cose molto meno importanti. Quanto tempo trascorso sui banchi di scuola, al liceo, all'università per imparare una professione la cui unica funzione è provvedere al vostro sostentamento per qualche decina d'anni! Il risveglio, la realizzazione a cui conduce la Mahamudra ha una portata infinitamente più vasta, che darà l'aiuto più profondo a un numero incalcolabile di esseri. Considerata la portata del risultato, bisogna riconoscere la necessità di uno sforzo che lo equivalga. Con questo non voglio dire che sia necessario andare a fare gli eremiti in una grotta, anche se è un'eccellente soluzione per evitare la dispersione. Ma, per la maggior parte di noi, è impossibile. Comunque, sono indispensabili ritiri più o meno lunghi. Dipende dalla ricettività e dalle capacità individuali. Ma, prima che anche queste vengano integrate nella pratica, l'agitazione e le circostanze sfavorevoli restano un ambito negativo e rendono difficile l'instaurarsi del giusto atteggiamento. Nelle fasi preliminari si consigliano periodi di isolamento e di ritiro che aiutano a sviluppare e rendere stabile la pratica. I benefici della pratica spirituale sono proporzionali all'impegno che vi mettiamo. È nel dono totale di sé, nel darci completamente alla pratica che i benefici si manifestano.

Concludiamo dedicando agli altri ciò che possiamo avere sviluppato di positivo, senza tenerlo "per sé", in uno spirito di automiglioramento e di autoarricchimento. Dedicare significa condividere, donare, abbandonare. La formula di dedica dice: "Senza attaccarmi a ciò che ho fatto di positivo, lo dedico al bene di tutti gli esseri, nell'insuperabile sfera della vacuità".

(Trad. dal francese di Marinella Grosa)

La "rinascita" nel pensiero orientale e occidentale

di Karel Werner

Questo testo è stato pubblicato nella collana "Wheel" (n. 173) della Buddhist Publication Society di Kandy (Sri Lanka).

Per l'occidentale medio la dottrina della rinascita rappresenta un insegnamento abbastanza nuovo, lontano com'è dalla nostra cultura cristiana, agnostica o materialista. Ma chi si accosta oggi allo studio del buddhismo trarrà sicuro vantaggio dal conoscere le forme che riveste al di fuori dell'ambito buddhista e comprenderà meglio il cambiamento sostanziale introdotto dal Buddha nella formulazione della dottrina e l'importanza della nuova enunciazione.

È molto difficile determinare con certezza quando e dove l'idea della rinascita fa la sua comparsa nel pensiero indiano. I primi accenni sono negli inni del Rig-veda, dove appare la credenza che le buone azioni fruttino in ricompensa una lunga esistenza tra gli dèi, benché non eterna. Non è specifico invece il destino che segue questa lunga esistenza divina. Testi posteriori affermano spesso che sopravverrà un'altra morte, questa volta davvero temibile. Di qui all'idea di una sequenza infinita di morti, il passo è breve. Nel Satapatha Brahmana (10, 4, 3, 10), viene detto che i defunti cadono più volte preda della morte. Non si fa ancora menzione a una rinascita sulla terra, che troviamo invece nelle Upanishad più antiche, dove l'idea della rinascita sembra già strutturata.

L'emersione dell'idea di rinascita nel pensiero dei conquistatori ariani viene spesso attribuita all'influenza delle popolazioni indiane autoctone. È assai probabile che, nel corso di una coesistenza più che millenaria, i conquistatori abbiano subìto forti influenze culturali dai popoli assoggettati, tra i quali l'idea di rinascita doveva essere presente in una forma o in un'altra. È ormai acquisito che in quasi tutte le culture primitive fiorivano forme locali della dottrina della 'reincarnazione' o 'trasmigrazione delle anime'. Se è vero che i conquistatori ariani la assimilarono dagli autoctoni, dovettero senza dubbio filtrarla attraverso la propria forma culturale, dandole, soprattutto in relazione all'aspetto etico, una nuova e più evoluta elaborazione. Qui il destino del defunto è determinato dal rango sociale o dall'eroismo in battaglia: qualità tenute a quei tempi nella più alta considerazione. Ma già in alcuni passi della Brhadaranyaka Upanishad si accenna a una concezione più alta della rinascita, là dove Yajñavalkya dice che il defunto è accompagnato dalla sua conoscenza, dalle sue azioni e dalle esperienze fatte in vita.

Tale concezione è vicinissima a quella del Buddha ed era senza dubbio diffusa tra le classi colte dell'epoca, che dovevano credere all'esistenza di una catena infinita di esistenze, se era uso tentare di influenzare le proprie vite future mediante forme religiose come i riti e i sacrifici, nella speranza di raggiungere la salvezza definitiva in un qualche remoto futuro. Pare che pensatori più elevati, espressione delle classi dominanti, credessero che il compor-

tamento morale potesse migliorare la sorte delle vite future, senza comunque condurre alla liberazione definitiva, l'unica meta auspicabile. La speranza in una rinascita felice, quale ricompensa di una vita virtuosa, non sembrava soddisfacente, e l'infinita ruota delle rinascite era sentita come un pesante fardello.

Nella ricerca di una via di fuga dallo schema ripetitivo della vita e della morte, molti sinceri ricercatori lasciavano casa e famiglia per trovare una soluzione; così fece il futuro Buddha. La sua vicenda è nota, e non occorre ripeterla in questa sede. Raggiunta la conoscenza suprema, il Buddha riformulò l'antica dottrina della rinascita attraverso la propria esperienza e la propria intuizione. Ancora oggi, la sua formulazione appare razionale e logica; accettabile, anche senza verifica esperienziale, come l'unica spiegazione plausibile all'ineguaglianza del destino degli uomini.

Ma l'idea della rinascita non è completamente sconosciuta alle menti occidentali. Il pensiero europeo affonda le radici nell'antica Grecia, dove la dottrina della rinascita non solo era nota, ma sostenuta da eminenti pensatori. La troviamo per la prima volta in Erodoto, secondo il quale era giunta in Grecia dall'Egitto, provenienza di cui non abbiamo prove. Alcuni studiosi, come Schroder e Grabe, la ritengono penetrata in Grecia dall'India. Vero o no, la Grecia presentava condizioni favorevoli allo sviluppo della dottrina senza dover ricorrere a imprestiti stranieri; e doveva essere nota anche in altre parti d'Europa. Il sistema di credenze delle popolazioni primitive europee non è ancora sufficientemente conosciuto, ma Cesare testimonia la credenza nella rinascita tra i Druidi della Britannia (*De Bello Gallico*, VI, 14).

Nell'Orfismo c'è una chiara formulazione della dottrina della rinascita. L'Orfismo era una religione misterica che insegnava l'origine divina dell'anima umana, caduta nel peccato. Come conseguenza, l'anima è costretta a trasmigrare in varie forme viventi, uomini e animali, ma può liberarsi mediante la purificazione, la rinuncia e l'astensione dall'uccidere. È questa l'elaborazione più completa attestata al di fuori dell'India.

La religione ufficiale greca, improntata all'epica di Omero, non conosce questa dottrina, che pare però abbastanza diffusa tra il popolo e nota ad alcuni filosofi. Secondo Cicerone, Ferecide fu il primo filosofo a farne menzione, anche se la prima formulazione sistematica si deve a Pitagora. Pitagora era un filosofo pragmatico, che non insegnava soltanto una sapienza teorica, ma un modello vero e proprio di vita. Assorbendo la dottrina orfica, assegnò la massima importanza alla vita virtuosa. Fondò una scuola che poneva alla base della propria disciplina la rinuncia tesa alla liberazione dalla ruota delle esistenze.

La stessa dottrina compare nell'insegnamento di Empedocle. Uomo politico negli anni della giovinezza, sentì in seguito una più alta chiamata interiore che gli fece addirittura rifiutare la corona. A lui sono attribuiti questi versi:

Qui già sono stato un fanciullo e una fanciulla,
un arbusto, un uccello e un muto pesce del mare.
Da che dignità, da che beatitudine accelsa sono io caduto
per mescolarmi ai mortali sopra questa terra!

I suoi frammenti sono colmi di compassione per la sofferenza degli esseri, e condannano l'uccisione degli animali per cibarsene o immolarli in sacrificio.

Ritornando ai filosofi, ritroviamo la dottrina della rinascita in Platone, che la espone nei dialoghi in forma di mito. A differenza di Empedocle, che sosteneva di ricordarsi delle passate esistenze, Platone dice di non averne una diretta conoscenza, ma di ritenere la dottrina plausibile. In breve, il mito platonico è il seguente. L'a-

nima ha conosciuto all'inizio uno stato divino ma, col tempo, non riuscendo a mantenere l'equilibrio delle facoltà interiori e mancando di consapevolezza, precipita nella materia e si incarna in individui diversi, secondo il proprio livello. Dopo la morte, l'anima del malvagio soffre le pene del Tartaro, mentre l'anima del virtuoso ritorna a una dimora celeste. Trascorsi mille anni, l'anima si reincarna sulla terra, a volte in un animale. L'anima stessa sceglie la propria rinascita, durante la quale può acquisire meriti che aumenteranno la sua conoscenza e la sua possibilità di scelta al momento della nascita successiva. Al termine di dieci esistenze terrene, l'anima è purificata e riguadagna lo stato divino, salvo il pericolo di una nuova caduta. L'esposizione platonica è manifestamente inferiore a quella di Empodocle e della sapienza più antica, quale quella orfica.

Il successivo sviluppo aristotelico della filosofia abbandona l'idea della rinascita. Per ritrovarla dobbiamo attendere i neoplatonici, tra i quali Filone d'Alessandria argomenta per primo che le anime attaccate al corpo e alla vita terrena rinascono continuamente sulla terra finché, sottraendosi all'inganno, comprendono che il corpo è la prigione dell'anima. La dottrina della rinascita tocca il suo apice con Plotino, la cui filosofia rappresenta l'ultimo grande frutto dell'età attica ormai in declino. Nella sua visione, l'anima è inizialmente unita al principio universale, l''Uno'. A causa di qualche inconoscibile necessità, o per propria mancanza, le anime cadono da uno stato di beatitudine nell'esistenza temporale ed empirica. In ragione della forza degli attaccamenti sensoriali, sono costrette a trasmigrare di forma in forma: dèi, uomini, animali e persino vegetali. Il loro destino è l'esatta conseguenza delle azioni. Purificandosi dalla sensualità e dall'attaccamento alla materia, le anime si riunificano all'Uno e ottengono così la liberazione.

Come abbiamo visto, la dottrina della rinascita accompagna tutta l'evoluzione del pensiero greco. Anche l'aspetto etico venne elaborato in termini corrispondenti alla concezione indiana del karma. Ma, non raggiungendo una sufficiente diffusione e non essendo diventata predominante, non resse alla nuova fede cristiana e sopravvisse soltanto in alcune correnti gnostiche e anche qui per breve periodo. Lo gnosticismo non è un fenomeno né un insegnamento unitario: il termine si applica a diversi movimenti mistici dell'ellenismo e del cristianesimo primitivo, animati dal desiderio di pervenire alla verità attraverso l'esperienza interiore. La formulazione più completa è in Basilide: ogni sofferenza è meritata, essendo la conseguenza di peccati commessi tanto volontariamente che involontariamente. Di rinascita in rinascita, la salvezza si ottiene con la purificazione e la sapienza. Carpocrate ritrova lo stesso insegnamento nelle parole di Gesù (Matteo 5,25-26; Luca 12,58-59): pensa che la prigione della parabola sia il corpo, e che il pagamento fino all'ultimo spicciolo stia per l'espiazione di tutte le azioni malvage.

Il pensiero gnostico influenza anche teologi cristiani come Clemente d'Alessandria e il suo discepolo Origene. Secondo quest'ultimo, le anime, create da Dio, faranno tutte ritorno a lui. I mondi inferiori, compreso l'inferno, non sono eterni (com'è invece nell'attuale dottrina della Chiesa) e servono all'unico scopo di purificare le anime.

L'idea neoplatonica viene ripresa, all'interno del cristianesimo, dallo Pseudo-Dionigi, l'Areopagita, la cui descrizione della meta dell'anima, che chiama naturalmente Dio, ricorda assai da vicino il Nirvana buddhista. Nel suo pensiero, la rinascita è implicita.

Nel cammino successivo del pensiero europeo l'idea della rinascita scompare, ma solo dalla superficie; al di sotto viene conservata in alcune correnti di pensiero eterodosse. Si riaffaccerà in modo esplicito nel Rinascimento, e precisamente nelle opere di Giordano Bruno, condannato al

rogo dall'Inquisizione per avere propagato dottrine contrarie al dogma ufficiale. Il suo pensiero è una sorta di panteismo: l'anima, che chiama 'monade', compenetra in quanto Anima del Mondo l'intero Universo, presente nello stesso tempo in ogni uomo, animale e pianta; e trasmigra da un essere all'altro.

L'atmosfera repressiva del dogmatismo ecclesiale impedì al pensiero europeo di afferrare l'idea rivoluzionaria di rinascita adombrata nella filosofia di Giordano Bruno. Il dogma della creazione divina dell'anima e dell'unicità della sua esistenza terrena era così radicato, che solo figure di grande apertura mentale come Lessing o Goethe poterono oltrepassarne le limitazioni per intuire la validità universale e la razionalità della dottrina della rinascita; la quale, mentre soddisfaceva l'emotività, ne appagava le esigenze logiche e la riflessione su se stessi e sull'evoluzione dell'umanità. Fu così che poeti e filosofi tedeschi accolsero l'idea della rinascita, a volte con vero entusiasmo. L'esempio più evidente è in un'opera di Lessing, *L'educazione dell'umanità* (Erziehung des Menschengeschlechtes, 1780). Goethe ammette di credere nella rinascita, tanto nell'opera poetica che in una lettera a Wieland (aprile 1776). Schiller esprime i propri sentimenti riguardo alle sue vite precedenti sulla terra nella poesia intitolata *Il mistero della reminiscenza* (Das Geheimnischer Reminischenz).

Quindi ritornano sulla scena i filosofi. Nella *Critica della ragion pura*, Kant tenta di provare l'immortalità dell'anima argomentando che, poiché l'anima deve raggiungere la perfezione, e poiché assai di rado è ottenuta in questa vita, la perfezione è possibile soltanto nel corso di un processo infinito. In un lavoro precedente, *Storia naturale del cielo*, formula l'ipotesi della rinascita in corpi celesti. Nelle sue lezioni universitarie, critica l'insegnamento della Chiesa sull'eternità della punizione e della ricompensa per le azioni commesse durante un'esistenza terrena, che è solo temporanea. Tra i filosofi post-kantiani Schnelling, in *Filosofia e religione*, elabora una concezione simile a quella di Plotino: l'anima, separatasi prima dell'"inizio del tempo' dall'"Uno eterno', deve attraversare una serie di rinascite per purificarsi della propria "individualità" (selbstheit) e fare ritorno a casa. Il filosofo più direttamente influenzato dalle Upanishad e dal buddhismo è Schopenhauer. Fondamento della sua filosofia è la volontà di vivere: ove ci sia volontà di vivere c'è, necessariamente, vita; e questa può sussistere solo in presenza di quella volontà. La volontà di vita è eterna e si manifesta in forme sempre nuove.

Nonostante queste intuizioni di una verità più ampia, il pensiero europeo moderno è rimasto legato ai princìpi delle scienze naturali. Il suo campo d'indagine è molto ridotto, limitato com'è ai cinque sensi. La filosofia contemporanea accetta questo fatto come punto di partenza, ma è incapace di spingersi oltre. Il filosofo, non avendo esperienza di ciò che va al di là dei sensi, si rifugia in speculazioni astratte o in metafisiche mancanti di intuizione. La filosofia si ritira nel proprio isolamento, perdendo il contatto con il modo di pensare e di vivere delle persone comuni; diventa puro accademismo e, di conseguenza, è incapace di soddisfare i bisogni spirituali dell'uomo. Nel contempo, la religione tradizionale ha perso peso e significato. La frattura così prodottasi ha originato molti movimenti nuovi che, nel tentativo di sanarla, si pongono in genere al di là dei dettami della scienza e traggono principale ispirazione dalle religioni, massime quelle orientali.

Il più importante tra questi movimenti fu la Teosofia, rappresentata dalla Società Teosofica (fondata nel 1875) e portatrice di uno spirito sincretista fondato sull'induismo e permeato di dottrine del buddhismo mahayana. Altre correnti, come la Società Antroposofica, nata in Germania e divisasi dalla Teosofia nel 1913, traggono

ispirazione dal cristianesimo. Nella Teosofia, l'idea della rinascita si mescola con il moderno concetto di evoluzione. L'idea di un'evoluzione individuale verso la perfezione, in continuo movimento ascendente, si è dimostrata molto suggestiva ma, di fatto, si contrappone all'idea del ciclo delle rinascite, la ruota della vita che gira perennemente su se stessa, così essenziale alla visione buddhista. Secondo la Teosofia, l'evoluzione appartiene al disegno divino, che l'uomo non può non seguire. Una volta raggiunto un certo livello evolutivo, non si retrocede. Di conseguenza, alcuni buddhisti europei influenzati dalla Teosofia sostengono l'impossibilità di ricadere in forme inferiori di esistenza, quale ad esempio lo stato animale.

Alla luce dell'esposizione del Buddha, ciò sembra essere un errore di grande pericolosità, perché rischia di minare il senso di urgenza dello sforzo rivolto al vero scopo. Il Buddha non descrive un'evoluzione costante, sempre e obbligatoriamente in moto ascendente; nel samsara senza inizio e senza fine siamo imprigionati in una serie continua di alti e bassi, fatta eccezione per coloro che entrano nel sentiero della liberazione. Un essere non illuminato, che abbia raggiunto anche la sfera celeste più alta, non può dimorarvi all'infinito: esaurita la scorta dei meriti, ricade in questo mondo di incertezza e si trova nuovamente a un bivio. Pur beneficiando per lunghi periodi delle beatitudini celesti, prima o poi, se la consapevolezza non viene mantenuta, seguirà la caduta risultante dall'attitudine volta alla ricerca del piacere. A questo punto, il dolore degli stati inferiori di esistenza può indurre una comprensione più chiara, che riporta gradatamente a stati di esistenza superiori. Così il ciclo continua, senza fine.

Secondo il Buddha, soltanto l'alto livello di consapevolezza, sviluppato dalla pratica del suo insegnamento, è in grado di condurre l'uomo alla certezza di raggiungere la meta. Certezza che si manifesta nel primo stadio della santità: 'colui che è entrato nella corrente' (*sotapatthi*) della scuola Theravada. Ma anche le altre scuole hanno sviluppato, con differenze minime, i propri gradi di certezza.

Molti occidentali, udendo per la prima volta la dottrina della rinascita, ne ricevono un'impressione di sollievo. Se prima temevano la morte in quanto estinzione definitiva o dannazione eterna, salvo forse quei pochi spavaldamente sicuri della propria salvezza in paradiso, ora concepiscono la speranza di rivivere di nuovo sulla terra, tanto amata. A differenza dei cercatori di verità dei tempi del Buddha, non temono le 'angosce del samsara', ma provano sollievo e gioia.

Penso che non sia un atteggiamento da disprezzare. Se la maggioranza degli uomini credesse nella rinascita, e vivesse in modo da assicurarsi una rinascita felice, il quadro del mondo d'oggi, dilaniato dall'odio e dall'egoismo, andrebbe incontro a un grande cambiamento. A coloro che non erano preparati per accoglierne l'insegnamento più profondo, il Buddha espose infatti i modi per ottenere una rinascita felice. Forse dovrebbero tenerne conto quei buddhisti che a volte, nella fretta di comunicare le verità basilari della sofferenza ecc., non lasciano il tempo a chi si accosta per la prima volta di accarezzare quella che è una visione diversa del futuro. In Oriente, la gioia di vivere di nuovo è una prospettiva abbastanza diffusa, mentre l'idea della liberazione viene rimandata a un vago avvenire.

Come abbiamo visto, la dottrina della rinascita non è così estranea al pensiero occidentale. Se l'assimilassimo realmente, plasmandola nel nostro modo di vivere, l'idea della rinascita costituirebbe una base eccellente per l'integrazione cosciente delle qualità etiche, oggi spesso neglette, nello sviluppo personale, con grandi vantaggi per il livello etico generale.

(Trad. dal francese di Giampaolo Fiorentini)

Il Sangha

« Il sangha siete voi e sono io, è l'insieme dei singoli esseri umani — uomini e donne — che praticano il Dhamma, che fanno il bene, si astengono dal fare il male, che hanno preso rifugio nel Buddha e nel Dhamma per essere in grado di vedere le cose con chiarezza. Ed è anche qualcosa di non personale. Possiamo vedere il sangha come l'insieme dei bhikkhu (monaci), che sono un simbolo del sangha, ma io preferisco vedere il sangha nel senso più vasto di quelli che praticano il dhamma, sia che io li conosca o no, sia che essi siano in Inghilterra, in Thailandia o in Corea, sia che essi siano definiti buddhisti o cristiani o che so io. Il sangha è un rifugio dinamico dell'essere attivamente consapevoli e di vedere le cose come sono. Possiamo vederlo nei termini della nostra esperienza di vita individuale come un rifugio nella pratica appropriata, onesta e sincera. Il rifugio nel sangha allora non è in questo o in quel maestro, in questa o quella scuola di buddhismo. Sono solo convenzioni, non sono rifugi. Non prendete rifugio nella scuola theravada (o in altre scuole). Non lo dovete fare. Non dovete prendere rifugio in un singolo maestro. Se lo fate, non sapete ciò che accade. Se prendete rifugio in una persona che vi capita di ammirare o rispettare, anche questo non è il rifugio nel sangha, ma è il vostro attaccamento a qualcuno. Il rifugio nel sangha è un rifugio trascendente — sono gli esseri umani, gli uomini e le donne, la gente che sta di fatto praticando il bene, non è un'astrazione, una favola, una sorta di eterea scuola di esseri; sono le potenzialità degli esseri umani che vivono in questo momento e che stanno praticando nel modo giusto. È la nostra umanità che si realizza nel prendere rifugio nel sangha. Il sangha è una comunità, è come la chiesa o la comunità dei praticanti, degli esseri conosciuti o non conosciuti che praticano nel giusto modo.

Se ci mettiamo a riflettere sui tre gioielli, sui tre rifugi, comprendiamo che essi ci aiutano a superare le interpretazioni personali e i sentimenti e le emozioni che abbiamo. Tutti i pregiudizi, le ostruzioni, gli impedimenti, le oscurità e tutto ciò che possiamo interpretare come colpe o macchie, cominciamo a vederli nella prospettiva del dharma. Il cattivo, il male, è anch'esso qualcosa che nasce e poi muore. Vedere tutte le situazioni nei termini di questa giusta prospettiva o della pura conoscenza. La nostra vita attiva è una vita di consapevolezza, di fare il bene, di astenersi dal fare il male, di purificare la mente ».

Chao Khun Sumedho

(Tratto dalla rivista "Buddhist Now" del Maggio 1993)

L'impegno del Dharma *

di Corrado Pensa

1. È stato detto dal Buddha: "così come ogni goccia del grande mare ha il gusto del sale, allo stesso modo ogni goccia del Dharma ha il sapore della liberazione" (1).

L'impegno *del* Dharma, l'impegno *nel* Dharma, l'impegno *per* il Dharma significa anzitutto, io credo, *gustare e far gustare* il Dharma; quel Dharma che fu definito come triplice: insegnamento *(pariyatti)*, pratica *(paṭipatti)* e *paṭivedha,* la comprensione che libera. L'impegno di cui parliamo significa facilitare in noi e fuori di noi quella *trasformazione* sofferta e travagliata per un verso, dolce e pacificante per un altro, che ci dispone a gustare, appunto, l'agio profondo della pace, nostra vera casa — come avrebbe detto Achan Cha *[vedi PARAMITA n. 34 pag. 17, n.d.r.]* — e che dunque mette in grado di abitare la terra in modo nuovo.

L'impegno del Dharma è perciò impegno *radicalmente contemplativo*, giacché, come affermano concordi, oltre al buddhismo, tutte le grandi tradizioni spirituali, il lavoro che, solo, può intaccare la sofferenza alle radici è il lavoro contemplativo. Il fondamento di tale lavoro è la capacità di contemplare le cause della sofferenza, ossia la capacità di contemplazione *abituale e sistematica* del nostro attaccamento. Senza acquisire questa consapevolezza, forte e sostenuta, della sofferenza e delle sue cause, il Dharma come comprensione che libera *(paṭivedha)* non può nascere nel cuore. Inutile dire che il buddhismo socialmente attivo, comunemente noto come buddhismo impegnato — preziosa novità del nostro tempo — non potrà non riproporsi, quale fine ultimo, questa medesima contemplazione radicale. In virtù della quale la saggezza e la compassione possono mettere vitali radici in noi, al posto di altre radici, quelle della sofferenza.

Il Dharma è imparare e insegnare la contemplazione radicale, la contemplazione liberante. Esemplarmente, Siddhartha Gautama, nel corso del suo apprendistato nella foresta, rifiutò contemplazioni che non fossero radicali, che non andassero alla radice del dolore: e questo episodio mi sembra appartenere a quel piccolo numero di eventi epocali nella storia religiosa dell'umanità. Dunque: esistono esperienze interiori che affascinano o che riposano, ma che, tuttavia, non recidono i nodi del cuore, ed esiste quella contemplazione che è capace di sciogliere i nodi del cuore. L'impegno del Dharma si rivolge a questo scioglimento definitivo. *Custodire il Dharma* è far sì che questo messaggio essenziale non sia avvolto dalle nuvole dell'ideologismo, del dogmatismo, del settarismo; non sia offuscato dal moralismo e dal proselitismo o, semplicemente, dalla negligenza e dallo scoraggiamento.

2. Un *centro di Dharma* dove prevale l'ordine, vige il rispetto e la sollecitudine tra i suoi membri interni e verso chi si avvicina dall'esterno, un centro del genere

---

* Quello che segue è il testo, modificato solo in minima parte, di un discorso tenuto al terzo congresso dell'UBI a Torino, nel maggio 1993.

(1) *Udāna*, 5, 6.

ispira fiducia e dà pace fin dal primo contatto. Perciò mi pare evidente che, per tutti coloro cui sta a cuore l'organizzazione del Dharma in Italia, il compito sia chiaro, benché non facile: contribuire, ciascuno a proprio modo, ad alimentare fiducia e pace nei centri ai quali facciamo capo. E questo, va da sé, ha molto a che vedere con la *qualità della nostra pratica*. Infatti le intenzioni (le cosiddette buone intenzioni) sono importanti, ma l'*officina della pratica contemplativa* per depurare le intenzioni e convertire la loro energia in azione significativa è ancora più importante.

Sicché, se la fondazione di un vero centro di Dharma è radicata nella contemplazione, la crescita poi del centro sarà a sua volta proporzionale alla contemplazione che il centro diffonde e insegna. Dunque, nell'ambito dell'impegno per il Dharma, avrà speciale rilievo la *formazione dei praticanti* (2) (laici e monaci) da parte dei centri. Dato che questo della formazione è un capitolo relativamente nuovo per l'Italia, può non essere superfluo sottolineare un punto e cioè la necessità che nei centri di Dharma venga dedicata energia ed attenzione non soltanto ai nuovi studenti ma anche, nella stessa misura, a coloro che praticano il Dharma da tempo. Il senso, ad esempio, di corsi di meditazione o di ritiri riservati a praticanti non principianti è proprio questo: rendere oggetto di attenzione particolare chi non è agli inizi, invece di dare per scontato che l'attenzione debba essere rivolta soprattutto a chi comincia. Questo atteggiamento era forse giustificato un tempo, allorché, in Occidente, la novità dei percorsi sapienziali asiatici sembrava suscitare un interesse tanto forte quanto effimero. Ma oggi che, invece, accanto alla categoria di chi comincia, si profila, via via più numerosa, la categoria di *chi continua*, persistere nell'atteggiamento suddetto significherebbe scoraggiare e non sostenere gli 'anziani'.

3. Tornando ora a riflettere sul significato più generale dell'impegno per il Dharma, possiamo ricordare — rifacendoci a un memorabile discorso del Buddha (3) — che il Dharma è paragonabile a una zattera, la cui funzione è quella di essere *mezzo di attraversamento* e non *oggetto di attaccamento*. Il Buddha osserva che coloro che si limitano a studiare il Dharma al fine di criticare e confutare altri senza in alcun modo accedere al Dharma come esperienza liberante, si fanno soltanto male, come chi afferra un serpente per la coda invece che per la testa. Dunque l'impegno del Dharma e per il Dharma sarà imparare e insegnare a fondo questo punto cruciale: la zattera è un mezzo *(upāya)* che, come tutti i mezzi, aspetta soltanto di essere usato. Ma, impiegare tempo ed energia a discutere circa la superiorità di questa o quella scuola di buddhismo è vano ideologismo e significa, semplicemente, *non usare* la zattera o, quanto meno, *rinviarne* incomprensibilmente l'uso.

A me pare che uno dei vantaggi, in mezzo a infiniti svantaggi, dei tempi difficili che il pianeta sta vivendo sia proprio quello di indicarci che *una spiritualità vera non è più rinviabile*. La contemplazione radicale, il Dharma autentico non è più rinviabile. Di fatto non lo è mai stato. Senonché oggi è in questione la sopravvivenza planetaria. Oggi infatti constatiamo con ogni evidenza che attaccamento, avversione e ignoranza, raggiunta una massa critica, possono innescare un processo distruttivo non solo vasto, ma anche irrever-

---

(2) Questo argomento è stato toccato in C. PENSA, *Spiritualità buddhista laica in Occidente*, PARAMITA, 40, 1991, pagg. 13-17.

(3) *Alagaddūpama-sutta, Majjhima Nikāya* 22. Su tutto ciò può vedersi anche, dello scrivente: *La meditazione di consapevolezza: realtà e illusioni*, PARAMITA 39, 1991, pagg. 11-16.

sibile. Come non essere — dunque — ancora più interessati che in passato alla purificazione mentale? Oggi è diventato più difficile nascondersi la verità della sofferenza e nascondersi la verità dell'ignoranza e dell'attaccamento che causano la sofferenza. Oggi *è diventato più difficile illudersi.*

D'altra parte, anche per ciò che concerne i mezzi per superare la sofferenza, mi pare che dobbiamo prendere atto di un'*utile novità*, pur fra tante nuove difficoltà. Infatti, tra i numerosi travagli, perdite e asperità derivanti dal trasloco di così tanto buddhismo dall'Asia in Occidente (e la psicologia ci dice che il trasloco è tra le principali cause di stress!), emerge, appunto, un vantaggio nuovo, che è *la grande occasione interbuddhista e interreligiosa* offerta dall'Occidente, sottolineando in primo luogo, come specifica dell'Occidente, la notevole possibilità di incontro interbuddhista, dato che il dialogo interreligioso è già particolarmente vivo e fecondo in Asia.

Dunque unità pratica, cioè spirituale, liberatoria dell'incontro interbuddhista, in virtù del quale è più facile che il discorso della zattera torni ad essere in primo piano.

Personalmente, io sono molto contento di fare parte di un'ampia comunità di *vipassanā*, che comprende il Dhamma Gruppe svizzero, l'A.Me.Co. di Roma, Gaia House in Gran Bretagna, l'Insight Meditation Society negli Stati Uniti; comunità laica che è inoltre molto vicina alla tradizione monastica thailandese della foresta, che fa capo in Occidente ad Achan Sumedho e ai monasteri da lui fondati: tra questi, il monastero italiano di Santacittarama di Sezze (Latina) retto dal nostro Achan Thanavaro. Uno dei motivi della mia contentezza è la reale non dommaticità e non settarismo di questa comunità internazionale laica di *vipassanā*. Vari suoi membri sono stati o sono ancora in stretto contatto con questo o quel lignaggio di Zen, altri hanno uno spiccato interesse per lo Dzog chen, altri ancora fanno esperienze di Vedanta in India, mentre per altri, infine, è fondamentale la spiritualità cristiana. Molti di loro, inoltre, hanno qualche grado di dimestichezza con la psicoterapia.

Certamente una simile apertura può rischiare di cadere nell'eclettismo. Però, rettamente intesa e usata, questa apertura vuol dire non già scavare qua e là senza mai andare in fondo e raggiungere l'acqua, ma piuttosto, usare diversi strumenti per scavare nello stesso punto. Io trovo che disponendo di un alveo preciso nel quale fare scorrere la vita spirituale (e per me questo alveo è la *vipassanā*), l'accogliere in esso altri flussi convergenti può riuscire di arricchimento e, talora, può essere addirittura determinante.

4. Ora, questo spirito interbuddhista oltre che interreligioso e attento alla psicologia, sembra essere, appunto, specifico del Dharma in Occidente. E io penso che tale spazio di libertà vada custodito accuratamente e credo che tale compito faccia parte dell'impegno per il Dharma in Occidente. Sarebbe infatti disastroso, oltre che sorprendentemente irragionevole, importare dall'Asia, insieme col buddhismo, anche i suoi secolari conflitti interni.

Ricordo come fui colpito allorché Achan Sumedho, abate occidentale e maestro di grande levatura, a una domanda di confronto tra Mahāyāna e Theravāda, rispose: "E chi sono io per decidere una questione del genere? So soltanto che sto a mio agio nella tradizione che ho scelto". Mi domando quanti maestri buddhisti si sarebbero sentiti liberi di rispondere a questo modo. Ora se dommatismo, settarismo e ideologismo sono di per sé, in generale, grandi problemi, essi diventano, in particolare, un'*eccezionale contraddizione in casa buddhista.* Infatti essi rappresentano l'esatto contrario di ciò che il Buddha raccomanda e corrispondono in pieno, d'altra parte, a ciò che il Buddha designa come la presa

errata del serpente o come la zattera trasformata in oggetto di attaccamento invece che essere usata come mezzo di attraversamento. Dobbiamo ammettere tranquillamente — mi pare — che questo messaggio chiarissimo del Buddha è stato nei secoli variamente disatteso dalle diverse scuole buddhiste, con conseguenze non lievi.

Forse oggi in Occidente — dove oltre a mancare, purtroppo, una solida tradizione buddhista, manca altresì, per fortuna, il lato negativo della tradizione e cioè l'irrigidimento e il peso soffocante — diventa finalmente possibile prendere più sul serio la questione, e cioè la questione del non settarismo e della priorità della pratica, cercando così di por fine alla contraddizione di cui si è detto. Infatti, insegnare il carattere negativo dell'attaccamento alle *diṭṭhi,* ossia ai punti di vista e alle opinioni, per poi, disinvoltamente, manifestare il massimo attaccamento ai punti di vista della propria scuola, è un messaggio parecchio confusivo per lo studente di Dharma. E, certamente, siffatta contraddittorietà non semina fiducia e pace; al contrario, semina dubbio, sfiducia e conflitto: come è inevitabile che accada allorchè un insegnamento che, in modi splendidi e insigni, invita a *svuotarsi per vivere totalmente* finisce poi, in diversi casi, con il fare rientrare dalla finestra l'io/mio sotto le spoglie del *defensor fidei*, con tutto l'effetto separativo che ciò comporta. Questo, appunto, è concepire attaccamento per la zattera invece che metterla in acqua per farle compiere la sua funzione.

A me sembra che il Dharma in Occidente si trova davanti un'occasione unica per mettere in pratica generosamente il messaggio della zattera: ossia *priorità assoluta alla pratica* del Dharma e *superamento di ideologismo e settarismo*, nella coltivazione del *rispetto* come valore fondamentale.

5. Dunque, l'impegno del Dharma è impegno a praticare la contemplazione radicale, ossia la contemplazione che libera e a rendere accessibile tale contemplazione a coloro che la vogliono. Predicarla a chi non la vuole perché preferisce indirizzi spirituali diversi o, semplicemente, perché non è interessato, sarebbe proselitismo o moralismo, non sarebbe Dharma.

Io penso che molti oggi in Occidente aspirano, più o meno coscientemente, alla contemplazione radicale. A questo riguardo, l'impegno del Dharma sarà quello di assumersi una *tranquilla responsabilità* in proposito. Ciò, tradotto in pratica, significherà: centri di Dharma ordinati e funzionanti, retti da insegnanti qualificati; centri di Dharma capaci di infondere, come si diceva, pace e fiducia. E dunque centri nei quali, su questa base solida, sia possibile procedere all'insegnamento del cammino radicale.

Ricordandosi della zattera. Il buddhismo stesso, in ultima analisi è un *upāya*, un mezzo di liberazione da usare abilmente. Lo scopo del buddhismo non è il buddhismo. Lo scopo del buddhismo è il Dharma. E il Dharma è in tutti e per tutti, altrimenti non è il Dharma.

6. L'insegnamento del Dharma ha la sua *massima bellezza e difficoltà* in questo, che esso, in ultima analisi, non può che essere insegnamento dell'*amore per la pratica*. Giacché il Dharma che si prende cura di noi (la zattera), il Dharma che sboccia nel cuore, non può nascere senza amore per la pratica. Certamente, è auspicabile che sorgano istituzioni nelle quali si approfondisca il buddhismo, sia nella sua dottrina, sia a confronto con l'Occidente religioso e scientifico: senza questo impegno di pensiero e di studio è impensabile una fioritura spirituale nuova. Tuttavia mi piace ripeterlo: se, come credo, i centri di Dharma debbono essere anzitutto centri di formazione per praticanti, allora il loro compito, bellissimo e difficile, non potrà che essere insegnare l'amore per la pratica. Perché — è ovvio e non è tanto ovvio! — senza amore per la pratica non c'è pratica

e senza pratica non c'è la zattera, ossia il Dharma vero.

Infine vorrei concludere ricordando questo. Non di rado si pensa all'impegno interiore o in termini di servizio altruistico o in termini di assorbimento intimistico e, in ultima analisi, individualistico. In realtà questo dualismo deriva da un vasto fraintendimento delle tradizioni spirituali. Nella tradizione buddhista mi sembra che il carattere unitario e unificante, tutt'altro che dualistico, del lavoro interiore venga illustrato con chiarezza: il cammino è fatto di tre dimensioni organicamente intrecciate: saggezza, contemplazione ed etica *(paññā, samādhi, sīla).* Attenzione: nessuna delle tre può essere veramente quella che è senza le altre due. Ora, le conseguenze di tale visione sono di grande rilevanza. Significa che *l'etica è fondata nella contemplazione*, significa che la sensibilità morale, ossia quel balsamo che tutti chiediamo a tutti, è radicata nella pratica.

Dunque: senza un'immersione graduale e crescente di consapevolezza silenziosa nelle nostre vite e senza quella semplificazione drastica e, insieme, tonificante che essa comporta, è più difficile la percezione della sofferenza e dei bisogni in noi e negli altri, la percezione del giusto e dell'ingiusto, l'intuizione dell'azione appropriata, ossia le basi dell'etica.

Perciò, dire che l'impegno del Dharma è impegno primariamente contemplativo significa dire, allo stesso tempo, che l'impegno del Dharma è impegno primariamente etico. *Contemplazione ed etica sono una cosa sola* e dunque, in questa ottica, cade quella divaricazione dualistica tra altruismo e intimismo.

Oggi si sente spesso parlare delle sfide del terzo millennio. Personalmente, non riesco a vederne una più cruciale di questa: far capire che la contemplazione non è un lusso, ma una necessità naturale.

La modernità del Buddhadharma

di Vincenzo Piga

Pubblichiamo un riassunto riveduto dell'intervento fatto dal nostro direttore al terzo congresso dell'UBI, che si è svolto a Torino dal 14 al 16 maggio scorso.

L'analisi sulla modernità del Buddhadharma può essere introdotta ricordando i punti d'incontro che autorevoli esponenti della cultura occidentale da un lato e grandi maestri buddhisti (a cominciare dal Dalai Lama) dall'altro sono andati riscontrando tra il Dharma e la nostra cultura contemporanea. La visione quadridimensionale della realtà, alla quale Einstein è arrivato con la teoria della relatività, in quanto superamento della dicotomia spazio-temporale, è molto prossima alla visione buddhista sulla illusorietà del tempo e dello spazio e soprattutto alle esperienze meditative sull'intreccio inscindibile fra spazio e tempo. La fisica quantistica, nel descrivere la realtà come un fascio di relazioni tra flussi ondulatori, dimostrando così l'inesistenza della materia e l'illusorietà di tutte le manifestazioni (visive, uditive, ecc.) raccolte dai nostri sensi, si avvicina al principio della vacuità, che è l'aspetto più originale dell'insegnamento buddhista e che, anche questo, è un dato esperienziale della pratica meditativa.

Si può ricordare anche l'evoluzione della psicoanalisi da Freud a Maslow fino alla psicologia transpersonale, che corrisponde al principio del Dharma secondo cui ogni mente ha il *garbha* (seme) della buddhità ed è per natura propria portata a raggiungere i più alti livelli della vita interiore, una volta liberatasi (da se stessa) dei tre veleni: ignoranza, attaccamento, avversione. In campo filosofico, basta menzionare l'intenso dialogo di Heidegger (uno dei padri della filosofia contemporanea) con la scuola di Kyoto di filosofia buddhista, in particolare sul rapporto tra essere e divenire, ente e nulla, per individuare un altro aspetto di affinità tra il Buddhadarma e la cultura occidentale dei giorni nostri.

Tutto questo dimostra che l'importanza acquistata dalla scienza in Occidente non costituisce un ostacolo all'incontro con il buddhismo. Tutt'altro, anche perché il Dharma non ha mai conosciuto, in 25 secoli di storia, quei conflitti tra scienza e fede che si sono verificati negli ultimi secoli in altre tradizioni religiose. C'è chi sostiene che gli sviluppi realizzabili con le ultime ipotesi scientifiche potrebbero trarre vantaggio da un collegamento con gli insegnamenti buddhisti. Altri sostengono, sulla base di orientamenti esoterici (tra i teosofi, gli acquariani e nel complesso mondo di *New Age*) che i prossimi decenni segneranno una accelerazione del processo di unificazione culturale nell'intero pianeta — dall'Oriente all'Occidente e dal Nord al Sud — assegnando al buddhismo un ruolo decisivo in questa evoluzione.

Si è andata diffondendo e approfondendo nei nostri paesi, dalla seconda metà del secolo, una coscienza ecologica che è auspicabile possa validamente contrastare le spinte allo sviluppo inquinante e alle tecnologie suicide, che hanno meritato ad al-

cuni ricercatori la qualifica di « barbari del Duemila ». Questa coscienza può trovare nel buddhismo profonde motivazioni, maturando la consapevolezza della interdipendenza di tutti i fenomeni e di tutti gli esseri, quali manifestazioni dell'Assoluto (Dharmakaya). La difesa della vita e dell'ambiente, che è un tratto caratteristico della civiltà contemporanea, non può che esprimersi con il massimo impegno quando si è intuitivamente realizzata, come accade nelle esperienze meditative buddhiste, l'illusorietà di ogni visione dualistica, di ogni separazione tra noi e gli altri.

Nel mondo cristiano è in atto un profondo processo di rinnovamento, che nei propositi dei suoi protagonisti dovrebbe non solo sanare la spaccatura tra riforma e controriforma dei secoli scorsi, ma anche superare la gabbia clericale ed aprirsi al dialogo con tutte le esperienze religiose e agli impegni solidaristici nella società, svincolandosi da rigidità teologiche, dogmatiche e ritualistiche. Queste scelte possono favorire un incontro più ravvicinato con il buddhismo, che per proprio conto, senza pretese da "mosca cocchiera", può recare un contributo non secondario al rinnovamento spirituale, per le sue caratteristiche di religione "umanistica". Alcuni intellettuali dell'Occidente invocano che il tempo della morte di Dio, vaticinato da Nietzsche, non sia anche il tempo della morte della voce divina, quella voce che l'Oriente ci aiuta ad ascoltare in noi stessi e nel cosmo.

Ma il contributo che il Buddhadharma può recare al mondo contemporaneo per superare il disagio esistenziale e alla nostra cultura per superare il "punto di svolta" in cui oggi si trova, dipende dal comportamento e dall'impegno dei gruppi, dei maestri e dei singoli praticanti, quali elementi costitutivi del Sangha. Un buddhista autentico è portatore di due inestimabili valori: la saggezza e la compassione, *prajna* e *karuna*, che i grandi maestri usano paragonare a due ali, con cui raggiungere il più alto dei cieli, cioè, come ci ha ricordato giorni fa Maezumi Roshi, il centro del nostro cuore, "dove si trova il regno di Dio". Prajna è la conclusione della nostra trasformazione interiore e Karuna è la sua manifestazione esterna: non c'è l'una senza l'altra, poiché sono due aspetti di una stessa realtà. Questi valori sono come i talenti del Vangelo: bisogna investirli e farli fruttare per il beneficio di tutti gli esseri; non basta custodirli nel segreto dei nostri cuori. Sappiamo quanto è necessaria la pratica, affinché saggezza e compassione diventino condizioni naturali della nostra mente. O meglio: sappiamo che sono già, da sempre, condizioni naturali della nostra mente, ma offuscate e come sterilizzate nella "normalità" della vita quotidiana. Va segnalato con soddisfazione che, accanto alla lettura di testi buddhisti, si diffonde l'abitudine alle pratiche meditative: sessioni, intensivi, ritiri. Sappiamo di discepoli che percorrono centinaia di chilometri per raggiungere il proprio maestro, di persone che sacrificano le ferie per frequentare un ritiro. Ma la nostra maturazione sulla via del Dharma non è completa se non si riflette nei nostri quotidiani rapporti con gli altri e con l'intera società, assumendo così un valore di testimonianza.

Non si tratta certo, se non per pochi eletti o "segnati", di metterci in uniforme; anche perché l'abito non basta a fare il monaco, meno che mai un monaco buddhista. C'è un modo di vivere da cristiani, come pure da mussulmani o ebrei. E possiamo dire che c'è anche un modo di vivere da buddhisti. Ce lo indica il Canone: per esempio dove racconta che il Buddha, al quale un bramino aveva chiesto qual'era il segreto che manteneva sereni e sorridenti i suoi discepoli, rispose: "Nessun segreto; i miei discepoli, semplicemente, quando lavorano o riposano, quando mangiano o passeggiano, fanno tutto con consapevolezza, senza rimpianti per il passato, senza timori per il futuro". Lo spiega Thich Nhat Hanh, in un suo libro recente: "Se

un principiante si dedica alla meditazione, noterà che le sue azioni quotidiane si fanno presto più armoniose, aggraziate e misurate. La consapevolezza diventa visibile nelle sue parole e nei suoi gesti". E proprio riferendosi a Thich Nhat Hanh padre Merton disse: "Basta vedere come apre la porta ed entra in una stanza per comprendere quanto sia profondamente buddhista".

Con il nostro comportamento quotidiano, soprattutto nelle relazioni interpersonali, mantenendoci sereni, gentili e consapevoli, diventiamo veicoli del Buddhadharma nella società e possiamo contribuire, accanto ai testi e ai maestri, a far conoscere la natura autentica del buddhismo, come se fossimo, in tutta umiltà, dei maestri di Dharma. Chi incontra un praticante seriamente impegnato nell'ottuplice sentiero, la cui mente abbia stabile dimora nei Brahma-Vihara (benevolenza, compassione, gioia altruistica, equanimità) sarà indotto a rispettarne comportamenti e convinzioni e forse ad accostarsi al Dharma almeno per conoscerlo, se non per praticarlo. Ognuno di noi potrà così seminare negli interstizi della società qualche granello di lievito che, per quanto piccolo, favorirà la maturazione di quanto i tempi nuovi (che alcuni amano catalogare come età acquariana oppure era di Maitreya) annunciano di buono nel progresso civile, nella evoluzione culturale e nel rinnovamento spirituale.

In conclusione, riconosciuta con l'approfondimento culturale e soprattutto con l'esperienza meditativa la modernità e l'attualità del Buddhadharma, si tratta di trarne conseguenze pratiche, affinché, demolito il muro dell'impegno rivolto solo a se stessi, ne derivino benefici anche per gli esseri che ci vivono accanto nella famiglia, nella scuola, nel lavoro e nella società. È auspicabile, io credo, che questa apertura sia fatta propria con convinzione dai singoli praticanti, dai centri di meditazione e dall'UBI nel suo insieme.

PER UN BUDDHISMO INTEGRATO

« Arrivando in un nuovo paese, in una nuova cultura, il buddhismo si è sempre integrato nel modo più adatto. È così che può conservare la propria autenticità, senza rischiare di diventare come una pianta d'appartamento incapace di sopravvivere all'aperto. Come c'è un buddhismo tibetano, giapponese, vietnamita, ecc., ci può essere un buddhismo francese [o italiano, n.d.r.]. *Se si pratica realizzando l'essenza del Dharma, non si avrà più paura di abbandonare le modalità esotiche con le quali si è radicato in Francia. Se io fossi francese cercherei un modo più adatto ai costumi locali, userei un linguaggio più consono alla cultura francese. È questo che bisogna fare perché il buddhismo sia autentico, e non una forma priva di contenuto ».*

Thich Nhat Hanh

Vuoto oppure "io" egoico?

di Luigi Lombardi Vallauri

Caro Direttore,

sono stato lietissimo di partecipare al Terzo Congresso dell'UBI e al Vesak di Torino: tre giorni per me molto fertili di incontri con pensieri e persone, e immersi in un'atmosfera di consapevolezza, non-impazienza, gentilezza per me molto consolante e congeniale. Ne ho gratitudine a tutti coloro — antichissimi, meno antichi, viventi — che hanno reso possibili cose così belle.

Ti sottopongo, in forma brevissima, una delle riflessioni che ho già presentato agli intervenuti e che forse merita di essere sviluppata in un dialogo ulteriore.

La critica all'io egoico, quello dell'attaccamento, delle avidità e pavidità, quello per cui io sono preferibile a tutto il resto, e quindi uccido nel mio interesse, opprimo nel mio interesse, rubo e sfrutto nel mio interesse, stupro nel mio interesse, mentisco nel mio interesse, eccetera, è una critica sacrosanta, e ben venga la morte di questo io-errore, di questo io-sopruso, che al tempo stesso non esiste realmente e se esistesse andrebbe distrutto. Qui l'ascesi buddhista, in particolare la pratica della consapevolezza, fa un lavoro efficace, penetrante, difficilmente sostituibile nel contesto occidentale dominato dallo scientismo tecnologico, dove la morale antiegoica o si fonda sulle asserzioni di una religione trascendente, sempre più ardua da concepire realisticamente nel quadro del pensiero evoluto, o sopravvive come conformismo sociale di facciata, brutalmente sostenuto dal diritto penale, oppure proprio si sgretola nel noncognitivismo, nel nichilismo solidali dello scientismo tecnologico riduttivo. Anche le migliori, residue, etiche laiche mancano di quella componente mistica (ragionevole fiducia nella felicità, nella liberazione) senza di cui la volontà retta è arida e insufficientemente motivata.

Il buddhismo osa porre l'equazione "morte dell'io — suprema autorealizzazione/liberazione/felicità" e questo in contesto immanente, di sperimentazione diretta, senza ricorso ad asserzioni e promesse trascendenti. Ancora: fornendo concretissime indicazioni su come fare.

Fin qui va tutto benissimo. Il problema nasce se, rigoristicamente, l'antitesi dell'io egoico viene vista come estinzione dell'io e del mondo stesso: nulla, vuoto, "non-questo, non-quello", superamento delle forme, del sentimento, del pensiero logico. Appunto: vacuità, insostanzialità. Da una parte l'io (egoico), dall'altra il vuoto. O il vuoto, o necessariamente (e odiosamente) l'io. Tra l'io e la nientificazione, niente d'intermedio.

Io ho discusso non poco di questo problema con monaci birmani, quasi tutti rigoristi. Provavo a sostenere che tra l'egoità e la vacuità ci sono realtà intermedie ontologicamente ammirevoli: sia i risultati dell'evoluzione cosmica (l'energia, la materia, gli organismi viventi, senzienti, intelligenti), sia i prodotti della storia umana (della scienza, dell'arte, della tecnica, della cultura in genere). E dicevo che il riconoscimento dell'ammirevole è doveroso e benefico, la creazione dell'ammirevole è auspicabile. E che esiste, forse, un io non egoico: quello appunto del riconoscimento ontologico e della creazione di valori universali, l'io della contemplazione, della scienza, dell'arte, della grande politica e così via. Ho ottenuto,

dai rigorosi monaci birmani, qualche riluttante concessione, in particolare sul punto che l'ammirazione (perfino della bellezza di una donna!) può essere cosa diversa dal desiderio/attaccamento; che l'arte può essere una effettiva liberazione almeno dall'immediatezza egoica delle passioni; che la cultura ha un suo valore anche su un cammino ultimamente mirato all'estinzione.

Oggi come oggi, io penso che buona parte della cosiddetta cultura, della cosiddetta arte e, tanto più, della produzione di beni di spettacolo e di consumo sia superflua e inferiore alla sua pura e semplice assenza, al vuoto di sé; forse arrivo anche a pensare che un vuoto ben preparato, voglio dire preparato da un massimo di coscienza, di cultura, di qualificata parola, sia meglio di ogni — anche il più sublime — singolo contenuto. Quindi riconosco in pieno la funzione, e forse addirittura il primato, di un maturo, saturo, silenzio contemplativo. Ma penso anche che se si parla, bisogna parlare bene; se si pensa, bisogna pensare bene; se si fa poesia, musica, pittura, bisogna farla bella; se si fa liturgia, bisogna farla degna; e che spesso, empiricamente, la contemplazione ontologica, erotica, il sentimento poetico, la celebrazione dello splendore sia pure impermanente delle cose, la creazione scientifica, artistica, politica possono propiziare stati mentali non inferiori a quelli del praticante buddhista medio, forse anche proprio sul cammino della liberazione. Se questo è vero, c'è l'esigenza di (e lo spazio per) una filosofia buddhista, specificamente buddhista, della cultura.

La mia piccola esperienza personale di conduttore di seminari e di suscitatore di gruppi di meditazione tra universitari, miranti alla consapevolezza e al risveglio all'essere, m'induce a pensare che la principale difficoltà incontrata dal buddhismo classico, letterale, tutto pratica meditativa, nel convincere pienamente gli occidentali sia anatta, *inteso rigoristicamente come negazione di un'anima o forma-di-coscienza intermedia tra l'io egoico e la nientificazione, o* dukkha-anicca, *inteso riduttivamente come misconoscimento dello splendore dell'essere, pur nella sua dolorosità e impermanenza.*

Forse ci sono modi non puramente accademico-teorici, non oziosi, di affrontare questo problema. E forse sono da provare nella pratica effettiva, più che sulle pagine di una rivista. Forse è meglio fare appello a testimonianze sul vissuto, piuttosto che a prese di posizione dottrinali. Il problema in sé mi sembra reale e importante. Ti ringrazio se vorrai dare ospitalità a questa mia troppo sommaria segnalazione.

Ringraziamo il professore Luigi Lombardi Vallauri per questa sua lettera, che, riprendendo una delle stimolanti "problematiche" da lui stesso presentate al congresso dell'UBI di Torino, propone un dilemma che ci sembra di primaria importanza nell'incontro del Buddhadharma con la cultura occidentale e che non ha avuto finora, forse, da parte dei buddhisti, l'attenzione che merita: né in Oriente, né in Occidente. Condividiamo con il Lombardi l'esigenza di fare appello "a testimonianze sul vissuto, piuttosto che a prese di posizione dottrinali" soprattutto perché il problema può raggiungere una genuina autenticità quando il praticante (o aspirante tale) avverte la diversità tra una cultura che esalta il genio, l'eroe o il santo e un'altra che incoraggia a superare l'individualismo. Attendiamo gli interventi di quanti siano generosamente disponibili a condividere le proprie esperienze al riguardo, come contributo alla evoluzione spirituale propria e degli altri. Troviamo un certo collegamento con questi temi nella relazione di Steindl-Rast, pubblicata a p. 39 di questo quaderno, dove si richiamano le "esperienze di vetta" di Maslow. Inoltre si possono ricordare le parole del Buddha nell'episodio del flauto: "Non puoi raggiungere le sublimi vette dell'arte se prima non scopri l'insuperabile bellezza del tuo cuore. Se vuoi suonare il flauto in modo eccellente devi trovare il tuo vero sé percorrendo la via del Risveglio" (da *Vita di Siddharta il Buddha,* di Thich Nhat Hanh, Ed. Ubaldini, p. 115) *[v.p.].*

I Mandala di Genova

di Luciano Guerci

Per più di un mese, fra marzo e aprile, Genova ha ospitato un angolino del Tibet [la manifestazione si è replicata a giugno a Roma su iniziativa del Comune, con la collaborazione del Museo Nazionale d'Arte Orientale e della Fondazione Maitreya, n.d.r.]. *Uno dei grandi saloni di Palazzo Ducale, restaurato in occasione del centenario Colombiano, è stato addobbato con tanke tibetane e altro materiale folkloristico e con video in azione su panorami del "Paese delle nevi" e una privata azienda genovese vi ha promosso il soggiorno di cinque monaci del Collegio tantrico del Namgyal Monastery di Dharamsala, che hanno celebrato la liturgia dei mandala di Kalachakra e di Guhyasamaja (che non era in programma, ma il successo della manifestazione fu tale che la sua durata fu prorogata di otto giorni per costruire anche il secondo mandala).*

Ho passato diverse mattinate in quel salone e ringrazio i promotori della manifestazione che hanno permesso ai genovesi di avere un'esperienza unica e irripetibile. Il mandala è una tecnica spirituale del buddhismo tantrico (Vajrayana). La sua dottrina e la sua liturgia sono complicate: Tucci le ha esposte esaurientemente nel suo "Teoria e pratica del mandala" (Ubaldini, 1969).

La costruzione di un mandala presuppone la presenza di un maestro e accompagna, di solito, l'iniziazione di un discepolo. Essa è preceduta da riti diversi: purificazione del terreno, cacciata di Mara e dei suoi accoliti (demoni), etc. Poi si procede al tracciato della figura: è un insieme variopinto di particolari minutissimi, contenuto in un cerchio di circa un metro di diametro. Si possono seguire diversi procedimenti, a Palazzo Ducale si è operato con la sabbia colorata.

L'operatore dispone di diversi coni di lamiera, lunghi, sottili e con il vertice aperto in una minuscola bocca. Ne riempie uno con finissima sabbia colorata e, grattandone la superficie esterna con un altro cono vuoto, fa cadere dal vertice un sottile getto di sabbia, con cui disegna una complicata figura formata da meandri geometrici ospitanti qua e là qualche immagine di cose. La superficie è stata precedentemente preparata con il tracciato di linee che prefissano la struttura del mandala da costruire; il monaco comincia il suo lavoro dal centro e prosegue in una serie di cerchi concentrici che si allarga verso la periferia. Egli non inventa niente, deve riprodurre un prototipo esistente da secoli, deve farlo con la massima precisione, ma non dispone di alcun modello, soltanto la memoria lo aiuta.

Il lavoro si conclude con la circonferenza esterna che completa la figura; essa viene poi consacrata con il Dorje che la trasforma nel punto-istante, il Bodhgaya, in cui si compì il Risveglio del Buddha e in cui, quì e ora, il discepolo ottiene la "peak experience" *che è la sua iniziazione.*

I visitatori hanno assistito al lungo, paziente e impegnativo lavoro. Il mandala cresceva giorno per giorno sotto i loro occhi. Essi vedevano i bhikkhu seduti a gambe incrociate serenamente immersi, per ore ed ore, nella loro fatica. Si osservava il sottile getto di sabbia cadere, dal vertice del cono, sul piano a tracciarvi i delicati meandri del disegno, si intuiva l'assorbente inpegno dell'operatore intento a riprodurre a memoria un modello complesso con una precisione che non ammetteva errori e si ricordava che poco dopo il suo termine l'opera sarebbe

stata distrutta e la sua materia restituita alla terra o al mare o al gran fiume. "Ma non è assurdo?", pensavano sicuramente i visitatori. "A che scopo faticare, creare, se subito dopo tutto deve essere restituito alla massa informe della natura naturans*?".*

"Anicca", avrebbe risposto tranquillamente il monaco a chi gli avesse fatto questo discorso. Già: anicca, tutto nasce, muta e si spegne, tutte le cose sono impermanenti; è utile, anzi è essenziale tenerlo sempre presente. Ma all'europeo questo modo di sentire non è molto congeniale. Allora il monaco lo avrebbe aiutato suggerendogli: vairâgya, *non attaccamento, distacco da tutte le cose, l'attaccamento è la fonte di* dukkha, *la sofferenza esistenziale. Qui l'occidentale annuirà più facilmente: un suo antico Saggio disse "Non attaccatevi alle cose di questo mondo perché esse vi sfuggiranno". Ma vairâgya è più categorico, riguarda anche i pensieri e le emozioni, pretende mantenere la serenità anche davanti allo svanire di quello che più amiamo. Allora il bhikkhu gli avrebbe dato un ultimo definitivo aiuto mormorando:* Anatta, *non c'è sostanza nelle cose, quello che ci avvince tanto strettamente e il cui abbandono ci sembra così amaro non ha fondamento, non esiste.*

Dottrina, liturgia e simbolismo del mandala sono complicati; pochissimi, forse nessuno dei molti visitatori, avrà seguito la lunga cerimonia con la mente attenta a queste basi. Ma per tutti, anche per quelli che vedevano qualcosa di tibetano per la prima volta, l'accento su anicca era evidente. La cerimonia della distruzione del mandala è suggestiva. La "pittura di sabbia" è terminata e splende coi colori vivaci che accentuano l'arcana minuzia delle sue forme; l'occhio si attarda a contemplarla e si immerge nella lettura dei suoi particolari, la mente indugia fantasticando sul riposto senso di quei simboli.

*I cinque monaci, in fila indiana, compiono cinque volte la circumdeambulazione della figura in senso orario, procedono salmodiando, agitano nella destra la campanella (*drilbu*), simbolo di* Karuna *(la compassione); con la sinistra reggono il* dorje, *simbolo di* Prajna *(la saggezza). Poi si fermano davanti al mandala e indossano i caratteristici cappelli. Dispongono ora di una coppa di lucido metallo; uno di essi preleva con la destra, in più punti del disegno, un pizzico di sabbia e lo versa nella coppa, poi con il dorje traccia sulla figura otto diametri secondo i punti cardinali, infine tutto viene raschiato e messo nella coppa, e sarà versato in mare.*

Molti fra gli spettatori avevano teso una mano per avere un po' di sabbia e furono accontentati; credo che si tratti di una concessione al gusto del pubblico occidentale, senza riscontro nella pratica ortodossa.

Sul piano dove, fino a un momento prima, posava la fascinosa figura frutto del lavoro di cinque monaci per un mese, sono rimasti soltanto i segni della paletta che ha prelevato la polvere. Credo che tutti i visitatori siano rimasti colpiti dalla contraddizione fra il lungo e impegnativo lavoro per la creazione di una cosa bella e significativa e la sua rapida distruzione, e forse molti vi hanno visto, magari inconsciamente, un simbolo di anicca.

Nel salone di Palazzo Ducale non c'era soltanto il mandala. Lungo le pareti erano sistemati video in azione su scene panoramiche del "Paese delle nevi", che davano notizie del suo folklore, della sua storia e delle vicende della occupazione cinese: erano esposte preziose mandala dipinte o ricamate su tessuto, su un lato c'era un angolo addobbato con un completo costume e altri oggetti tibetani, oltre a una grande fotografia del Dalai Lama.

Tutto era organizzato per dare al visitatore una sommaria idea della terra, del popolo e della civiltà del Tibet. Molti visitatori non avranno potuto evitare di pensare a un simbolo di anicca più toccante della vicenda del mandala: voglio dire lo spegnimento di una splendida civiltà arcaica, unica e insostitui-

bile proprio per il suo intatto arcaismo. Negli anni precedenti la seconda guerra mondiale visitare il Tibet, specialmente per chi ne parlava i dialetti e riusciva perciò a rendere intimo il contatto, era come uscire dal mondo, evadere dalla realtà quotidiana. Leggendo oggi i libri degli uomini che vissero questa avventura, il lettore attento rivive un barlume della loro esperienza.

Sfila davanti alla attenta fantasia del lettore lo straordinario e affascinante mondo che Alexandra David Neel ha descritto nel suo "Voyage" (1) e di cui Tucci nei suoi "Tibetan painted scrolls" (2) e Maraini in "Segreto Tibet" (3) hanno tentato di conservare le forme e Govinda nel suo "Foundation of Tibetan Mysticism" (4) ha sistemato le credenze, le idee e le tecniche spirituali. I diversi e molti libri di questi e di altri autori aggiungono e illuminano i particolari, finché davanti agli occhi del lettore conpare una immagine così affascinante che anche chi l'ha intuita solo in questo modo non può dimenticarla più.

Allora non si può fare a meno di pensare che le grandi e silenziose solitudini del "Tetto del mondo" sono ora percorse dalle autostrade su cui corsero, e probabilmente ancora si vedono, gli automezzi carichi dei tronchi delle plurisecolari foreste distrutte. Più non esistono le carovaniere che risalivano i dossi montuosi e attraversavano gli altopiani, spesso lungo il corso dei torrenti, punteggiate, qua e la, dai Chorten e dalle tende nere dei pastori all'alpeggio. I grandi agglomerati dei Gompa, che si potevano incontrare percorrendole, sono quasi tutti ridotti a macerie e i pochi rimasti in piedi sono stati spogliati. Le sculture maestose — lo stile di quelle del periodo più antico (intorno al 1000) mi ha stranamento ricordato quello della statuaria egiziana del Nuovo Impero — le tanke e gli altri artistici oggetti del culto, sono ora nei musei e nelle collezioni private di tutto il mondo.

Sono abbandonati gli impervi sentieri su cui si potevano incontrare i Tsham Kang dei Gomchen solitari e poteva accadere, come successe ad Alexandra David Neel (5), di assistere alla paurosa agonia di un allievo naldjorpa immerso nella pratica del Tchod. Non ci sono più asceti murati nelle caverne montane, come quello incontrato dal Tucci. "Le parole di questo asceta, ... scendevano in fondo all'anima, con una suadente dolcezza. Era un uomo sulla cinquantina... Questo suo isolarsi dal mondo non serve a se medesimo, egli mi spiegò: la sublimazione dello spirito che nasce dalla continua disciplina non avrebbe nessun valore se altri non se ne avvantaggiassero". "Ma tu non predichi — gli dissi — stai chiuso quassù nel cuore della montagna e non sai quanto dolore c'è intorno". "Se non lo sapessi — rispose — non farei questa vita; quando tu accendi un gran fuoco nella notte, la tenebra per lungo tratto si squarcia e chi era smarrito ritrova la strada. Tu che vieni da tanto lontano, non hai sentito il bisogno di salire fra questi sassi per venire da me? E se non fosse per questo poco di bene che è in alcuni, il mondo a quest'ora più non esisterebbe, poiché il male è morte, anche se spesso si manifesta come prepotente e voluttuoso desiderio di vivere" (6).

Ora, nel cuore della montagna dove Tucci ebbe questo e altri simili incontri e udì queste e altre simili parole, si incontrano le

---

(1) ALEXANDRA DAVID NEEL, *Voyage d'une Parisienne a Lhassa*, Chatillon sous-Bagneux, Plon, 1983.

(2) GIUSEPPE TUCCI, *Tibetan Painted Scrolls*. 2 voll., Roma, 1949.

(3) F. MARAINI, *Segreto Tibet*, Bari 1951. N. Ed. Dall'Oglio 1984.

(4) LAMA ANAGARICA GOVINDA, *I fondamenti del misticismo tibetano*, Ubaldini, 1972.

(5) A. DAVID NEEL, *Mistici e Maghi del Tibet*, Ubaldini 1965, pagg. 108-123.

(6) G. TUCCI, *A Lhassa e oltre*, Istituto Poligrafico dello Stato, Roma 1955, pag. 93.

discariche, i centri di ricerca mineraria e l'imboccatura delle miniere cinesi. Una cultura straordinaria (dove, in una organizzazione sociale primitiva, convivevano pacificamente la pratica della magia, un'arte sontuosa, una speculazione ricca di sorprendenti ardimenti e una sottile e profonda psicologia che da alcuni decenni gli specialisti occidentali stanno studiando non senza stupore per quanto ci trovano da imparare), sta morendo, soffocata dalla pesante virulenza della civiltà occidentale, che l'ha investita senza pietà.

Anicca! Sì, certamente: Anicca. Chissà se davvero tutti *i seguaci del Dharma riescono a osservare queste cose mantenendo l'imperturbabile serenità proprie di Vairagya e di Upekkha. Qualche dubbio mi è venuto leggendo le prime pagine del libro "La via delle nuvole bianche" (Astrolabio, 1981), dove Lama Govinda descrive, con una prosa intensamente emotiva, la sua visita alle rovine di Tsaparang. Govinda era vissuto a lungo fra India e Tibet, aveva percorso quei sentieri spirituali fino a diventare Lama, ma era nato in Germania e cresciuto fra Napoli e Capri. Sembra che nemmeno il suo lungo tirocinio sia stato sufficiente per raggiungere stabilmente la saggezza del Dharma.*

Nell'angolino di Tibet genovese c'era un terzo e ancora più toccante simbolo della impermanenza di tutte le cose: quei cinque uomini con i vestiti dalle fogge strane e dai colori vivaci, che si aggiravano silenziosamente nel gran salone, impegnati in curiose incombenze, come esseri piovuti da un altro pianeta. Furono violentemente divelti dalla loro patria, dai loro compatrioti e dalla loro cultura: forse videro morire i loro parenti e i loro amici. Con altri come loro hanno costruito in India alcuni frammenti di Tibet, dove cercano di mantenere il loro modo di vivere. Loro e altri di loro sono adesso in giro per il mondo nel tenace tentativo di interessare la gente alla sorte di un piccolo eroico popolo, che rischia di scomparire dalla faccia della terra insieme alla sua cultura.

La mostra ha avuto un grande successo: oltre 40 mila visitatori. Mi piace pensare che tutti abbiano sentito pesare sul loro cuore la pena che c'era nel mio, pensando alla sorte di questi fratelli e abbiano inconsciamente formulato l'augurio che io, col mio povero e sgrammaticato inglese, ho rivolto al monaco interprete: "We wish You a soon and happy go back to your dear home". *Mi ha guardato ben bene in faccia, mi ha stretto vigorosamente la mano e, senza sorridere, ha mormorato: "Thanks".*

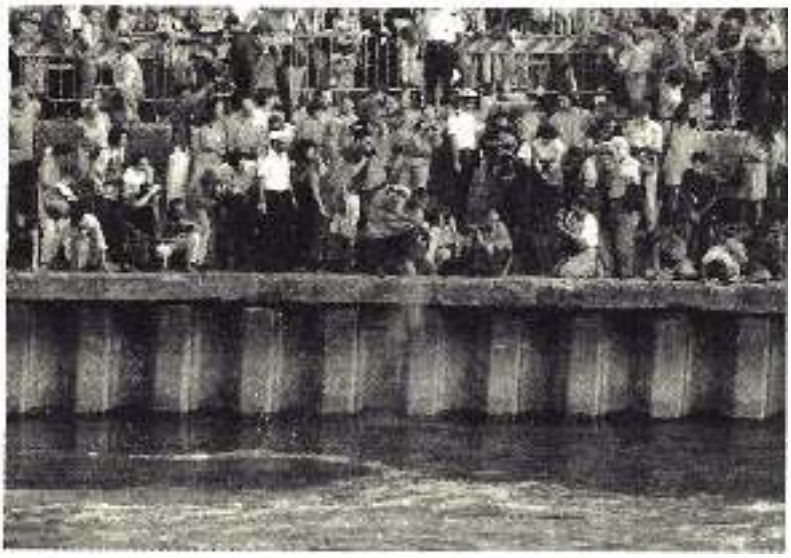
VIETNAM: BUDDHISTI PERSEGUITATI

(Asia News) — Il 21 maggio scorso un fedele buddhista di 50 anni si è ucciso di fronte alla tomba del defunto patriarca Thich Don Hau, morto nell'aprile del '92. Si è trattato di un suicidio di protesta contro il rifiuto da parte del governo comunista di ristabilire la Chiesa Buddhista Unificata. Secondo testimonianze, la polizia ha immediatamente rimosso il cadavere e ha rifiutato ai monaci della pagoda di Linh Mu, considerata il Vaticano del buddhismo vietnamita, il permesso di celebrare i riti funerari. La polizia ha anche confiscato le lettere-testamento che il suicida aveva lasciato, in cui perorava la causa della Chiesa Buddhista Unificata (C.B.U.), l'organismo unitario dei fedeli, sostituito ufficialmente nel novembre '81 con una Comunità Buddhista di Stato. A suo tempo la sostituzione avvenne costringendo la gerarchia all'esilio, ai lavori forzati o agli arresti domiciliari. L'auto-immolazione del 21 maggio è solo uno dei tanti episodi con cui le comunità buddhiste esprimono il loro desiderio di maggiore libertà. Nell'aprile scorso altri 4 fedeli buddhisti si sono suicidati per protestare contro la persecuzione religiosa in Vietnam.

Il Mandala di Roma

L'Acquario di Roma ha ospitato dal 9 giugno all'8 luglio la mostra "Creazione del Mandala di Kalachakra", organizzata dal Comune di Roma con la collaborazione del Museo Nazionale d'Arte Orientale e della Fondazione Maitreya. Il Mandala è stato composto con sabbie colorate da cinque monaci del Collegio Tantrico Namgyal di Dharamsala (India). La mostra comprendeva anche "Il Tibet prima della tempesta", 108 fotografie eseguite da Fosco Maraini nel 1937 e nel 1948, durante esplorazioni in Tibet di Giuseppe Tucci. Nella foto: il salone dell'Acquario con visitatori attorno al Mandala.

(Foto: Sergio Rossi).



Rispettando la tradizione, il Mandala di Kalachakra, costruito in quasi un mese di lavoro, è stato smontato durante cerimonie officiate dal Lama Gianciub Sonam, del centro Samantabhadra di Roma. Centinaia di persone hanno partecipato all'evento, che si è concluso la sera dell'8 maggio all'Isola Tiberina, dove (vedi foto) le sabbie colorate sono state versate nel Tevere, come pegno di pace e di spiritualità.

(Foto: Sergio Rossi).

Ricordo di Buddhadasa, buddhista riformatore

Il grande riformatore tailandese del buddhismo theravada, il Venerabile Ajahn Buddhadasa è deceduto per tumore in un ospedale di Bangkok l'8 luglio scorso. Tutta la sua vita è stata dedicata ad una continua verifica dell'ortodossia religiosa buddhista e a rendere il Dharma accessibile a tutti, nel suo significato più profondo. I suoi insegnamenti hanno affrontato in particolare la natura ultima dei fenomeni, la libertà della mente e la vacuità dell'"io" e del "mio". Ha sempre raccomandato il distacco da tutte le cose e perfino dallo stesso buddhismo.

Non sono mancate ad Ajahn Buddhadasa le critiche da parte di qualche anziano monaco theravada, di esponenti politici o di buddhisti conservatori per la posizione chiara e senza compromessi da lui assunta nei metodi indicati per realizzare la "mente libera". E certamente non si è reso più accettabile ai suoi critici arrivando a dichiarare che "più incenso e candele si accendono, più ci si avvicina alla superstizione; ben che vada, si avrà solo un buddhismo per neonati che si succhiano il dito". Sorprese sia i thailandesi che gli stranieri quando affermò: "Il cuore del buddhismo si trova nella prima pagina della Bibbia". Intendeva richiamarsi al divieto posto da Dio ad Adamo ed Eva di cogliere i frutti dell'albero della scienza del bene e del male.

Ajahn Buddhadasa (Buddhadasa vuol dire 'servo di Buddha') era nato il 27 maggio 1906 e fu ordinato monaco all'età di venti anni a Chai Ya (nella provincia di Surat Tani, in Thailandia meridionale). Visse per oltre 65 anni in isolamento nella foresta, di cui gli ultimi 50 al Wat Suanmoke (Monastero del Giardino della Liberazione) che si era andato formando attorno a lui: infatti un numero sempre maggiore di monaci, monache e laici scelse di vivergli accanto, richiamato dalla sua profonda saggezza e dal suo insegnamento sulla verità relativa e la verità ultima.

Già all'inizio degli anni '60 era considerato uno dei più importanti insegnanti thailandesi di Dharma ed era anche grande oratore e poeta.

Ai buddhisti thailandesi, che accorrevano a lui in gran numero, ha ripetutamente sottolineato che l'insegnamento del Buddha andava molto al di là del rispetto per i cinque precetti, dell'accumulare meriti, del fare offerte devozionali per ottenere una rinascita migliore. Mise in discussione l'opinione diffusa da secoli che i buddhisti laici avessero un ruolo secondario nei confronti del Sangha monastico. Per lui il significato della parola Dharma era "Dovere": dovere di tutti è realizzare la Verità Ultima e la vacuità del sé.

Per 60 anni rifiutò il suo assenso alla costruzione di un tempio nella foresta. Non teneva in gran conto riti e liturgie; aveva disposto che il suo corpo fosse restituito alla foresta, senza cerimonie o funerali pubblici.

Ha scritto molti libri, tradotti in inglese, tra cui: Handbook for Mankind *(Manuale per il genere umano);* Why were we born *(Perché siamo nati);* Christianity and Buddhism, Bangkok 1967, (che testimonia il suo determinante contributo al dialogo interreligioso, ndr); Mindfulness of breathing *(Edito da Ubaldini con il titolo "La consapevolezza del respiro");* Me and Mine *("Io e Mio", edito da Ubaldini, importante per l'impegno sociale, n.d.r.).*

Nella libreria del Monastero di Suanmoke vi sono migliaia di audio-cassette di suoi insegnamenti, non ancora trascritte.

Studenti occidentali sono accorsi sempre più numerosi ai suoi insegnamenti e Buddhadasa negli ultimi anni ha promosso la costruzione dell'"International Dharma Hermitage", accanto al suo monastero, in particolare per i praticanti occidentali, dove nella prima decade di ogni mese si tengono ritiri in lingua inglese (Indirizzo: Ampoe Chaya - Surat Tani - Thailandia 84110).

Ajahn Buddhadasa è stato un autentico illuminato. Con la sua perdita e quella di Ajahn Chah nel 1992 sono venuti a mancare alla Thailandia due importanti maestri spirituali. Rimane ora una grande responsabilità per gli altri insegnanti di Dharma, affinché la luce della Verità Ultima resti accessibile al mondo intero.

Christopher Titmuss

(dalla rivista "Buddhism Now" n. 3/1993)

Rendere religiosa la religione

di David Steindl-Rast

Pubblichiamo un'altra relazione presentata all'incontro del settembre 1983 ad Alpbach (Tirolo), dopo quelle del Dalai Lama (PARAMITA 44) e di Fritjof Capra (PARAMITA 47).

1. Per questo pomeriggio mi sono posto un compito relativamente ben definito: vorrei esaminare con voi tre domande. Tre domande che sembrano essere di grande importanza per la discussione in atto fra noi in questa settimana. Tuttavia, la prima domanda non è stata ancora formulata realmente, pur girando per la testa a molte persone. Abbiamo parlato di religione e di spiritualità; per lo meno, le abbiamo menzionate ripetutamente. E molti di noi che si sentono legati ad una tradizione religiosa ben precisa, hanno problemi con questa tradizione. Pertanto credo che molti si pongono la domanda di che cosa possiamo fare per rendere veramente religiosa questa religione, visto che tante cose che sono state dette qui sulla religione — per quanto possano essere vere — non necessariamente sono applicabili alle tradizioni religiose nostre, come noi le conosciamo. E vorremmo che così non fosse. Quindi, una delle questioni che vorrei esaminare si riferisce a come possiamo rendere nuovamente religiosa la religione. Sappiamo per esperienza che le religioni non necessariamente sono religiose; anzi, esse hanno la tendenza a diventare non religiose quando rimangono lasciate a sé stesse.

Un'altra domanda — meno profonda — riguarda il rapporto fra le varie religioni. Vedete qui, per esempio, il Baker-Roshi seduto accanto ad un monaco benedettino e Gopi Krishna accanto al Dalai Lama, e qui sono rappresentate ancora altre tradizioni religiose. In quale rapporto esse stanno l'una con l'altra? E come va visto questo rapporto per poter trovare un modo di vedere le cose che renda giustizia a tutti, indipendentemente dalla nostra personale posizione?

La terza domanda, sulla quale vorrei fermarmi, riguarda naturalmente la questione che ci siamo posti qui: Qual'è la relazione fra religione e scienza?

2. Vorrei iniziare con l'esperienza "di vetta" di Abraham Maslow. Presumo che Abraham Maslow e le sue sperimentazioni che alla fine hanno condotto a ciò che lui chiama "l'esperienza di vetta" siano noti a molti di voi. Tuttavia, non lo premetto e per fortuna ho trovato una relazione breve ma significativa che Maslow ha letto nel 1961, all'inizio della sua carriera, che esprime tutto l'entusiasmo di questa prima fase della scoperta. Ne riporto alcuni passi che dimostrano come Maslow parlava nel 1961 di questa sua grande scoperta. Così ci creiamo un punto di partenza, e capirete subito, attraverso le parole di Maslow, come tutto questo si inserisce nel nostro quadro qui. Su tale base poi costruirò.

Comincio da Maslow perché penso che la sua scoperta dell'esperienza di vetta sia una delle scoperte più importanti dei nostri tempi, altamente significativa per le questioni che trattiamo qui e di speciale importanza per i rapporti fra scienza e religione. Maslow si era posto il compito di indagare sul fenomeno della salute psichica. Questo era il suo fondamentale punto di partenza. E diceva: "Nella psicologia abbiamo esaminato per molto tempo le disfunzioni psicologiche e cercato di deri-

varne conoscenze sulla persona comune. Perché non esaminiamo invece le persone particolarmente sane per vedere se ciò non ci sia d'aiuto per diventare psichicamente più sani?". Un'impostazione ottima per la psicologia. Successivamente egli dà una descrizione assai chiara di questo. "Quando ho iniziato ad indagare sulla salute psichica, sceglievo le persone più straordinarie e più sane, i migliori esemplari della specie umana che potevo trovare, e studiavo le loro caratteristiche. Erano molto diverse, per alcuni versi sorprendentemente diverse dalla media". E dice poi: "Aveva ragione il biologo che affermava di aver trovato l'anello di collegamento mancante *(missing link)* fra le scimmie antropomorfe e l'uomo civilizzato: questo anello di collegamento siamo noi".

Continua Maslow: "Ho imparato molte cose da questi uomini, da queste persone straordinariamente sane, una di particolare importanza: spesso riferiscono di aver avuto esperienze mistiche, momenti di profondo timore reverenziale, momenti di felicità intensissima o addirittura di rapimento, estasi o beatitudine. Dico beatitudine perché la parola felicità a volte è troppo debole per descrivere un'esperienza di questo tipo. Era sparita ogni alienazione, ogni distanza dal mondo, si sentivano uniti al mondo, fusi con esso, effettivamente parte di esso, invece che rimanere fuori e guardare dentro. Una di queste persone diceva: 'Mi sentivo appartenere ad una famiglia, non più orfano' ". Molto spesso ci sentiamo orfani nel mondo e ad un tratto ci sentiamo a casa (1). Credo che tutti abbiamo fatto questa esperienza, l'esperienza di un attimo, durante il quale ci sentiamo davvero a casa nel mondo. "Tuttavia, la cosa più importante nei racconti su tale esperienza era la sensazione di aver veramente visto la verità ultima, l'essenza di tutte le cose, il segreto della vita, come se fosse stato tolto un velo". Alan Watts descrive questa sensazione nel seguente modo: "Eccolo! Eccolo!". Viviamo quindi quest'esperienza e abbiamo la sensazione: Eccolo! Ecco ciò che avevamo sempre voluto vedere.

Tutti conosciamo la sensazione di desiderare qualcosa e di non sapere che cosa. Le esperienze mistiche ci dànno la sensazione dell'assoluto appagamento di desideri vaghi ed inauditi. All'improvviso è lì e non sapevamo nemmeno che cosa avevamo cercato. A questo punto, però, Maslow dice di aver già imparato qualcosa di nuovo: "Quel poco che fino ad allora avevo letto sulle esperienze mistiche, le collegava con la religione, con visioni del sovranaturale. E come la maggior parte degli scienziati, avevo storto il naso, scettico, liquidandole come assurdità, allucinazioni o isterismi forse, come probabilmente fenomeni patologici. Però le persone che mi raccontavano o scrivevano non erano persone patologiche. Erano le persone più sane che avessi potuto trovare. Questa era la cosa che imparavo. E vorrei aggiungere che avevo imparato qualcosa sui limiti del piccolo — non del grande — scienziato ortodosso che non riconosce niente che non sia conoscenza o realtà, niente che non si inserisca nella scienza già costituita". Abbiamo la grande fortuna che qui sono presenti soltanto scienziati che non appartengono a questa specie ortodossa e limitata, caratterizzata da Maslow con i seguenti versi:

I am the master
of this college,
what I don't know
that is not knowlegde (2).

---

(1) Questa stessa esperienza di "sentirsi a casa" è ricordata nell'articolo di Corrado Pensa pubblicato in questo quaderno, a p. 23 [n.d.r.].

(2) Sono io il capo / di questa scuola, / quel che non so / non è sapere.

3. Maslow continua descrivendo tutto quello che successivamente ha imparato durante le sue sperimentazioni: "Le esperienze non avevano niente a che fare con la religione nel senso tradizionale, con il sovranaturale". Ora, io che ho effettivamente dedicato del tempo alle cose religiose, per fortuna non ho incontrato questa interpretazione sovranaturale. Però, ovviamente, vi sono molte persone che pensano della religione in tali termini. Le esperienze di vetta non hanno niente a che vedere con essa. "Si manifestano in grandi momenti di amore e di sesso, accompagnavano forti impressioni estetiche, specie nella musica, l'esternarsi della creatività e dell'entusiasmo creativo, momenti di grande ispirazione, di comprensione e di scoperta; nelle donne, quando partorivano i loro figli in modo naturale o, semplicemente, quando li amavano, nei momenti della fusione con la natura, nel bosco, sulla spiaggia, su un monte, ecc., durante certe attività sportive, le immersioni subacquee, lo sci, il ballo, ecc. E così, la seconda grande lezione era stata quella che si trattava di un'esperienza naturale e non sovranaturale. Ho allora abbandonato la definizione 'esperienza mistica' e l'ho chiamata 'esperienza di vetta' ".

Ho il sospetto che un'altra importante ragione per l'abbandono del concetto di "esperienza mistica" sia stata che non si addice molto ad uno scienziato. Parlando invece di "esperienza di vetta", la pillola va giù meglio, è addolcita. Comunque sia, Maslow non le chiamava più esperienze mistiche, bensì esperienze di vetta. "Quest'ultime possono essere esaminate scientificamente, ed io ho cominciato a farlo; sono accessibili al sapere umano".

Dopo di che cambia direzione, dicendo una cosa molto interessante: "Oppure, per esprimermi in maniera diversa, le esperienze di vetta possono essere viste come esperienze veramente religiose, nel senso migliore, più ampio e profondamente umanistico di questa parola". Questo è quanto io intendo per religione. "E potrebbe dimostrarsi", dice Maslow, "che il risultato più importante di tale lavoro consiste nel rendere accessibile la religione all'esame scientifico". Ed è proprio questo ciò che Maslow ha fatto con le sue sperimentazioni e il suo lavoro di ricerca. Ha introdotto la religione nell'ambito della scienza.

Ora però si rivela il fatto che la scienza, così facendo, ha incorporato una cosa che l'ha modificata dal di dentro. Penso che un bel pezzo di tutto ciò che noi qui abbiamo riconosciuto come un approccio totalmente diverso della scienza, proviene dal fatto che la scienza ha incorporato la religione. "Il successivo grande insegnamento era che le esperienze di vetta sono molto più diffuse di quanto avessi mai pensato. Non si trovavano soltanto nelle persone sane. Le facevano anche persone mediocri e addirittura psichicamente malate. Suppongo ora che in realtà si verificano praticamente in tutti, anche se non vengono riconosciute ed accettate come tali". Attraverso la sua ulteriore attività di ricerca, Maslow si è convinto — per quanto sia possibile un'estrapolazione da un numero limitato di sperimentazioni — che queste esperienze ci sono in tutte le persone.

Dunque, ciascuno di noi ha delle esperienze di vetta, ma non tutti le accettano, non tutti le fanno succedere. Maslow indagava anche su quale tipo di persone probabilmente non avrebbe ammesso di aver avuto tali esperienze. Si tratta di persone che sentono il forte bisogno di mettere tutto sotto severo controllo. Quando abbiamo un forte bisogno di tenere tutto sotto controllo, non parliamo volentieri delle nostre esperienze di vetta e a volte la gente ha detto a Maslow: "Non ne ho mai parlato a nessuno. Pensavo di essere momentaneamente impazzito". Maslow ci chiede di riflettere se invece di un attacco patologico passeggero non si fosse trattato dell'unico momento di chiarezza che questa persona avesse mai vissuto. "Perché — dice — non è facile stabilire il rapporto fra

le esperienze di vetta e le esperienze mistiche tipiche. Non so in quale rapporto esse stanno realmente, posso soltanto presumere che fra loro vi sia soltanto una differenza di gradazione e non una differenza sostanziale. L'esperienza mistica totale, come ci viene descritta ripetutamente, tutto sommato viene raggiunta attraverso esperienze di vetta più o meno intense". Ciò significa che siamo tutti dei mistici. Il mistico non è una persona particolare, bensì ogni essere umano è un mistico particolare. E faremmo bene se affrontassimo tale sfida.

"Un'altra scoperta riguardava il fatto che le esperienze di vetta hanno tante, tante cause, e possono verificarsi nelle persone più svariate. Il mio elenco delle cause sembra diventare sempre più lungo, man mano che proseguo con le mie ricerche. Un'altra conclusione, della quale sono abbastanza sicuro, è che tutte queste esperienze sembrano sovrapporsi, o assomigliarsi, indipendentemente dalle rispettive cause. Non dico che siano identiche — non lo sono — ma si assomigliano molto più di quanto avessi pensato. I momenti scatenanti sono assai diversi. Il vissuto soggettivo, invece, è molto simile in gran parte dei casi. Un profitto fondamentale che ho tratto da questa esperienza — e che ne possiamo trarre tutti — è che essa ci aiuta a comprenderci meglio gli uni con gli altri. Vi è molta più consonanza nel nostro mondo interiore, di quanto non vi sia nel nostro aspetto esteriore; l'essenza più personale e più viva dentro di noi è una cosa che abbiamo tutti in comune. Durante queste esperienze di vetta siamo consci — con molta chiarezza ed intensità — che siamo un tutt'uno e che condividiamo una cosa che è di ogni essere umano. Ora, se la nostra sensazione di felicità interiore è tanto simile, indipendentemente dalla causa scatenante e nonostante la diversità della gente che vive quest'esperienza, può darsi che essa ci possa indicare la via per immedesimarci più facilmente ed avere maggiore comprensione nei confronti di persone che sono molto diverse da noi. Sportivi ed intellettuali, donne e uomini, adulti e bambini, artisti e casalinghe, in determinati momenti parlano la stessa lingua, vivono un'esperienza comune e vivono nello stesso modo. In questi momenti sono veramente vivi; nei nostri momenti più vivi siamo una cosa sola".

4. Si tratta di una scoperta profonda ed importante; si tratta, per così dire, della scoperta dell'esperienza religiosa nel campo della psicologia: cioè nel campo della scienza. E ora possiamo domandarci: "Come passare da questa esperienza religiosa al concetto di Dio o alle religioni?". Pare che la realtà che viene chiamata Dio — dalle persone che ricorrono al concetto di "Dio" e che così facendo si sentono a loro agio — sia una realtà della quale tutte le persone sono profondamente conscie; tuttavia, alcune persone sono contrarie ad apporre a tale realtà l'etichetta "Dio". E forse hanno centrato meglio il problema. Forse hanno un tale rispetto di questa esperienza profonda e di questa realtà che non vogliono metterla in relazione con il nome di Dio, nome che è stato talmente travisato e che ha tante sfumature infelici. D'altronde, quando si è cresciuti, come me, in una tradizione di familiarità con il nome di Dio, questo può essere di grande aiuto, in quanto si sta in contatto con una tradizione religiosa, ed ogni tradizione religiosa è un processo storico di ricerca di tale realtà. E facendo parte di questa religione, essendo cresciuti dentro questa religione, si ha un grande vantaggio, poiché non è necessario sviluppare le stesse cose ancora una volta. Uguale è la situazione quando si aderisce ad una tradizione scientifica; non è più necessario reinventare le operazioni fondamentali o la ruota o qualche altra cosa fondamentale. Aderisci ad una tradizione che ti prepara, e la parola "Dio" è utile come un tipo di etichetta. Questo è solo un esempio; si potrebbero

elencare molte altre espressioni o concetti che possono essere utili, ma anche d'intralcio, in una tradizione religiosa.

Vorrei ora leggervi una breve descrizione di un'esperienza di vetta, anche perché ne fornisce un esempio pratico. In un certo senso, si tratterebbe di un'esperienza che non si può comunicare, un'esperienza indicibile; tuttavia, se ne può parlare e si sente anche spesso il desiderio di parlarne. Il nocciolo dell'esperienza non potrà mai essere veramente espresso con le parole, lo si può però benissimo circoscrivere. Ed è proprio quello che fa l'autrice, una delle centinaia di autori che potremmo nominare in questo contesto. Ho scelto proprio questo esempio in primo luogo perché si tratta di una descrizione bella, semplice e indovinata; in secondo luogo perché questo esempio ci dimostra come l'autrice arrivi al concetto di "Dio" attraverso l'esperienza. È un aspetto raro in questo tipo di descrizioni.

Si tratta di Mary Austin che descrive un vissuto d'infanzia: "Devo aver avuto tra cinque e sei anni, quando mi successe quest'esperienza. Era una mattina d'estate, e la bambina che ero io, era andata da sola, attraversando il frutteto, fino al bordo della collina che discendeva dolcemente, dove cresceva l'erba e il vento soffiava e dove stava un grande albero che si ergeva nello spazio infinito del cielo azzurro. Dopo un po' di tempo in silenzio, all'improvviso la terra e il cielo, l'albero e il vento, l'erba e la bambina al centro di tutto questo iniziavano a vivere insieme in una luce pulsante di coscienza. Sono in grado di richiamare nella memoria quell'inatteso e completo sapere cosciente di ogni particolare nell'insieme: io dentro tutto il resto e tutto il resto dentro di me e noi tutti avvolti in una sfera calorosa e lucente di vitalità. Ricordo come la bambina cercava dappertutto la fonte di questa felicità. E infine chiese: 'Dio?', poiché 'Dio' era l'unica parola di deferenza che conosceva. Profondamente dentro di sé udiva la risposta, come il suono lieve di una campana: Dio, Dio. Quanto sia durato quell'istante indicibile non lo so. Scoppiava, come una bolla di sapone, quando un uccellino cominciava a cantare: il vento soffiava e il mondo era come sempre, ma mai più del tutto come prima".

Penso che questa sia una descrizione indovinata, all'interno della quale possiamo riconoscere esperienze nostre. E possiamo partire da questo punto per chiederci in un contesto più ampio: "In che rapporto sta, non solo un determinato autore, ma la religione in generale con le singole religioni?". Il rapporto fra la religione e le singole religioni, al quale miro in questo momento, è paragonabile al rapporto fra l'arte e le arti. Come dobbiamo avvicinarci a questa domanda? Come riusciamo a passare dall'esperienza religiosa del fondatore o del singolo membro di una determinata comunità religiosa alle religioni? Ogni persona fa tre cose con un'esperienza religiosa. Non possiamo fare diversamente, trattiamo così ogni esperienza, solo che nel caso dell'esperienza religiosa il processo diventa particolarmente ovvio.

5. La prima cosa è che il nostro intelletto si butta sull'esperienza e l'interpreta — non è possibile impedirlo. Anche se diceste: "Questa esperienza, la *mia* esperienza religiosa, non può essere interpretata", sarebbe questo già un'interpretazione. Noi chiamiamo questo "teologia apofatica", il che sarebbe l'opposto del "parlare di religione". Diciamo: non se ne può parlare. Ma anche questa è un'interpretazione. Per questo in ogni tradizione religiosa nascono per forza delle *dottrine*.

Tuttavia, il nostro intelletto non è l'unica forza che si appropria dell'esperienza vissuta. Interviene anche la nostra volontà, immancabilmente. E la nostra volontà fa una cosa del tutto diversa. Abbiamo visto che l'esperienza in questione consiste — fra tanti altri aspetti che Maslow ha elaborato con cura e che possiamo discutere

nell'ambito del nostro seminario — in una sensazione travolgente di appartenenza. Questo era il punto più importante che abbiamo fin qui trattato: una sensazione travolgente di appartenenza; faccio parte di tutto e di ognuno, senza limiti, e sono travolto da questa sensazione. Ciò non si estende soltanto agli esseri umani, ma a tutte le creature, semplicemente a tutto. Appartengo, sono a casa, non sono più un orfano che guarda dalla finestra. Sono dentro, sono a casa, ne faccio parte.

Ora la nostra volontà si apre a questo vissuto, ci apriamo volutamente, come ha sottolineato Baker-Roshi *[nella relazione presentata nello stesso convegno di Alpbach, che pubblicheremo in un prossimo quaderno di "PARAMITA", n.d.r.]*. E non è nemmeno tanto una questione del volere, quanto "dell'essere disposto". La parola tedesca che lo esprime meglio non è tanto "Wille" (volontà), quanto "Entschluss" (decisione), che è il contrario di "Verschliessen" (chiudere a chiave). Si è decisi ad aprirsi, non a chiudersi. La nostra volontà si apre. Ci sono però delle conseguenze a questo aprirsi, a questo sapere di essere collegati a tutto e a tutti. E possono essere delle conseguenze che non ci piacciono.

Immaginate per un momento di credere seriamente di aver qualcosa in comune con la gente del Salvador. Sareste forse meglio informati su quanto sta succedendo in Salvador. Oppure, sapreste meglio che cosa succede in Sud Africa, se vi foste resi conto di avere lì milioni di fratelli e sorelle? Sareste già informati meglio, solo se aveste un solo cugino là. Perché non trarre le conseguenze?

Questo ci dimostra naturalmente anche come l'esperienza religiosa fa scoppiare quella bolla della quale parlava Bob Livingston. Fa scoppiare la bolla, dentro la quale stiamo seduti, senza rapporti con gli altri. Ma possiamo anche chiuderci, non siamo costretti ad aprirci: la volontà fa l'una o l'altra cosa, o la fa in qualche modo senza entusiasmo, il che ci porta alla *morale,* alle implicazioni morali. Pertanto la morale è anche un elemento in ogni religione, che ci faccia comodo o no. Nelle religioni occidentali il problema è che l'etica ha preso un tale sopravvento che dobbiamo ricordarci non che la morale sia una parte della religione, ma che la religione è qualcosa di più della sola morale.

E poi vi è ancora una terza cosa che inevitabilmente facciamo con l'esperienza di vetta, visto che non esiste solo il nostro intelletto, o la nostra volontà, ma ci sono anche i nostri sentimenti. Anche i nostri sentimenti fanno qualcosa con l'esperienza religiosa: la festeggiano. C'è motivo per festeggiare — in fondo vi è stato un incontro con la vita, che era il momento più vivo mai vissuto. Bisogna festeggiare la vita, i nostri sentimenti la festeggiano, e qui ci avviciniamo al *rituale.*

6. Ora che abbiamo elaborato questi tre concetti, potete vedere in un solo sguardo che cosa intendevo, quando dicevo che la religione può diventare una cosa abbastanza poco religiosa, se viene abbandonata a se stessa. Si guasta, perché adesso le abbiamo dato una forma esteriore. Adesso non è più un'esperienza, non è più viva, ora è diventata una dottrina, sta scritta nei libri, si trova nelle biblioteche, ecc. Ora si è manifestata esternamente come una realtà oggettiva. In questo modo la religione può pietrificarsi in dottrina e il risultato è il dogmatismo. Tuttavia, un dogma non è nulla di cattivo, almeno nella mia opinione. È un trampolino di lancio, questo è sicuro. Il dogmatismo, invece, è del tutto sbagliato, poiché il dogmatismo rimane bloccato nella dottrina.

Ovviamente non si può dire nulla neanche contro la morale — al contrario, staremmo male senza di essa —, il rigido moralismo però è un male. La morale si esprime sempre in leggi e norme. Ma mentre si sta ancora guardando, la vita è andata avanti, le norme morali però sono rimaste quelle che s'addicevano ad un'altra

generazione. Ora queste leggi sono in contrasto con la religione, con la vera religione, intendo. Ed anche se lo sono solo nella loro forma particolare — tuttavia, c'è un conflitto.

Lo stesso vale per il rituale. Se li abbandoniamo a se stessi, i rituali si deteriorano in un formalismo di ritualità: inizialmente sono una festa della vita, dopo diventano soltanto l'imitazione di come qualcun'altro ha festeggiato la vita, e può non essere motivo di solennità per altre persone, anzi, potrebbe essere semplicemente noioso.

Vediamo dunque che la religione può trasformarsi in qualcosa che con la religione non ha niente in comune. Preferisco qui il paragone con un vulcano. Abbiamo questa montagna, dalla quale irrompe l'esperienza religiosa come in una eruzione vulcanica. Qui tutto è ancora vivo e liquido, luce e fuoco e tutte queste immagini vanno benissimo. Ma poi comincia a scendere un fiume di lava ai due lati della montagna. Man mano che scende a valle, diventa sempre più densa e più fredda, e in poco tempo il fuoco vivo è sepolto sotto una coltre di lava che si riesce a perforare a mala pena. Per questo c'è bisogno di un gran santo, come era San Francesco, che riesca a romperla e a riaprire la via al fuoco vivo originario. Precisamente questo hanno fatto i grandi santi e sapienti: hanno rotto la crosta e fatto riapparire il vivo che era nascosto sotto.

Con ciò siamo arrivati a rispondere alla prima domanda che era: "Come possiamo rendere religiosa la nostra religione?". Non soltanto San Francesco, noi tutti siamo responsabili perché la nostra religione diventi nuovamente religiosa. E questo significa che dobbiamo continuamente rompere la dura crosta fatta di dogmatismo, moralismo e ritualità, per riportare la religione nuovamente all'esperienza religiosa e collegarla ad essa. Nessuno di noi è escluso. Avremo più o meno successo in quest'opera, ma dobbiamo almeno tentare. E se voi fate parte di una tradizione religiosa — e ritengo, come ho già detto, che questo sia un grande vantaggio, una grossa eredità che abbiamo ricevuto; può essere molto utile, ma può essere anche un grande impedimento — ma se apparteniamo ad una tradizione religiosa, allora abbiamo anche delle responsabilità. Quando la lasciamo alle nostre spalle, dobbiamo lasciarla in una forma diversa di come l'abbiamo trovata, dobbiamo modificarla, altrimenti non lasciamo dietro di noi nessun effetto e sarebbe come se non fossimo esistiti; in tal caso avremmo potuto far parte di una qualsiasi altra tradizione. Quindi, è questa la risposta che vorrei dare alla domanda: "Come possiamo arrivare a fare questa breccia e rendere di nuovo religiosa la nostra religione?". *Mettendo continuamente in relazione le dottrine, la morale, i rituali e la nostra esperienza religiosa.*

Ci siamo anche chiesti: in quale rapporto stanno le religioni fra di loro? Ogni tradizione religiosa inizia con l'esperienza religiosa e non vorrei nemmeno tanto sottolineare l'esperienza: quel che importa è la coscienza religiosa, che a volte si esprime in una di queste esperienze travolgenti. Dunque: ogni tradizione religiosa inizia con la formazione di coscienza, profondamente religiosa, che confluisce nella dottrina, nella morale e nel rituale. Dottrina, morale e rituale altro compito non hanno che riportarci di nuovo all'esperienza religiosa. Tutte le tradizioni religiose che ci possono venire in mente nascono dall'esperienza religiosa e hanno un solo compito: condurci all'esperienza religiosa. Questo è tutto. Esiste quindi un forte legame fra tutte le tradizioni religiose, e più sono diverse, meglio è, più dovremmo essere contenti, perché più numerose sono le possibilità per le diverse persone di trovare ciò che aiuta loro ad aprirsi all'esperienza religiosa e a trovarla veramente.

Infine, religione e scienza: l'esperienza di vetta ci mette in contatto con la realtà, se glielo consentiamo. A proposito, la parola tedesca "Wirklichkeit" (realtà) esprime

molto meglio il concetto rispetto alla parola "Realität". "Realtà" ci fa pensare alle cose (dal latino "res", cosa); "Wirklichkeit" invece (da "wirken", agire) richiama l'azione che influisce su di noi. Pertanto, se noi consentiamo all'esperienza di agire su di noi, e se noi cooperiamo, cioè agiamo insieme ad essa, allora andremo avanti.

La nostra conoscenza della realtà deriva, come Maslow ha dimostrato abbastanza convincentemente, dalla esperienza di vetta. La realtà non viene dall'esterno, almeno non in primo luogo. Il concetto filosofico della realtà — di ciò che "agisce" dentro di noi, che rappresenta la nostra essenza — deriva dall'esperienza di vetta. Facciamo conoscenza della realtà anche in altri modi, ma solo l'esperienza di vetta è "conferma di sé stessa", come dice Maslow *(is selfvalidating)*. È un controsenso voler dimostrare la realtà dell'esperienza di vetta con qualcos'altro, poiché conosciamo il significato dell'esistere "realmente" proprio da tale esperienza. Non si può domandare: è reale? Il concetto stesso del "reale" si basa su quest'esperienza. La scienza chiaramente si occupa della realtà, su di un livello diverso e sotto altri aspetti. Di fatto non esistono realtà diverse, c'è una sola realtà e noi ci muoviamo dentro di essa.

Fino a quando la religione rimane oggetto di ricerca, non possiamo impadronircene una volta per tutte e restarci attaccati; la religione è un processo di continua indagine e la scienza continua ad avere un ruolo importante in questo processo. È semplicemente una parte e un aspetto particolare dell'indagine. Influenzerà la religione e la religione a sua volta influenzerà la scienza.

(Trad. dal tedesco di Brigitte Weber)

PADRE GRIFFITHS È MORTO

(Asia News) — Padre Beda Griffiths, pioniere del dialogo fra cristianesimo e tradizione ascetica indiana, è morto il 13 maggio u.s. nel suo eremo di Shantivanam. Era ammalato dall'autunno 1992. Monaco cattolico venerato come *guru* tra la popolazione hindu vicino al suo eremo nell'India del sud, P. Griffiths, in India dal 1955, ha cercato di "inculturare" il cristianesimo e la vita monastica benedettina nel contesto indiano. Griffiths mostrava l'aspetto esteriore del *sannyasi* (monaco itinerante) indiano: scalzo, con barba e capelli lunghi, vestito di due pezzi di cotone grezzo, color arancione. Ma il suo parlato e i suoi gesti restavano quelli del gentiluomo inglese, educato a Oxford e formato secondo la stretta osservanza monastica sublacense dell'Abbazia di Prinknash. Dal 1968 sino alla morte, P. Griffiths è stato superiore di una piccola comunità monastica, *Saccidananda Ashram* ("eremo della Trinità", noto anche come *Shantivanam,* "foresta della pace"), fondata nel 1950 da due sacerdoti francesi, Jules Monchanin ed Henri Le Saux. Morto il P. Monchanin, Le Saux, un benedettino, chiese al P. Griffiths di assumere la direzione dell'*ashram.* Griffiths ha sottolineato a più riprese la potenziale reciproca fecondità insita nel rapporto fra il mondo spirituale dell'India e la tradizione monastica di Camaldoli, nella quale aveva voluto formalmente inserirsi da oltre un decennio. I suoi confratelli camaldolesi ne raccolgono il messaggio di profonda spiritualità e semplicità, di uomo di dialogo e di pace.

Il prossimo "PARAMITA" pubblicherà il testo di una conferenza di P. Griffiths sul tema: "Scienza occidentale e misticismo orientale".

Buddhismo impegnato in Asia

Questi appunti si riferiscono all'assemblea che l'International Network of Engaged Buddhists (I.N.E.B.) ha organizzato in Thailandia lo scorso mese di marzo.

Damnoensaduak, in Thailandia, è nota ai turisti perché vi si trova un grande mercato galleggiante, dove i contadini vendono frutta e verdura. Ogni giorno i canali sono letteralmente invasi da piroghe di rumorosi e allegri occidentali, nonché da curiosi e compìti giapponesi, che non mancano di godere dello spettacolo esotico e primitivo dei contadini, che cercano di vendere loro, per pochi soldi, banane e papaie. Più riservati, ma non meno compiaciuti, uomini di mezza età, con occhiali da sole e camicia stile 'vacanza ai tropici', passeggiano sui bordi dei canali stringendo una ragazzina thailandese o birmana, affittata per pochi dollari in qualche locale notturno. È uno spettacolo tristissimo e assai lontano dall'atmosfera che si respira qui prima dell'alba, quando i contadini si ritrovano per scambiare le proprie merci, quando si può scoprire la vera Thailandia, popolata da gente mite e sorridente.

Chi come me ha avuto la fortuna di partecipare all'annuale Conferenza dell'I.N.E.B., ha potuto respirare questa atmosfera per un'intera settimana. Gli oltre cento partecipanti, in rappresentanza della trentina di nazioni in cui l'I.N.E.B. si è finora diffusa, hanno vissuto a contatto con la popolazione locale, povera ma assai ospitale, alloggiati in un wat [monastero, n.d.r.] *circondato da canali e da una ricca vegetazione.*

Sono partita dall'Italia senza sapere bene cosa mi aspettasse. Sapevo qualcosa dell'I.N.E.B. — un'organizzazione nata nel 1989 e diffusa in 33 paesi — tramite "Dharma Gaia" di Ventimiglia, un'associazione a cui mi sono avvicinata, pur non essendo buddhista, perché ne condivido l'impostazione e gli obiettivi. Mi sembra un'occasione per coordinare gli sforzi di quanti nel mondo cercano di integrare spiritualità e impegno sociale, lavorando nel campo dei diritti umani, difesa dell'ambiente, promozione della donna, sviluppo alternativo, basando il proprio impegno su una profonda esperienza spirituale.

Partecipare all'assemblea mi ha offerto la possibilità di vedere come in concreto questo network *opera nel mondo: i rappresentanti dei diversi gruppi, monaci e laici, appartenenti a diverse tradizioni, hanno offerto e condiviso le proprie esperienze di pratica spirituale e impegno sociale. Oltre a me, era presente un altro praticante di religione cristiana.*

La segreteria di Bangkok sostiene molto attivamente le iniziative intraprese per la democratizzazione della Thailandia e per la difesa delle sue foreste. È attiva in Birmania, dove cerca di opporsi alla tratta delle ragazze, offrendo inoltre solidarietà ai profughi e alle migliaia di vittime della feroce dittatura militare. In Cambogia, l'I.N.E.B. è attiva al fine di rafforzare il movimento popolare nonviolento, guidato dai monaci che si sforzano di aprire la via della riconciliazione alle coscienze di questo martoriato paese. In Bangladesh si opera in difesa della minoranza buddhista dei Chakma, violentemente perseguitati dalle forze governative; in India, in sostegno delle comunità buddhiste della regione dell'Himalaya e nel Bengala; in Nepal, sostenendo le minoranze etniche; nello Sri Lanka, favorendo il dialogo interreligioso. I giapponesi hanno offerto l'esperienza acquisita attraverso l'opera di sensibilizzazione nel loro paese sui problemi

che affliggono l'Asia, anche a causa delle multinazionali, e hanno informato sulle azioni di sostegno e di concreta solidarietà in Birmania e India. Alcuni di loro sono in stretto contatto con Madre Teresa di Calcutta. Tra gli statunitensi presenti, c'era chi guida centri di meditazione, chi lavora nell'ambito del commercio equo e solidale e chi ha lasciato il proprio paese per lavorare come medico nei campi profughi o per svolgere programmi di vaccinazione in Bangladesh. Altri hanno fondato una 'Coalizione per la Riconciliazione' in Cambogia, e organizzato nel 1992 un Dhamma Yetra, *che è consistito in una marcia attraverso il paese tramite la quale molti profughi sono potuti tornare nei propri villaggi. In Europa c'è chi collabora con Amnesty International e chi ha aperto un centro di meditazione. Un monaco giapponese ha costruito un tempio alle Hawaii. Un volontario inglese vive al confine tra la Thailandia e la Birmania per raccogliere informazioni sulle violazioni dei diritti umani e diffonderle in Occidente. Un monaco indiano ha fondato un monastero nel Ladakh, dove gli occidentali possono ricevere insegnamenti sulla pratica meditativa direttamente in inglese. Altri monaci sono andati in Centro America per confrontarsi con la 'teologia della liberazione'.*

Lo scambio e la comunicazione non erano limitati all'ambito delle riunioni, ma continuavano e si approfondivano, anche al di là delle parole, attraverso la meditazione di gruppo all'alba e alla sera, le lezioni di Tai-chi-chuan e di Yoga prima di colazione e durante i pasti, le passeggiate nel bosco o lungo i canali, gli incontri nei padiglioni di legno o sulle stuoie delle camerate. È stato uno scambio di esperienze difficile da descrivere a parole. Ma è stato davvero bello incontrare tante persone che dedicano la propria vita alla costruzione di un mondo degno degli uomini.

L'assemblea ha avuto la sua naturale prosecuzione in una serie di viaggi, in Birmania, in India e Cambogia, per confrontarsi personalmente, almeno per qualche giorno, con la realtà di questi paesi. Ho scelto il viaggio in Cambogia, e abbiamo camminato con la gente dei villaggi, nella polvere, facendo attenzione alle mine, che ricoprono letteralmente tutto il territorio. Gli sguardi spauriti di questa gente oppressa e denutrita, così come i loro sorrisi, si mescolano nella mia coscienza alla consapevolezza di una guerra voluta e pagata dalle superpotenze per questioni di politica internazionale del tutto slegate dalla realtà delle persone che in questa terra devastata provano a vivere. Tornare in Italia diventava difficile, allora, perché si sente il bisogno di prendere una posizione netta, inequivocabile.

In aprile è stato organizzato un Dhamma Yetra *in Cambogia, che, partito dai campi profughi, ha raggiunto la capitale Phuom Phen, attraversando i territori occupati dai Khmer rossi. È stata un'altra scelta coraggiosa promossa da monaci e volontari laici per diffondere semi di pace dove c'è violenza e oppressione.*

Nicoletta Negri
(Centro Dharma Gaia di Ventimiglia)

Errata-corrige: Nell'articolo di Vincenzo Talamo "Sulla ineluttabilità del Karma" pubblicato in PARAMITA 47, la frase "Gioie e sofferenze [...] non possono essere eluse da alcun intervento umano" di pag. 15, va completata così: "... da alcun intervento umano *o divino*".

L'obiezione di coscienza alle spese militari

di Roberto Tecchio

1. *Come prima cosa dobbiamo sgombrare il campo da equivoci: l'obiezione di coscienza alle spese militari (abbreviata con la sigla OSM), che viene spesso chiamata per semplicità Obiezione Fiscale, non è un'obiezione verso il fisco, ma nei confronti dell'uso che lo Stato fa del denaro pubblico quando tale uso è considerato, secondo coscienza, profondamente ingiusto e gravissimo — e che nella fattispecie riguarda appunto le spese per armamenti. L'OSM rientra dunque in quelle lotte civili che mirano al riconoscimento giuridico dei valori di coscienza — fenomeno che oggi trova nell'obiezione di coscienza al servizio militare il riscontro più positivo e diffuso — e attualmente in Italia rappresenta l'esempio di "disobbedienza civile" più significativo per durata, estensione e organizzazione.*

L'esempio storico più conosciuto di obiezione fiscale è quello di Henry David Thoreau, che per altro viene considerato uno dei padri della disobbedienza civile. Thoreau (1817-1862), insegnante che viveva nello Stato del Massachussets, si rifiutò per diversi anni di pagare le tasse elettorali, per protesta contro la politica collaborazionista del suo paese nei confronti dello schiavismo e delle guerre di aggressione verso i territori del Messico. Si potrebbero citare altri casi storici di obiezione fiscale (Gandhi in India, i Quaccheri in Russia e negli Stati Uniti, il popolo ungherese contro gli Asburgo, ecc.), ma anche venendo ai nostri giorni vediamo che, in varia forma, l'OSM è praticata in quasi tutta Europa, Canada, USA, Australia e Giappone, e ogni due anni si tiene un incontro internazionale.

In Italia il primo caso risale al 1971 da parte di Manrico Mansueti, un impiegato in provincia di La Spezia, che si rifiutò di pagare "la quota di imposte destinata alle spese militari" come segno di solidarietà verso gli obiettori al servizio militare che, a quei tempi, andavano in carcere. Dopo dieci anni da quel gesto, il Movimento Internazionale della Riconciliazione, il Movimento Nonviolento e la Lega per il Disarmo Unilaterale organizzarono la prima Campagna nazionale OSM; l'anno successivo si aggiunse la Lega degli Obiettori di Coscienza, poi nel 1986 il movimento cattolico Pax Christi e nel 1991 l'Associazione per la Pace e il Servizio Civile Internazionale. Oggi, dopo dodici anni, l'OSM in Italia è promossa ufficialmente dalle più importanti organizzazioni pacifiste ed è sostenuta a livello locale da centinaia di punti di riferimento presenti in tutta Italia. Vediamo alcuni dati (aggiornati al 1992): circa 15.000 persone hanno dichiarato almeno una volta la loro obiezione alle spese militari (7.900 obiettori nel 1992), oltre due miliardi le somme che sono state obiettate (più di quattrocento milioni nel 1992), 24 processi subiti dagli obiettori (non per la pratica dell'obiezione, ma per la sua propaganda) e alla fine tutti assolti grazie all'assistenza praticamente gratuita di avvocati di grande esperienza e

bravura (1), *oltre quarantamila firme raccolte con una petizione popolare a favore di una "Difesa Popolare Nonviolenta"* (2), *da cui è nata una proposta di legge, presentata in Parlamento nel 1989, per il diritto di "Opzione Fiscale" (in pratica il riconoscimento dell'OSM) e la contemporanea istituzione di un dipartimento per lo studio e la sperimentazione della "Difesa Civile Non Armata" (termine usato nella proposta di legge sostanzialmente come sinonimo di Difesa Popolare Nonviolenta* (3).

2. *Tutti possono praticare l'OSM, ma il modo varia in funzione della posizione tributaria in cui una persona si trova nei confronti dello Stato; in base a ciò si possono distinguere due grandi gruppi:* A) persone che fanno la dichiarazione dei redditi; B) persone che non la fanno *(studenti, disoccupati, ecc.).*

Per quanto concerne il gruppo A, dal punto di vista pratico, si distinguono due categorie di contribuenti: A1) persone che risultano a debito nei confronti dello Stato, *le quali concretizzano l'obiezione trattenendo una certa parte di quello che dovrebbero pagare (generalmente una somma tra le 21.000 e le 50.000 Lire), somma che versano in un apposito fondo (detto "Fondo per la Pace") e quindi consegnano agli uffici competenti la propria dichiarazione dei redditi allegando la "dichiarazione di obiezione di coscienza alle spese militari" (una lettera campione preparata dalla Campagna OSM che volendo ogni obiettore può personalizzare), assieme alla fotocopia della ricevuta del versamento al fondo per la pace;* A2) persone che risultano in pareggio, o a credito nei confronti dello Stato, *le quali concretizzano il loro gesto di obiezione versando comunque nel Fondo per la Pace la somma che hanno deciso di obiettare, e quindi ne chiedono il rimborso allo Stato tramite la propria dichiarazione dei redditi, allegando, come sopra, la ricevuta del versamento e la dichiarazione di obiezione* (4).

Infine, per quanto riguarda le persone del gruppo B — *quelle che non fanno la dichiarazione dei redditi — la pratica consiste semplicemente nel compilare e spedire al Ministro delle Finanze la dichiarazione di obiezione allegando la ricevuta del versamento — che viene fatto a titolo dimostrativo — sul Fondo per la Pace.*

A questo punto si potrebbe dire che tutto sommato i casi A2 e B sono praticamente inutili perché non incidono economicamente sul bilancio della difesa, e che in realtà nemmeno il caso A1 incide in tal senso, in quanto, per ragioni tecniche, non è possibile togliere alcunché a quelle spese che lo Stato prevede nei suoi bilanci e stabilisce per legge. E allora, perché tutto questo impegno?

Per rispondere a questa semplice, ma fondamentale domanda potrebbe essere sufficiente richiamare la "parola chiave" coscienza. *Tuttavia tralasciamo in questa sede le considerazioni riguardanti la coscienza, sia perché il tema è stato già opportunamente*

(1) Esiste un apposito ufficio permanente di consulenza legale.

(2) Con il termine di Difesa Popolare Nonviolenta si designa in Italia un modello di difesa alternativo a quello militare, basato sul coinvolgimento di tutta la popolazione che si prepara per attuare una vasta e organizzata resistenza fondata sulle tecniche della nonviolenza attiva (non collaborazione, boicottaggio, ecc.).

(3) Attualmente le Proposte di Legge presentate sono due, la n. 858/92 e la 1209/92, firmate da Verdi, PDS, Rete e Rifondazione Comunista.

(4) Una Guida Pratica all'Obiezione alle Spese MIlitari viene annualmente pubblicata a cura del Centro Coordinatore Nazionale OSM, Via Milano, 65 - 25128 Brescia - Tel. 030/317474. In essa sono riportate tutte le informazioni necessarie e i recapiti di circa 400 persone che sono riferimento di gruppi locali per l'assistenza pratica e la resistenza fiscale. Chiamando il Centro, si possono avere i telefoni per i riferimenti locali.

trattato su questi quaderni (5), *sia perché è giusto e necessario affrontare le "buone ragioni" dell'obiezione anche dal punto di vista dell'analisi razionale. Quello che segue è in sintesi il ragionamento di fondo che il "movimento degli obiettori" ha in questi anni maturato in merito al problema delle spese militari.*

Le spese militari italiane sono state di circa 25.000 miliardi nel 1992, e se ne prevedono circa 26.000 per il '93 con una media di crescita annuale, dal 1975 ad oggi, del 3.4 % (mentre assistiamo ad una pesante riduzione delle spese sociali, come pensioni, sanità, ambiente, ecc.). Ma c'è di più: con la caduta dell'impero sovietico e dopo la guerra nel Golfo Persico i vari governi italiani, in sintonia con la Nato, hanno elaborato proposte per realizzare il cosiddetto "nuovo modello di difesa", dove si dice molto chiaramente che non si tratta più di difendere i nostri confini, ma i nostri "interessi" in zone lontane (in pratica quello che è avvenuto con le varie operazioni nel Golfo Persico, mascherate da interventi di polizia internazionale) (6). *Ciò vuol dire che ci stiamo attrezzando per realizzare il cosiddetto "nuovo ordine internazionale" propugnato da Reagan, Bush e dai governanti occidentali, che in pratica non è altro che la definitiva colonizzazione a livello mondiale dei paesi poveri — in realtà impoveriti — da parte dei paesi ricchi — in realtà arricchiti* (7).

Ecco dunque a che cosa si ribella veramente la coscienza degli obiettori alle spese militari; non un semplicistico no alle armi, ma una critica globale ad un modello di sviluppo che implica necessariamente sfruttamento ambientale, ingiustizia e violenza di massa.

L'OSM, pur non essendo mai stata confusa sul piano giudiziario con l'evasione fiscale, non è ammessa dal nostro ordinamento tributario ed è quindi un comportamento antigiuridico, che viene sanzionato amministrativamente. Ma caratteristica fondamentale della disobbedienza "civile" è l'accettare tali sanzioni, ed eventualmente resistere con i mezzi che la legge stessa prevede. Nel nostro caso solo le persone che rientrano nel gruppo A1 vanno incontro a sanzioni, in quanto lo Stato avvierà le procedure per il recupero della somma non versata (che alla fine risulterà maggiorata da sovrattasse, interessi e spese varie). Così dopo alcuni anni arrivano le varie comunicazioni di pagamento, alle quali però l'obiettore in genere non risponde, fino ad arrivare al pignoramento. Ciò può sembrare esagerato, ma se si considera che il pignoramento comporta un'asta pubblica, esso è una preziosa occasione per far parlare dell'OSM e dei problemi collegati alle spese militari. In proposito è stata accumulata una notevole esperienza e, mettendo in atto iniziative adeguate, la stampa locale finisce per parlarne.

Per le persone che invece chiedono il rimborso della somma obiettata (quelle del gruppo A2), la loro richiesta non viene ovviamente presa in considerazione; tuttavia anche in questo caso gli obiettori possono impegnarsi in una importante resistenza legale che consiste nel fare diversi ricorsi alle sedi competenti, fino ad arrivare alle "Commissioni Tributarie". La speranza anche qui non è quella di ottenere il rimborso, bensì quella di sollevare la anti-costituzionalità di quelle norme tributarie che impongono al cittadino di finanziare con il suo denaro armi criminose che vanno contro la sua coscienza, *e quindi lo scopo è quello di*

---

(5) Vedi Paramita, quaderno n. 38, "Intervista a Titmuss", pag. 38.

(6) Dati della relazione dell'On. Chicco Crippa presentata all'assemblea nazionale degli OSM nel 1993.

(7) Rapporto sullo Sviluppo 1992, a cura del Programma per lo Sviluppo delle Nazioni Unite (UNDP), edito in Italia da Rosenberg & Sellier.

ottenere che le Commissioni accolgano la richiesta di rimandare il contenzioso alla Corte Costituzionale (8).

Infine va ricordata l'obiezione "simbolica" (gruppo B) che non deve essere sottovalutata rispetto alle altre, in quanto far conoscere allo Stato la propria opinione, con le profonde motivazioni di coscienza che l'accompagnano, è un gesto che per esempio consente a organizzazioni come Amnesty International di esercitare una pressione nonviolenta sui governi che può portare a grandi risultati (liberazione di prigionieri per reati di opinione e a volte la revoca della condanna a morte).

3. *Una caratteristica della disobbedienza civile è che per essere attuata non ha bisogno di burocrazie, di funzionari, di ordini: è un gesto di responsabilità individuale che ha bisogno solo della convinzione personale. Perciò in essa è racchiuso un enorme potenziale di democrazia e di riappropriazione del potere verso un sistema nel quale pare impossibile incidere sulle scelte dei potenti. Tuttavia, se le singole obiezioni sono coordinate all'interno di iniziative comuni, esse sono più incisive e possono costituire una forza "politica" di cambiamento con cui il potere deve fare i conti* (9). *Nell'impostare una campagna di lotta nonviolenta è necessario allora stabilire regole chiare e obiettivi precisi — raggiunti i quali l'obiezione, o più in generale la disobbedienza civile, si deve interrompere. In tal senso le assemblee nazionali degli obiettori hanno definito alcuni punti fondamentali che caratterizzano la Campagna OSM:* 1) *l'OSM deve essere un atto pubblico;* 2) *la somma obiettata deve essere sempre versata per un uso di pace (e preferibilmente nel Fondo per la Pace;* 3) *la somma raccolta nel Fondo per la Pace deve essere consegnata ogni anno ad un referente istituzionale per testimoniare il rispetto verso le istituzioni (sinora è stato scelto il Presidente della Repubblica);* 4) *qualora il referente istituzionale non accetti tale somma, questa dovrà essere utilizzata in parte per finanziare l'organizzazione della Campagna OSM, e il rimanente in progetti di pace scelti dall'assemblea nazionale degli obiettori;* 5) *gli obiettivi della Campagna OSM sono* il riconoscimento del diritto di Opzione Fiscale *(cioè la facoltà di scegliere, nella dichiarazione dei redditi, se finanziare con le proprie imposte l'attuale difesa militare, oppure adeguate strutture per una difesa alternativa, non militare e non armata), e di conseguenza* l'istituzione a livello statale di un'adeguata struttura per la difesa civile non armata *(come riportato nelle citate proposte di legge).*

Finora il Presidente della Repubblica ha sempre respinto le somme obiettate e quindi la Campagna OSM ha finanziato direttamente i progetti di pace, che sono stati attentamente scelti in tre diversi settori al fine di mettere in evidenza il perverso legame esistente tra spese militari, fame, e modello di sviluppo economico. I settori sono: Disarmo e Difesa *(dal 1988 viene finanziato il Progetto per la Difesa Popolare Nonviolenta),* Terzo Mondo *(microrealizzazioni in loco, assistenza, sostegni finanziari),* Nuovo Modello di Sviluppo *(cooperative ecologiche, per il commercio equo e solidale con i paesi del Sud del Mondo, banche alternative).*

---

(8) Ciò è accaduto per due volte con la Commissione di Verbania, ma con esiti per ora negativi.

(9) L'opera più completa su questi temi è "Politica dell'Azione Nonviolenta", in 3 Volumi, scritta da Gene Sharp, direttore del Program of Nonviolent Sanction del "Center for International Affairs" della Harward University, edito in Italia dalle Edizioni Gruppo Abele.

Proposte e impegni per il Dharma in Occidente

Nel quadro del nostro impegno per un buddhismo "occidentale", pubblichiamo questo importante documento, che è auspicabile sia preso in seria considerazione sopratutto nei centri di Dharma.

Dal 16 al 19 marzo 1993, si è tenuto un incontro a Dharamsala (India) tra il Dalai Lama e 22 insegnanti di Dharma occidentali, appartenenti alle maggiori tradizioni buddhiste presenti in Europa ed in America. Tra i partecipanti c'erano: Jack Kornfield, Roberty Thurman, Stephen Batchelor, gli eredi dharmici di Eido Roshi, Suzuki Roshi e Philip Kapleau Roshi, insieme a rappresentanti delle Comunità monastiche occidentali di tradizione tibetana e Theravada, rappresentanti dell'F.W.B.O., del Samye Ling e di molti altri Centri. Erano anche presenti i principali Lama delle maggiori scuole di buddhismo tibetano.

Lo scopo dell'incontro era quello di discutere delicate questioni sulla trasmissione del Dharma nei paesi occidentali. La lista degli argomenti prescelti includeva: il ruolo del maestro in Occidente; adattamento ed autenticità; psicologia-psicoterapia e Buddha-Dharma, sessismo e settarismo, questioni monastiche.

Al termine dei quattro giorni di colloqui, si è registrato un generale consenso sui seguenti punti:

1. *La prima responsabilità come buddhisti è quella di lavorare per un mondo migliore per tutte le forme di vita. La promozione del buddhismo è una preoccupazione secondaria rispetto a ciò. Gentilezza e compassione, la ricerca della pace e dell'armonia, la tolleranza ed il rispetto per altre forme di religiosità dovrebbero essere i princîpi guida.*

2. *In Occidente ci sono tante tradizioni buddhiste coesistenti, ed è necessario stare sempre in guardia contro i rischi di settarismo, spesso risultato del non capire o non apprezzare altre cose al di fuori della propria tradizione. Gli insegnanti di tutte le scuole beneficierebbero grandemente dello studio e della esperienza pratica dell'insegnamento di altre tradizioni al di fuori della propria.*

3. *Gli insegnanti dovrebbero essere aperti alla positiva influenza degli insegnamenti laici o religiosi di altra origine. Per esempio, le tecniche di meditazione o della moderna psicoterapia possono essere di grande aiuto nel ridurre le sofferenze; al tempo stesso si dovrebbero incoraggiare le pratiche di tipo psicologico delle tradizioni buddhiste.*

4. *La posizione di una persona come insegnante sorge talora da una richiesta degli studenti più che dall'essere promossi a tale funzione da una autorità qualificata. Pertanto bisogna esercitare una grande cura nel selezionare un insegnante adatto. Bisogna disporre di tempo sufficiente per fare tale scelta, basata su un'indagine personale e sull'esperienza, coscienti dei pericoli del carisma, del ciarlatanismo o dell'esotismo.*

5. Una particolare preoccupazione è stata espressa circa la condotta non-etica di alcuni insegnanti. Infatti nel recente passato insegnanti, sia asiatici che occidentali, sono stati coinvolti in scandali riguardanti il comportamento sessuale, l'abuso di droghe o alcool, l'appropriazione indebita di fondi o l'abuso di potere. Ciò ha comportato un grosso danno sia alla comunità buddhista, sia agli individui coinvolti. Ogni praticante dovrebbe essere responsabilizzato verso comportamenti non-etici del proprio insegnante. Se di fronte al richiamo o alle segnalazioni l'insegnante non mostra segni di cambiamento, non si dovrebbe esitare a rendere pubblico ogni comportamento scorretto o di cui ci sia evidenza, indipendentemente dagli aspetti positivi del lavoro dell'insegnante o dell'impegno spirituale verso quest'ultimo. Quale che sia il livello spirituale che l'insegnante ha o sostiene di aver raggiunto, nessuna persona può permettersi di violare le norme etiche. Allo scopo di evitare dispute od effetti negativi sul Buddha-Dharma, sugli studenti ed insegnanti, è necessario che questi ultimi rispettino almeno i cinque precetti. Nel malaugurato caso che le regole etiche siano state infrante, bisogna mostrare cura e compassione nei confronti dell'insegnante e degli studenti.

6. Come il Dharma ha adattato se stesso alle varie culture nel corso della sua espansione in Asia, oggi è guidato verso una trasformazione in accordo con le situazioni dell'Occidente. Sebbene i principi del Dharma siano "senza-tempo", va esercitata una attenta discriminazione nel distinguere gli insegnamenti essenziali dalle sovrastrutture culturali. C'è il rischio di confusione per varie ragioni. Ci possono essere conflitti tra la lealtà agli impegni da parte di un insegnante asiatico, oppure da parte di un praticante occidentale. Ci può essere disaccordo circa il rispettivo valore della pratica monastica e di quella laica. Infine va affermata la uguaglianza tra i sessi in tutti gli aspetti della teoria e della pratica buddhista.

Gli insegnanti occidentali sono stati incoraggiati dal Dalai Lama ad assumersi ampie responsabilità nel risolvere creativamente le questioni sollevate nell'incontro. La conferenza è servita come prezioso foro per gli insegnanti delle varie tradizioni con lo scambio di punti di vista. Si prevedono ulteriori sessioni in futuro.

(Trad. dall'inglese di Luciano Alberghini)

INTERVENTI DELLA FONDAZIONE MAITREYA

Nell'ambito dei suoi impegni per la diffusione del Buddhadharma, la Fondazione Maitreya ha attuato due nuove iniziative:

1. un'offerta di venti milioni è già stata inviata all'Università monastica tibetana "Sera Thekchenling University" di Bylakuppe (Karnataka, India) per finanziare il "progetto computer" che prevede la sostituzione del metodo tradizionale di stampa con cliché in legno per i testi del Vajrayana con un moderno sistema computerizzato. La nuova tecnica permetterà una più rapida e precisa riproduzione dei testi tibetani e quindi ne faciliterà la diffusione anche in Occidente. La completa realizzazione del progetto prevede un lavoro di tre anni, comprensivo, oltre che degli acquisti dei macchinari, della organizzazione di corsi di formazione professionale per i monaci interessati;

2. saranno inviate in omaggio a tutti i centri associati all'U.B.I. le riproduzioni integrali (della durata di 160 minuti) in audio-cassette delle quattro trasmissioni di "Il messaggio del Dharma; 25 secoli di umanesimo buddhista", curate dalla stessa Fondazione per "Radio Tre" della RAI nella rubrica domenicale "Uomini e profeti" lo scorso aprile. Le registrazioni comprendono letture di testi importanti e interventi di autorevoli maestri di Dharma o esperti di tutte le tradizioni. I centri sono invitati a curarne l'ascolto fra i propri frequentatori.

L'ABBONAMENTO È DA RINNOVARE

Con questo quaderno scadono tutti gli abbonamenti in corso. Siamo costretti a raccomandare vivamente che il nuovo abbonamento per il 1994 sia versato (con il modulo allegato) entro le prossime settimane: per non compromettere il regolare invio della rivista, per evitarci il lavoro di ripetuti solleciti ed anche perché si possa sanare presto il deficit maturato nell'anno in corso, a causa di imprevisti aumenti di spesa, non coperti con le entrate, perché le tariffe degli abbonamenti sono rimaste invariate per tre anni consecutivi.

Per il 1994 le nuove tariffe degli abbonamenti sono queste:

ordinario:	**Lire 35.000**	**benemerito:**	**Lire 100.000**
sostenitore:	**Lire 70.000**	**estero:**	**Lire 60.000**

Una copia singola: Lire 12.000

Gli abbonati benemeriti e sostenitori riceveranno libri-omaggio, da scegliere nell'inserto allegato.

Abbonatevi presto! Abbonatevi tutti!

Contribuirete così al miglioramento di "PARAMITA", una rivista del buddhismo di tutte le tradizioni, che sarà sempre più dedicata alla pratica e al dialogo.

Abbonati Benemeriti dell'anno 1993:

Anselmo Michele di Torino, Ardenzi Lucio di Roma, Boato Mimo di Treviso, Bonarelli Elisabetta di Firenze, Bonecchi Adalberto di Milano, Brusotti Ettore di Pavia, Cappricci Anna di Milano, Cassano Aldo di Assisi, Cerruti Luigi di Torino, Comba Laurentia di Torre Pellice, Cutilli Mari di Ortignano, Di Stefano Miriam di Lecco, Ferro Maria Luisa di Arquà Petrarca, Foscari Marina di Venezia, Ghirardo Danilo di Dosson, Gitti Fiorenzo di Brescia, Giuntinelli Antonella di Sovicille, Guru Meher di Roma, Lenti Giuseppe di Roma, Lepore Lino di Roma, Lo Russo Giuditta di Roma, Luppoli Maurizio di Siena, Manzoni Mario di Milano, Marcati Alessandra di Treviso, Martinelli Francesco di Pisa, Mascheretti Fausta di Milano, Miniaci Giuseppe di Pescara, Monte Pasquale di Torino, Moraglia Carlo di Ceriana, Morando Daniela di Genova, Moscarella Maria di Napoli, Muscio Antonella di Roma, Muzi Piergiorgio di Cernusco, Nocentini Luca di Sesto Fiorentino, Oliaro Paolo di Torino, Ossipof Elena di Milano, Pavan Milena di Segrate, Pensa Corrado di Roma, Petoello Riccardo di Brescia, Petti Maria Luisa di Soriano, Pezzani Carla di Parma,

Piscicelli Salvatore di Roma, Pullia Francesco di Terni, Ricci Enzo di Saluzzo, Solé-Leris Amadeo di Rocca di Papa, Soncini Paolo di Cannobio, Tealdi Cristina di Imperia, Turinese Luigi di Roma, Venturini Riccardo di Roma, Villano Francesco di Napoli, Zanella Adriana di Vicenza, Zocco Gigi di Torino.

Abbonati Sostenitori dell'anno 1993:

Centro Aikikai di Genova, Amato Camillo di Palermo, Andolina Alfredo di Siracusa, Andreone Gianluigi di Vercelli, Angelozzi Andrea di Padova, Anselmo Silvio di Roma, Antinozzi Leo di Roma, Armaroli Alessandro di Brescia, Basso Luciana di Genova, Belluomini Loriano di S. Andrea di Compito, Benedetto Luca di S. Spirito, Berto Fabrizio di Piovene, Besio Louis di Gemonio, Bianco Elsa di Casalborgone, Binetti Luigi di Taranto, Bini Rossana di Lucca, Birindelli Anna di Roma, Bocchetti Claudio di Roma, Botta Michele di Venezia, Botti Rossella di Montesarchio, Braccini Stefano di Firenze, Bruni Mauro di Bagno a Ripoli, Calvi Brunella di Imperia, Cannone Andrea di Ferentillo, Cantani Oriano di Genova, Cappellani Maria di Palermo, Caramante Laura di Colegno, Carrodano Lino di Torino, Casadei Carlo di Roma, Casagli Mauro di Milano, Casini OLimpia di Roma, Cemmi Laura di Roma, Cesmeo di Torino, Ciliberti Vincenzo di Garbagnate, Cipriani Armando di Mezzolombardo, Clemenzi Aldo di Palermo, Coquoz Guy di Brazzano, Corona Massimo di Milano, Cremona Danila di Torino, Dal Bianco Roberto di Rezzato, Dall'Acqua Lorena di Morlupo, De Grandis Renato di Venezia, Di Folca Carlo di Roma, Di Pietro Mario di Ponte S. Nicolò, Dojo Zen di Brescia, Dojo Zen di Rimini, Drighi Laura di Firenze, Durio Giacomo di Torino, Edizioni Astrolabio di Roma, Eletto Giuseppe di Faggeto Lauro, Ezzu Alberto di Almese, Falà Maria Angela di Roma, Fazion Giampietro di Spello, Ferrari Nartan di Roma, Festuccia Marisa di Roma, Fiorentino Franco di Pisa, Fiorini Marco di Roma, Flick Massimo di Padova, Frabboni Elvira di S. Giovanni Persiceto, Frisinghelli Egidio di Rovereto, Gadaleta Corrado di Savona, Gallo Livio di Padova, Gentiloni Alessandra di Roma, Geppetti Emira di Roma, Gherzi Roberto di Torino, Guarrera Domenico di Catania, Iandolo Simona di Torino, Karma Ling di Cancello, Laurenza Alberto di Milano, Leoni Lorenzo di Madonna di Campiglio, Limberti Gianni di Prato, Liotta Elena di Roma, Longo Nicola di Pisa, Mainardis Maria di Biban, Martin Carlo di Portogruaro, Mason Liliana di Venezia, Mastropaolo Mario di Napoli, Mazzola Gioacchino di Aulla, Mengoni Alberto di Roma, Menziani Stefania di Roma, Minotto Eleonora di Torino, Missiaja Gianfranco di Venezia, Motta Ferruccio di Condove, Musetti Sergio di Genova, Nenz Simonetta di Padova, Nobile Italo di Napoli, Nocchi Andrea di Viareggio, Olivetti Giorgio di Anguillara, Papetti Claudia di Roma, Pasini Antonella di Cesena, Pastore Wolfang di Venezia, Pecorare Marcello di Roma, Penzo Carlo di Roma, Peretti Mauro di Vado Ligure, Persico Giovanni di Sanremo, Petri Massimo di Lucca, Petrini Roberto di Assisi, Piana Ennia di Milano, Piccinini Franca di Roma, Pierleoni Elda di Milano, Poddighe Carlo di Torino, Pollicoro Vincenzo di Taranto, Pontone Umberto di Milano, Prencipe Daniele di Savona, Randelli Gigliola di Milano, Raspa Giorgio di Roma, Recanatini Eliana di Segrate, Reggiani Maurizio di Parma, Ridone Clara di Robbio, Robino Enza di Aosta, Rocca Franco di Borgo d'Ale, Rossani Rosalba di Venezia, Rugarli Angelika di Segrate, Russo Rosa di Roma, Salbego Mauro di Dumenza, Salterio Bruno di Milano, Scaglia Pietro di Novara, Scardetta Tina di Roma, Scognamiglio Pina di Roma, Servadio Emilio di Roma, Sisti Sandro di La Spezia, Soldano Simona di Roma, Strumia Massimo di Transella, Sulli Renato di Pisa, Taddei Gino di Roma, Tanini Francesco di Roma, Taraglia Paolo di Roma, Tassone Ezio di Cuneo, Telesca Maria Luisa di Terracina, Tentor Gallerano di Staranzano, Tolla Pasquale di Roma, Tolu Angelo di Villaguardia, Tuppini Carlo di Verona, Valentini Daniela di Roma, Vasile Andrea di Roma, Vecchi Pierluigi di Genova, Ventura Laura di Legnago, Viale Carlo di Torino, Vigarani Enrico di Modena, Wollenig Carla di Roma, Zambelli Francesco di S. Giovanni Lupatoto, Zambon Maria di Trieste, Zanaboni Donatella di Milano, Zendrini Angiolino di Cancello.

Un veneto al ritiro triennale

Diplomato ragioniere a Vicenza, laureato in filosofia a Padova (110 e lode, tesi sulla Mahamudra, relatore Pasqualotto; ne ha pubblicato un capitolo il quaderno 43 di "PARAMITA"), Renato Mazzonetto, trentenne, entrerà a novembre nel ritiro di tre anni, tre mesi e tre giorni al monastero tibetano Samye Ling della Scozia, il primo dell'Occidente, fondato nel '67 da Chogyam Trungpa. La decisione è maturata lentamente dal 1986, quando Renato ha cominciato a frequentare quel centro Kagyu come discepolo del Lama Yoshe Losal, il maestro dei lunghi ritiri, alternando gli impegni spirituali della Scozia con gli impegni universitari a Padova e con la raccolta di offerte per Holy Island, l'isoletta scozzese che è ora del Samye Ling, grazie a una sottoscrizione mondiale di 350.000 sterline, cui hanno partecipato attori come Richard Gere, il cantante Sting e i "premi Nobel" Dorothy Hodgken e George Wald.

Renato Mazzonetto nel monastero di Tsurphu (Tibet Centrale) nel settembre 1992, in occasione della "intronizzazione" del XVII Karmapa.

Il Mazzonetto, impegnato in Scozia dall'estate nelle pratiche preparatorie, incoraggiato dal Dalai Lama (in primavera era al Samye Ling) e con la benedizione avuta in Tibet dal XVII Karmapa, dedicherà il proprio ritiro al dialogo interreligioso, per la pace e contro la fame, per la diffusione del Dharma in Occidente. Una dedica coerente con le parole di Yeshe Losal: "Il ritiro è sovente considerato un rifiuto, una fuga dalla società; ma il punto focale del ritiro è quello di diventare una persona migliore e di maggiore beneficio per gli altri. La corretta motivazione della meditazione buddhista è la compassione amorevole".

Una compassione che il Mazzonetto potrà sviluppare in dodici ore di meditazione per ciascuna delle 1200 giornate di ritiro. Ma intanto incombono grossi problemi materiali. La partecipazione al ritiro costa circa 18 milioni: esauriti i propri modesti risparmi e l'aiuto della famiglia (padre muratore e madre casalinga), Renato si affida alle offerte dei praticanti, tra cui speriamo che siano numerosi i lettori di PARAMITA. Si possono sponsorizzare singole giornate di ritiro (15 mila lire al giorno), oppure un intero mese (450 mila lire) con versamenti sul c.c.b. 4916/30 del Banco Ambroveneto, agenzia 301 di Padova, intestato a Renato Mazzonetto.

Queste offerte favoriranno la realizzazione di una esperienza spirituale non comune, affinché, dopo il ritiro e altri due anni di studi avanzati e di pratiche, un altro italiano sia pronto per l'insegnamento del Dharma.

LIBRI (a cura di Luigi Turinese)

DONALD W. MITCHELL: "Kenosi e nulla assoluto" - Edizioni Città Nuova, Roma 1993, pp. 314, L. 42.000.

La Kenosi (*svuotamento,* un concetto difficile e discusso della cristologia, introdotto da S. Paolo e ripreso anche da Lutero) è elemento centrale nel dialogo cristiano-buddhista in atto tra i gesuiti dell'Università Sophia di Tokio (e in Italia nel Movimento dei Focolari) e i buddhisti della scuola di Kyoto. Si tratta di confrontare l'esperienza mistica cristiana fondata sull'idea di svuotamento della divinità (come autolimitazione del Verbo nella incarnazione) con quella buddhista di Sunyata o Vacuità. Donald Mitchell — della Purdue University di Lafayette (U.S.A.) e animatore della Society for Buddhist-Christian Studies di Honolulu — si è proposto con questo libro una sistematizzazione di questo particolare dialogo inter-religioso. PARAMITA se ne occuperà adeguatamente, ma intanto va segnalato — come rilevano il gesuita Lopez-Gay nell'introduzione e il buddhista giapponese Masao Abe nella prefazione — che l'approccio fatto proprio dal Mitchel facilita il dialogo cristiano-buddhista anche sul tema della trascendenza, incoraggia il superamento del momento teologico per privilegiare quello spirituale e invita al reciproco approfondimento dell'esperienza di vacuità, affinché entrambe le tradizioni scavalchino le proprie forme convenzionali e imparino reciprocamente a trasformarsi, purificarsi e approfondirsi "ciascuna per la propria parte", aprendosi così a livello individuale e sociale *(v.p.).*

LAURA BOGGIO-GILOT (a cura di): "Sofferenza e guarigione" - Cittadella Editrice, Assisi 1993, pp. 299; L. 32.000.

Con ammirevole tempestività, la casa editrice Cittadella mette a disposizione dei lettori le relazioni del primo congresso dell'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale (A.I.P.T.), svoltosi ad Assisi nel marzo 1992. Laura Boggio-Gilot, l'anima più autorevole dell'associazione, nota ai lettori della nostra rivista per la sua fattiva collaborazione, si è assunta l'onere dell'editing, lavoro che ha svolto con efficacia e precisione. Il libro è stato diviso in tre sezioni, intitolate rispettivamente "Sofferenza e guarigione: implicazioni spirituali", "L'interfaccia tra conoscenza scientifica e conoscenza spirituale" e "Psicoterapia e meditazione: ricerca sulla coscienza". Bisogna dire che la qualità degli interventi è molto elevata. A titolo di esempio, con la certezza peraltro di tacere colpevolmente i nomi di altri insigni partecipanti, citiamo i padri Antonio Gentili e Mariano Ballester, Ken Wilber e Marco Margnelli, Riccardo Venturini e Corrado Pensa, e il veterano della psicoanalisi italiana Emilio Servadio. Vorremmo fare una modesta considerazione. Un crescente numero di psicologi si accosta alla comprensione della vita spirituale, nei casi migliori utilizzando lo strumento principe di questa comprensione, ovverosia la pratica. Si tratta di una minoranza, è vero, rispetto alla pletora degli psicoterapeuti occupati soltanto in un'opera normalizzatrice del comportamento. Né gli uni né gli altri, tuttavia, sembrano attratti dal lavoro autenticamente psicologico, dal lavoro con l'anima. Il lavoro spirituale, infatti, procede per sottrazione, un po' come la scultura michelangiolesca che toglie marmo al blocco affinché emerga la figura che ne era soffocata; mentre il lavoro psicologico, al pari della pittura, procede per apposizione di immagini allo zero cromatico costituito dalla tela: lavoro con il proliferare delle immagini, con il loro simbolismo, tutto accettando, tutto comprendendo, senza la preoccupazione di essenzializzare. Forse, azzardiamo, un autentico lavoro psicologico in ambito spirituale passa per la via tantrica, completamente disattesa in questi interventi; al contrario presa in considerazione da Jung, che non a caso è tra gli autori meno citati, salvo nell'intervento di Matteo Karawatt, d'altra parte psicoanalista junghiano del C.I.P.A. (Centro Italiano di Psicologia Analitica).

YAMAMOTO TSUNETOMO: "Hagakure. Il codice segreto dei samurai" - Editrice AVE, Roma 1993, pp. 214, L. 15.000.

In questo testo, scritto alla fine del XVII secolo, sono esposti i principî essenziali della via del samurai. L'autore, vassallo feudale e poi, alla morte del suo signore, divenuto monaco buddhista nella tradizione del Soto Zen, scrisse un'opera imponente, in 1343 paragrafi. La presente riduzione contiene circa un quarto del testo originale, in una selezione ragionata che conserva i temi essenziali, ripartiti in undici capitoli. I primi due, insieme all'ultimo, sono i più accattivanti, poiché trattano argomenti di interesse universale; gli altri otto, oltre tutto assai brevi, sono maggiormente legati ad eventi particolari del paese e

dell'epoca, pur mantenendo comunque un rilevante valore storico. Di un certo interesse il problema, così poco comprensibile per l'Occidente, dell'*harakiri*: letteralizzarlo o seguirne il valore simbolico? La storia giapponese ci ha mostrato entrambe le possibilità, delle quali la prima ha maggiormente colpito la fantasia occidentale: si pensi al fenomeno dei kamikaze e al suicidio, ancor più vicino nel tempo (1970), dello scrittore Mishima.

ALCIONE-KRISHNAMURTI: "Ai piedi del Maestro - Parte seconda" - Blu International Studio Editore, Borgofranco d'Ivrea (TO) 1991, pp. 109, L. 18.000.

EMILE COUÉ: "Il dominio completo di se stessi" - Blu International Studio Editore, Borgofranco d'Ivrea (TO) 1993, pp. 136, L. 16.000.

La piccola casa editrice piemontese propone, in una veste grafica non priva di una certa eleganza, libretti di argomento più o meno esoterico. Il Krishnamurti qui proposto, infatti, non è il libero cercatore che per oltre mezzo secolo ha illuminato e scandalizzato con la sua ingiunzione a non creare maestri al di fuori della propria incessante attenzione, ma il ragazzo designato dalla Società Teosofica ad incarnare il Buddha Maitreya. Come è noto, Krishnamurti deluderà queste metafisiche aspettative nel 1929, iniziando il percorso incredibile che tutti conosciamo. È tuttavia interessante constatare che un tenue filo rosso lega il primo e il secondo Krishnamurti, per esempio per quanto attiene all'interesse pedagogico, che affiora già in questo libretto e che ritroveremo nella successiva fondazione delle scuole, soprattutto in Inghilterra e in India.

Il libretto del Dott. Coué è la singolare testimonianza di un modo psicoterapeutico che si richiama all'attivazione della suggestione e dell'autosuggestione come forze scaturite dall'immaginazione e non dalla volontà. Coué (1857-1926) sembra incredibilmente immune dalla rivoluzione di Freud, suo contemporaneo, fino ad affermare "ottimismo sempre e ad ogni costo, nonostante la smentita degli avvenimenti" (p. 103). Davvero stupefacente questa ingenua versione dell'atteggiamento eroico, in sostanza egocentrato, che si spinge fino a suggerire l'impiego di una cordicella a venti nodi (di cui l'editore non priva il lettore italiano) per contare altrettante ripetizioni della frase "ogni giorno, da tutti i punti di vista, io vado di bene in meglio" (sic!). I casi clinici, com'è logico attendersi, vengono riportati con l'imprecisione e l'ènfasi tipici dei guaritori. E pensare che negli stessi anni un barbuto medico viennese ci raccontava del piccolo Hans e dell'uomo dei lupi!

AA.VV.: "Lavoro e culture" - Editrice AVE/ISA, Roma 1993, pp. 198; L. 15.000.

Da oltre un ventennio, l'Istituto di Studi Asiatici si propone come punto di forza del dialogo interreligioso all'interno della Chiesa cattolica. Il direttore Nicola Manca, insieme ad un nucleo di collaboratori con esperienza nelle missioni asiatiche, organizza seminari esperienzali e di studio e promuove pubblicazioni di testi su aspetti particolari delle culture orientali. Il presente volume contiene riflessioni sul tema del lavoro; riflessioni tutt'altro che oziose, se ricordiamo come il retaggio greco e latino, privilegiando le attività dello spirito, finisse per considerare il lavoro un'occupazione non degna dell'uomo libero. "In un periodo in cui gli scambi e le relazioni tra le nazioni sono aumentate a dismisura... conoscere ciò che gli altri popoli pensano sul lavoro è diventata una necessità di cui non possiamo fare a meno, se vogliamo che tra i popoli ci sia una migliore comprensione e la pace" (p. 5). Il cristianesimo rivaluta il lavoro rispetto al mondo greco-latino, ma soltanto nella misura in cui concorre all'instaurarsi del "regno di Dio". La società occidentale contemporanea, infine, considera il lavoro semplice merce di scambio, e ricacciandolo nella categoria della materia lo separa drasticamente dalle attività dello spirito, come l'arte o il pensiero filosofico. Gli interventi del libro, di pregevole livello, ci illuminano sulla posizione delle tradizioni asiatiche circa il lavoro e sulla problematica del lavoro nella nostra società. Senza sottovalutare gli altri contributi, ci piace segnalare, più che altro per la maggiore attinenza con i temi trattati dalla nostra rivista, quelli del Prof. Bertuccioli e del Prof. Bottazzi.

RMJ TULUMELLO: "La religione nel pensiero di Freud" - Edizioni Sarva, pp. 93, L. 10.000.

L'autrice, laureata in giurisprudenza, ha dato voce ad un'esigenza interiore conseguendo un baccalaureato in filosofia al Pontificio Ateneo. Il suo interesse per la psicoanalisi e per la spiritualità l'ha condotta a tentare una disamina delle opinioni di Freud sulla religione. Il libretto che presentiamo prende le mosse dai tre testi più importanti che Freud dedica all'argomento: "Azioni ossessive e pratiche religiose" (1907), "Totem e tabù" (1913), "L'avvenire di un'illusione" (1927). Come è naturale, da un pensiero che si definisce ateo si può ricavare ben poco che interessi il lavoro spirituale, fatta eccezione per un quanto mai opportuno richiamo alla definizione delle forme patologiche di religiosità. Desta semmai stupore il fatto che l'autrice non si sia rivolta, per trovare fertili connessioni tra psicoanalisi e spiritualità, al lavoro di C.G. Jung.

INIZIATIVE

INCONTRI COL MAESTRO - ROMA

Accogliendo varie richieste di lettori di "PARAMITA", la Fondazione Maitreya organizzerà riunioni ogni mese per permettere alle persone interessate, anche non praticanti, di rivolgere domande su temi di dottrina e/o di pratica buddhista a maestri di meditazione, invitati a turno per le diverse tradizioni. Questi incontri avranno luogo a Roma il sabato, dalle 16,30 alle 19, al circolo Orfeo, in Vicolo d'Orfeo 1 (presso Borgo Pio).

Questo è il programma dei primi incontri:

2 ottobre: con Ajahn Thanavaro, monaco theravada di nazionalità italiana, abate del monastero di Sezze;
13 novembre: con il Neljorpa Niel Jean-Paul, già dirigente di un centro tibetano di Parigi;
4 dicembre: con il prof. Riccardo Venturini dell'Università di Roma "La Sapienza", esperto di tradizioni Tendai e Zen;
22 gennaio: con il prof. Corrado Pensa dell'Università di Roma "La Sapienza", maestro di meditazione vipassana e presidente dell'A.Me.Co.

Per informazioni e prenotazioni: tel. 06/44248657 (Alberto Mengoni); ci scusiamo per avere indicato questo telefono prima della sua entrata in funzione, avvenuta a fine luglio.

PAGODA DI PIEVE A SOCANA

È ora installato nella Pagoda di Pieve a Socana (Arezzo) un telefono (n. 0575/591573, ore 7.30-9.00 e 12.30-14.00), per concordare visite e permanenze con il maestro Tae Hye, monaco finlandese di zen coreano, che insegna in italiano. Nella Pagoda si segue la vita monastica (sveglia alle 5 e quattro ore al giorno di meditazione zen o vipassana), con cucina vegetariana. È previsto il contributo alle spese sulla base di libera offerta; sono disponibili una diecina di letti.

ISTITUTO TSONG KHAPA - POMAIA

Il 7 ottobre arriverà a Pomaia Lama Zopa Rimpoce, direttore spirituale dell'Istituto e per tanti anni stretto collaboratore di Lama Yeshe. Egli darà questi insegnamenti:

10-12 ottobre: Nyur Lam, il Sentiero Veloce (con introduzione del gheshe Ciampa Ghyatso l'8 e 9 ottobre);

22-23 ottobre: Iniziazione di Heruka nel Mandala delle cinque divinità;

28 ottobre - 1° novembre: i Sei Yoga di Naropa.

Sono inoltre in programma:

12-17 novembre: Ritiro di consapevolezza, con Sister Annabel;

18-25 novembre: La terapia del soffio, con Mastar Inoue Muhen;

20-21 novembre: Tai Chi con Shin Dae Woung;

26-28 novembre: Alla ricerca dell'eroe dentro di noi (I) con Vincenzo Tallarico;

26-28 novembre: Come essere felici quando non lo sei con George Churinoff;

7-12 dicembre: Ritiro di Shiné col gheshe Ciampa Ghyatso;

26 dicembre - 2 gennaio: Corso di Natale con gheshe Yeshe;

6-30 gennaio: Ritiro di Vajra Yoghini, con Tenzin Ciotso preceduto dalla iniziazione conferita dal gheshe Ciampa Ghyatso il 7 gennaio. Informazioni: 050/685654.

VIHARA SANTACITTARAMA - SEZZE

Completati i lavori di ristrutturazione, questo monastero, l'unico in Italia di tradizione theravada e con maestro italiano, può ora offrire ospitalità a persone di ambo i sessi per meditazioni quotidiane, ritiri di fine settimana e partecipazione alla vita monastica, che inizia alle 4,30 del mattino e si snoda nella giornata con meditazioni, canti, insegnamenti, studio e lavori manuali, fino alle ore 22. I numerosi lavori eseguiti hanno comportato un forte indebitamento del Vihara. Quanti desiderano favorire lo sviluppo di questo centro di Dharma sono invitati a fare offerte, con versamenti sul c.c.p. n. 13558044, intestato a: Associazione Santacittarama - Sezze (LT). Ogni mese, con la luna piena, è in programma una veglia (dalle 19,30 della sera alle 4 del mattino successivo) con cerimonie, meditazioni, insegnamenti e un piccolo ristoro a mezzanotte. Le prossime veglie avranno luogo il 28 novembre e il 28

dicembre. A. Thanavaro dirigerà corsi di meditazione a Napoli (per informazioni: Ciro, tel. 081/5720249). Informazioni: tel. 0773/88032 (ore 14-19).

PRATICHE DI ZEN E ALPINISMO

Con il suo originale approccio al Buddhadharma, il centro di Scaramuccia (Orvieto Scalo), fondato e diretto da Engaku Taino (Luigi Mario), ha in programma:

— sessioni di zazen di fine settimana: 1-2-3 ottobre, 5-6-7 novembre, 10-11-12 dicembre;

— incontri di alpinismo: dal 22 al 24 ottobre sulle falesie del Monte Pellegrino (Palermo), dal 20 al 21 novembre al Muzzerone (La Spezia), dal 2 all'8 gennaio a Chamonix per un corso di sci.

Per le prenotazioni: tel. 0763/25054.

PRATICHE DI SHAMBALA - MILANO

Un primo seminario della tradizione Sambhala (basato sugli insegnamenti di Chögyam Rinpoce) avrà luogo a Milano dal 22 al 24 ottobre al centro Chiron, in Via Resia 1, e avrà per tema: "Magia della quotidianità". Sarà seguito da un secondo seminario, sempre al centro Chiron, sul tema: "La nascita del guerriero", dal 12 al 14 novembre. "Essere guerriero significa essere genuino in ogni momento della vita; si scopre la possibilità di andare oltre la paura e di vivere in una combinazione di gioia e di dignità. La base di questa via è la meditazione". Informazioni e prenotazioni: tel. 02/2150535.

A.ME.CO. - ROMA

Questi sono i prossimi programmi dell'associazione per la meditazione di consapevolezza (vipassana):

23-24 ottobre: intensivo di Vipassana condotto da Ajahn Thanavaro;

20-21 novembre: intensivo di Vipassana condotto da Corrado Pensa;

10-12 dicembre: intensivo di Vipassana condotto da Christopher Titmuss.

È ripreso il corso per principianti condotto da Ajahn Thanavaro, che ha luogo a Roma, Salita S. Gregorio, 3 ogni mercoledì dalle 17 alle 19, con possibilità di 25 nuove iscrizioni (presso Emilia Sampieri, dalle 13 alle 14,30, tel. 06/44246581). Da giovedì 25 novembre riprenderanno all'Orfeo gli intensivi di pratica (dalle 14,30 alle 18,30) condotti da Corrado e/o da A. Thanavaro, mentre il 18 novembre riprenderanno i seminari su buddhismo, cristianesimo e psicologia condotti da Bergonzi e Di Folca.

CENTRO MILAREPA - VAL DELLA TORRE

Programma di autunno-inverno:

16-17 ottobre: pratiche preliminari con lama Yonten;

29 ottobre - 3 novembre: ritiro di Vipassana condotto da Corrado Pensa;

20-21 novembre: pratiche preliminari con lama Yonten;

27 dicembre - 2 gennaio: ritiro di Scinè e Cenresi;

22-23 gennaio: ritiro di Cenresi.

Sono previsti anche insegnamenti con Lama Tenzin (Gabriele Ottoni), di cui peraltro non è ancora stato possibile definire la data. Informazioni: tel. 011/9689219.

SEMINARIO DI ECOSPIRITUALITÀ A ROMA

Il Centre for Indian and Inter-religious Studies (C.I.I.S.) organizza a Roma dal 5 al 7 novembre un seminario sul tema: "Ecospirituality: Perspectives from World Religious". È prevista la partecipazione del Cardinale Arinze, dell'ambasciatore dell'India, del prof. Corrado Pensa, di Christopher Titmuss e altre personalità del mondo religioso e culturale. Informazioni: tel. 06/6864414.

ASSOCIAZIONE ITALIA-TIBET DI TORINO

Una raccolta di firme per la liberazione di Gendun Rinchen e Lobsang Yonten (arrestati dai cinesi a Lhasa il 13 maggio) e sponsorizzazioni di profughi tibetani sono due iniziative in corso a Torino a cura della locale sezione di Italia-Tibet. Sono inoltre in preparazione conferenze, proiezioni, ecc., per sensibilizzare l'opinione pubblica sulla situazione del Tibet. Per informazioni: tel. 011/6664734 (Tiziana Ferrari, ore d'ufficio).

PSICOLOGIA TRANSPERSONALE - ROMA

Con una conferenza sul "Superamento della sofferenza ed evoluzione spirituale: il cammino transpersonale" l'associazione di psicologia transpersonale riprenderà il 1° ottobre la propria attività, che comprende tra l'altro:

— tutti i venerdì: sessioni di meditazione Yoga-Vedanta (ore 18-19 corso preparatorio, ore 19,30-21 corso base);

— un corso di psicologia transpersonale il secondo e quarto martedì di ogni mese (ore 19-21);

— un corso di "Danza-Movimento creativo" il primo e terzo martedì di ogni mese.

Sono anche in programma ritiri di approfondimento. Informazioni: tel. 06/86218495.

MUSICOSOPHIA

Questi sono i prossimi appuntamenti organizzati dalla Associazione Italiana di Musicosophia per un approfondimento spirituale della musicalità:

2-3 ottobre a Roma: Un viaggio nel mondo interiore dell'opera sinfonica di Brahms (tel. 06/44291663, oppure 06/5053229);

16-17 ottobre a Milano: Scoprire la musica dell'anima russa nel centenario di Ciaikowski (tel. 0332/320153);

5-7 novembre a Varese: Il bambino come ascoltatore (tel. 0332/320153);

20-21 novembre a Bologna: L'ascoltatore come direttore di un'orchestra interiore (tel. 051/380474).

LETTERE a "Paramita"

RICORDI DI SERVADIO SU LOKANATHA

Ho letto con interesse, nei nn. 46 e 47 di PARAMITA, ciò che vi è stato riferito circa il Reverendo Lokanatha, monaco buddhista. Io ho conosciuto Lokanatha da vicino. In effetti, ci siamo trovati negli stessi campi di internamento, in India, durante la scorsa guerra. Evidentemente, Lokanatha (il cui cognome era Cioffi) aveva ancora la cittadinanza italiana, e perciò le autorità inglesi lo internarono al pari di tutti gli italiani che vivevano allora in India o nei possedimenti britannici allo scoppio della guerra (10 giugno 1940), quando l'Italia ebbe la "felice idea" di dichiarare guerra all'Inghilterra.

La vita di Lokanatha nei campi d'internamento non fu delle più facili. Per molti internati italiani era un "tipo buffo", tanto differiva dagli altri nelle abitudini, nel vestire, nel parlare. Ricordo che si esprimeva talvolta in un misto di italiano, di inglese e di napoletano. Per esempio: i ranocchi erano da lui chiamati "zumparielli"!

Tra gli internati c'erano parecchi missionari italiani, appartenenti a vari ordini religiosi cattolici, convinti che Lokanatha professava un credo "inaccettabile". Perciò lo evitavano, o indirettamente lo provocavano, come avvenne allorché, in occasione di una certa solennità, parecchi salesiani passarono salmodiando davanti alla sua tenda. In quella occasione, gli chiesi che cosa avesse provato. La sua risposta fu davvero magistrale. *"You see"* — mi disse — *"we are very tolerant"* ("Vede, noi siamo assai tolleranti").

Era sempre sorridente — anzi, ridente. Non reagiva alle zanzare che lo pungevano o ad altri insetti contro i quali tutti gli altri si difendevano (con zanzariera o insetticidi). Un giorno, un internato si fece prestare il suo vestimento color ocra, si rase a zero i capelli e lasciò intendere di avere optato per il monachesimo buddhista. Tra gli internati ci fu stupore, i religiosi gridarono allo scandalo... Ma tutto finì quando si seppe che quel tale aveva inscenato una burla (se pure di dubbio gusto).

Terminata la guerra e finiti gli internamenti, ognuno prese la sua "via del ritorno". Di Lokanatha non seppi più nulla, salvo qualche notizia apparsa sporadicamente sui giornali. Comunque, mi è rimasta assai cara la sua immagine. E nei tempi difficili in cui viviamo, non sarebbe male che molti potessero ripetere le sue illuminate parole, e praticarne l'insegnamento: *"We are very tolerant"!*

Emilio Servadio - Roma

APPELLO ED ESEMPIO DALLA SICILIA

Quest'anno vogliamo lanciare un appello per costruire una Gompa più grande per il centro Serlingpa di Piazza Armerina (EN), casella postale 34 bis, tel. 0935/684119. Per ora siamo "ospiti" della nostra azienda, ma lo spazio è limitato. Avevamo previsto di comprare altro terreno, ma è un'idea troppo ambiziosa. Quindi abbiamo pensato di costruire una Gompa su questo terreno nostro. Per risparmiare, vogliamo fare noi stessi molto del lavoro, ma lo stesso ci vorranno fondi per materiali, ecc.

Un ringraziamento a tutti coloro che collaborano a "Paramita". La trovo eccellente e di molto valore nell'approfondire vari aspetti del buddhismo e del dialogo inter-religioso. Molte volte al Centro Serlingpa abbiamo letto insieme qualche articolo nelle nostre riunioni, e ne sono seguite sempre delle utili discussioni.

Yvonne Kohler - Piazza Armerina (EN)

BUDDHISTI E VOLONTARIATO

Ho partecipato alla festa del Vesak di Torino e ho ascoltato gli interventi del congresso buddhista. È stata un'esperienza importante perché erano riuniti insieme insegnanti e fedeli di diverse scuole buddhiste ed anche non-buddhiste e tutti hanno recato un contributo alla discussione. Gli argomenti trattati erano per me tutti interessanti, ma mancava un colloquio fra i vari interventi, come se ognuno parlasse per conto proprio, senza tenere conto (salvo rare eccezioni) di quanto avevano detto gli altri. Inoltre nessuno, anche quando si trattava di rappresentanti di gruppi buddhisti (come il maestro Guareschi e il prof. Pensa), ha esposto le esperienze del proprio gruppo.

Io credo che queste esperienze dovrebbero essere sempre scambiate in un congresso, affinché si possa imparare a vicenda. Ma la mancanza di questi dibattiti può dipendere dal fatto che si trattava soltanto del terzo congresso di una organizzazione nuova per il nostro paese e quindi si può pensare che le cose andranno meglio in futuro.

Ma c'è un punto che mi dispiace sia stato ignorato: quello del volontariato. Si sentiva in molti interventi la preoccupazione di respingere la critica secondo cui i buddhisti restano chiusi in se stessi, concentrati "sul proprio ombelico". Il desiderio di essere a fianco di

chi soffre appariva evidente, ma non ho sentito esperienze concrete. Cosa fanno i monasteri buddhisti d'Italia per gli handicappati, i malati, i drogati, i carcerati, gli anziani abbandonati, i barboni? Io sono cattolico e con i miei amici pratico il "volontariato". Ho amici che sono andati in Bosnia e nelle zone terremotate, ecc.; assistiamo gli emigrati, gli zingari, ma non ho mai incontrato buddhisti nei centri di volontariato, dove si può fare un "dialogo interreligioso" molto utile alla società. Spero che il vostro prossimo congresso possa occuparsi anche del "volontariato".

Antonio Del Monte - Asti

SCARAMUCCIA RINGRAZIA

Caro Vincenzo, ho appena ricevuto "PARAMITA 47", che trovo sempre più interessante con tutti quegli interventi di persone praticanti. E voglio anche ringraziarti per tutte le informazioni che suggerisci ai giornalisti che di tanto in tanto mi telefonano per interviste o altro.

Taino (maestro di Chan) - Orvieto Scalo (TR)

DAL CENTRO SARASWATI DI TARANTO

Abbiamo affittato un trullo vicino al centro shivaita Bhole Baba di Cisternino e il venerabile Gancen Rinpoce è tornato da noi. È stata una cosa veramente preziosa: ha spiegato ancora la pratica dell'"Autocura" e ha benedetto persone e luoghi. In luglio abbiamo ospitato il gheshe Ciampa Ghiatzo per una serie di conferenze e insegnamenti. Le attività del centro procedono alacremente, nonostante la mancanza di una sede in città. Il contesto cittadino comincia a rispondere in modo soddisfacente, forse anche per la risonanza che vari organi di informazione stanno riservando al nuovo film di Bertolucci sul Buddha. Durante i mesi estivi il nostro Guglielmo guiderà un corso di meditazione e yoga, dopo aver felicemente completato un corso primaverile.

Antonello Latanza - Taranto

UNA CONFERENZA DI STEINDL-RAST

Il 2 luglio David Steindl-Rast ha tenuto una conferenza a Linz, su invito del Katholisches Bildungswerk (Opera Cattolica di Formazione). Ho visto la locandina in una chiesa che visitavo per curiosità, in un quartiere a me sconosciuto, mentre aspettavo le nuove targhe per la macchina: che casualità! Venti minuti prima dell'inizio della conferenza non vi erano più biglietti per posti a sedere, in una sala che può ospitare alcune centinaia di persone, quindi stavo in piedi. Il tema della sua conferenza era: "Vivere con tutti i sensi", dove certamente il non sopprimere i sensi non voleva dire consumare sfrenatamente tutto ciò che i sensi possono offrire. Parlava nella sua lingua materna, il tedesco, con una bellissima padronanza, dopo tanti anni passati in America. A guardarlo, avevo la sensazione di grande vicinanza e quasi unione, era l'effetto del precedente lavoro sul suo testo *[pubblicato su questo quaderno a pagg. 39-46, n.d.r.]*. Ricordo una cosa che mi ha molto impressionata: in apertura parlava del diffuso senso di disagio e di paura nella gente e della quasi "Weltuntergangsstimmung" (stato d'animo da "fine del mondo"), che la spinge a cercare sempre nuove sensazioni e un consumo sfrenato. E in questo contesto diceva che il mondo *come noi lo conosciamo* certamente sta finendo di esistere. Pronunciava questa frase grave come se fosse una cosa qualsiasi — senza dispiacere o paura, sorridendo ma convinto. Ecco, pensavo, non è attaccato.

Brigitte Weber - Linz (Austria)

INVITO AI LETTORI

Rispondendo al "QUESTIONARIO" inserito a p. 49 del quaderno 46 di PARAMITA (e invitiamo chi non l'ha ancora fatto a compilarlo ed inviarcelo), molti lettori chiedono più articoli o testimonianze su esperienze personali di pratica buddhista, anche in relazione alla vita quotidiana e resoconti sulle attività dei centri. Invitiamo pertanto ad inviarci lettere o articoli che rispondano alle suddette richieste. Chi accoglierà l'invito contribuirà ad alimentare uno scambio di informazioni, di suggerimenti e di interrogativi, utili per tutti i centri e per tutti i praticanti.

GLI AUTORI DI QUESTO QUADERNO

Lama **Denis Tendrup:** discepolo francese di Kalu Rimpoce, ha praticato il ritiro di tre anni della tradizione Kagyu; abate dell'Istituto Karma Ling (Francia), è impegnato con insegnamenti e meditazioni in diversi centri europei e dirige la rivista "Dharma".

Luciano Guerci: genovese, funzionario in pensione, ha coltivato un costante interesse per l'orientalistica. Già insegnante di Hatha Yoga a Torino, è praticante di vipassana.

Luigi Lombardi Vallauri: ordinario di teoria e storia del diritto all'Università di Firenze, è animatore in Toscana e in Lombardia di gruppi di ricerca spirituale e di meditazione.

Michèle McDonald: insegnante di vipassana all'Insight Meditation Society di Barre (U.S.A.), dove conduce con altri insegnanti l'annuale ritiro di tre mesi; dirige ad Honolulu un centro di meditazione.

Corrado Pensa: insegnante di meditazione vipassana presso l'Associazione di Consapevolezza (A.Me.Co.) di Roma e l'Insight Meditation Society di Barre (U.S.A.), è stato psicoterapeuta per vari anni ed è ordinario di Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente all'Università "La Sapienza" di Roma.

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

Maezumi Roshi: monaco giapponese della scuola Soto Zen, dirige i centri di pratica zen — tra i suoi discepoli ci sono molti personaggi di Holliwood — a Los Angeles.

David Steindl-Rast: benedettino, nato a Vienna dove ha studiato arte, antropologia e psicologia, è dal 1953 nel monastero di Mount Saviour (New York). Amico di padre Merton, ha praticato zen con S. Suzuki e promosso il "Center for Spiritual Studies" per il dialogo interreligioso.

Roberto Tecchio: romano, laureato in farmacia, praticante di vipassana, è impegnato in organizzazioni non-violente per la costruzione di un nuovo modello di sviluppo sociale.

Christopher Titmuss: dopo esperienze monastiche in Thailandia, ha fondato in Inghilterra "Gaia House", dove insegna vipassana. È membro dell'"Advisory Board of the Buddhist Peace Fellowship".

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.

Karel Werner: cecoslovacco, dal 1969 insegna filosofia indiana alla Università di Durham (Inghilterra).