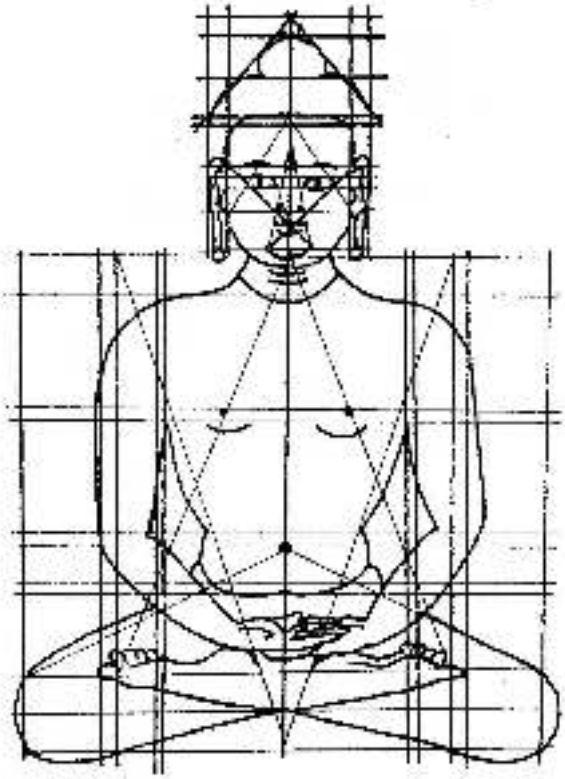
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo
per la pratica e per il dialogo



49

Anno XIII - Trimestrale (gennaio-marzo 1994) - Sped. abb. post. - Gruppo IV (70 %)

PER LA PRATICA E PER IL DIALOGO

Abbiamo pubblicato per qualche anno in quarta di copertina la dichiarazione del Buddha ai Kalama, che raccomanda di non affidarsi ciecamente alle tradizioni, ai maestri, ai testi sacri, agli stessi insegnamenti del Buddha, ma (con l'aiuto di tutto il resto) di affidarsi alla propria esperienza. Abbiamo inteso così mettere in evidenza il carattere antidogmatico del Buddhadharma, che non impone le proprie verità, ma indica una via per liberarsi dalla sofferenza, suggerendo di verificarne personalmente la validità.

Questo antidogmatismo impegna alla ricerca, al lavoro interiore, alla sperimentazione: è pragmatico e richiede l'esercizio assiduo della pratica, sulla base degli insegnamenti di buoni testi e soprattutto di buoni maestri, nella condivisione spirituale con quanti percorrono lo stesso sentiero.

Antidogmatismo e pragmatismo richiedono di potersi giovare anche di altre esperienze spirituali, aprendosi fiduciosi e generosi al dialogo: con le diverse tradizioni religiose, con la cultura e, nella fedeltà ad una particolare scuola, con le altre scuole buddhiste.

"PARAMITA" riconferma l'impegno di corrispondere sempre più a tali esigenze. Questo impegno viene sottolineato a partire da questo quaderno, il primo del nostro tredicesimo anno:

— *aggiungendo in testata la dicitura:* per la pratica e per il dialogo;

— *modificando il Buddha della copertina (simbolo di quel "piccolo Buddha" che, come ha ricordato il Dalai Lama nel commentare il film di Bertolucci, "c'è in ciascuno di noi") per presentarlo nella postura della meditazione;*

— *pubblicando in ogni quaderno testi del Canone scelti tra quelli che saranno considerati più utili per la pratica;*

— *dedicando più spazio a lettere e articoli provenienti dai centri di Dharma e da singoli praticanti, per favorire lo scambio di esperienze nell'ideale del Sangha e per informare anche sulle pratiche rituali.*

In questo quadro, abbiamo anche scelto una nuova frase del Buddha per la quarta pagina di copertina; questa frase ricorda l'importanza di mantenere la vigile consapevolezza nella vita quotidiana in tutte le attività. Ma raccomandiamo di non dimenticare che, come è scritto nel Dhammapada, il Buddha può soltanto indicare il cammino, "ai praticanti spetta fare lo sforzo".

Thanavaro è presidente dell'U.B.I.

Il ven. Ajahn Thanavaro (Mario Proscia), abate del monastero Santacittarama di Sezze (LT) della tradizione theravada, è il nuovo presidente dell'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.) per il prossimo triennio. Egli è il terzo presidente dell'U.B.I., dopo Giuseppe Molinari della tradizione vajrayana e Taiten Guareschi della tradizione Soto Zen. Il ven. Thanavaro è stato eletto dall'assemblea plenaria dell'U.B.I., che si è riunita a Fidenza (Parma) il 25 settembre 1993. I nuovi vicepresidenti sono: Massimo Corona dell'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia e Taiten Guareschi dell'Associazione Italiana Zen. Oltre ai tre della presidenza, fanno parte del nuovo consiglio direttivo: Antonio Antonelli del centro Ghe Pel Ling di Milano; Elsa Bianco del centro Milarepa di Val della Torre (TO); Carlo Vittorio Penzo del centro Chan di Scaramuccia; Leopoldo Sentinelli della Comunità Dzog-chen di Arcidosso (GR). Vincenzo Piga è stato nominato presidente onorario dell'U.B.I. L'incarico di revisori dei conti è stato attribuito a Letizia Castorina del centro Chan di Scaramuccia, Alberto Mengoni dell'Istituto Samantabhadra di Roma e Giorgio Raspa dell'A.Me.Co. di Roma. Con queste nomine, tutte le tradizioni operanti in Italia sono rappresentate negli organi dirigenti dell'U.B.I., secondo lo spirito inter-buddhista al quale si ispira il suo Statuto.

Il nuovo consiglio direttivo si è riunito a Roma nella sede della Fondazione Maitreya il 16 ottobre 1993 e ha deciso, tra l'altro, che la festa del Vesak per il 1994 si svolgerà a Pomaia (PI) nei giorni 28 e 29 maggio, sarà organizzata dall'Istituto Lama Tsong Khapa e avrà carattere prevalentemente spirituale con sessioni di meditazione e cerimonie delle diverse tradizioni buddhiste. Ravvisando la necessità di adottare precisi criteri oggettivi per le ammissioni di nuovi centri e per le eventuali esclusioni di centri già associati, il consiglio direttivo ha affidato ad Elsa Bianco l'incarico di preparare un progetto di regolamento, da sottoporre per approvazione al prossimo consiglio direttivo. Si è anche deciso di aprire fra tutti i centri una discussione sugli orientamenti da seguire per l'utilizzazione dell'8 per mille, inserito nelle trattative per l'INTESA con lo Stato; questa discussione sarà fatta su un documento preparato sulla base di un progetto della Fondazione Maitreya.

È stata infine auspicata l'instaurazione di rapporti più frequenti fra i centri delle diverse tradizioni, a cominciare da quelli che hanno sede in una stessa città, come a Milano e a Roma, prendendo atto con soddisfazione delle iniziative già in atto in Piemonte per un migliore coordinamento dei centri buddhisti piemontesi, compresi quelli non ancora associati all'U.B.I.

La prossima assemblea plenaria si riunirà a Milano nella sede del Ghe Pel Ling il 26 e 27 febbraio, mentre il consiglio direttivo tornerà a riunirsi a Roma il 15 gennaio.

Ricordiamo che la segreteria dell'U.B.I. ha sede in Roma, Via Euripide 137 - Tel. 06/52363005 (ore 14-16).

Il brigante Angulimala

Il testo che segue è parte del Discorso 86 della raccolta Majhiima Nikaya. Abbiamo utilizzato la traduzione di Neumann e De Lorenzo (ed. Laterza, 1925), integrata con l'esposizione che ne fa Thich Nhat Hanh nella "Vita di Siddharta il Buddha" (ed. Ubaldini, 1992). Anche a questo testo, come ad altri del Canone buddhista, è stata attribuito, al di là di quello letterale, un significato esoterico, come quello che vi ha letto, per la prima parte, il nostro collaboratore Giorgio Dattrino; lo citiamo da un suo saggio di prossima pubblicazione su "PARAMITA":

"Consideriamo la drammatizzazione, di fondamentale importanza per la comprensione del Dharma, di Angulimala. In pali, anguli *significa 'dita' e* mala *'collana'. Anguli-mala è presentato come il 'bandito' (l'abnorme situazione umana che si sottrae alla norma, alla verità) che uccideva gli sprovveduti che si avventuravano nella foresta (della concettualità) e a cui tagliava le dita formando collane. L'amputazione delle dita è il cadere nell'impotenza, perdere la Visione di come stanno effettivamente le cose. Le dita intrecciate a formare ghirlande, collane, sono il ribaltamento della Visione globale che viene ridotta a visioni frammentate nei componenti delle ghirlande, nei grani delle collane. È l'apparenza priva di ogni sostegno, di ogni base, e perciò destinata a scomparire, a disintegrarsi. Chi si impossessa del significato recondito della collana, della 'corona', assurge per ciò stesso alla dignità di sovrano universale, cioè alla sovranità su tutti i possibili mondi in quanto conosce il segreto del loro apparire e del loro scomparire".*

La storia di Angulimala vuole dimostrare che rispondere al male con il bene porta al bene; benevolenza e compassione possono vincere anche la cattiveria più radicata. Il brigante diventerà monaco e sopporterà pazientemente ogni sorta di persecuzioni.

Il Sublime, pronto a prima mattina, avendo preso mantello e scodella ed essendosi recato per l'elemosina a Savathi, dopo essere tornato dal giro dell'elemosina ed aver consumato il cibo limosinato, raccolse il suo giaciglio, prese mantello e scodella e s'incamminò per la via battuta dal brigante Angulimala. Alcuni bovari, pastori e contadini, vedendo il Sublime incamminarsi per la via battuta dal brigante Angulimala, gli dissero: "Non andare, asceta, per questa via! Lungo questa via si trova il brigante Angulimala, crudele e sanguinario, inveterato nell'uccisione e nella strage, spietato verso gli esseri viventi. Da lui le abitazioni sono rese disabitate, i villaggi e le città devastate. Egli, uccidendo gli uomini, delle loro dita si fa collana". [...].

Così avvisato, il Sublime continuò a camminare in silenzio. Ed una seconda e una terza volta i bovari, i pastori e i contadini tornarono ad avvisare in tal modo il Sublime: ma il Sublime continuò a camminare in silenzio. E il brigante Angulimala vide da lontano venire il Sublime e quando l'ebbe visto pensò dentro di se: "È veramente straordinario, è veramente meraviglioso! Per questa via sono venuti, riuniti in comitive, dieci, venti, trenta, quaranta uomini e pure sono caduti nelle mie mani: ed ora questo asceta se ne viene solo, senza un compagno, che mi pare un conquistatore! Se io ora gli togliessi la vita?". Quindi il brigante Angulimala, impugnando spada e scudo, indossando arco e faretra, seguì il Sublime passo per passo.

Mentre percorreva con calma e presenza mentale la via, il Budddha udì uno scalpiccio di passi che si avvicinavano di corsa. Capì che si trattava di Angulimala, ma non provò paura. Continuò a camminare a passi tranquilli, consapevole di tutto ciò che avveniva dentro e fuori di lui.

"Fermati monaco, fermati!", gli gridò Angulimala. Il Buddha continuò il suo cammino lento e raccolto. Dal suono dei passi, sapeva che Angulimala aveva rallentato la corsa e che gli era ormai molto vicino. Benché avesse 56

anni, l'udito e la vista del Buddha erano acuti come sempre. Null'altro aveva con sé che la ciotola delle elemosine. Sorrise al ricordo della rapidità e della agilità di cui aveva dato prova nelle arti marziali in gioventù. Nessuno riusciva a colpirlo. Sentì Angulimala farsi sempre più vicino ed era sicuro che fosse armato. Ma continuò a camminare in perfetta pace.

Angulimala l'aveva raggiunto. Gli si affiancò e sbraitò: "Monaco, ti ho detto di fermarti. Perché non l'hai fatto?". Il Buddha mantenne il suo passo tranquillo mentre ribatteva: "Angulimala, io mi sono fermato tanto tempo fa. Sei tu che non ti sei ancora fermato".

Angulimala rimase perplesso alla strana risposta del monaco. Gli si parò davanti sbarrandogli la strada. Il Buddha lo guardò negli occhi e Angulimala si sentì di nuovo confondere. Gli occhi del monaco splendevano come due stelle. Mai Angulimala aveva incontrato qualcuno che irradiasse tanta serenità e tanta pace. Tutti fuggivano terrorizzati davanti a lui, perché mai quel monaco non dimostrava nessuna paura? Anzi, lo guardava come fosse un amico o un fratello. L'aveva chiamato per nome, quindi sapeva chi era e conosceva certamente i suoi delitti. Come riusciva a mantenersi tanto calmo e rilassato di fronte a un assassino? Angulimala non poté sopportare oltre lo sguardo amichevole del Buddha. "Monaco — disse —, dici di esserti fermato molto tempo fa, eppure stavi camminando. Dici che sono io a non essermi ancora fermato. Spiegami le tue parole".

"Angulimala — rispose il Buddha —, io mi sono fermato dal commettere azioni che causano sofferenza agli altri esseri già da molto tempo. Ho imparato a proteggere la vita, non solo degli uomini ma di tutti gli esseri viventi. Angulimala, tutto ciò che vive vuole vivere. Tutti temono la morte. Per questo dobbiamo nutrire un cuore compassionevole e proteggere le vite altrui".

"Gli esseri umani non si amano. Perché dovrei amarli io? Gli uomini sono crudeli e falsi. Non mi fermerò prima di averli uccisi tutti".

"Angulimala — continuò dolcemente il Buddha —, vedo che hai molto sofferto a causa degli uomini. È vero, gli esseri umani sanno essere crudeli, e tale crudeltà è il prodotto dell'ignoranza, dell'odio, del desiderio e dell'invidia. Ma sanno essere anche comprensivi e compassionevoli. Hai mai incontrato un bhikkhu *[monaco mendicante, n.d.r.]* prima d'ora? I bhikkhu fanno voto di proteggere la vita degli altri esseri e di vincere il desiderio, l'odio e l'ignoranza. Molte persone, non solo bhikkhu, basano la propria vita sull'amore e la comprensione. Angulimala, se a questo mondo vi sono molti individui malvagi, ce ne sono molti amorevoli. Non essere cieco. La mia via trasforma la crudeltà in gentilezza. La via che tu segui è quella dell'odio. Fermati. Scegli il sentiero del perdono, della comprensione e dell'amore".

Angulimala si sentì toccare da queste parole. Anche se la sua mente era in preda alla confusione, sentiva come se lo avessero aperto e avessero sparso sale sulla ferita. Avvertiva che le parole del Buddha nascevano dall'amore e che in lui non c'era odio, non c'era avversione. Quel monaco lo guardava con il rispetto dovuto a un essere umano. Era forse il monaco Gautama di cui aveva udito tanto parlare e che chiamavano il "Buddha"? Così, domandò: "Sei forse il monaco Gautama?". Il Buddha annuì. "È un peccato non averti incontrato prima. Ormai mi sono spinto troppo in là nel mio cammino di distruzione. Tornare indietro è impossibile".

"No, Angulimala — lo corresse il Buddha —. Non è mai troppo tardi per fare del bene". "Quale bene potrebbe mai fare uno come me?". "Smetti di camminare sulla via dell'odio e della violenza. Ecco il bene maggiore che puoi fare. Anche se ti sei molto addentrato nel mare della sofferenza, voltati indietro, Angulimala, e vedrai la riva". "Gautama, anche se lo volessi non potrei tornare indietro. Nessuno mi lascerà vivere in pace dopo ciò che ho fatto".

Il Buddha prese la mano di Angulimala tra le sue e disse: "Se fai voto di abbandonare la mente dell'odio e di impegnarti a camminare lungo la Via, io ti proteggerò. Fai voto di diventare un uomo nuovo e di servire gli altri. Sei una persona intelligente, senza dubbio riuscirai nel sentiero della realizzazione".

Angulimala cadde in ginocchio. Slegò la spada che portava sulla schiena, la depose al suolo e si prostrò ai piedi del Buddha. Scoppiò in singhiozzi, il volto nascosto nelle mani. Dopo molto tempo sollevò lo sguardo e disse: "Faccio voto di abbandonare le mie azioni malvagie. Ti seguirò e imparerò da te la compassione. Ti supplico di accettarmi come discepolo".

3. Gioia e felicità

di Maria Angela Falà

Dopo aver intrapreso con fiducioso abbandono la via di liberazione indicata dal Buddha, nasce nel praticante una gioia profonda per i benefici che subito scaturiscono dal proprio impegno. È il terzo anello dell'origine dipendente trascendente *(pamojja)* a cui segue la felicità, il rapimento estatico o gioioso interesse *(piti)* per la pratica.

Spesso nei testi troviamo questi due termini appaiati: la gioia e l'interesse vivo per la pratica meditativa sono strettamente interconnessi. Non sono tanto delle sensazioni piacevoli, come per esempio viene considerata la beatitudine *(sukha),* quanto proprio dei *sankhara* (tendenze mentali) perché, pur potendo dar luogo a sensazioni di benessere, presuppongono un lato attivo, un interesse partecipe e a livello psicologico possono essere definite un "interesse gioioso" che dà impulso al nostro lavoro e fortifica nella pratica.

Il Buddha sapeva bene questo e il suo insegnamento ha sempre tenuto conto delle diverse esigenze dei praticanti e delle molle che spingono e aiutano durante il cammino spirituale. Si è rivolto ad ogni uomo, sia debole che forte e per questo ha tenuto conto dei mezzi abili che aiutano nelle difficoltà. Non dobbiamo cadere nell'errore di considerare il Dharma buddhista come un insegnamento pessimista, che enfatizza solo gli aspetti dolorosi dell'esistenza e non dà spazio alla felicità e ai sentimenti gioiosi. Niente di più falso. Il Buddha ha sempre un sorriso illuminato che mostra amore e compassione infinita e che non ha nulla di tetro e triste. La via del Dharma è infatti la possibilità che l'uomo ha di "uscire" dallo stato di profonda sofferenza e insoddisfazione in cui vive. Un insegnamento di tale tipo non può che essere positivo e liberante, fonte di serenità e di gioia. L'importante è non attaccarsi a questa e non considerarla lo scopo supremo della propria pratica; quando si medita, la gioia sorge spontaneamente: prima per brevi attimi e poi si fa via via più presente, i momenti di sconforto lasciano pian piano il passo a uno stato fondato su piti, come avviene nel primo *jhana* o assorbimento meditativo:

> **"Chi ha conseguito il primo assorbimento vive concentrato, felice e beato, esercitando la facoltà dell'ideazione e della riflessione" (M 45).**

C'è allora l'affidarsi consapevole e fiducioso, il lasciare la presa abbandonando le paure che ci avviluppano, nasce la contentezza di poter conseguire ciò che ci si è proposti attraverso l'applicazione del Dharma. A questo segue la beatitudine *(sukha),* l'esperienza concreta del conseguimento. In questo stato di nuova libertà, la gioia e la beatitudine sono naturalmente presenti e ci rivivificano infondendoci nuova forza per la pratica.

L'uomo, che vive in uno stato di sofferenza, di insoddisfazione esistenziale, nel

corso della sua storia millenaria ha elaborato diverse soluzioni per trovare un po' di sollievo, per darsi una risposta sul perché esista questo stato di dolore e sofferenza. Da una parte, lungo la linea teologica, sono sorte delle risposte, la teodicea, per cui il male è solo una mancanza di bene, un aspetto superficiale della realtà che nel profondo è buona, è Dio. La sofferenza serve solo per rendere più evidente il Bene Supremo senza intaccarlo minimamente. Su questa visione si attestano alti valori morali, che però non evitano il sorgere di dubbi su di un Dio buono che in ogni caso permette il male e la sofferenza. Un'alternativa è stata la visione materialistica e fatalista per cui la sofferenza è un accidente incomprensibile per l'uomo, che vive in un universo meccanicistico totalmente indifferente a ciò che egli fa, ai valori etici. Da qui il passo è breve verso degli ideali nichilisti: o l'estrema licenza e l'estrema disperazione. Il Dharma predicato dal Buddha rifugge da queste due visioni: non c'è necessità di giustificare la sofferenza, se ne può dare una spiegazione come risultato delle nostre azioni di cui abbiamo la piena responsabilità (1). La cosa più importante è poter uscire da questo stato e quindi offrire una via da percorrere. Da soli ci costruiamo la gabbia della sofferenza, da soli, con il nostro impegno, la possiamo distruggere lavorando con energia, diligenza e sincerità sull'attaccamento e il desiderio secondo l'insegnamento del Buddha. La fede nella possibilità offerta dal Dharma ci fa compiere, (come abbiamo visto in PARAMITA 47), il grande balzo e ci fa uscire dal cerchio senza fine del ripetersi samsarico e appena le tensioni e lo stress cominciano a sparire, ecco sorgere dallo slancio della fede una gioia fiduciosa nei confronti degli oggetti della nostra fede, i Tre Gioielli: Buddha, Dhamma e Sangha. Appare maggior chiarezza, più luce e pace man mano che ci rafforziamo nella fiducia e nell'intenzione a praticare, sostenuti da *sila,* un comportamento morale da cui non si può prescindere se si vuole percorrere il sentiero del Buddha (2). Nelle regole morali buddhiste si ha da una parte il precetto di astenersi da determinati comportamenti e dall'altra l'impegno a sviluppare una precisa attitudine mentale che deve essere coltivata (3). Se ci si comporta seguendo queste semplici regole morali non si hanno rimorsi, sensi di colpa, angoscie per eventuali punizioni e si è più felici e gioiosi, pieni di fiducia nell'insegnamento. E da questo nasce una fede maggiore e un desiderio più forte di perseverare nella pratica che diviene un entusiasmo gioioso *(piti)* che rinfresca il corpo e la mente. L'affidarsi alla pratica deve essere seguito dalla decisione di fare di essa una costante quotidiana, un atteggiamento mentale calmo e consapevole, da travasare in tutte le attività quotidiane oltre che nei momenti dedicati alla pratica formale.

---

(1) È la legge del karma per cui ad azione corrisponde un effetto positivo o negativo a seconda della stessa e dell'intenzione che la sottende, non c'è un Dio a cui rendere conto né l'azione è solo una contrazione di muscoli e nervi; esiste una legge morale universale impersonale che assicura l'equilibrio tra azione e suoi frutti.

(2) Nel Visuddhimagga, I, 98 si afferma che la moralità proviene dalla fede. Si accettano le regole della disciplina (dai 5 precetti di base per i laici alle 227 regole per i monaci) per controllare le azioni fisiche e mentali e acquisire un comportamento corretto. Il Visuddhimagga (la via della purificazione) è uno dei più importanti commenti al Canone pali, scritto nel V secolo d.C. dall'indiano Buddhaghosa; ne è stata fatta una versione inglese nel 1922-1931 e una versione tedesca nel 1952 ad opera di Nyanatiloka.

(3) Per i primi cinque precetti abbiamo da una parte l'astenersi dall'uccidere, dal rubare, da pratiche sessuali scorrette, dalle menzogne e dal prendere sostanze intossicanti e dall'altra si richiede uno sforzo per sviluppare compassione, onestà, purezza, verità e sobrietà.

"Vedete questi alberi, vedete questi luoghi solitari. Meditate e non siate negligenti, in modo da non avere più tardi motivo di rimpianto. Questo è il mio avvertimento per voi" (M 152).

Gli anelli dell'origine dipendente trascendente sono da questo punto in poi in perfetta sintonia con le tecniche di meditazione insegnate dal Buddha e che possono dividersi nelle due grandi branche di: meditazione di quiete *(samatha)* e meditazione di consapevolezza *(vipassana)*. Nel *lokuttara paticcasamuppada* abbiamo infatti che l'entusiasmo gioioso condiziona la tranquillità, che a sua volta condiziona la beatitudine *(sukha)* e la concentrazione fino a raggiungere lo stadio della conoscenza che tutte le ostruzioni mentali sono state distrutte e superate, ovvero vedere le cose così come sono *(yatha bhuta)*.

La meditazione di quiete è basata sullo sviluppo della concentrazione su dei singoli oggetti di meditazione, che tradizionalmente sono quaranta (4) e che hanno come scopo l'unificazione della mente su un punto. Il successo della pratica dipende dall'armonizzazione delle varie facoltà mentali nel lavoro di concentrazione e nel progressivo superamento di vari ostacoli lungo il cammino (i cinque *niyarava*) (5). Man mano che i momenti senza ostacoli diventano più presenti e numerosi, nasce una grande e gioiosa soddisfazione che ripaga degli sforzi e lascia il campo a un sereno acquietamento. Nasce *piti* che è caratterizzata da un forte interesse per l'oggetto di attenzione, non velato però da un attaccamento ad esso.

Nel processo di unificazione mentale si riconoscono, secondo i testi (6), cinque gradi di interesse gioioso o felicità che vengono sperimentati dai praticanti. La felicità minore è il livello più basso, quello che riesce a far sollevare i peli del corpo, la felicità momentanea è il grado di sviluppo seguente e corre attraverso il corpo con un'intensità simile ai lampi che rischiarano il cielo. Il terzo livello, la felicità iterata, irrompe nel corpo con forza come le onde che si infrangono sulla spiaggia. Il quarto livello è quello della felicità elevata che si manifesta non solo con l'elevazione mentale, ma anche con una sensazione fisica di estrema leggerezza, come se si stesse fluttuando nell'aria, fino alla levitazione del corpo (7). L'ultimo e più alto livello è quello onnipervadente in cui il rapimento estatico riempie tutto il corpo come una caverna invasa da un'inondazione. A questo riguardo il *Visuddhi Magga* delinea con chiarezza i vari passi inerenti al processo meditativo di quiete: *"Ora, queste cinque varietà di felicità, nel loro sorgere e maturare, perfezionano la duplice quiete, quella fisica e quella mentale. La quiete, nel suo sorgere e maturare, perfeziona la triplice concentrazione, cioè la concentrazione momentanea, la concentrazione d'accesso e la piena concentrazione. Tra queste, la radice della concentrazione piena è la felicità onnipervadente che, quando cresce, è associata alla concentrazione"* (8). La felicità vera

---

(4) Sui vari oggetti di meditazione è possibile consultare l'esauriente testo di AMADEO SOLE LERIS, *La meditazione Buddhista,* Milano, Mondadori 1988.

(5) I pancanivarana sono: desiderio sessuale, avversione, pigrizia e torpore, agitazione e ansia, dubbio scettico.

(6) Visuddhi Magga, IV, 94-98.

(7) È ciò che avvenne per esempio a Maha Tissa che in meditazione durante la luna piena, arrivò lievitando come una grande palla di luce al grande tempio di Anuradhapura (Sri Lanka) in cui era riunita una grande assemblea di monaci e monache (v. Visuddhi Magga, IV, 95 e 96 in cui sono riportati anche altri esempi).

(8) Visuddhi Magga, IV, 144.

scaturisce dalla quiete del cuore e non proviene dall'esterno. *"Tutto ciò, peraltro, è ben diverso da quei sentimenti pur gradevoli che scaturiscono dalla soddisfazione di un particolare desiderio; la fonte di questa gioia è infatti nell'unificazione della mente, corpo e cuore che si realizza quando entriamo con forte concentrazione e vivo interesse nell'esperienza del momento presente. È questo uno degli aspetti più prodigiosi della pratica: scoprire ed esplorare l'intera sfera dell'estasi e della gioia che nascono dalla leggerezza del cuore"* (9).

L'esperienza descritta da questi primi anelli dell'origine dipendente trascendente è simile a ciò che accade ad un uomo sperduto nel deserto. Solo, assetato, sotto il sole cocente, vede di lontano una pozza d'acqua che può dare ristoro alla sua sete e salvarlo da quella situazione di terribile sofferenza. Finalmente la raggiunge e si disseta. La persona che vaga assetata siamo noi nella vita comune, sempre in corsa a seguire i pensieri che la mente elabora senza tregua e assetati di pace e quiete; la mente aspira naturalmente alla pace e al sollievo, il che costituisce probabilmente la ragione che spinge i principianti alla pratica. Quando entriamo in un primo contatto con il Dharma è come vedere la pozza d'acqua che può darci sollievo e ci slanciamo fiduciosi e gioiosi perché il sollievo dalla sete è vicino; arriviamo all'acqua e beviamo. C'è felicità per ciò che si è raggiunto, la mente si placa e si unifica. Fare questa esperienza rende possibile progredire poi sul cammino della visione penetrativa *(vipassana)* più specificamente buddhista, che ci porta a raggiungere la liberazione.

---

(9) J. GOLDSTEIN - J. KORNFIELD, *Il cuore della saggezza,* trad. it. Roma, Ubaldini 1988, p. 98.

PER GLI ARRETRATI DI "PARAMITA"

I quaderni arretrati di "PARAMITA" possono essere ottenuti alle seguenti condizioni:

— Annate dal 1982 al 1986: lire 15.000 per ogni annata di 4 quaderni;
— Annate 1987 e 1988: lire 20.000 per ogni annata di 4 quaderni;
— Annate 1989 e 1990: lire 25.000 per ogni annata di 4 quaderni;
— Annate dal 1991 al 1993: lire 30.000 per ogni annata di 4 quaderni;
— Quaderni singoli: dal n. 1 al n. 28, lire 5.000; dal n. 29 in poi: lire 10.000.

Qualche quaderno delle prime annate è in fotocopia.

L'intero blocco dal 1982 al 1988 (28 quaderni per complessive 1280 pagine e oltre 400 articoli): prezzo speciale di lire 100.000.

I quaderni di "PARAMITA" sono un utile strumento per la conoscenza e la pratica del buddhismo delle diverse tradizioni, complemento degli insegnamenti vipassana, zen e vajrayana. La lettura dei numeri arretrati facilita la lettura dei nuovi quaderni.

Copie arretrate di "PARAMITA" e libri si possono ordinare mediante versamento dell'importo sul c.c.p. n. 35582006 intestato a "PARAMITA - Roma"

La vita è un miracolo

di Thich Nhat Hanh

Questo brano fa parte del libro "Touching Peace" *della editrice Parallax Press (Berkeley Ca), di cui Ubaldini Editore sta distribuendo alle librerie la traduzione italiana. Il testo che presentiamo è il degno commento del nuovo insegnamento del Buddha che abbiamo ospitato nella quarta pagina di copertina e che replicheremo per tutta l'annata in corso.*

In Vietnam, all'epoca in cui io ero un giovane monaco, ogni villaggio era dotato di una grande campana, come quelle delle chiese cristiane in Europa e in America. Ogni qual volta veniva fatta suonare la campana, era previsto che tutti gli abitanti avrebbero interrotto le loro attività per prendersi alcuni istanti di pausa e inspirare ed espirare in consapevolezza. Al Plum Village, la comunità nella quale vivo, in Francia, ci comportiamo allo stesso modo. Ogni volta che sentiamo la campana, torniamo a noi stessi e ci godiamo il nostro respiro. Inspirando, ripetiamo silenziosamente: "*Ascolta, ascolta*", ed espirando diciamo, sempre mentalmente: "*Questo suono meraviglioso mi fa tornare alla mia vera dimora*".

La nostra vera casa è il momento presente. Vivere nel presente è un miracolo. Il miracolo non consiste nel camminare sull'acqua. Il miracolo consiste nel camminare sul nostro pianeta verde proprio nel momento presente, al fine di apprezzare la pace e la bellezza che sono disponibili proprio ora. La pace è tutt'intorno a noi, nel mondo e nella natura, e dentro di noi, nei nostri corpi e nelle nostre anime. Se solo impariamo a entrare in contatto, a toccare questa pace, saremo guariti e trasformati. Non si tratta di fede, è una questione di pratica. Non c'è solo bisogno d'altro se non di trovare dei modi per riportare il nostro corpo e mente al momento presente, in modo da poter toccare ciò che è rinfrescante, salutare e meraviglioso.

Lo scorso anno, a New York, ho preso un taxi, e ho potuto constatare che il taxista non era per niente felice. Non era nel momento presente. Non c'erano in lui né pace né gioia, nessuna capacità di essere vivo mentre svolgeva il suo lavoro, e tutto ciò era espresso dal suo modo di guidare. Molti di noi si comportano allo stesso modo. Ci diamo un gran daffare, ma non siamo uno con quello che stiamo facendo; non siamo in pace. Il nostro corpo è qui, ma la mente è in qualche altro posto, nel passato o nel futuro, prigioniera della rabbia, delle frustrazioni, delle speranze o dei sogni. Non siamo davvero vivi: siamo piuttosto simili a fantasmi. Se il nostro bel bambino dovesse correrci incontro per offrirci un sorriso, lo perderemmo completamente, e lui perderebbe noi. Che peccato!

Nel suo "*Lo Straniero*", Albert Camus descrive un uomo che sarebbe stato giustiziato da lì a pochi giorni. Seduto da solo nella sua cella, l'uomo nota un piccolo squarcio di cielo blu attraverso il lucernaio, e istantaneamente si sente in profondo contatto con la vita, profondamente radicato nel momento presente. Promette

di vivere i giorni che gli restano in consapevolezza, apprezzando pienamente ogni istante, e continua a fare così per diversi giorni. Poi, solo tre ore prima dell'esecuzione, un sacerdote va nella sua cella per ricevere la confessione e celebrare l'ultima funzione. L'uomo invita più volte il sacerdote ad andarsene, e quando alla fine ci riesce, dice a se stesso che quel sacerdote viveva come un morto. "*Il vit comme un mort*". Può cioè constatare che colui che stava cercando di salvarlo era meno vivo di lui, che stava per essere giustiziato. Molti di noi, sebbene vivi, non sono veramente vivi, perché non siamo in grado di toccare la vita nel momento presente. Siamo come morti, come dice Camus.

Vorrei condividere con voi alcuni semplici esercizi che possono essere praticati al fine di riunificare il corpo e la mente e tornare in contatto con la vita nel momento presente. Il primo è chiamato "respirazione cosciente", e molti esseri umani come noi lo hanno praticato da più di tremila anni. Inspirando, sappiamo che stiamo inspirando; espirando, sappiamo che stiamo espirando. Facendo ciò, osserviamo i molteplici elementi di felicità dentro di noi e tutt'intorno a noi. È davvero possibile goderci la sensazione del nostro respiro e del nostro essere vivi.

La vita può essere trovata solo nel momento presente. Penso che dovremmo poter avere un giorno di vacanza per celebrare questo fatto. Ci sono festività per così tante occasioni importanti: Natale, Capodanno, la festa della mamma e quella del papà; persino il giorno della Terra. Perché non celebrare un giorno nel quale sia possibile vivere felici nel momento presente per tutto il giorno? Vorrei proprio dichiarare oggi "*il giorno dell'oggi*", un giorno dedicato a toccare la Terra, a toccare il cielo, a toccare gli alberi e a toccare la pace che è disponibile proprio nel momento presente.

Dieci anni fa, piantai tre magnifici cedri himalayani all'esterno del mio eremo, e oggi, ogni volta che cammino vicino a uno di loro, mi inchino, tocco la corteccia con le mie guance e lo abbraccio. Inspirando ed espirando in consapevolezza, guardo verso i rami e le foglie splendide. Ricevo moltissima pace e sostegno dall'abbracciare gli alberi. Toccare un albero può dare un grande piacere sia a voi che all'albero. Gli alberi sono belli, rinfrescanti, solidi. Se volete abbracciare un albero, non sarete mai respinti. Potete fare assegnamento sugli alberi. Ho persino insegnato più volte ai miei discepoli a praticare l'abbraccio degli alberi.

Al Plum Village c'è un bellissimo albero di tiglio che concede ombra e gioia a centinaia di persone ogni estate. Alcuni anni fa, in seguito a una grande tempesta, molti dei suoi rami furono spezzati e l'albero quasi ne morì. Quando vidi l'albero di tiglio dopo la tempesta, avrei voluto piangere. Sentii il bisogno di toccarlo, ma non trovai molto piacere in quel contatto. Vidi che l'albero stava soffrendo, e mi decisi a trovare dei modi per aiutarlo. Per fortuna, il nostro amico Scott Mayer è un medico per gli alberi, e si prese così bene cura del tiglio che ora è persino più forte e bello di prima. Il Plum Village non sarebbe lo stesso senza quell'albero. Appena posso, tocco la sua corteccia e ascolto profondamente.

Allo stesso modo nel quale tocchiamo gli alberi, possiamo toccare noi stessi e gli altri, con compassione. Talvolta, cercando di piantare un chiodo in un pezzo di legno, invece di colpire il chiodo ci colpiamo il dito. Subito posiamo il martello e ci preoccupiamo del nostro dito ferito. Facciamo tutto il possibile per aiutarlo, mettendo mano al pronto soccorso e occupandocene con compassione e cura. Potremo aver bisogno di un dottore o di un'infermiera, ma abbiamo anche bisogno di compassione e gioia affinché la ferita guarisca rapidamente. Quando proviamo dolore, è meraviglioso toccare con compassione ciò che duole. Anche se il dolore è all'interno, nel nostro fegato, nel cuore o nei polmo-

ni, possiamo toccarlo tramite la consapevolezza.

La nostra mano destra ha toccato la sinistra molte volte, ma forse non l'ha mai fatto con compassione. Proviamo a praticare insieme. Inspirando ed espirando tre volte, tocchiamo la mano sinistra con la destra e contemporaneamente con la nostra compassione. Vi siete accorti che mentre la mano sinistra riceve amore e benessere, anche la destra sta ricevendo amore e benessere? Questa pratica è valida per tutte e due le parti, non solo per una. Vedendo qualcuno soffrire, se lo tocchiamo con compassione, potrà ricevere amore e benessere, e anche noi riceveremo amore e benessere. Possiamo fare lo stesso quando siamo noi a soffrire. Tutti possono trarre beneficio da questo tipo di contatto.

Il miglior modo di toccare è toccare con la consapevolezza. Sapete, è davvero possibile toccare con la consapevolezza. Lavandovi il viso la mattina, vi può capitare di toccarvi gli occhi senza rendervi conto che li state toccando. Può darsi che stiate pensando ad altre cose. Ma se vi lavate la faccia con consapevolezza, consapevoli del fatto che avete degli occhi tramite i quali potere vedere, dell'acqua che giunge da sorgenti lontane per far sì che possiate rinfrescarvi, allora il vostro gesto sarà molto più pronto. Toccandovi gli occhi, potete dire: "*Inspirando, sono consapevole dei miei occhi. Espirando, sorrido ai miei occhi*".

I nostri occhi sono elementi rinfrescanti, salutari e calmi, a nostra disposizione. Facciamo così tanta attenzione a ciò che non va, perché non notare ciò che è meraviglioso e rinfrescante? Raramente ci concediamo il tempo per apprezzare i nostri occhi. Toccando gli occhi con le mani e con la consapevolezza, ci rendiamo conto che i nostri occhi sono gioielli preziosi, fondamentali per la nostra felicità. Chi ha perso la vista, sente che se potesse vedere così bene come noi, sarebbe in paradiso. Noi non dobbiamo fare altro che aprire gli occhi e possiamo vedere ogni tipo di forma e colore: il cielo blu, le colline morbide, gli alberi, le nuvole, i fiumi, i bambini, le farfalle. Solo sedendo e godendo di queste forme e colori possiamo raggiungere uno stato di grande felicità. Vedere è un miracolo, una condizione di felicità, eppure normalmente lo diamo per scontato. Non agiamo affatto come se fossimo in paradiso. Praticando l'inspirazione, possiamo acquisire consapevolezza dei nostri occhi, ed espirando sorridere ai nostri occhi: toccheremo così uno stato di vera pace, di vera gioia.

Possiamo fare lo stesso con il nostro cuore. "*Inspirando, sono consapevole del mio cuore. Espirando, sorrido al mio cuore*". Se pratichiamo in questo modo per qualche minuto, ci rendiamo conto che il nostro cuore sta lavorando sodo, giorno e notte, da molti anni, in modo da tenerci in vita. Pompa migliaia di litri di sangue ogni giorno, senza tregua. Persino quando dormiamo, il cuore continua il suo lavoro da cui conseguono la nostra pace e il nostro benessere. Il cuore è quindi un elemento di pace e gioia, ma non lo tocchiamo né lo apprezziamo. Invece, andiamo a toccare cose che ci fanno soffrire, e, a causa di ciò, procuriamo al nostro cuore momenti difficili: con preoccupazioni ed emozioni violente, con ciò che mangiamo e ciò che beviamo. In tal modo, miniamo la nostra pace e gioia. Praticando l'inspirazione, acquisiamo consapevolezza del cuore; espirando, sorridiamo al cuore: allora raggiungiamo l'illuminazione. Giungiamo a vedere il nostro cuore con chiarezza. Sorridendo al nostro cuore, non facciamo altro che massaggiarlo con la nostra compassione. Discriminando tra ciò che è bene mangiare e ciò che è dannoso, tra ciò che è utile bere e ciò che non lo è; sapendo quali preoccupazioni e dolori si possono evitare, manteniamo il nostro cuore in buona salute.

Lo stesso tipo di pratica può essere applicata ad altri organi del nostro corpo, per esempio al fegato. "*Inspirando, so che il*

mio fegato sta lavorando sodo per farmi stare bene. Espirando, faccio voto di non danneggiare il mio fegato bevendo troppo alcool". Questa è una meditazione d'amore. I nostri occhi sono noi stessi. Il nostro fegato è noi stessi. Se non sappiamo amare il nostro proprio cuore e il nostro proprio fegato, come possiamo amare un'altra persona? Praticare l'amore è, prima di tutto, praticare l'amore verso noi stessi, prenderci cura del nostro corpo, prenderci cura del nostro cuore, prenderci cura del nostro fegato. Stiamo toccando noi stessi con amore e compassione.

Quando abbiamo un mal di denti, sappiamo che non avere un mal di denti è una cosa meravigliosa. "*Inspirando, sono consapevole del mio non-mal di denti. Espirando, sorrido al mio non-mal di denti*". Possiamo toccare il nostro non-mal di denti con la consapevolezza, e persino con le nostre mani. Quando soffriamo d'asma e respiriamo a fatica, comprendiamo che poter respirare a pieni polmoni è qualcosa di meraviglioso. Anche se abbiamo solo il naso chiuso, sappiamo che respirare liberamente è una cosa splendida.

Ogni giorno tocchiamo ciò che non va, e, di conseguenza, perdiamo la salute. Proprio per questo dobbiamo imparare a praticare il toccare ciò che va, che funziona: dentro di noi e tutt'intorno a noi. Entrando in contatto con gli occhi, col cuore, con il fegato, con la respirazione, con il non-mal di denti, e apprezzandoli veramente, giungiamo a comprendere che le condizioni per la pace e la felicità sono già presenti. Camminando in consapevolezza e toccando la Terra con i piedi, oppure bevendo il tè con gli amici e toccando sia il tè che l'amicizia, siamo guariti, e la nostra guarigione diventa un contributo alla guarigione della nostra società. Più abbiamo sofferto in passato, più saremo capaci di guarire noi stessi e gli altri. Possiamo imparare a trasformare la sofferenza in un tipo di introspezione, di intuizione, che sarà d'aiuto ai nostri amici e alla società.

Non c'è bisogno di morire per entrare nel Regno dei Cieli. Anzi, dobbiamo essere completamente vivi. Inspirando ed espirando, abbracciando un bell'albero, siamo in Paradiso. Praticando la respirazione consapevole, attenti ai nostri occhi, al cuore, al fegato, al non-mal di denti, otteniamo l'accesso immediato al Paradiso. La pace è a nostra disposizione. Non dobbiamo fare altro che toccarla. Quando siamo davvero vivi, possiamo vedere come l'albero sia parte del Paradiso e come anche noi ne siamo parte. L'intero Universo sta tramando per rivelarci questa realtà, ma siamo così disconnessi da investire le nostre risorse per tagliare gli alberi. Se vogliamo accedere al Paradiso in Terra, abbiamo bisogno di un solo passo cosciente e di un solo respiro cosciente. Toccando la pace, ogni cosa diventa reale. Realizziamo noi stessi, pienamente vivi nel momento presente, e sia l'albero che il nostro bambino, così come ogni altra cosa, si rivela a noi nel suo pieno splendore.

"Il miracolo è camminare sulla Terra". Questa frase è stata pronunciata dal maestro chan Lin-Chi. Il miracolo non consiste nel camminare sull'acqua o nell'aria, ma nel camminare sulla Terra. La Terra è talmente bella! E anche noi siamo belli. Possiamo concederci di camminare in consapevolezza toccando la Terra, la nostra madre meravigliosa, con ogni passo. Non c'è bisogno che auguriamo agli amici "la pace sia con te". La pace è già con loro. L'unica cosa che dobbiamo fare è aiutarli a coltivare l'abitudine di toccare la pace in ogni momento.

(Trad. dall'inglese di Sergio Orrao)

La cerimonia del pasto alla Pagoda

Nella Pagoda di Pieve a Socana (Arezzo) i pasti sono consumati celebrando una cerimonia che segue la tradizione del Chan coreano, ed è quasi identica a quelle celebrate in Cina, Giappone e Viet-nam. Ne facciamo una descrizione dettagliata, sulla base dei dati fornitici dall'abate della Pagoda, il monaco chan di nazionalità finlandese Tae Hye, che da quasi due anni vi dirige un centro buddhista chan; il Sutra composto in India e Cina circa un migliaio di anni fa, è stato reso in italiano dal coreano dallo stesso monaco, con la collaborazione della sua discepola Isabella Coiutti. Ogni lettore riconoscerà agevolmente il valore spirituale di questa cerimonia, che inoltre favorisce la concentrazione e quindi la consapevolezza nella consumazione del pasto.

I partecipanti alla cerimonia del pasto si dispongono nella sala sedendosi nella posizione del loto; l'officiante percuote una volta il chukpi *(bastone di bambù) e i partecipanti, a mani giunte, recitano in coro:*

Buddha nacque a Kapilavastu,
realizzò l'illuminazione in Magadha,
insegnò il Dharma a Varanasi,
entrò in Nirvana a Kushinagra.

Ogni praticante estrae la propria ciotola dal panno e la dispone in ordine mentre tutti insieme si recita:

Le ciotole del Tathagata
ora disponiamo in ordine.
Realizziamo con tutti gli esseri
che le tre ruote sono vuote.

Le 'tre ruote' che hanno natura di vacuità sono: il donatore del cibo, il praticante che l'ha ricevuto e il cibo stesso. Viene distribuito il pasto (vegetariano) tutto assieme e si recita:

Vairocana, il Buddha cosmico purissimo;
Rocana, il Buddha glorioso perfetto;
Sakyamuni, il Buddha
dalle innumerevoli manifestazioni;
Maitreya, il Buddha che verrà in futuro.
Tutti i Buddha dei tre tempi
nelle dieci direzioni,
tutti i Dharma dei tre tempi
nelle dieci direzioni.
Manjushri, bodhisattva della grande saggezza,
Samantabhadra, bodhisattva della grande pratica,
Avalokita, bodhisattva della grande compassione;
tutti i nobili bodhisattva, grandi esseri,
grande saggezza trascendente.

Quindi, sollevando la ciotola con il cibo all'altezza della fronte, si recita:

Assumendo questo cibo
speriamo con tutti gli esseri
di ottenere in nutrimento
la gioia della contemplazione
e di saziarci con la beatitudine del Dharma.

Riponendo la ciotola davanti a sé, si recita:

La nostra gratitudine va agli esseri
che hanno contribuito

ad assicurarci questo cibo.
Riceviamo questo cibo
riconoscendo le nostre imperfezioni.
Vigileremo per eliminare
collera, avidità e ignoranza.
Consumiamo il cibo per la salute del corpo;
accettiamo il cibo
per realizzare l'illuminazione.

Ogni partecipante versa un po' di riso in una scodella con acqua e si recita:

A voi, esseri del mondo spirituale,
offriamo ora questo cibo.
Possa distribuirsi nelle dieci direzioni
come offerta per tutti gli spiriti.

A questo punto l'officiante percuote il chukpi *per tre volte e i presenti cominciano a mangiare a testa eretta, con piccoli bocconi e masticando lentamente con presenza mentale. Alla fine ognuno lava la propria ciotola recitando:*

Laviamo le nostre ciotole con acqua,
il cui sapore è di nettare celeste.
Possa quest'acqua aiutare
gli spiriti affamati dissetandoli.
OM MA-YU-RA-SE SA-BA-HA.

Ognuno asciuga la propria ciotola, la riavvolge nel panno e tutti insieme recitano:

Avendo finito il pasto,
il nostro vigore è rinnovato;
questa forza risuona
nelle dieci direzioni e nei tre tempi.
La trasformazione di cause ed effetti
non accade nei pensieri.
Così tutti gli esseri
ottengono poteri spirituali.

I partecipanti si alzano, rimettono le ciotole nell'apposito spazio su uno scaffale. L'officiante percuote il chukpi *per tre volte, ognuno si inchina in piedi verso tutti gli altri e quindi si esce in fila dalla sala.*

EX-EQUO IL PREMIO MAITREYA

Il premio Maitreya per una tesi di laurea sul buddhismo — istituito dalla Fondazione Maitreya e giunto alla settima edizione per l'anno accademico 1991-1992 — è stato assegnato ex-quo a Pasquale Faccia dell'Università di Roma "La Sapienza" per la tesi "Mahayana e Visnuismo; la Namasangiti" (relatore Raniero Gnoli) e a Gianna Tavella dell'Università di Torino per la tesi "Il Catuhstava di Nagarjuna, temi e problemi" (relatore Mario Piantelli). Così ha deciso l'apposita commissione composta dai professori Giorgio Milanetti, Riccardo Venturini e Silvio Vita. La consegna del premio avrà luogo a Pomaia (Pisa) in occasione della festa del Vesak del 28-29 maggio.

L'assegnazione è stata fatta dalla commissione sulla base di queste motivazioni: "A Pasquale Faccia per avere mostrato grande padronanza della letteratura del Mahayana tantrico e fornito un esame e parziale traduzione del Namasangiti; a Gianna Tavella per avere presentato un profilo accurato e di grande interesse della figura e dell'opera di Nagarjuna e fornito una traduzione e commento del Catuhstava".

La Fondazione Maitreya ha già bandito l'ottava edizione del premio Maitreya con una dotazione di un milione per tesi di laurea sul buddhismo presentate nell'anno accademico 1992-1993. Gli interessati dovranno presentare alla Fondazione Maitreya la domanda di partecipazione, tre copie della tesi e il certificato di laurea con voto entro il 30 aprile 1994.

Zen e psicosomatica (I)

di Taisen Deshimaru Roshi

Per trovare punti di dialogo con i primi praticanti Zen occidentali degli anni '60-'70, Taisen Deshimaru Roshi trattò spesso dello Zen da un punto di vista scientifico, medico, ecologico, fino a definire il proprio insegnamento una "psicosomato-ecologia Zen". Autore di libri come "Zen et Cerveau", (Paris '76) e "Zen et self-control" (Retz, Paris '85), Taisen Deshimaru Roshi presentava ai suoi discepoli e al contesto medico-scientifico di quegli anni intuizioni che, di lì a poco, dovevano trovare conferma negli stessi ambienti che in un primo momento avevano guardato con perplessità a certe sue affermazioni.

Il testo che qui presentiamo è tratto dagli insegnamenti orali rivolti ai discepoli verso la fine della sua missione (nel '79), raccolti con il titolo generico di "Zen e Psicosomatica"; il ritmo ora incalzante, ora ripetitivo che lo caratterizza è proprio dei "Kusen" (insegnamenti tenuti durante la meditazione).

Già da queste prime pagine traspare la natura religiosa del messaggio che il Maestro trasmetteva in termini più chiaramente accessibili a un uditorio reso scettico dal materialismo ad oltranza tipico delle nostre generazioni, ma nel contempo affascinato, spesso in modo fuorviante, da tutto ciò che sa di mistero, di magico, di ignoto.

Deshimaru Roshi in questo testo cerca di avviare un dialogo, di aprire ad ogni costo un varco, traducendo in codice occidentale, pur nello spirito e nel rispetto della propria tradizione, gli aspetti di una medicina attenta alla visione unitaria di corpo e mente e alla conseguente attualizzazione di se stessi.

Nel suo parlare di "equilibrio omeostatico", "sistemi orto e parasimpatico", "funzioni fondamentali del corpo e della mente", si diffondono le delicate e sottili verità del Buddhadharma, suggerite sia dalle conclusioni di carattere "scientifico", sia da affermazioni dirette, sciocanti: "Zazen non è un esercizio per la salute, ma la pratica della vera religione, la religione prima della religione"; "Per la vita dell'uomo, lo spirito religioso è più importante della circolazione sanguigna [...]. La scienza tradizionale separa il tutto indivisibile della esistenza umana in entità biologiche, psicologiche, sociologiche... il che accelera notevolmente lo sviluppo di queste differenti discipline. Ma, mancando un progetto globale d'integrazione, esse si sono evolute in direzioni divergenti e attualmente l'esistenza umana è assente dalla cultura scientifica. Ciò che è veramente religioso può poggiare su basi scientifiche. La medicina totale riposa sulla scienza ed è volta non solo alla prevenzione e al trattamento delle malattie, ma anche alla comprensione dell'essere umano in cammino sulla strada della vita" (da "Zen et self-control").

L'attuale diffondersi delle terapie psicosomatiche, a cui si ricorre anche nel tentativo di ritrovare la propria fondamentale unità perduta, conferma ed evidenzia nella sua ricchezza e attualità la qualità del messaggio del Maestro, in cui riecheggia l'approccio da "medico del corpo-mente" che è proprio degli antichi Sutra del Buddha.

La redazione di Fudenji

Ritorno alla condizione normale

La religione insegna all'uomo a studiare con il suo corpo. Ciò che è veramente religioso non è di ordine intellettuale, ma deve essere appreso con il corpo. Non c'è bisogno di essere buddhisti per praticare Zazen, semplicemente si approfondisce la fede. La vera fede non è prosternarsi davanti a Dio o al Buddha, ma sforzarsi di seguire più autenticamente la via dell'essere umano. Goethe afferma: "La religione abita il cuore dell'uomo prima di esprimersi".

La cosa più importante per coloro che praticano lo Zen è ritornare costantemente alla condizione del principiante. Ciò significa:

— ritrovare la forza e la freschezza della *postura:* mento rientrato, colonna vertebrale eretta, esatta posizione delle mani, pollici orizzontali, naso ed ombelico sulla stessa linea verticale, orecchie e spalle sullo stesso piano sagittale; le ginocchia premono ben salde a terra e la sommità del capo è sospinta verso il cielo;

— ritrovare una giusta *respirazione,* concentrandosi sull'espirazione; una potente espirazione può controllare tutte le malattie;

— ritrovare il giusto stato di *coscienza,* o coscienza *Hishiryò,* il ritorno alla condizione normale (1). Questo è lo *Zazen-Shikantaza* (2). Zazen che è in sé Satori, Risveglio. Zazen che in sé è la fede, Dio, Buddha.

L'essenza del mio insegnamento, da undici anni, non è stato altro che questo. Il mio Maestro Kodo Sawaki diceva: "La ragione della mia vita è radermi il capo, indossare il Kesa (3), fare Zazen. Questo solo è il mio ultimo ideale".

La civiltà moderna ha reso la vita dell'uomo troppo facile ed ha sviluppato all'estremo il suo potenziale intellettuale. Il corpo umano ha la capacità di adattarsi alle condizioni naturali del suo ambiente, ma, diversamente dalle altre specie animali, il cervello frontale dell'uomo si è sviluppato in modo autonomo rispetto all'ordine naturale del cosmo; vuole decidere da solo, secondo il proprio giudizio o il proprio sapere, così a volte si separa dall'ordine cosmico. Allontanarsi in tal modo dalla legge naturale può essere una grave fonte di pericolo.

Nella nostra vita esistono situazioni ed aspetti necessariamente implicanti, per i quali le macchine non possono sostituire l'uomo. Ad esempio, nessuno può andare al bagno al nostro posto; io non posso dire a nessuno "per favore, respira per me!" oppure "in questo momento ho dei cattivi pensieri; per favore, interrompine il flusso"... Non è possibile. Gli altri non possono vivere al nostro posto, tantomeno le macchine.

Le quattro funzioni fondamentali

Come ritrovare l'armonia con la Legge naturale, seguire l'Ordine Cosmico (4)? Occorre studiare questo punto fondamentale a partire dalle quattro azioni funzionali al mantenimento della nostra vita, vale a dire: respirare, nutrirsi, muoversi, pensare.

La nostra salute dipende dall'equilibrio di queste quattro funzioni. Se sono in buon equilibrio, cioè in sintonia con l'Ordine cosmico, il nostro corpo-mente sarà in una condizione armoniosa. In caso contrario, si avrà una condizione generale di cattiva salute, con la conseguente comparsa di malattie. È sufficiente che una sola di queste quattro funzioni non sia in armonia, e subito si manifesta uno squilibrio generale, che presto degenera in una situazione di anormalità. Dobbiamo quindi studiare anzitutto queste quattro azioni fondamentali: *come* respirare, *come* mangiare (e non solo *cosa* mangiare), *come* muoversi, *come* pensare.

Nella nostra epoca il modo di pensare è un punto delicato, da riconsiderare. La nostra civiltà è intrisa di intellettualismo e i più eminenti professori e studiosi non sono in grado di correggerne da soli gli eccessi: non conoscono il metodo adeguato per affrontare il problema, che d'altronde si è rivelato da poco nei suoi contorni preoccupanti. Gli intellettuali hanno dimenticato il loro corpo e rifiutano d'interessarsi al loro apparato muscolare. Dovrebbero comprendere che rilassando la tensione dei muscoli possono ridurre l'at-

---

(1) HISHIRYÒ, coscienza assoluta, "pensiero al di là del pensiero e del non-pensiero"; per esteso: mente del Risveglio, mente di Buddha.

(2) SHIKANTAZA, formula ampiamente usata da Dogen Zenji (1200-1253) per definire lo Zazen, in quanto "semplicemente sedersi"; il termine shikan suggerisce il fare qualcosa implicando completamente se stessi in quel fare e, nel caso dello Zazen, nel non-fare: "null'altro che sedere", "unicamente stare seduti".

(3) Abito dei discepoli di Buddha, "abito dello Zazen".

(4) Ordine Cosmico è il termine generalmente utilizzato dal Maestro Taisen Deshimaru in riferimento al Dharma, la Legge.

tività dei loro centri coordinatori, quindi quella del cervello.

La scienza moderna, sommersa dalla farmacopea e dalla tecnologia, incalzata dalle continue scoperte fisiche e chimiche, trova solo dei palliativi: si arresta un male "mutilandolo", senza risalire fino alla sorgente, all'origine, e in questo modo le ripercussioni si moltiplicano all'infinito. Un testo di medicina tradizionale cinese afferma: "Quando tagliate la radice, i sintomi cadono da soli" (Nei Tsing). Fondamentalmente la sorgente originale di tutti i mali è la non osservanza della legge cosmica. La prima cosa da fare è dunque ritornare in seno al sistema cosmico e seguirne l'ordine, l'intima armonia.

Nella società moderna si verifica un indebolimento della sensibilità alle sensazioni corporali che sono alla base dei meccanismi omeostatici. L'insensibilità alla coscienza del corpo fa da ostacolo alla percezione delle leggi della natura che reggono questo stesso corpo.

Equilibrio, Zazen e vita quotidiana

Il vero tutore della vita non è altro che il sistema nervoso autonomo che dispone di una "circolazione di energia" sua propria, a funzione costante. I suoi mezzi d'intervento, sempre vigili, non si concedono né sonno, né vacanze, privilegi questi riservati al "cosciente". L'interazione silenziosa dei due sistemi accoppiati, l'orto ed il parasimpatico, ci assicura tutti i benefici; in presenza di uno squilibrio fra i due, nascono disturbi che colpiscono sia il corpo che la psiche.

La respirazione dello Zazen è il miglior metodo per ristabilire l'equilibrio tra le due grandi sezioni del sistema autonomo. Ci si può allenare a questo modo di respirare dappertutto: a letto, quando si cammina, quando si è fermi, quando si è seduti. Bisogna praticare questa respirazione (che alterna un inspiro breve a una lunga espirazione) il più spesso possibile, ogni volta che si può.

Certo, lo Zen non dev'essere considerato un metodo per la salute. Praticare Zazen, in sé, è ritornare alla condizione normale del corpo e della mente. Per raggiungere tale condizione è necessario un metodo. Per lo Zazen, Zazen stesso è questo metodo, Zazen in sé è la condizione normale, Risveglio, Satori. Le azioni della vita quotidiana devono riflettere questa condizione normale dello Zazen, ma per farlo nella vita quotidiana ci vuole un metodo.

Con lo yoga si sono sviluppati molti di questi metodi, spesso assai diversi tra loro, ma alcuni hanno portato a degli eccessi, provocando disordini respiratori. La maggior parte degli insegnanti di yoga raccomanda un tipo di respirazione basato sull'inspirazione, che può essere molto valido per curare certi squilibri o malattie, ma non come modo abituale di respirazione. Nello yoga il movimento è fondamentale: ogni movimento del corpo è studiato secondo una funzione specifica. Ma non appena questa "specificità" viene applicata come regola generale, si cade facilmente in errore.

È importante che il corpo segua l'ordine cosmico, in armonia con esso. Tutto il mio insegnamento verte su questo punto fondamentale. Si tende troppo facilmente a guardare la vita in modo parziale: attraverso gli occhi del medico orientale, dello yogi, dello psicologo... In realtà, non ci si può curare soltanto con l'aiuto dello *shiatsu* o della *moxa,* né solo con la macrobiotica. Dobbiamo sempre considerare la *totalità,* poiché tutto è interdipendente.

In Giappone, alcuni specialisti di medicina orientale si servono solo di piante medicinali. In realtà ciò che conta è "curare" il sistema di vita nella sua totalità: il modo di respirare, di muoversi, di nutrirsi... E poi, in quale condizione di spirito agire? Le persone troppo egocentriche, ad esempio, selezionano con eccessiva cura il loro

nutrimento. Anche l'atteggiamento della mente è fondamentale e spesso determina la salute o la malattia. Le quattro azioni fondamentali sono quindi interdipendenti. La corretta postura dello scheletro gioca un ruolo preponderante sull'equilibrio delle quattro funzioni. L'importanza del centro di gravità non si evidenzia mai abbastanza. Questo equilibrio di base (scheletro in rapporto al centro di gravità) è tale in quanto determina l'equilibrio del sistema nervoso ortosimpatico e parasimpatico.

È necessario arrivare a conoscere bene la natura delle proprie abitudini corporee e mentali, comprendere bene le proprie caratteristiche. Attraverso Zazen è facile: i punti dolorosi, le tensioni che si avvertono rivelano la fragilità di certi organi, la debolezza del sistema circolatorio, ecc... Quando si beve troppo alcool, ad esempio, lungo i meridiani del fegato si crea una linea di tensione dolorosa che in Zazen è facile evidenziare e che automaticamente viene "trattata" attraverso la corretta postura. Lo stesso può dirsi per i contenuti del subconscio, che durante Zazen affiorano alla coscienza e si sviluppano, come un film, per poi essere automaticamente reintegrati, "digeriti".

Ogni gesto, ogni atteggiamento è rivelatore della nostra personalità. Anche quando si dorme, le nostre caratteristiche affiorano esattamente. Purtroppo, però, durante il sonno non ci si può osservare. Allo stesso modo, a livello della psiche, i sogni portano alla luce alcuni aspetti importanti, ma non sempre ci si ricorda di ciò che si è sognato...

Durante il sonno alcune persone si coprono completamente, altre coprono solo le parti inferiori. Molti bambini vogliono dormire stringendosi al petto un pupazzo o una bambola, altri si coprono il viso con le lenzuola. Anche la posizione delle mani durante il sonno è rivelatrice. Alcuni le tengono sempre vicino agli organi genitali, denotando preoccupazioni sessuali non risolte; altri le tengono sulla testa o incrociate dietro il capo. Gli intellettuali e gli uomini d'affari che pensano troppo tengono le mani verso l'alto. Alcune donne le tengono sempre sulla testa; spesso sono ansiose, o soffrono di mancanza di fiducia in se stesse... Ci si può comprendere anche osservando semplicemente la posizione delle mani quando si dorme. Voi, dove mettete le mani? Nella vita quotidiana le mani hanno un'utilità ben precisa, nel letto no, così le caratteristiche più inconscie e più profonde sono libere di manifestarsi. Anche tenere la bocca aperta durante il sonno denota uno squilibrio, c'è una profonda relazione tra il fatto di tenere la bocca aperta o chiusa e l'attività sessuale.

Se si studiano profondamente le relazioni tra posizione del corpo e condizioni di salute si comprende ancor più il valore dello Zazen, che consente di studiare e praticare il corretto assetto della struttura (scheletro) e l'equilibrio di tutto il corpo in rapporto al centro di gravità. Coloro che praticano Zazen con continuità, automaticamente, naturalmente, inconsciamente, vivono Zazen in tutti i momenti della vita quotidiana, nel sonno come nella piena attività cosciente.

(continua)

ONORANZE PER GIUSEPPE TUCCI

Accogliendo una proposta della Fondazione Maitreya, l'amministrazione postale ha deciso di emettere durante il 1994 una serie di francobolli in onore di Giuseppe Tucci, in occasione del centenario della sua nascita. Il grande orientalista, esploratore del Tibet e iniziato al buddhismo tantrico, autore di opere di fama mondiale e fondatore dell'ISMEO di Roma, sarà ricordato durante il 1994 con iniziative culturali in corso di preparazione.

1. La rinuncia e la scoperta

di Mauro Rosi

Il contributo di Luigi Lombardi Vallauri (vedi PARAMITA 48, p. 31) sembra, nell'essenziale dei suoi momenti argomentativi, ragionevole e fondato. Dicendo che la critica dell'io egoico « è sacrosanta », e che la negazione dell'egoità non dovrebbe essere individuata nella semplice, insostanziale vacuità, egli mi trova d'accordo, e per più d'una ragione.

La critica dell'io egoico mi pare un prezioso caposaldo del Buddhadharma (1); *un punto forte dell'identità storica buddhista a partire dal quale, inoltre, apertura alle altre religioni e dialogo con le scienze umane si rendono possibili. La fedeltà all'*anatta, *infatti, permette non solo al Sangha di salvaguardare pienamente la propria identità, ma anche di instaurare forme di comunione pratica e spirituale con i cristiani* (2), *nonché di integrare certe espressioni del sapere psicanalitico* (3).

D'altra parte, anche la critica della negazione astratta dell'io egoico, cioè della vacuità vuota del « non-questo, non quello » mi sembra un'idea-forza estremamente importante per il buddhismo d'oggi, se esso — pur restando pienamente fedele alla sua storia — vuole continuare ad essere davvero universale e ad aprirsi alla cultura. Esistono due vie per opporsi ad una concezione vacua dell'anatta: una ancorata alla lezione kantiana di una produzione intellettuale sorvegliata e nei limiti della « sola ragione » e una legata alla tradizione. Dal primo punto di vista, mi sembra piuttosto irragionevole, per demolire l'illusione di un io-atman sostanziale e immutabile, ipostatizzare (cioè definire dogmaticamente come reale) un "Vuoto" altrettanto sostanziale e immutabile. Quando si ha a che fare con idee poste al di là o al limite della nostra esperienza, è opportuno ricordarci della lezione kantiana e usare il linguaggio (e la testa!) con cautela: quando si dice « Vuoto », si deve sapere che ci si trova di fronte, per usare (e abusare) del Kant de La Religione nel limiti della sola Ragione (4) *o a un'*idea trascendente, *da ammettere solo come pensabile o come possibile, o di fronte ad un* ideale regolativo, *in cui il significato di un oggetto relativamente sconosciuto viene non denotato, ma circoscritto in modo* improprio ma utile sul piano pratico e del comportamento (5). *È il caso di coloro che parlano di « Dio Padre » non perché Dio sia davvero un genitore con barba e capelli bianchi, ma perché da un punto di vista*

---

(1) Si vedano a questo proposito H. VON GLASENAPP, "Vedanta and the Buddism", in *The middle way*, febbraio 1957, p. 154, e WALPOLA RAHULA, *L'Enseignement du Buddha*, Seuil 1978 (sesto capitolo).

(2) Al di là della collaborazione pratica, sarebbe interessante sviluppare il dibattito a livello di studio comparato dei simboli e delle dottrine in essi enucleate; un confronto tra dottrina del non-io e teologia della kenosi e della Croce (Moltmann) sarebbe certamente molto fecondo.

(3) I buddhisti dimenticano a volte che uno degli oggetti di studio, se non l'Oggetto principe di tutte le scuole di psicoanalisi, è il sorgere e l'esprimersi del desiderio. Da questo punto di vista, il dialogo tra psicanalisi e buddhismo è, rispetto al suo potenziale di sviluppo, estremamente ridotto.

(4) KANT IMMANUEL, *La religione nei limiti della sola ragione*, Laterza 1980.

(5) KANT IMMANUEL, *Op. cit.*, pp. 56-57.

pratico definirlo così può aiutare a capire come ci si deve comportare nei "suoi" riguardi. In secondo luogo, al di là di questa critica in certo modo esterna al Buddhadharma, a me pare che esista all'interno della tradizione mahayanista una polemica antidualista costante, in virtù della quale l'apparenza e la verità, Samsara e Nirvana, si pongono non già in una relazione di esclusione diretta, ma dialettica o anche, esplicitamente, d'identità (6).

Se qualche riserva può essere formulata nei confronti di Luigi Lombardi Vallauri, dunque, essa interessa non già il livello teorico del suo discorso, ma quello più legato all'esperienza, a cui lo stesso Lombardi Vallauri invita a fare riferimento. Al di là del silenzio contemplativo di cui egli riconosce « la funzione e forse addirittura » anche il primato, Lombardi Vallauri menziona qualche esempio di io « non egoico », l'io « della contemplazione, della scienza, dell'arte, della grande politica e così via... ». Ora, nella scelta di questi esempi, cioè dei campioni di esperienza concreta a illustrazione del suo discorso, Lombardi Vallauri mi trova d'accordo solo in parte.

Per essere franco e immediato, a me sembra che gli esempi di non-attaccamento da lui forniti pecchino di elitismo, e che perciò essi non possano essere proposti all'interno di una dottrina compassionevole, attenta, aperta e finalizzata all'universalità e alla liberazione di tutti. Per essere ancora più franco, ancora più diretto, parlerò della mia esperienza personale. Conformemente alla natura universale (o quasi) delle cose umane, qualche anno fa, dopo aver lasciato la casa dei miei, mi sono sposato e ho iniziato a costruire la mia famiglia. Si tratta forse della cosa più comune del mondo. Eppure per me è stata (ed è) un'esperienza sconvolgente, che ha ampliato il mio orizzonte più di ogni pratica meditativa.

Scegliendo di diventare padre e sforzandomi di essere un buon marito, ho scoperto altre modalità — davvero molto quotidiane e "ordinarie", ma assai efficaci — di superamento del sé egoico: raccontare una favola ad un bambino anche se è tardi e si è stanchi, sacrificare tre ore del nostro "prezioso" tempo per preparare una torta da offrire alla festa della scuola, rinunciare sistematicamente alle mie letture, posporre una passeggiata e, finalmente, saltare una seduta di meditazione: *tutto ciò può — qui ed ora, nel quotidiano — liberarci da noi stessi e dal fardello delle apparenze. Le caratteristiche comuni a queste esperienze sono 1.* la rinuncia *non prevista a qualcosa di apparentemente piacevole e di consueto per qualcosa a prima vista spiacevole, noioso, faticoso, e 2.* la scoperta del fatto che il nostro desiderio di partenza, poi represso, non era poi così importante, nè "giusto"; che la frustrazione, insomma, era piuttosto una realizzazione camuffata. Una dinamica che è forse comune ad esperienze di estasi, e che ritroviamo nelle tecniche yogiche (estasi attraverso la disciplina dura di una postura) o nelle esperienze di vetta *sportive (la gioia attraverso la rinuncia imposta dal piano d'allenamento).*

Le conseguenze generali di questa mia esperienza sono numerose: le lascio discutere soprattutto a coloro che avranno eventualmente la possibilità di leggermi. Qui mi limiterò a poche osservazioni. A me pare che la mia esperienza personale provi che l'esistenza quotidiana di milioni di esseri umani "mediocri" può essere profonda e liberante, se vissuta bene, coscientemente, giustamente. Che maslowianamente, le esperienze di vetta sono esperienze naturali. *Che la meditazione può essere essa stessa una forma di abitudine, di attaccamento, di egoismo e che, di conseguenza, sapersene ogni tanto disfare può essere liberante. Che il legame non dualistico di samsara e nirvana, lavoro e meditazione, quotidianità e buddhità proprie soprattutto alle scuole zen sono conquiste insostituibili del Sangha e dello Spirito dell'Uomo, da cogliere con gratitudine.*

---

(6) Si vedano a questo proposito: NAGARJUNA, *Madhyamika-Karika*, éd. L. de la Valée Poussin (Bib. Buddh. IV) XXV, 19, e WALPOLA RAHULA, *L'Enseignement du Buddha*, Seuil 1978, pp. 62-67.

2. L'oggetto misterioso

di Gianpaolo Fiorentini

Luigi Lombardi Vallauri scrive: "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".

Credo sia un problema sentito, anche se con parole diverse, da molte persone sensibili al messaggio buddhista e sapienziale in genere. Inoltre, è il timore che ha fatto applicare a lungo in Occidente l'etichetta di filosofia pessimista al buddhismo. Abbiamo tutti una notevole esperienza dell'io e, anche se forse non possiamo attribuirgli una descrizione precisa, possiamo scomporlo nelle sue funzioni (per esempio i cinque skandha) o indicarlo succintamente, nelle parole di Corrado Pensa, come un "intreccio cangiante e problematico di desideri e compulsioni", come un fascio di abitudini, o comunque ci piaccia presentarlo.

Conosciamo il primo termine ma non il secondo, e quindi è difficile vedere che cosa si colloca in mezzo. Infatti l'esperienza liberante, il nirvana, non è (per noi) un dato esperienziale. Fantastichiamo e almanacchiamo al proposito, tanto che nel paragrafo che ho citato all'inizio viene indicato come: estinzione dell'io, nulla, vuoto, superamento delle forme, vacuità, insostanzialità, nientificazione. Abbondanti sinonimi proprio per ciò che ci manca: l'esperienza.

Anch'io fantastico sull'oggetto misterioso e me lo rappresento come un guanto rovesciato. Lo stesso guanto di prima (l'io) ma rovesciato. Non credo che ad altri questa immagine piaccia, ed è comunque come fantasticare su cosa accadrebbe dopo essere stati risucchiati da un buco nero e risputati dall'altra parte. Inoltre penso che, dove c'è rigorismo, difficilmente c'è esperienza. Se faccio un'esperienza e ne tocco con mano la portata e la validità (specie se trasmutante), non ho bisogno di arroccarmi nella rigidità: l'intensità mi ha dato la certezza delle cose e se mi irrigidisco vuol dire che ho qualcosa da difendere. Mi rendo conto che l'oggetto misterioso va in qualche modo presentato e quindi adombrato con le parole, altrimenti il messaggio non arriva. Sappiamo tutti che le parole sviano e sono una delle peggiori forme di attaccamento dogmatico. Sappiamo che una parola offre tutta una costellazione sinonimica che fa reagire in modi diversi chi ascolta. Può darsi che, tra tante definizioni estranee, ci sia per noi la parola illuminante, e se "nientificazione" spaventa e allarma è meglio abbandonarla.

A me pare che il messaggio del Buddha sia puntato più sulla nostra attuale situazione esistenziale (quella dell'"io-sopruso") che non sulla descrizione dell'altra situazione (sempre che sia veramente altra). Invita a trapassare cognitivamente la condizione egoica per pervenire, in fondo quasi obbligatoriamente, allo stato liberato. Appunto come rivoltare un guanto. Queste mie righe non sono naturalmente una risposta, ma considerazioni in più. Vera risposta potrebbe darla solo chi l'esperienza l'ha fatta. Confesso che mi piacerebbe sentirla.

3. La vacuità non è il nulla

di Enrico Federici

Il problema che il Prof. Lombardi Vallauri si pone, a mio modo di vedere, non è proponibile per un difetto della premessa, la quale è (3° capoverso p. 31)... "nulla, vuoto, non questo, non quello, superamento delle forme, del sentimento, del pensiero logico. Appunto: vacuità, insostanzialità".

Ora, per quanto ho potuto capire ascoltando il Lama Yeshe Tobten, vacuità e nulla non solo non sono sinonimi, ma sono due concetti diversissimi, addirittura antitetici. La vacuità intende che un fenomeno è privo di esistenza intrinseca, il nulla intende che un fenomeno semplicemente non c'è.

Nei 12 anelli dell'origine interdipendente, ogni anello è effetto del precedente e causa del successivo; quindi ogni anello è privo di esistenza intrinseca o a sè stante perché è determinato da cause, ma questo non significa che semplicemente non c'è, tanto è vero che diventa a sua volta causa del successivo. Questo fa dire al Dalai Lama: capire la produzione condizionata significa capire la vacuità. Del resto, non dimentichiamo il Sutra del Cuore: O Sariputra, la vacuità è forma e la forma è vacuità; qualsivoglia cosa sia forma, quella è vacuità; qualsivoglia cosa sia vacuità quella è forma. Lo stesso vale per le sensazioni, ecc.

Dunque l'io percepito come condizionato da cause e condizioni è un io corretto in quanto convenzionale. Infatti, se riconosciamo che l'insieme di corpo e mente (o i 5 aggregati) formano un individuo, possiamo dare un nome a questo individuo e riconoscerlo come tale. Lo stesso vale per tutti i fenomeni. L'io percepito come indipendente dalle parti che lo compongono è invece un concetto errato. Non esiste un io che abbia una esistenza inerente e assoluta, indipendente da cause e condizioni. Fra il concetto errato di un io assoluto e il concetto corretto di un io relativo o convenzionale c'è una enorme differenza: la stessa differenza che c'è tra un fenomeno che non esiste e un fenomeno che esiste, ma è vuoto di esistenza intrinseca. Tutti i fenomeni esistenti sono vuoti di esistenza intrinseca: la vacuità non è un concetto filosofico e dottrinale da dimostrare o in cui avere fede: è un dato di fatto di cui bisogna prendere coscienza. Quindi, Prof. Lombardi Vallauri, io credo che non c'è niente di intermedio tra l'io e la nientificazione (come Ella dice), perché non c'è la nientificazione, o, quanto meno, essa non è certo la vacuità.

Qual'è l'esperienza personale che ne traggo? Essendo immerso nella realtà che, per quanto convenzionale possa essere, ci tocca, e molto, quotidianamente, cerco (provo, tento) di applicare ad essa il Nobile Ottuplice Sentiero: retta intenzione, retta azione, retto modo di procacciarsi da vivere, ecc. In questo contesto le affermazioni del Prof. Lombardi Vallauri: "se si parla bisogna parlare bene; se si pensa bisogna pensare bene; se si fa poesia musica, pittura, bisogna farlo bene ecc." sono perfettamente corrette: nella vicenda quotidiana sarebbe saggio affidarsi al Nobile Ottuplice Sentiero.

In separata sede, durante la meditazione, cerco (provo, tento) di indagare su come questa vicenda quotidiana sia relativa alle cause e condizioni che la determinano, sull'impermanenza ecc. Diverso è il caso di un Essere realizzato che percepisce la vacuità dei fenomeni contemporaneamente all'apparire convenzionale dei medesimi.

Termino citando Krishnamurti (peraltro non buddhista): "L'autoconoscenza non è la conoscenza del sé, ma vedere come il sé è stato costruito, e come ciò porta all'ingabbiamento della vita". In attesa di liberarci dalla gabbia, penso che sia saggio fare "bene" le incombenze che ci toccano, senza peraltro perdere troppo tempo a rendere la gabbia eccessivamente attraente.

Il buddhismo di Ambedkar

di Christopher Queen

Questo articolo — ripreso dalla "The Buddhist Review" della primavera 1993 — documenta lo storico contributo dell'indiano Ambedkar per la emancipazione degli "intoccabili" e per la ripresa del Buddhadharma nella sua terra d'origine. Per ottenere la più grande incidenza nel progresso sociale dell'India, Ambedkar ha adottato un'interpretazione profondamente riformatrice e ardita del buddhismo tradizionale, suscitando non pochi contrasti e lambendo posizioni sconcertanti, come accade per le iniziative radicalmente innovatrici.

Nella scuola di un villaggio indiano a cavallo del secolo, il piccolo intoccabile Bhimrao Ramji Ambedkar (1891-1956) doveva sedere in silenzio su un sacco di juta in fondo alla classe. L'insegnante non poteva toccare i suoi quaderni e l'acqua gli veniva colata nella bocca per evitare ogni contatto fisico. Come gli altri ragazzi della comunità di intoccabili di Mahar, veniva battuto se toccava accidentalmente un appartenente a una casta più alta.

Un quinto del totale della popolazione indiana, gli intoccabili, erano ritenuti impuri a causa di cattive azioni commesse nelle vite precedenti. Posti al di sotto delle quattro caste tradizionali (brahmani, funzionari, mercanti e artigiani), gli intoccabili, o 'fuoricasta', avevano sempre svolto i lavori più umili: trasportare i cadaveri, rimuovere le immondizie, e tutte le mansioni di pulizia. Solo con la sottomissione alle caste superiori e a un complesso codice di restrizioni sociali potevano sperare in una rinascita migliore. Benché considerati indù, gli intoccabili erano banditi dai templi, dai servizi pubblici e dalle riunioni della comunità.

Ma, nonostante questi svantaggi e il fatto di essere l'ultimo di quattordici figli di una famiglia di fuoricasta, il giovane Bhimrao non era così sfortunato. Il padre era ufficiale con compiti di maestro di scuola dell'esercito coloniale inglese: l'unica istituzione in cui le possibilità di impiego erano uguali per tutti.

Bhim, come veniva chiamato, studiava a casa Marathi, grammatica inglese, matematica e lunghi passi dell'epica indiana. I genitori erano devoti a Kabir, il santo-poeta del sec. XV, famoso per il rifiuto del sistema delle caste e per aver sognato una fratellanza universale. Il padre era amico e seguace del Mahatma Phule (1827-1890), attivista sociale del Maharashtra e fondatore della prima scuola per intoccabili.

Pur riconoscendo la profonda influenza sulla propria vita di Kabir e Phule, il vero eroe di Bhimrao era il Buddha Gautama. Quando si diplomò (era il 1907 e Bhim era il secondo intoccabile della storia a frequentare le superiori) ricevette in regalo una biografia del Buddha dallo stesso autore, K.A. Keluskar, altro noto attivista sociale. Ispirato dalla compassione del Buddha e dall'interesse dimostrato per gli oppressi del suo tempo, il giovane intoccabile raddoppiò l'impegno negli studi.

Grazie alle conoscenze di Keluskar e all'aiuto del Maharaja di idee progressiste di Baroda, che si fece carico delle tasse scolastiche, fu ammesso all'Elphinstone College di Bombay. Poté così diventare uno degli uomini più colti dell'India, laureandosi alla Columbia University di New York e all'Università di Londra. In America era stato

allievo del filosofo pragmatico e pensatore sociale John Dewey, e la sua tesi di laurea esaminava il sistema delle finanze pubbliche nell'India coloniale. Entrò quindi nell'ordine degli avvocati a Londra e seguì corsi di specializzazione all'Università di Bonn.

Nonostante le qualifiche e i successi professionali (funzionario governativo, editore di testate giornalistiche, docente universitario e preside della facoltà di giurisprudenza), in India veniva ancora trattato come un intoccabile, subendo soprusi di matrice castale: venne cacciato di casa, picchiato e minacciato di morte. Questi fatti lo convinsero che né l'appoggio degli indù di idee progressiste e dei rappresentanti del governo inglese, né gli eroismi di pochi intoccabili isolati potevano cambiare lo stato delle cose. Solo una rivoluzione sociale, con un vasto seguito popolare, avrebbe potuto mettere fine al pregiudizio e alla violenza.

In uno dei primi discorsi durante una manifestazione politica di intoccabili, Ambedkar rivelò la tensione morale che sarebbe diventata il suo marchio: "Mi si spezza il cuore al vedere i vostri volti disperati, all'udire la tristezza della vostra voce. [...] Perché peggiorate, perché rendete ancora più triste il quadro del dolore, della miseria, della schiavitù e dei fardelli del mondo con la vostra deplorevole, spregevole, detestabile, misera vita? [...] Se credete in una vita rispettabile, [dovete credere che] potete farcela da soli, e questo è l'aiuto più grande!".

La sfida era lo swaraji, *il fare da sé o indipendenza, che infiammò l'India negli anni dal 1920 al 1940. Per il Mahatma Gandhi e il Partito del Congresso divenne il tema dell'epica battaglia contro il dominio inglese in forma di opposizione nonviolenta* (satyagraha), *unitamente agli interminabili negoziati politici in patria e all'estero. Ma, per il dottor Ambedkar, infuocato portavoce delle classi inferiori, ciò che paralizzava l'India non erano gli inglesi ma il sistema delle caste. Pur dando pieno appoggio al movimento per l'indipendenza, mosse forti critiche al liberalismo riformatore di Gandhi e dei membri del Congresso, convinti che il sistema delle caste, con la sola abolizione dell'intoccabilità, dovesse restare la colonna vertebrale della società indiana.*

Per dodici anni Ambedkar capeggiò raduni e dimostrazioni per il diritto di accesso ai templi e ai servizi pubblici, trattò con i dirigenti indù e patrocinò nei tribunali i diritti per gli intoccabili. Nel 1927, in seguito al fallimento di un'imponente dimostrazione per il diritto all'acqua potabile a Chowdar (in cui ci si appellò alla necessità di "ripurificare" l'acqua con sterco e urina di vacca dopo che i manifestanti ebbero preso simboliche sorsate dalle cisterne), Ambedkar annunciò che il nemico era lo stesso induismo. Davanti a una folla di quindicimila persone bruciò una copia del Manusmriti, *l'antichissimo libro delle leggi che esige di versare piombo fuso nelle orecchie dei membri di caste inferiori che ascoltino casualmente la recitazione delle scritture dei brahmani.*

Nel 1935 tenne il suo discorso più coraggioso. Annunciò che, a causa dell'intransigenza induista e del fallimento di dieci anni di proteste nonviolente, aveva deciso di abbandonare la religione induista per cercare un'altra fede. Al Congresso delle classi inferiori di Yeola invitò i rappresentanti a considerare la propria identità religiosa come una scelta e non come un destino. Con voce sempre più rotta dall'emozione, elencò i benefici di quella che era considerata un'eresia: « Se volete il rispetto per voi stessi, cambiate religione; se volete una società di cooperazione, cambiate religione; se volete il potere, cambiate religione; se volete l'uguaglianza, cambiate religione; se volete l'indipendenza, cambiate religione; se volete vivere in un mondo felice, cambiate religione ».

La dichiarazione di Yeola alimentò anni di acceso dibattito nella comunità degli intoccabili di tutta l'India, non solo sulla convenienza dell'induismo rispetto alle altre fedi (islam, cristianesimo, sikkhismo, jainismo e buddhismo), ma sulla possibilità di poter scegliere la propria identità religiosa.

Gandhi ribatté che "la religione non è una casa o un vestito, che si può cambiare a piacere. È parte integrante dell'uomo, più del suo stesso corpo".

Ambedkar studiò per anni quale fosse la religione migliore per la sua gente. Esaminò a fondo l'islam, il cristianesimo, il sikkhismo e il buddhismo, raccogliendo migliaia di volumi e pubblicando numerosi studi e trattati sul problema politico e religioso indiano. Il clero delle maggiori religioni manifestò una partecipazione molto interessata, pregustando la conversione di milioni di fuoricasta. Ambedkar tenne conto delle conseguenze politiche di una conversione di massa sul futuro dell'India indipendente. La conversione al cristianesimo, ad esempio, avrebbe davvero contribuito al progresso sociale e alla fine della povertà?

A poco a poco venivano eliminate tutte le alternative al buddhismo. Accenni alla scelta che si andava delineando apparivano con frequenza sempre maggiore. Nel 1940 avanzò la teoria che l'intoccabilità avrebbe avuto origine in una vendetta dei brahmani contro quanti avevano abbracciato il buddhismo in epoche lontane (teoria sviluppata nel libro The Untouchables, *"Gli intoccabili", 1948). In altre parole, i fuoricasta non sarebbero altro che i discendenti dei primi buddhisti. Nel 1944, parlando alla Madras Rationalist Society, sostenne che la filosofia buddhista, come la scienza moderna, si basa sull'esperienza e la ragione, al contrario del fondamentalismo dei brahmani basato sui testi sacri. L'anno seguente fondò un'Università per giovani fuoricasta e la chiamò Bombay Siddharth College, in onore del Buddha storico.*

Nel 1947, anno dell'indipendenza indiana, venne eletto Ministro della Giustizia nel gabinetto di Nehru, e presidente del comitato di studi per la nuova costituzione. Dall'alto della sua carica, propose che la nuova moneta recasse l'antica immagine buddhista dei leoni ruggenti, che simboleggiano la conquista della Legge; su suo suggerimento, venne inserita nella bandiera nazionale la ruota del Dharma, simbolo dell'interdipendenza e della liberazione.

Nel 1950, in un articolo sul Maha Bodhi, *il giornale buddhista a maggiore diffusione, Ambedkar scrive che tra tutte le religioni solo il buddhismo è compatibile con le esigenze etiche e razionali della vita moderna. Partecipando a Ceylon al primo congresso del "World Fellowship of Buddhists", dichiarò che i tempi erano favorevoli per la rinascita del buddhismo in India, e che era interessato a verificarne la vitalità o la decadenza in un paese dichiaratamente buddhista.*

Finalmente, nel 1956, dopo aver terminato il libro lungamente atteso sul Buddha e contemporaneamente alla celebrazione mondiale del Buddha Jayanti, anniversario dei duemilacinquecento anni del Parinirvana del Buddha, annunciò la decisione di volersi convertire pubblicamente al buddhismo.

La Grande Conversione (Dharma Diksha) *fu celebrata il 14 ottobre, data fatta tradizionalmente coincidere con la conversione dell'imperatore Ashoka (che regnò dal 272 al 236 a.C.). Il luogo prescelto fu la città di Nagpur, luogo di memorie buddhiste. Circa 380.000 intoccabili si misero in viaggio da ogni parte dell'India, moltissimi a piedi, per partecipare alla cerimonia. Sotto gli occhi della folla, il dottor Ambedkar e sua moglie Sharada presero rifugio nei Tre Gioielli, fecero voto di osservare i Cinque Precetti e, in un momento della cerimonia voluto espressamente da Ambedkar, si impegnarono ad astenersi dalle credenze e dalle pratiche dell'induismo. La formula di rifugio e i voti furono trasmessi ai coniugi da U Chandramani Maha Thera, il più anziano monaco buddhista indiano, e quindi dallo stesso Ambedkar ai suoi esultanti seguaci. Il giorno seguente la cerimonia fu ripetuta per 100.000 ritardatari, che portarono il numero di persone che in trentasei ore avevano abbracciato il buddhismo a quasi mezzo milione.*

Sei settimane dopo il Dharma Diksha, Ambedkar, da tempo malato di diabete e

sofferente di cuore, moriva al suo tavolo di lavoro a Delhi.

Nei 36 anni successivi alla grande conversione, presero rifugio nel buddhismo forse venti milioni di fuoricasta. Oggi sono chiamati ex-intoccabili, poiché la costituzione indiana, che ebbe Ambedkar tra i promulgatori, abolisce ufficialmente l'intoccabilità. Vivono soprattutto nello stato centro-occidentale del Maharashtra, ma il loro numero è in crescita in tutta l'India.

Basta recarsi nei quartieri buddhisti di Nagpur, Pune, Aurangabad e Bombay per vedere i segni del rinnovamento religioso: statue di Ambedkar agli incroci; la ruota del Dharma e altri simboli buddhisti dipinti sulle case; e, nella ricorrenza della nascita del Buddha e del dottor Ambedkar, solenni processioni con candele, incensi e canti dei tre rifugi e dei precetti. All'interno delle case campeggia la sua onnipresente fotografia, che spesso ci guarda da un calendario a muro, con gli occhiali e vestito all'occidentale (lo chiamano affettuosamente Babasaheb o semplicemente Baba, 'padre'). Gli slogan "Libertà, Uguaglianza, Fraternità" e "Educare, Agitare, Organizzare" campeggiano a fianco di immagini del Buddha in meditazione o nell'atto di dare insegnamenti. Onnipresente è anche una copia del suo ultimo libro, The Buddha and His Dhamma *("Il Buddha e il suo Dhamma").*

Quello di Ambedkar e dei suoi seguaci è diverso da ogni altro buddhismo del passato. Mancano l'accento sulla vita monastica, i temi della meditazione e dell'illuminazione, la magia e i rituali, l'intervento divino di buddha e bodhisattva dai regni celesti. Imprimendo un nuovo giro alla ruota del Dharma in un'epoca nuova, Ambedkar offre un buddhismo socialmente impegnato e incentrato sulla giustizia sociale, la libertà politica e lo sforzo morale. The Buddha and His Dharma *presenta il principe Siddhartha come un capo interessato tanto ai fatti politici del suo tempo quanto agli interrogativi esistenziali della vecchiaia, malattia e morte. Ambedkar critica la formulazione tradizionale del karma e della rinascita che, nella società indù, viene utilizzata per giustificare l'intoccabilità e di fatto per incolpare le stesse vittime della disuguaglianza sociale. Critica anche la figura dei monaci che si dedicano alla ricerca della perfezione spirituale ignorando le sofferenze materiali delle masse.*

Ancora più polemicamente, Ambedkar mette in forse l'autenticità delle Quattro Nobili Verità. Si rende conto che la spiegazione tradizionale della Seconda Nobile Verità, che identifica la causa della sofferenza nell'attaccamento e nel desiderio, suona offensiva e inaccettabile per quanti soffrono a causa della brutalità altrui. Che cosa è peggio? Il desiderio di cibo, acqua, riparo, salute e dignità, o la privazione di queste necessità primarie? Il rancore dei poveri contro chi li opprime, è davvero una semplice "emozione perturbatrice" che va abbandonata nell'interesse dell'armonia interiore e della pace sociale? O non servirà forse a nutrire la determinazione a superare le ingiustizie individuali e sociali?

La stessa verità del Nirvana, interpretata come assenza di passioni, può lasciare perplessi quanti trovano unico sollievo dall'ingiustizia sociale nella libertà interiore che comprende la spontaneità della gioia, della rabbia, dell'amore e della disperazione. Alla luce di tutto ciò, la scelta volontaria della povertà e il controllo delle emozioni dei monaci tradizionali non può offrirsi come un valido ideale per chi è già imprigionato in una povertà istituzionalizzata.

Secondo Ambedkar, una formulazione delle Nobili Verità degna della compassione del Buddha dovrebbe andare al di là della versione tradizionale del suo primo discorso. La Verità della Sofferenza deve includere la realtà della disparità economica e sociale. La Verità dell'Origine della Sofferenza va ampliata fino a includere le tensioni di casta e di classe, lo sfruttamento economico e l'oppressione politica. La Verità della Fine della Sofferenza deve estendersi ai beni sociali della libertà, uguaglianza e fraternità. Infine, la Verità del Sentiero deve includere il famoso slogan "Educare, Agitare, Organizza-

re", cioè coltivare la mente, esprimere le proprie opinioni e contribuire con le capacità di ognuno al bene comune.

Questa lettura del Dharma ha incontrato molti oppositori. Il commentatore della rivista "Maha Bodhi" *sostiene che il rifiuto di Ambedkar dell'infallibilità del Buddha; il rifiuto del karma, dell'illuminazione e delle Quattro Nobili Verità; e la riduzione del primo discorso a un "semplice ordinamento sociale", sono "abbastanza per sconvolgere un vero buddhista". Un'altra rivista buddhista lo accusò di non citare mai le fonti e di fabbricare surrettiziamente le prove scritturali per la sua personale visione laica.*

Al contrario, Ambedkar aveva studiato a fondo *i testi compreso il* "Tripitaka", *il Canone che raccoglie gli insegnamenti orali attribuiti al Buddha. Era ben conscio che il problema dell'autenticità delle parole del Buddha occupa un posto di rilievo nel dibattito tra gli studiosi, e credeva alla necessità di stabilire criteri precisi per distinguere le parole attribuibili al Buddha dalle aggiunte posteriori. Propose tre criteri: la ragionevolezza, il beneficio sociale e la chiarezza. Il Buddha infatti non avrebbe mai dato insegnamenti irragionevoli, dannosi o ambigui.*

"Che cosa insegna il Buddha?", si chiede Ambedkar. Le risposte sono varie: il samadhi, *la* vipassana, *la compassione, il misticismo, l'illuminazione, la rinuncia al mondo... Ma, per gli intoccabili, la domanda chiave è: "Trasmette un messaggio sociale?". Insegna la giustizia, l'amore, la libertà, l'uguaglianza e la fraternità? Dà una risposta a Karl Marx?* "Sono interrogativi" *scrive Ambedkar,* "quasi mai sollevati nello studio del Buddhadharma. Per me, il Buddha ha un messaggio sociale da trasmettere. Affronta tutti questi problemi, ma le sue risposte sono state sepolte dagli studiosi moderni".

Per comprendere il buddhismo di Ambedkar è bene ricordare che spesso una radicale reinterpretazione del messaggio del Buddha è stata presentata come il vero insegnamento originario. Gli studiosi contemporanei sottolineano che l'ermeneutica buddhista, cioè lo studio delle possibili letture dell'insegnamento del Buddha e la scoperta di nuovi significati e nuove interpretazioni, è iniziata nel momento stesso in cui il Buddha sollevò un fiore e sorrise in silenzio.

Far girare la ruota equivale a cambiarla, ogni rotazione offre un buddhismo nuovo. Alla luce di queste considerazioni, l'affermazione di Ambedkar secondo cui la sofferenza umana è causata dalla lotta di classe si può considerare una lettura radicale, ma non una frattura radicale, delle parole del Buddha. L'accettazione nel Sangha di fuoricasta e donne, sicuramente rivoluzionaria per quei tempi, è ben documentata in The Buddha and His Dhamma. *Nelle fonti pali, apposite sezioni sono dedicate alla conversione di persone appartenenti ai vari gruppi sociali: i mendicanti* (parivrajaka); *gli alti e i santi, cioè re e brahmani; i bassi e gli umili, tra cui il barbiere Upali e lo spazzino Sunita (entrambe professioni dei fuoricasta ai tempi di Ambedkar); gli intoccabili Sopaka e Suppiya, allevati dal guardiano di un cimitero; e il lebbroso Suprabuddha. Tra le donne: Mahaprajapati Gotami e Yashodhara, zia e moglie di Gautama, e Prakrti Chandalika, tutte entrate a far parte del primo ordine religioso femminile della storia. E infine vagabondi, disadattati e criminali come Angulimala, il pluriomicida.*

Si può ritenere che il buddhismo degli ultimi scritti di Ambedkar sia una riesposizione dello spirito e, in molti punti, della lettera del buddhismo delle origini adatta ai suoi tempi. I modelli dell'antico buddhismo erano il monaco consapevole e il bodhisattva compassionevole. I più recenti modelli del rivitalizzato buddhismo del Sud-est asiatico (influenzato non solo da Ambedkar, ma dal teosofo americano Henry Steel Olcott e dal riformista singalese Anagarika Dharmapala) coniugano le qualità dei santi theravada e mahayana con la passione degli attivisti per i diritti umani e l'abilità di un moderno manager. Un alto livello di educazione, astuzia legale e politica, e il dono della comunicatività sono le caratteristiche degli odierni rappresentanti del buddhismo: A.T.

Ariyaratne, fondatore del Sarvodaya Shramadana a Sri Lanka; Thich Nhat Nahn, maestro zen vietnamita e attivista per la pace; Sulak Sivaraksa, dissidente thailandese e riformatore sociale; Aung San Suu Kyi, leader dell'opposizione in Birmania e premio Nobel.

Come questi coraggiosi attivisti buddhisti, Ambedkar era profondamente consapevole delle battaglie da combattere in favore dei popoli imprigionati nella miseria e nella disperazione. Gli aspetti religiosi del suo movimento di conversione, soprattutto il senso di una dignità nuova e di nuove prospettive sociali, incoraggiarono un numero incalcolabile di ex-intoccabili a usufruire dei diritti civili, dell'istruzione e dei posti di lavoro previsti dalla costituzione indiana. Così l'aspetto spirituale, sociale e politico del buddhismo di Ambedkar si rafforzano mutuamente.

Nei cinquant'anni trascorsi da allora, l'opinione pubblica ha rivolto sempre maggiore attenzione ai movimenti popolari di liberazione e per i diritti umani negli Stati Uniti, in America Latina, Africa, Sud-est asiatico, Medio oriente, ex Unione Sovietica e, oggi, nei Balcani. Con la fine della guerra fredda e il riavvicinamento delle superpotenze, il diritto all'autodeterminazione e i metodi sofisticati che accompagnarono la lotta per l'indipendenza indiana sono diventati modelli universali per una trasformazione nonviolenta della società.

Sulle orme di John Dewey, suo insegnante alla Columbia University, Ambedkar fondò le proprie campagne per la giustizia sociale sui principi illuministici della ragione, dell'esperienza e del diritto per tutti all'educazione. Per favorire gli studi dei giovani intoccabili, fondò la "People's Education Society", a cui fanno capo il Siddharth College di Bombay e il Milind College di Aurangabad.

Ambedkar riteneva che il Buddha storico incarnasse la massima libertà di pensiero, rifiutando il dogmatismo in favore della libera ricerca. Usando il linguaggio di Dewey, scrive: "Il Buddha volle che la sua religione non fosse intralciata dai rami secchi del passato. Volle che rimanesse viva e valida in ogni epoca. Per questo lasciò liberi i suoi seguaci di scegliere secondo le necessità e le circostanze. Nessun'altra figura religiosa ha dimostrato un tale coraggio".

Forse più ancora degli sforzi per l'educazione e il contributo alla forma politica dell'India moderna, il lascito più durevole di Ambedkar sta nell'aver reinventato la ruota del Buddhadharma per una nuova epoca storica. Nel 1942, parlando a settantamila attivisti al Congresso panindiano delle classi inferiori, riassunse così una nuova modalità di attivismo buddhista:

"Il mio consiglio finale è educare, agitare e organizzare. Abbiate fiducia in voi stessi. Con la giustizia al nostro fianco, non vedo come possiamo perdere la battaglia. Per me, questa battaglia è gioia. È una battaglia spirituale nel suo senso più pieno. Non ha niente di materiale o di sociale. Perché la nostra non è una battaglia per la ricchezza o il potere. È una battaglia per la libertà. È una battaglia per il recupero della persona umana".

(Trad. dall'inglese di Gianpaolo Fiorentini e Sergio Orrao)

STATO BUDDHISTA NELL'EX-URSS

La repubblica autonoma di Calmucchia, rinata dopo la dissoluzione dell'U.R.S.S., con un milione di abitanti, si è costituita come Stato confessionale buddhista. Nella sua bandiera campeggia il loto bianco a nove petali e nel governo sono entrati come ministri due monaci buddhisti. Il presidente del Parlamento, Maximov, afferma di essere fedele a Lenin e al Buddha. In una recente visita, il Dalai Lama ha ricevuto la cittadinanza onoraria e un grande tempio buddhista è in costruzione nella capitale Elista.

Anche i laici nel Nirvana per la scuola theravadin?

Il Prof. Amadeo Solé-Leris ha inviato questa nota con riferimento all'articolo di Vincenzo Talamo pubblicato su PARAMITA 47.

Con tutto il rispetto e l'ammirazione dovuti al Prof. Vincenzo Talamo, eminente studioso di buddhismo e autore, fra altri, di eccellenti traduzioni di testi del canone theravâda in lingua pali, come il *Sutta Nipâta* (Il Sutta in sezioni) (1) e l'*Iti Vuttaka* (Così è stato detto) (2), vorrei mi fosse permesso un chiarimento riguardante un passo nel suo articolo "Sulla ineluttabilità del karma" pubblicato in PARAMITA 47, che potrebbe indurre in errore lettori non avvertiti.

Si tratta dell'affermazione secondo la quale "nel buddhismo theravâda, a differenza di quanto avverrà successivamente nel mahâyâna, soltanto attraverso la condizione monastica si poteva giungere alla liberazione definitiva *(nirvâṇa);* i laici, mediante una vita virtuosa, potevano tuttalpiù aspirare ad una rinascita favorevole in questo stesso mondo o in un paradiso" (p. 16).

Basta consultare i testi pali del canone theravâda per capire che le cose non stanno proprio così. Per esempio, fra i primi seguaci del Buddha dopo i primi cinque asceti si conta Yasa, il giovane figlio di un facoltoso mercante di Benares, il quale diventò monaco soltanto *dopo* avere attinto la qualità di *arahant* (santo che ha raggiunto il nibbâna). Diversi altri cittadini di Benares, avendo saputo di questo fatto, vennero dal Buddha ad imparare, raggiungendo anche loro lo stato di arahant *prima* di ordinarsi, costituendo così il nucleo dell'ordine monacale buddhista (il *bhikkhusangha*) (3).

Questi primi discepoli potranno considerarsi casi eccezionali di laici già molto maturi e vicini alla liberazione (per i meriti — *pâramitâ* — accumulati in precedenti esistenze), cioè casi limite di 'quasi monaci' per così dire. Ed è certo anche che nei testi theravâda i riferimenti a laici che diventino degli *arahant* non sono numerosi. Comunque, esistono, e la possibilità è dunque esplicitamente riconosciuta. Questo è importante, se non altro per contribuire ad una valutazione più equilibrata della tante volte esagerata contrapposizione di theravâda e mahâyâna.

Ma c'è di più. Com'è ben saputo, sempre secondo il canone pali, la condizione di *arahant* è il quarto ed ultimo stadio di un processo di purificazione che inizia a livello di *sotâpanna* ("quello che entra nella corrente", al quale rimangono non più di sette rinascite prima del *nibbâna*), prosegue con *sakadâgâmin* ("quello che ritorna una sola volta" a questo stesso mondo e ottiene la liberazione definitiva in quell'ultima esistenza) e poi con *anâgâmin* ("quello che non ritorna" a questo mondo ma, avendo già ottenuto un alto grado di liber-

(1) Boringhieri, Torino 1961.
(2) Boringhieri, Torino 1962, ristampa 1978.
(3) *Vinaya Pitaka* (Cesta della Disciplina), vol. I, pp. 15-20.

tà, rinasce in uno dei diversi livelli di esistenza delle intelligenze disincarnate, o "paradisi", e da lì passa direttamente al *nibbâna*). Questo processo, una volta iniziato con l'entrata nella corrente, è *irreversibile* e conduce dunque, in tempi più o meno brevi, alla liberazione definitiva.

Orbene, i casi di laici che, seguendo l'insegnamento del Budha e osservando una vita virtuosa, conseguono l'uno o l'altro di questi stadi di purificazione, sono frequentemente attestati nel canone theravâda. Basta pensare (per fare un esempio concreto) a Ghatîkâra il vasaio, che divenne addirittura *anâgâmin* in una sola volta (4), o, a livello più generale, alla solenne dichiarazione del Buddha stesso, rispondendo alla domanda sulle possibilità di realizzazione dei laici, che ogni persona nello stato laico, uomo o donna che fosse, seguendo il suo insegnamento e vivendo una vita virtuosa, aveva la possibilità di raggiungere comunque fino il terzo grado di purificazione, cioè *anâgâmin.* E questi, disse il Buddha, non erano pochi, "non cento, non duecento, non trecento, non quattrocento, non cinquecento, ma molti di più" (5).

Facciamoci dunque coraggio, tutti quelli di noi che, pure accettando le responsabilità della condizione laicale, ci sforziamo di mettere in pratica gli insegnamenti dell'Illuminato che conducono alla definitiva liberazione!

AMADEO SOLÉ-LERIS

Il caso di Yasa, citato dal Prof. Solé-Leris a sostegno della sua tesi, mi sembra che, al contrario, stia dalla mia parte; rileggiamo la fine del passo, che è quello che ci interessa: « ... il nobile figlio di famiglia Yasa così disse al Sublime: "Signore, io desidero ottenere il noviziato presso il Sublime, desidero ottenere l'ordinazione". "Vieni, monaco, — disse il Sublime — la Dottrina è stata ben annunciata; mena una vita pura per porre interamente fine al dolore". E questa fu l'ordinazione di quel venerabile. Così, in quella circostanza ci furono al mondo sette arahant » (6).

È chiaro che Yasa prima *riceve l'ordinazione* (upasampadā), *e* poi *diventa arahant; dall'estrema concisione del testo non si può desumere dopo quanto tempo egli consegue questa condizione; può darsi, come lascia supporre l'espressione* tena samayena *(= in quella circostanza), che l'abbia conseguita all'istante per una specie di folgorazione (il satori dello Zen); comunque, sempre* dopo *l'ordinazione e* non prima. *Inoltre, se Yasa fosse stato arahant già prima dell'ordinazione, come sostiene l'autore della lettera, le parole rivoltegli dal Buddha ("mena vita pura per porre interamente fine al dolore") sarebbero superflue perché l'arahant ha già posto fine al dolore. E il caso di Yasa è paradigmatico di tanti altri* (7).

Comunque, massima libertà di interpretazione! Per fortuna nel buddhismo, anzi in quel crogiolo di fermenti spirituali e intellettuali che è il pensiero indiano in genere, non c'è posto per una Santa Inquisizione!

Vincenzo Talamo

---

(4) *Majjhima Nikâya* (Raccolta dei discorsi di media lunghezza), discorso n. 81: "Ghaṭîkâra Sutta".

(5) *Majjhima Nikâya,* discorso n. 73: "Mahâ Vacchagotta Sutta".

(6) *Vinaya Pitaka,* vol. I, pp. 15-18 (Pali Text Society).

(7) Il buddhologo francese André Bareau, nel suo libro "Les sectes bouddhiques du petit véhicule" (Paris 1955), afferma che un laico non è mai arahant (p. 218): ovviamente, non può accedere al nibbāna.

Decalogo e Precetti

di Vincenzo Piga

Un lavoro di sei anni si è concluso il 5 ottobre con la promulgazione dell'enciclica pontificia "Veritatis splendor" sulla morale cristiana. Nel documento non mancano significativi aspetti rinnovatori: l'enfasi, invece che sui soliti peccati sessuali, è posta questa volta su quelli che si possono definire peccati sociali (salari ingiusti, frodi fiscali, truffe bancarie, ecc). I cattolici sono inoltre richiamati a rispettare i diritti degli avversari politici ed anche "all'uso giusto e onesto del pubblico denaro" (un accenno a Tangentopoli?), come anche al "rifiuto di mezzi equivoci o illeciti per conquistare, mantenere e aumentare ad ogni costo il potere".

Ma non mancano dichiarazioni che rischiano di frenare l'azione del riformismo cattolico e di ostacolare il dialogo interreligioso: tanto che i protestanti hanno considerato l'enciclica un ostacolo al dialogo ecumenico e ambienti anglicani si sono spinti fino all'accusa di 'fondamentalismo', assimilando, con evidente forzatura, il Papa di Assisi ai discepoli di Khomeini. Comunque, alcune frasi dell'enciclica sono francamente preoccupanti. Sentite: "Il dissenso sotto forma di proteste ben orchestrate e di polemiche condotte sui mass media è in opposizione alla comunione ecclesiale e ad una corretta comprensione della costituzione gerarchica del popolo di Dio". Inoltre: "Fa parte del nostro ministero pastorale [...] ricorrere a misure appropriate per preservare i fedeli da ogni dottrina e teoria contrarie". C'è anche una allarmata denuncia dei pericoli che sarebbero rappresentati per il cosiddetto 'popolo di Dio' dalla cultura "scientifica e tecnica oggi predominante", esposta ai rischi "del relativismo, del pragmatismo, del positivismo". L'assunto di base sembra questo: il bene, che la morale ci impone di scegliere, dipende rigorosamente dalla tradizione e dalla interpretazione che ne dà la Chiesa, cioè il Papa; la coscienza personale, la scienza e la modernità sono messe ai margini.

Pensavamo che gli anatemi contro il 'dissenso' fossero caduti per tutti assieme al muro di Berlino. Queste frasi hanno un sapore d'autoritarismo e dogmatismo e sarebbero radicalmente inconciliabili con le aspirazioni pluralistiche e autonomistiche dell'epoca contemporanea se dovessero tradursi in persecuzioni e scomuniche, negando ogni diritto alla dissidenza teologica.

Potrà invece accadere che i confessori per primi, nelle parrocchie, terranno conto della realtà delle cose, più che delle direttive vaticane: per quanto riguarda, ad esempio, contraccezione, omosessualità, autoerotismo e rapporti pre-matrimoniali tutti atti, per l'enciclica, "intrinsecamente colpevoli". E fra i teologi rinnovatori non si darà a questo documento più importanza di quanta se ne sia data a suo tempo alla 'lettera' di Ratzinger contro il dialogo.

Può darsi persino che gli incontri cristiano-buddhisti, anche per la presenza della 'Veritatis splendor', si arricchiscano di nuove tematiche finora trascurate, come quelle, appunto, sulla morale. Ad esempio: un con-

fronto fra i 10 comandamenti del Decalogo di Mosè e i 5 'Precetti comuni' (validi cioè per tutto il genere umano) del buddhismo, che ritrovate commentati nell'articolo della McDonald a p. 7 e 8 dello scorso 'PARAMITA', può esplicitare convergenze e significative differenze.

Nel Decalogo i primi tre comandamenti sono tipici di concezioni teiste e non trovano ovviamente riscontro fra i Precetti. Ma tre Precetti su cinque (non uccidere, non mentire, non rubare) corrispondono ad altrettanti comandamenti del Decalogo, che ha in più un comandamento specifico per i genitori, assente nei Precetti che non concepiscono discriminazioni nei rapporti interpersonali. (Ma nell'insegnamento buddhista si dice: "Il debito di gratitudine verso i genitori è vasto come il cielo e profondo come il mare; il modo migliore per dimostrare riconoscenza ai genitori è condurre una vita virtuosa e gioiosa"). Non c'è però nel Decalogo un comandamento sulla preservazione della sanità mentale, cui è invece dedicato il quinto Precetto, perché l'offuscamento della mente è per il buddhismo la radice di ogni male

Per la sessualità, il Decalogo è tassativo quando intima: "Non desiderare la donna d'altri", e generico quando condanna i non meglio identificati 'atti impuri'. Il buddhismo raccomanda di evitare una condotta sessuale disordinata; il citato articolo della McDonald ne parla nel senso di "usare la propria energia sessuale senza ferire se stessi e gli altri; non reprimerla, ma neanche usarla in maniera distruttiva".

Nell'insieme, c'è materia per un confronto cristiano-buddhista aperto, fecondo e rispettoso, che auspichiamo possa comprendere anche problemi di fondo, come il rapporto tra morale e saggezza (ne tratta l'articolo di Luigi Cerruti a p. 37 di questo quaderno), l'autonomia della sfera morale e la ricerca di norme morali che abbiano valore universale. Il documento pontificio si dimostra sensibile a quest'ultima esigenza, che è stata sottolineata con forza dal "Parlamento delle religioni del mondo" nella riunione a Chicago dello scorso settembre, alla quale hanno partecipato 6500 rappresentanti di tutte le religioni, provenienti da ogni angolo del pianeta. È interessante rilevare infine che lo stesso impianto dell'enciclica, nella sua ricchezza dottrinaria, può far supporre che un principio fondamentale del buddhismo — l'inscindibile legame fra etica e conoscenza, sancito con l'Ottuplice Sentiero — non sembra estraneo alle concezioni del documento pontificio.

La redazione di "PARAMITA" ha ancora la disponibilità dei seguenti testi:

W. Rahula:
L'insegnamento del Buddha.
Lire 20.000;

M. Sugana:
Buddha (libro strenna).
Lire 10.000;

L. Mazzocchi:
Cristo e Buddha.
Lire 5.000.

Per riceverli a domicilio, versare l'importo (che è comprensivo delle spese postali) sul c.c.p. n. 35582006 intestato a "PARAMITA - Roma".

Psicoanalisi e pensiero orientale

Note a un'opera di Sudhir Kakar

di Fabrizio Franchi

Il libro di Sudhir Kakar 'Sciamani Mistici e Dottori', di recente pubblicazione (ed. Pratiche), reca un prezioso contributo a un'esigenza davvero sentita. Quella, avviata da altre opere (1), di un confronto tra cultura psicoanalitica e patrimonio sapienziale orientale.

Psicoanalista colto, di formazione ortodossa, Kakar è tuttavia figlio di una tradizione di pensiero e di una sensibilità squisitamente indù. Nel raccontare la sua partecipazione al grande *Satsāṅg* della setta Radha Soami, egli descrive la voce melodiosa del *panthī* — il cantore delle scritture sikh — che inneggia all'ardente desiderio per il maestro. "Alla fine di ogni strofa" scrive, "la folla si univa al canto di quei versi tanto amati e familiari. Cinquantamila voci si fondevano in un unico canto a voce spiegata che non era quasi più un inno ma un'emozione, un anelito spezzato in disegni sonori. Per chiunque stia seduto dentro l'ampio ventre della folla, un coro di cinquantamila voci è come il suono primordiale della natura, come il rombo di un vulcano pieno di melodia e di significato...". Aggiunge di aver voluto dare un'immagine volutamente enfatizzata di quella sua esperienza, per descrivere "le fantasie che emergono alla superficie della coscienza mentre si sta seduti, nascosti e protetti dal calore e dalla vicinanza di migliaia di corpi". Superata la prima fase di repulsa e la paura del contatto "l'inquietudine iniziale si trasforma lentamente in un'espansione che si dilata fino a comprendere gli altri".

È difficile per un occidentale essere compiutamente attrezzato per esperienze tanto 'indiane'. Così si prova un'affettuosa solidarietà con l'autore laddove egli premette alla sua ricerca di trovarsi in una situazione di ambivalenza dovuta alla propria identità geoculturale: "Nell'indagare a proposito dei guaritori indiani e dei metodi di cura tradizionali, profondamente modellati sulla concezione del mondo indiano, nutro più che un'inconfessata simpatia per la loro opera di guarigione, per quanto bizzarri possano sembrare allo psicoterapeuta moderno i loro metodi e le loro teorie...". E più tardi a proposito di Baba, il *pīr* del tempio di Pattesah, un medico dell'anima il quale compie esorcismi sui dèmoni che si sono impossessati dei suoi pazienti, Kakar aggiunge: "Mi è difficile condividere l'atteggiamento diffuso in Occidente, quello cioè di liquidare sommariamente le concezioni di Baba come errate e di etichettarle come il residuo di una modalità di pensiero di cui l'Occidente si è ormai sbarazzato da molto tempo".

---

(1) E. Fromm - D. Suzuki - R. De Martino, *Psicoanalisi e buddhismo Zen,* Roma, Astrolabio 1968; A. Bonecchi (a cura di), *Psicoterapia e meditazione,* Milano, Mondadori 1991; J. Welwood, *L'incontro delle vie,* Roma, Astrolabio 1991.

Eppure si può avvertire un limite in questa coraggiosa armonia con la propria tradizione; quasi che, nonostante tutto, Kakar provi un pudore sottile, uno zelo che lo spinge ad esibire spietata lucidità e senso critico. Si tratta certo di una sfumatura, ma una traccia di intimidimento culturale sembra obbligarlo ad eccedere nell'ironia su Mataji o, soprattutto, a mostrare solertemente di poter tradurre ogni fenomeno osservato in termini di scrupolosa ortodossia freudiana. Così le dinamiche di Sundar che si rivolge a Baba, quelle di Asa nel tempio di Balaji o del giovane *lāmā* di Macleodganj vengono sempre 'normalizzate' attraverso la reinterpretazione psicoanalitica.

E se si avesse meno paura di parlare di spiriti? Riprendendo alcune idee dell'autore, Ida Magli, nel recensire il libro, mette in evidenza come tutte le psicoterapie occidentali si occupino del 'testo' della malattia (il particolare linguaggio della personalità del paziente che si esprime attraverso i sintomi); mentre i guaritori orientali si curerebbero più del 'contesto', ovvero di quell'ambiente — visibile od occulto — che influenza dall'esterno il malato. Il 'sacro' che in India permea quest'ambiente, scrive la Magli, è sentito denso anche di ciò che è al di là e più forte dell'umano, spettri, dèmoni, spiriti...

A me non pare che sia questa la direzione giusta del discorso. Mi domando invece a cosa si riducano tali magiche presenze se definite per rapporto alle passioni che da sempre scuotono l'uomo; insomma se l'approccio introspettivo e quello metafisico non possano esser portati a convergenza. Sta di fatto che noi parliamo di dèmoni avendo alle spalle due millenni di cristianesimo e, insieme ad esso, un fobico rifiuto dell'irrazionale. La nostra mente va a sconci satiri caprini, al medioevo, agli invasati; ma un socratico non avrebbe pensato così, giacché il *daimónion ti* era poi null'altro che un'istanza interiore.

Ed allora, pur se la mitologia e i riti popolari d'Oriente parlano di diavoli, spettri e folletti dei boschi, si possono ben vedere le cose nella prospettiva di Coomaraswamy (2) il quale osserva acutamente: "Oggi noi consideriamo tutto ciò delle 'superstizioni' e tali sono veramente, nel senso letterale di 'sopravvivenze' (dal termine 'superstite'), ma il fatto che ora chiamiamo 'istinti' i dèmoni dentro di noi non cambia nulla della natura delle passioni dominanti a cui andiamo soggetti, finché non impariamo a dominarle e a usarle per i nostri scopi... Qualunque sia il nome con cui chiamiamo i 'cavalli', il problema rimane sempre lo stesso: se guidarli o essere guidati da loro".

In sostanza, da questo vertice possiamo tranquillamente intendere la demonologia come la veste immaginifica degli scatenamenti pulsionali. Ma proviamo a vedere le cose dal vertice opposto.

Gli studi sull'ipnosi hanno condotto a conclusioni molto prudenti sui fenomeni psicocinetici, ovvero sulla possibilità di un'influenza diretta del pensiero e della volontà su oggetti o su persone. Piaccia o no, dopo le ricerche di Vasiliev (3) e di McConnell (4) la questione è tutt'altro che chiusa. Gli psicoanalisti sono alquanto interessati a questo genere di eventi per via delle esperienze del 'pre-verbale' e del 'controtransfert': un analista impara a conoscere i propri pazienti attraverso il vissuto precipuo, l'atmosfera assolutamente

---

(2) A.K. Coomaraswamy, "On the indian and traditional psychology, or rather pneumatology", in *Selected Papers,* R. Lipsey, Princeton University Press 1977.

(3) L.L. Vasiliev, *Experimentalnie issledovaniya misslennogo vnushenia,* Zhdanov, Leningrad Univ. Trad. ingl., *Experiments in mental suggestion,* Hampshire, 1963.

(4) R.A. McConnell, *An introduction to parapsychology in the context of sciences,* Pittsburgh, 1983.

particolare che questi sono capaci di indurre dentro di lui. Questa qualità delle sensazioni è strettamente individuale: direi che al limite un analista potrebbe riconoscere chi tra i suoi pazienti è entrato nella stanza anche se fosse bendato, per così dire 'dal suo sapore'. È noto che Bion (5) ha riformulato il concetto kleiniano di identificazione proiettiva: egli pensava che, nell'ambito del *setting,* il paziente possa realmente introdurre qualcosa nella mente del terapeuta. Dal 'campo analitico bipersonale' dei Baranger (6) si giunge con Bion alla teorizzazione di una 'mente bipersonale o gruppale'. L'"organismo mentale' che si viene a creare nei gruppi fa pensare a qualcosa che va oltre la complementarità degli inconsci, nel senso riduttivo che tutto si esaurisca all'allacciarsi di complicità sotterranee fra le personalità dei singoli.

Molti indizi tendono dunque a suggerirci che, se possiamo dare il nome di dèmoni alle dinamiche psichiche, altrettanto possiamo trovarci a dare il nome di dinamiche psichiche a influenzamenti che provengono dal contesto interpersonale. E se si tengono in mente contemporaneamente queste due prospettive, allora si realizzerà come parlare di dèmoni o di pulsioni riguarda soltanto il linguaggio che ciascuna tradizione ha affinato, in relazione alla sensibilità atavica e alla tradizione ritualistica dei costituenti una data comunità sociale e culturale. La scelta di questi 'nomi' appare una questione di parole che si riferiscono in ogni caso ad un unico discorso.

Sarebbe molto opportuno che i medici tutti, quelli della mente e quelli del corpo, ricordassero quest'inganno prismatico della cultura.

Nell'ultima parte del libro, Kakar ci parla della medicina ayurvedica in termini che dovremmo meditare con profonda considerazione. A dispetto della sua paradossale fisiologia, basata sulla circolazione dei tre umori — vento, bile e flegma — l'Ayurveda ha una visione singolarmente complessa e integrata dell'evento malattia. Non si stanca di ripetere che la medicina deve essere sempre centrata sulla persona e non sul morbo. Nella sua totalità, la persona è chiamata l'"asilo" della malattia e vien prescritto un esame completo del paziente che, oltre a tener conto delle sue condizioni fisiche, ne valuti anche lo stato emotivo e l'ambiente di origine in senso familiare, sociale, geografico e culturale (le idee angolari dell'epidemiologia sono qui ben presenti). Infine, per quanto riguarda la riuscita del trattamento, l'Ayurveda sostiene ch'esso dipende da quattro fattori: il medico, il farmaco, il tipo d'assistenza e determinate qualità del paziente stesso. Tutto ciò molti secoli prima che nelle nostre aree nascesse anche la più rozza delle scienze mediche.

Così, quando si passa al discorso sulla mente, si può sorridere sulle sue tre qualità fondamentali — *sattva* (purezza), *rajas* (passione) e *tamas* (inerzia) — nonché sulle strane equivalenze che legherebbero queste tre qualità a biotipi, comportamenti e regimi alimentari. Ma è ben difficile che gli uomini continuino per millenni a compiere cose insensate e che non producono alcun risultato. A ben vedere, al di là delle parole, la concezione indiana della mente considera patogene, come la nostra metapsicologia, le dinamiche collegate ai desideri frustrati e alle avversioni e, nel parlare di *liṅga śarīra,* fa uso di uno strumento che le consente di esprimersi una volta per tutte in senso compiutamente psicosomatico.

Semmai — e questo sì riporta in luce quell'idea di 'contesto' ricordato più sopra

---

(5) W.R. Bion, *Discussioni con W.R. Bion,* Torino, Loescher 1984.

(6) M. Baranger - W. Baranger, *La situazione psicoanalitica come campo bipersonale,* Milano, Cortina 1990.

— l'intera visione medica indiana considera l'individuo come parte di un sistema trans-personale, tanto nel tempo quanto nello spazio. Perciò, il mondo interno dell'individuo è sentito come appartenente alla spiritualità e all'immaginario collettivo e d'altro canto non origina esclusivamente da una storia chiusa nella sua propria esistenza temporale, bensì ha radici negli stadi prenatali, quando la madre trasmette all'embrione un'ampia eredità psichica e, più in là, nelle vite precedenti (sebbene apparentemente legata al concetto di 'ruota delle reincarnazioni', questa visione può essere riconsiderata in una chiave genetica a noi tutt'altro che impensabile) (7).

Altrettanto, sul versante somatico, la medicina ayurvedica non considera il corpo come un'entità chiaramente delimitata e nettamente differenziata dal resto degli oggetti dell'universo; questa concezione del corpo come roccaforte chiusa, osserva Kakar, con un numero limitato di ponti levatoi che servono a mantenere un tenue contatto con il mondo esterno, è peculiare all'Occidente. Più saggiamente, l'Ayurveda concepisce il sé psicocorporeo dell'individuo come un *continuum* con l'ambiente, e come tale influenzato dalla qualità dell'aria, dalla quantità della luce, dalla presenza di uccelli ed altri animali, di piante e di boschi e così via.

È una visione olistica dei fenomeni cui oggi anche la fisica sta ritornando. Ma in fondo, prima ancora di parlare di massimi sistemi, questi non sono tentativi di dar risposta al malessere che oggi tutti i tipi di pazienti ci pongono insistentemente e quasi rabbiosamente sotto gli occhi?

---

(7) F. Franchi, "Oltre la psicosomatica. Riformulazione del concetto di mente", in F. Franchi, *Psiche, corpo, malattia,* Castrovillari, Teda 1993.

CONFRONTO DI PRATICHE MEDITATIVE

L'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale (A.I.P.T.) organizza per domenica 6 marzo 1994 all'istituto Madonna del Cenacolo di Roma (Piazza Madonna del Cenacolo, 15) una giornata di studio sul tema: Psicologia e meditazione. Il programma prevede le seguenti relazioni:

— Paolo Parisi (Università di Roma): La psicologia transpersonale tra scienza e spiritualità;

— Corrado Pensa (Università di Roma e maestro di Vipassana): Una pratica meditativa buddhista: la consapevolezza accettante e investigante;

— Laura Boggio Gilot (presidente dell'A.I.P.T.): Una pratica meditativa induista: la coscienza osservante e la discriminazione tra Sé e non-Sé;

— Antonio Gentili (padre barnabita e organizzatore di ritiri spirituali): La pratica meditativa cristiana: il rientro in sé e l'ascolto interiore.

Informazioni: tel. 06/86218495.

Buddhismo e scienza (I)

di Luigi Cerruti

È questa la prima parte della relazione presentata al terzo congresso dell'U.B.I. che si è celebrato a Torino il 14-15 maggio 1993. La seconda e ultima parte sarà pubblicata nel prossimo quaderno.

Il tema dei rapporti fra una grande religione storica, il buddhismo, e un grande movimento intellettuale, la scienza occidentale, si offre alla nostra indagine con una infinità di aspetti diversi, per cui si impongono scelte drastiche quando l'argomentazione deve essere limitata a pochi minuti o a poche pagine. Tuttavia, ancora prima di delineare i punti del mio ragionamento, voglio evitare possibili fraintendimenti. Uno dei risultati più importanti della ricerca storico-critica sulle scienze è che tutti i loro risultati, *fatti* compresi, sono storicamente contingenti, ovvero passibili di revisioni, anche profonde. Da parte sua il buddhismo è una religione vivente e il suo stesso fiorire in Occidente può portare (o ha già portato) a interpretare il Dharma in modo diverso da quanto fu fatto nel Giappone del 1200, nella Cina dell'ottavo secolo o nell'India di Nägärjuna. L'incontro fra queste due dinamiche, millenaria quella del buddhismo, secolare quella della scienza, non può avvenire che su questioni fondamentali, ovvero su alcuni grandi problemi, la cui (tentata) soluzione costituisce una visione del mondo.

Per avvicinarmi a questo confronto tratterò prima, in questa parte, lo stretto rapporto, proprio del buddhismo, fra conoscenza ed etica; insisterò anche su quanto il buddhismo e alcuni filosofi della scienza hanno da dire sugli ostacoli che l'esperienza passata pone, rispettivamente, davanti a noi e di fronte agli scienziati. Poi, nella seconda parte, tratteggerò la lenta convergenza della visione scientifica del mondo verso alcuni fondamenti filosofici del buddhismo, per concludere su due notevoli divergenze che separano ancora il buddhismo dalla scienza, quando essa si presenta — quotidianamente — come strumento di frantumazione e di dominio del mondo.

Il rapporto fra etica e conoscenza

Nella raccolta dei discorsi lunghi del Buddha è scritto:

> **"Dalla moralità viene la saggezza e dalla saggezza la moralità. [...] Come una mano lava l'altra [...] così la moralità è lavata tutta con la saggezza e la saggezza con la moralità" D, 1, 124.**

La metafora, estremamente semplice, elementare, descrive la moralità e la saggezza come le due mani di un essere, donna o uomo, intento a purificarsi. È caratteristica essenziale del buddhismo — come religione, come insegnamento, come movimento storico — l'avere strettamente collegato la domanda etica: "Cosa si deve fare?", con l'interrogativo conoscitivo "Chi sono io?". Fin dal suo primo discorso dopo il Risveglio, enunciando le Quattro Nobili Verità, l'Illuminato ha indicato nell'Ottuplice Sentiero questo inscindibile legame fra etica e conoscenza. Come tutti i buddhisti sanno, le prime due divisioni (retta comprensione e retto pensiero) portano a *prajña,* la saggezza; le successive tre (rette parola, azione e condotta di vita) rappresentano la pratica di *sila,* la discipli-

na morale; mentre le ultime tre (retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione) rappresentano la pratica di *samädhi,* la disciplina mentale. Così su questo sentiero un'azione virtuosa è il risultato di saggezza e di esercizio meditativo.

Il sentiero del buddhista inizia proprio con la comprensione: letteralmente i termini delle scritture (*ditthi,* pal.; *drsti,* sanscr.) significano *visione.* Si tratta in realtà di vedere le cose come stanno, secondo l'insegnamento delle quattro Verità. Lo scopo di *prajña,* che si esercita con i primi due passi del sentiero, è di conoscere e riconoscere, intimamente, nelle proprie attività quotidiane, che i costituenti dell'essere e di ogni essere sono impermanenti, portatori d'angoscia, privi di sostanza (o di un "io"). Tutto questo rimane però un astratto esercizio spirituale se non è accompagnato da *karunä,* la compassione (1). Questa infatti è il risultato della serena consapevolezza *(prajñä)* che tutte le cose sono interdipendenti e quindi prive di natura propria, e dall'altra è all'origine del pensiero stesso dell'illuminazione (2). È stato scritto: "Come tutte le attività dell'umanità dipendono dal sole, così i principî che portano all'illuminazione sorgono e crescono sotto l'influsso di *karunä.* Essa è, in realtà, la vita e l'anima della religione" (3). In termini immediati possiamo affermare: "*karunā* è l'aspetto praticante di *prajñä* e *prajñä* è l'elemento cognitivo di *karunā*" (4). In questa relazione non posso estendere la descrizione della *pratica* al rapporto fra *prajñä* e meditazione, ma poiché *samādhi* è così essenziale nel percorrere il Sentiero, ecco almeno le parole di Hui-neng: "Buoni amici, il mio insegnamento del Dharma assume la meditazione e la saggezza come sue basi [...]; esse sono un'unità, non due cose. La meditazione in se stessa è la sostanza della saggezza; la saggezza in se stessa è la funzione della meditazione" (5).

Per la loro stretta assonanza con un atteggiamento scientifico rispetto al mondo, vanno qui ricordati altri due tratti dell'etica buddhista. Essa è infatti *personale* e *autonoma;* nel senso epistemologico del termine, è *empirica.* Tutto nell'insegnamento del Buddha richiama lo sforzo personale, anche le immagini più semplici. Nel *Visuddhimagga* è scritto: "Il vedere con la mente gli oggetti come sono — questo è chiamato saggezza" (6), e nessuno può 'vedere' al mio posto. E ancora, in un libro caro a tutti i buddhisti, senza distinzione di tradizione, il *Dhammapada,* è scritto:

"Ciascuno è rifugio a se stesso, dove si troverà un altro rifugio?
Chi ha ben domato se stesso trova il rifugio, così difficile a trovarsi" (7).

Per quanto riguarda il carattere di autonomia, l'etica buddhista si pone in modo

---

(1) È vicina per certi aspetti alla *pietas* latina.

(2) HAR DAYAL, *The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature,* Delhi, Motilal Banarsidass 1978, p. 61.

(3) *Ibid.,* p. 179.

(4) HSUEH-LI CHENG, "Buddhist Ethics", in L.C. BECKER (a cura di), *Encyclopedia of Ethics,* New York, Garland 1992, p. 107.

(5) *The Platform Sutra of The Sixth Patriarch,* tr. di Ph. B. Yampolsky, New York, Columbia UP 1967, p. 135.

(6) *The Path of Freedom - Visuddhimagga,* tr. dal cinese di N. Ehara, Soma Thera e Kheminda Thera, Kandy, Buddhist Publication Society 1977, p. 229.

(7) *L'orma della disciplina (Dhammapada),* tr. di E. Frola, Torino, Boringhieri 1979, p. 160. La citazione di questa traduzione intende rendere omaggio alla memoria di Eugenio Frola *[fondatore del primo centro buddhista italiano alla fine degli anni Quaranta, a Torino, n.d.r.].*

indipendente e critico rispetto a qualsiasi 'legalità' assunta come definitiva, ultima, rivelata o meno che sia. A questo proposito vale la pena di rileggere il passo famosissimo del discorso fatto dal Perfettamente Risvegliato ai Kaläma, perplessi per le continue dispute fra asceti e brahmini:

> **"Ora Kaläma, non fatevi guidare dal sentito dire, né da ciò che vi è dato da altri, né da ciò che dice la gente, né da ciò che è stabilito dall'autorità del vostro insegnamento tradizionale. Non basate il giudizio sul ragionamento, né sull'inferenza, né su argomentazioni a proposito del metodo, né sulla riflessione a proposito di un'opinione, né sul rispetto, pensando che un asceta debba essere venerato" (8).**

Sono parole chiarissime che già avviano al tema successivo di questa relazione, il tema del rapporto fra conoscenza e storia. Prima però dobbiamo comprendere fino a che punto l'insegnamento del Sempre Sorridente abbia costituito una *rottura storica* con la cultura religiosa allora dominante. La stessa predicazione del Buddha, aperta a chiunque — come fu poi quella di Gesù —, rivolta a donne e uomini di tutte le caste, fu allora, 2500 anni fa, una novità pericolosa (per l'ordine costituito) e stupefacente (per il senso comune). Vista nella sua prospettiva storica, l'etica buddhista "mostra un contrasto fondamentale con la moralità brahminica nel non aderire alle istituzioni e alle tradizioni sociali e nel cercare le basi della moralità immediatamente nelle verità universali che devono essere attualizzate nella saggezza e nella realizzazione di ciascuno" (9). Il sapere sacro, quello che doveva condurre alla salvezza, era nei Veda un sapere di casta, ed ecco cosa riservava il legislatore vedico a chi — di casta inferiore — osava interagire con la Parola: "Se [un Sudra cioè un intoccabile] ascolta intenzionalmente la recita del Veda, le sue orecchie saranno riempite di stagno fuso o di lacca; se recita i testi Veda, la sua lingua sarà recisa; se li ricorda, il suo corpo sarà tagliato in due" (10). Quindi il Buddha con la sua parola donata a tutti (11) fu tra le genti di allora scandalo, consolazione, frattura epocale.

Conoscenza e (propria) storia

È un'ovvietà dire che ciascuno interpreta la propria situazione esistenziale secondo l'esperienza vissuta e accumulata: mi sto avvicinando ad un termine del Dharma, *samskārā*. Troviamo questo termine al secondo posto in quella successione di condizioni che governa, ad un tempo, ogni istante della nostra vita e il nostro peregrinare da un'esistenza all'altra. Si tratta di un termine sulla cui traduzione nelle lingue occidentali si sono cimentati innumerevoli studiosi (12). In una sua opera Oscar Botto ha inteso cogliere i tratti statici e dinamici del termine con due parole

---

(8) SANGHARAKSHITA, *A Survey of Buddhism,* London, Tharpa 1987, p. 78.

(9) M. ANESAKI, "Ethics and Morality (Buddhist)", in S. HASTINGS (a cura di), *Encyclopedia of Religions and Ethics,* vol. V, Edinburgh, Clark 1910, pp. 447-455.

(10) P. DISSANAYAKE, *Political Thoughts of the Buddha,* Colombo, Dept. of Cultural Affairs 1977, p. 65.

(11) Nel Visuddhimagga è raccontato come una rana giunse ad intendere l'insegnamento del Buddha, avendo ottenuto un primo risveglio al semplice suono della sua voce; cfr. H.C. WARREN, *Buddhism in Translations,* New York, Atheneum 1987, p. 301.

(12) Già nel 1932 Har Dayal discuteva quasi un centinaio di proposte diverse (*Op. cit.,* pp. 69-72), e non venivano prese in considerazione le versioni italiane, come le "concezioni" di G. DE LORENZO, *India e Buddhismo antico,* Bari, Laterza 1926, p. 432.

italiane, "predisposizioni e forze" (13), e ne spiega il significato come "complesso di caratteri intellettuali, morali, fisici, ereditari per l'individuo al suo nascere" (14). A questo va aggiunto che i *samskārā* sono non solo la pesante eredità delle nostre vite precedenti, ma sono riassestati e ricomposti ad ogni atto della nostra vita attuale; Rune Johanson ha sostenuto che il significato di *sankhāra* (il termine pali) è "processo di costituzione delle cose" (15).

Non può sfuggire a nessuno che ci troviamo di fronte ad un ostacolo formidabile nel nostro cammino per giungere a "vedere gli oggetti come sono". Govinda ha scritto parole bellissime a questo proposito: "Solo chi ha trasformato il passato accettandolo nella sua interezza come propria fondazione universale e facendolo affiorare nella propria presente coscienza come parte integrante della sua individualità e vita, solo [costui] può avere esperienza della pienezza del momento presente" (16). E, aggiungo, può aspirare a compiere i primi passi verso la liberazione, cercando di controllare il flusso continuo, fulmineo e tumultuoso, di azioni e reazioni che, istante per istante, i *samskārā* riversano sulla nostra coscienza. Commenta ancora Govinda: "Superare i propri *sankhāra* equivale a liberarsi dal passato. Quindi la meditazione buddhista non ha altro scopo che riportare la mente al presente, nello stato di coscienza pienamente risvegliato, sgombrandola di tutti gli ostacoli che sono stati creati dall'abitudine o dalla tradizione" (17).

Certamente, senza questi "processi costitutivi delle cose" non potremmo — umanamente — vivere. Per non essere sopraffatta dalla sovrabbondante ricchezza del mondo, la nostra quotidianità richiede di essere selettiva, addirittura distruttiva, di gran parte dell'esperienza immediata. Così 'scegliamo', una dopo l'altra, le mosse nel gioco della vita. Ma nel contesto di questa relazione gli "ostacoli creati dall'abitudine e dalla tradizione" non sono solo quelli che ognuno di noi trova sul sentiero della propria liberazione. Questi ostacoli hanno una somiglianza notevolissima con gli *obstacles épistémologiques* ritrovati sul cammino della scienza dal filosofo ed epistemologo francese Gaston Bachelard: "È in termini di ostacoli che si deve porre il problema della conoscenza scientifica. E non si tratta di considerare gli ostacoli esterni, come la complessità e la fugacità dei fenomeni; [...] è nell'atto stesso del conoscere, intimamente, che appaiono, per una specie di necessità funzionale, lentezze e impacci" (18). E ancora: "Si conosce *contro* una conoscenza precedente [...]. È impossibile fare con un colpo solo *tabula rasa* delle conoscenze usuali. Di fronte al reale, ciò che si crede di sapere chiaramente offusca ciò che si dovrebbe sapere" (19).

Questa scoperta filosofica, che risale alla fine degli anni '30, ha ispirato un'intera scuola di storici della scienza e molti suoi elementi sono riaffiorati — in forma più sociologica — nella teoria dei 'paradigmi scientifici' di Thomas Kuhn, uno dei maggiori storici e filosofi della scienza contemporanea. Questa teoria ha avuto un successo enorme, al di là delle attese dell'autore; qui ci interessa solo richiamare che secon-

---

(13) O. Botto, *Buddha e il Buddhismo,* Milano, Mondadori 1984, p. 60.

(14) *Ibid.,* p. 80.

(15) R.E.A. Johanson, *La psicologia dinamica del buddhismo antico,* Roma, Ubaldini 1980, p. 39.

(16) Lama Anagarika Govinda, *Creative Meditation and Multi-Dimensional Consciousness,* Wheaton, Theosophical Publishing House 1976, p. 224.

(17) *Ibid.,* p. 251.

(18) G. Bachelard, *La formation de l'esprit scientifique,* Paris, Vrin 1980, p. 13.

(19) *Ibid.,* p. 14.

do Kuhn un paradigma scientifico è "un insieme caratteristico di credenze e preconcetti" (20). Per Kuhn, nel 1962, i *preconceptions* degli scienziati agiscono in ogni momento della loro attività professionale, in quanto includono tutto ciò a cui i ricercatori si affidano, sia per quanto riguarda le pratiche sperimentali e gli strumenti, sia per quanto concerne le assunzioni teoriche e metafisiche (21).

Quanto possano essere notevoli gli effetti dei paradigmi 'vincenti' sulle comunità scientifiche può essere valutato attraverso un effetto paradossale — per il suo ripetersi nel tempo. Mi riferisco al senso di 'completezza', di 'fine dell'avventura' che gli scienziati condividono in certi periodi della storia della loro disciplina. Ecco alcuni esempi riferiti alla storia della fisica.

Nel 1894 Michelson, grande fisico sperimentale americano, dichiarò: "Sembra probabile che la maggior parte dei grandi principî che stanno alla base [della scienza fisica] siano stati fermamente stabiliti". Il discorso venne messo a stampa nel 1899, a soli sei anni di distanza dalla svolta relativistica di Einstein. Un 'infortunio' ancora più vistoso lo subì Bertrand Russell nel 1925 quando scrisse: "La scienza fisica si sta avvicinando allo stadio in cui sarà completa, e quindi non interessante"; a pochi mesi di distanza, fra Monaco, Göttingen e Copenhagen, esplose la rivoluzione quantistica, destinata a sconvolgere l'intero assetto conoscitivo della microfisica e (in parte) quello della chimica. Durante questo stesso periodo, non appena apparvero le equazioni di Dirac, uno dei protagonisti della rivoluzione, Max Born, affermò: "La fisica, come la conosciamo, sarà finita in sei mesi". Ovviamente la storia non si fermava. Nel secondo dopoguerra, dopo l'affermarsi dell'elettrodinamica quantistica, apparve una successione di teorie fisiche molto generali. Con un termine fra l'ironico e il macabro, i fisici le hanno chiamate GUTS, una sigla che sta per "Grandi Teorie Unificate", ma che, letta come parola inglese, significa "budella, interiora". Che i fisici ritenessero di essere arrivati al midollo della questione veniva detto a tutte lettere da uno dei creatori di queste teorie, Sheldon Glashow, che nel 1980 dichiarava: "Abbiamo per la prima volta una teoria apparentemente corretta della fisica delle particelle elementari. Essa può essere, in un certo senso, fenomenologicamente completa. [Infatti] suggerisce la possibilità che non vi siano più sorprese ad energie superiori, per lo meno ad energie che siano anche lontanamente accessibili [...]. Tutte le frontiere giungono ad un termine" (22). In quello stesso anno 1980, Stephen Hawking, il più celebre fisico teorico dei nostri tempi, dava alle stampe un intero libro intitolato: *Si è in vista della fine della fisica teorica?* (23).

Qui terminano le mie fonti più accessibili, ma le testimonianze portate, di quattro grandi fisici, Michelson, Born, Glashow e Hawking, datate 1894, 1928 e 1980, sembrano dimostrare — come dice un nostro grande poeta — che "la storia non è magistra / di niente che ci riguardi" (24).

---

(20) THOMAS KUHN, *The Structure of Scientific Revolutions,* Chicago, University of Chicago Press 1962.

(21) *Ibid.,* pp. 39-42.

(22) Questa e le precedenti citazioni di Michelson, Russell e Born, sono tratte dal bellissimo articolo di PETER GALISON, "Re-Reading the Past from the End of Physics: Maxwell's Equations in Retrospect", in L. GRAHAM - *et. al.* (a cura di), *Functions and Uses of Disciplinary Histories,* Dordrecht, Reidel 1983, pp. 35-51.

(23) STEPHEN HAWKING, *Is the End in Sight for Theoretical Physics?,* Cambridge, Cambridge UP 1980. Il nome di Hawking mi è stato suggerito da mio fratello Umberto, che ringrazio con affetto.

(24) E. MONTALE, *Tutte le poesie,* Milano, Mondadori 1977, p. 366.

(Incidentalmente: ho sempre ritenuto che questi versi illuminassero perfettamente la mia professione di storico della scienza).

Ora, dopo aver fatto parlare filosofi e ricercatori, vorrei spiegare, alla luce dell'insegnamento del Dharma, l'attaccamento, talvolta feroce, degli scienziati alle proprie idee. I riferimenti nel Dharma sono almeno due: uno evidente, palese; l'altro più sottile e in un certo senso nascosto.

Se si parla di 'attaccamento' è immediato pensare a *upadāna.* Con l'ignoranza e la brama, che costituiscono il primo e l'ottavo anello della catena delle condizioni, upadāna (il possesso, il nono anello) è uno dei tre mali fondamentali *(kilesavatta)* (25). Upadāna è una forma rafforzata, intensificata, di brama e desiderio. Nelle nostre scritture, fra le forme più perniciose di attaccamento viene indicato "l'attaccamento a regole e rituali in quanto tali" (26). E ancora, alla domanda: "Cos'è l'aggrapparsi a semplici regole e rituali?", si risponde: "L'attenersi fermamente alla concezione che semplicemente attraverso regole e rituali si possa raggiungere la purificazione" (27).

È un monito che vale tanto sul piano etico quanto su quello conoscitivo. Ma nelle scritture vi è ancora un'altra traccia, preziosa: "Il piacere nel corpo (nella sensazione, nell'ideazione, nell'attività, nella coscienza) è l'upadāna; condizionato dall'upadāna è il divenire" (28). Il riferimento al 'piacere nella coscienza' ci rinvia al fatto che nell'insegnamento del Perfettamente Risvegliato i nostri sensi sono sei, con la mente *sempre* inclusa oltre i cinque sensi 'normali'. Il significato di questa inclusione diventa immediato quando leggiamo, a proposito di *vedanā,* la sensazione: "Essa è prodotta attraverso il contatto oculare, auricolare, nasale, linguale, corporale e mentale" (29). Chiunque abbia svolto lavoro di ricerca ha conosciuto il piacere, non privo di sfumature sensuali ed erotiche, di questo contatto mentale. Ma qui vorrei chiamare un testimone tutto particolare, un matematico di assoluta grandezza. Interrogato su come arrivava ai suoi teoremi, K.F. Gauss rispose testualmente: *durch plannmässiges Tattonieren,* e cioè, con ironia: "A tentoni, sistematicamente" (30).

L'etica accomuna, o potrebbe accomunare, tutti gli uomini, indipendentemente dalla loro religione o dal loro stato sociale. La storia, personale e collettiva, non solo costituisce un grave ostacolo alla propria liberazione (ancora: personale e collettiva), ma divide profondamente, imponendoci di etichettare tutto e tutti. Tempo fa c'erano qui gli abitanti delle città, 'urbani' per definizione, e là i lavoratori delle campagne, i 'villani'. Ora qui ci poniamo noi, gli 'italiani', là mettiamo i 'marocchini'. Lasciatemi riprendere una frase, già citata, di Bachelard: "Di fronte al reale, ciò che si crede di sapere chiaramente offusca ciò che si dovrebbe sapere". Se vogliamo che la nostra conoscenza diventi limpida e calma, dobbiamo ignorarla, e avvicinarci al reale con la maggiore apertura possibile, così che la compassione ispiri liberamente l'etica.

(continua)

---

(25) R.L. Soni, *The Only Way to Deliverance,* Boulder, Prajñā Press 1980.

(26) Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary,* Kandy, Buddhist Publication Society 1980, p. 198.

(27) *Ibid.,* p. 228.

(28) R.E.A. Johanson, *Op. cit.,* p. 63.

(29) *Ibid.,* p. 82.

(30) Sembra di vedere il principe dei matematici che accarezza nel buio della sua mente le singolarità di nuove superfici; cit. tratta da: A.L. Mackay, *The Harvest of a Quiet Eye,* Bristol, The Institute of Physics 1988, p. 62.

Nuova visione della realtà

di padre Bede Griffiths

Il testo che presentiamo è parte di una relazione svolta nel dicembre 1988 al seminario su 'Scienza e Spiritualità' che si è tenuto nell'Ashram indiano che padre Griffiths ha diretto fino alla morte, avvenuta lo scorso maggio. La prima parte della relazione è dedicata alle teorie dell'ecofilosofo Fritijof Capra, già esposte nel "PARAMITA" 41 e 47 e che qui abbiamo omesso per ragioni di spazio. Ringraziamo la nostra abbonata benemerita Milena Pavan di Segrate (MI), che ci ha gentilmente procurato il testo originale.

1. C'è uno scienziato americano, David Bohm, famoso fisico proveniente da Londra, che ha introdotto una teoria da lui definita "ordine implicito". Potreste anche essere interessati dal fatto che egli non è solo un eminente scienziato, ma anche un discepolo di Krishnamurti e che senza dubbio è uno dei punti in cui la scienza occidentale e il misticismo orientale si incontrano. David Bohm, nella sua teoria, dice che l'intero Universo con tutti gli atomi e gli elementi contenuti in esso era in origine riunito in una totale unità e quello a cui assistiamo è solo una sua esplicazione. Questa unità originaria si è suddivisa gradualmente in particelle, elementi, organi e sistemi di organi. Il tutto proviene da questa unità originaria e il tutto è presente in ogni parte. Si può utilizzare l'immagine dell'oceano e delle onde. L'oceano è presente in ogni onda, l'onda è semplicemente una forma temporanea in cui l'oceano si manifesta. Per cui c'è questo campo di energia e le forme di natura che percepiamo in esso sono semplicemente strutture all'interno di questo campo di energia, che si possono solo comprendere in relazione l'una con l'altra e in relazione al tutto. La nostra visione della realtà sta cambiando e quello che è più interessante è che questa visione del mondo come un campo di energia e di costante interazione con il resto è più o meno esattamente simile alla visione buddhista dell'Universo. La teoria ci apre a una nuova dimensione.

È necessario menzionare anche un altro aspetto che proviene dal campo della biologia. Il biologo Rupert Sheldrake, che è anche un mio amico personale, ha scritto un libro importante intitolato *"The new science of life"* mentre si trovava nel nostro Ashram e questo è oggi un testo molto famoso. Ha distrutto il sistema meccanicistico all'interno della biologia. I biologi hanno finora cercato di spiegare la vita in termini fisici e chimici, essa è stata vista come un sistema fisico-meccanico assai complicato. Ma Sheldrake mostra come, nonostante i grandi successi raggiunti nel campo della biologia molecolare, non si può in questo modo spiegare il fenomeno della vita. Sheldrake ha introdotto il concetto di ciò che definisce "campi morfogenetici", campi che sono responsabili della produzione di forme. Nella vecchia teoria, ogni cosa deve essere spiegata in termini di possibilità e necessità. Per mezzo delle possibili variazioni e della selezione naturale, l'Universo viene ad esistere. Ma l'in-

credibile sottigliezza, bellezza e complessità della vita naturale nell'Universo non possono essere spiegate in termini di possibilità e selezione naturale e Sheldrake dice che deve esserci un qualche potere che forma questi elementi. Perché gli elettroni e i protoni e le altre particelle si riuniscono insieme per formare la struttura degli atomi? E perché gli atomi formano le molecole? Perché le molecole formano sistemi estremamente complessi di cellule, corpi viventi, organi e organismi? L'idea dei campi morfogenetici è di una struttura di energia che dà forma all'Universo e questo ci riporta ad Aristotele.

Aristotele ha identificato quattro cause. La prima è la causa materiale, universalmente accettata. La seconda è la causa efficiente, quella che muove la materia e che è stata anche accettata. Le altre due sono la causa formale e la causa finale. La causa formale plasma la materia, le dà forma e struttura. Doveva esserci un qualche potere strutturale nella natura oltre alla mera energia che produce atomi, molecole e cellule, organismi ed esseri viventi. Sheldrake ha ripreso la causa formale dalla filosofia e una volta che si accetta l'esistenza di una causa formale, come potere che struttura l'Universo, si accetta un significato e uno scopo dell'Universo. Molte persone oggi sulla scia della scienza occidentale ritengono che non c'è alcun significato o scopo nell'Universo. È un sistema di possibilità che ci ha fatto capitare su un pianeta così. L'intero Universo si sarebbe evoluto per possibilità e necessità e siamo qui senza alcuno scopo o significato. È il frutto della scienza occidentale, che la scienza stessa ha incominciato a considerare una completa illusione. La nuova scienza inizia a vedere che esiste un meraviglioso potere organizzatore ad ogni livello, che organizza gli elementi per produrre le varie forme della natura e che c'è un significato dietro ciò e uno scopo nell'intero schema; questa è la nuova concezione dell'Universo fisico.

2. Veniamo ora alla coscienza. La grande idea di Cartesio era che mente e coscienza sono del tutto separate dalla materia e dall'Universo materiale, mentre Aristotele e la tradizione greca dicevano che mente e materia sono interdipendenti. La divisione tra mente e materia, tra conscio e inconscio fu in primo luogo messa in discussione da Einstein, che disse che l'osservatore agisce su tutto ciò che osserva. La nostra osservazione del tempo dipende da ciò che è il nostro tempo e la nostra posizione; in questo senso il tempo è relativo. Con la teoria dei quanti i fisici trovarono che le tecniche utilizzate per osservare i meccanismi atomici e subatomici agiscono sul comportamento dell'atomo e delle sue particelle. Non si può osservare la natura com'è, si osserva la natura attraverso i sensi, gli strumenti e i concetti. Heinsenberg, filosofo e scienziato, ha detto che la scienza non descrive e spiega semplicemente la natura: "è parte del gioco tra la natura e noi stessi", è la natura osservata dal corpo e dalla mente dell'uomo.

Vediamo che oggi tutta la scienza ha un carattere ben diverso e iniziamo a considerarla un sistema simbolico. La scienza fisica per esempio può essere espressa in termini matematici. La matematica è un sistema di simboli, i numeri sono simboli. Tutto quello che la scienza può darci è una comprensione simbolica dell'Universo, molto pura, capace di produrre cose meravigliose; ma cionondimeno una comprensione simbolica limitata non ci dice che cosa sia la realtà. La realtà non è il sistema simbolico della scienza, ma è qualcosa di infinitamente più grande ed ecco come si arriva al ruolo della coscienza. Non si può separare ciò che si sta osservando dalla coscienza. La natura è materia e vita osservate dalla coscienza umana. Sono interdipendenti, non possono essere separate e inoltre la coscienza è presente in ogni tipo di umana concezione e in tutte le scienze. La coscienza è definita in termini di simbolizzazione. Un simbolo è un segno per

mezzo del quale la realtà è resa presente alla coscienza. Si prende coscienza solo se si ha un simbolo e un simbolo è un segno in cui è presente la realtà. Il Sole è simbolo di luce, ma la luce è presente nel Sole. L'Acqua è simbolo della purezza e l'acqua pulisce. Questi simboli stanno a significare la realtà e ce la propongono alla mente. Conosciamo la realtà, diamo un senso al mondo che ci circonda attraverso i simboli, soprattutto attraverso le parole; le parole sono simboli. I simboli sono segni che ci rendono presente la realtà; ma che non possono esaurirla e manifestarla nella sua completezza.

La scienza ha un suo valore, è un universo simbolico, un sistema che ci insegna molto ed è assai utile, ma è anche molto limitata. Oggi possiamo andare al di là dell'universo fisico-scientifico fino all'universo psicologico, che un tempo non veniva considerato. Si sta cominciando ad esplorare questo universo psicologico: è un universo di poesia, musica, danza e di tutte le relazioni umane espresse con le parole, i movimenti e il linguaggio. Tutto questo è il mondo psicologico, non è soggettivo, è più reale del mondo fisico.

3. Vengo ora a parlarvi di un altro americano, Ken Wilber, uno psicologo estremamente interessante: secondo alcuni addirittura il più grande psicologo dopo Freud. Ha scritto diversi libri, come: *The spectrum of consciuosness, Up from Eden* e *The Atman Project.* Wilber conosce bene tutte le scienze occidentali, tutta la tradizione di Freud, Jung, Maslow ecc., ma si porta oltre la psicologia occidentale e si apre verso la psicologia orientale: il Vedanta, il buddhismo e il taoismo. La fisica si sta ora aprendo al misticismo orientale, mentre la psicologia fino a poco tempo fa era completamente chiusa. In Occidente la

APPUNTI DI VIAGGIO

note di ricerca spirituale

RIVISTA BIMESTRALE CON SEDE IN ROMA

Casella Postale n. 14342 - 00149 Roma (Trullo)
Tel. 06/5572988 (ore 16-18)

Le varie "vie di approccio al "Risveglio", partendo dalle nostre radici cristiane e dai cammini meditativi orientali.

Come "calare nel quotidiano" il cammino di contemplazione e di consapevolezza.

La "pratica" delle "beatitudini", e di altri fondamenti del Vangelo, per entrare finalmente nel "Regno della gioia" e dare un contributo personale alla costruzione di un mondo migliore.

Abbonamento annuo: Lire 30.000 (dal settembre '93 all'agosto '94)
da versare sul C.C.P. n. 61287009 intestato a "Appunti di Viaggio - Roma"

A richiesta verrà inviata una copia in visione gratuita.

psicologia è stata confinata alla coscienza mentale ed emotiva. La nostra coscienza mentale è una coscienza estremamente limitata. Sviluppiamo la coscienza all'età di 4 o 5 anni. È il periodo in cui il cervello sinistro, il lato scientifico-analitico del cervello, molto utile e necessario, si sviluppa. Ma il cervello destro, il lato simpatetico, intuitivo, mistico e poetico non viene aiutato nel suo sviluppo. Wilber dice che dobbiamo utilizzare la psicologia occidentale, che ci ha fornito molte conoscenze utili, ma bisogna oltrepassarla e andare oltre la limitata coscienza mentale.

Egli riprende Sri Aurobindo. Nella visione di Aurobindo c'è l'idea di un'evoluzione dalla materia attraverso la vita fino alla coscienza mentale. Egli crede che oggi ci troviamo nell'evoluzione dalla coscienza mentale a quella super-mentale e questa è più o meno la tesi di Wilber. Lo ha affermato nel suo *Up From Eden,* uno studio molto affascinante sulla nascita della coscienza umana, dove ha cercato di mostrare come l'uomo originariamente vivesse in un certo tipo di coscienza globale, più o meno identificata con la natura e il corpo, come un bimbo nel ventre materno. Non dimentichiamo che siamo stati tutti bambini in un ventre. Tutti abbiamo questa coscienza del ventre che egli definisce la Coscienza Globale. L'uomo si sente semplicemente parte di questo mondo cosmico e l'unità cosmica è sperimentata in modo fisico. Crescendo, il bambino diventa consapevole che ha un sé e che è un'entità separata, ha un corpo separato, staccato da quello della madre. Anche dopo la nascita, il bambino si sente uno con la madre, solo gradualmente comincia a separarsi da essa e ad essere conscio del suo io fisico separato e in uno stadio seguente ad essere conscio dell'io psichico separato.

Il bambino allora inizia, principalmente attraverso il linguaggio, ad acquistare un io mentale distinto dall'io fisico e da questa separazione ha origine la coscienza. È il terzo stadio. Questa crescita della coscienza mentale avviene apparentemente abbastanza tardi nello sviluppo umano. Sembra che la coscienza mentale non si sia evoluta prima del 70.000 a.C., non molto prima del periodo paleolitico e si è sviluppata lentamente. I linguaggi iniziarono a formarsi verso il 10.000 a.C. con l'invenzione dell'agricoltura e dell'arte della ceramica. La coscienza mentale, così come la conosciamo, è un prodotto solo degli ultimi 5.000 o 6.000 anni, quando la mente si è realmente sentita separata dal corpo e dall'Universo attorno. Tale processo avvenne durante il neolitico e si concluse verso il terzo millennio avanti Cristo, quando iniziò la letteratura con i grandi poemi. La coscienza umana continuò gradualmente ad emergere e fu solo nel primo millennio a.C. che avvenne l'esplosione finale: si formarono i grandi maestri spirituali e furono prodotte le grandi scritture. Fu un evento straordinario. Nel 600 a.C. apparvero le Upanisad: fu una chiave che ci aprì a dimensioni che vanno al di là dei sensi, dell'immaginazione, della mente razionale, del regno mentale fino al super-mentale, al trascendente. Nello stesso tempo un corrispondente momento di rottura avvenne con il Buddha. Fu un approccio diverso: egli concepiva l'Assoluto in termini negativi come *nirvana,* la cessazione di tutti i fenomeni esterni, una rottura oltre l'Universo fisico e psicologico, verso la realtà trascendente. In seguito in Cina arrivò Lao Tsu che propose la meravigliosa dottrina mistica del Tao Te Ching. In Persia c'era Zoroastro o Zarathustra, che concepiva l'Assoluto in termini di bene e male. C'erano anche i filosofi greci, Eraclito, Socrate, Platone; nello stesso periodo anche i profeti ebraici. Tutta la sapienza spirituale dell'umanità ha avuto origine nel primo millennio a.C. È il momento in cui la coscienza fisica, sviluppatasi in coscienza mentale, iniziò ad aprirsi alla coscienza sovra-mentale.

4. Wilber ci porta oltre la coscienza mentale, in quella che oggi chiamano psicologia transpersonale, ampiamente utilizzata negli Stati Uniti, oltre l'ego e il sé mentale. Si sta ora esplorando all'interno di questo spazio, nel cosiddetto parapsicologico. La psicologia comune descrive i sensi, i sentimenti, l'immaginazione, il lavoro della mente e della volontà. La parapsicologia ci porta al di là del normale verso fenomeni che oggi sono del tutto accettati nei circoli scientifici, come la telepatia. Molti di voi devono aver sentito la storia di una madre il cui figlio stava morendo lontano migliaia di chilometri e che viveva l'esatto momento della morte. È un fatto di telepatia. Poi c'è la telecinesi, uno strano fenomeno in cui i mobili cominciano a muoversi per aria, fenomeno visto da molti. Chiaroveggenza, avere delle visioni; chiaraudienza, sentire delle voci, leggere nel futuro, conoscere il passato, guarire — tutti questi sono fenomeni che oggi si stanno studiando. È molto interessante che siano stati studiati e praticati dai tempi più antichi, particolarmente nello sciamanismo. Molti oggi negli Stati Uniti si interessano dello sciamanismo. Lo sciamano è una persona di una tribù primitiva che possiede delle straordinarie facoltà parapsicologiche, che vanno oltre i sensi ordinari e sperimenta il trascendente.

Passiamo ora oltre la coscienza mentale, nella sfera del parapsicologico, che mi piacerebbe chiamare lo psichico. C'è il mondo fisico e il mondo psicologico ordinario e c'è il mondo psichico, che è reale come i fenomeni che osserviamo. Ora sappiamo che i fenomeni esterni non sono per niente come appaiono. Io non sono un corpo solido e l'Universo materiale non è un corpo solido come appare. La parapsicologia tratta fenomeni che non sono meno reali dei fenomeni materiali. Sono sicuro che ne conoscete molti di esempi in India. Sathya Sai Baba produce ogni giorno delle cose: ceneri, orologi, e altro. Swami Premananda, che ha visitato il nostro Ashram proveniente dallo Sri Lanka, ha gli stessi poteri di Sai Baba. Una volta stavo seduto vicino a lui e sebbene non gli piacesse mostrare i suoi poteri, solo per noi produsse della polvere di sandalo, che versò nelle mie mani. Questi sono fenomeni reali, ma non sono ancora oltre il fenomenico, sono ancora nel mondo fenomenico, dobbiamo procedere oltre. Wilber lo fa e lo spiega nel suo *The Atman Project.*

Egli dice che tutto il movimento della razza umana e dell'Universo va verso la Realtà Ultima, l'Atman, la realtà suprema, che è al di là di tutti i fenomeni. Ed è per questo che dico che la scienza occidentale si è risvegliata all'antica tradizione indiana. È molto importante. L'anno scorso (*nel 1987*, ndr) sono andato in California per circa sei settimane e ho visitato numerosi centri; c'è un grande fervore di vita spirituale là e la gente si è realmente dedicata alle diverse tradizioni come il Vedanta, lo Zen, il buddhismo tibetano, la medicina cinese, lo sciamanismo. Ogni forma di spiritualità orientale è praticata e studiata. Con molta serietà si sta cercando di comprendere e integrare nella vita spirituale tutte queste idee. Essi comprendono anche che c'è qualcosa oltre i fenomeni ed anche noi dovremmo soffermerci su questo. Non dobbiamo fermarci al fenomeno, qualsiasi esso sia.

5. Nella più antica tradizione delle Upanishad si andava al di là dei fenomeni fino al Sé trascendente ed è la visione che il mondo ha perduto. Anche in India c'è oggi il pericolo di perdere tale visione. La gente studia ingegneria, medicina, scienza occidentale e perde la visione delle Upanishad e dell'India antica. Ecco ciò che bisogna riscoprire e riunire, reintegrare con le scienze occidentali. Parliamo di andare oltre i fenomeni, andiamo al di là dei sensi, dell'immaginazione, della mente o ragione, è importante. La maggior parte dei filosofi occidentali non ha mai oltrepassato il limite della ragione, che considera la più alta

facoltà umana; l'uomo è un animale razionale. Il filosofo orientale ha sempre compreso che, al di là della ragione e della facoltà mentale, c'è la saggezza sovramentale, intuitiva.

Nel buddhismo c'è il concetto di *prajna*: è esattamente la stessa cosa. È la conoscenza ultramondana, al di là del pensiero. Ecco perché è così difficile da afferrare: perché è oltre il pensiero e non la si può esprimere, la si può solo indicare. Da qui l'importanza della simbolizzazione. Il simbolo è un segno che rende presente la realtà e ci sono dei simboli per il trascendente, ce lo rendono presente in una forma particolare. Per esempio, la parola Brahman è un simbolo dell'Assoluto, del trascendente; l'Atman o il Tao sono altri simboli di questa realtà. Si possono trovare molte altre parole, inclusa la parola Dio. Ci muoviamo ora al di là del mondo fenomenico, del pensiero, nel mondo della realtà trascendente.

Ci sono quattro figure nella storia che si ritrovano in questa idea del trascendente e che appartengono a quattro religioni. Nelle Upanishad, Brahman è concepito come al di là della dualità: *ekam eva advitiya* "uno solo senza un secondo", era la visione di Sankaracharya. Nel buddhismo c'è Nagarjuna, che veniva da Andhra nel II sec. d.C. e che ha fornito la critica più elaborata della mente razionale che mai sia stata fatta. Egli comprese che la mente razionale non può darci la conoscenza della realtà, né la scienza, né la filosofia; solo la prajna trascendente può aprire la mente al regno del trascendente. La principale corrente del buddhismo tibetano si fonda sulla filosofia di Nagarjuna. Ho visitato recentemente un monastero tibetano e ho trovato molto interessante scoprire come stiano cercando di preservare l'antica filosofia. Ci vogliono 21 anni per studiarla e si dice anche che una vita intera è necessaria per un'esperienza più profonda; anch'essi riconoscono che al di là di tutte le razionalizzazioni c'è l'esperienza stessa del mistero, definita *sunyata*, il vuoto, la vacuità, che è al di là di ogni cosa mondana e non ha alcuna forma. Questo è il mistero del buddhismo.

Nell'Islam, abbiamo i mistici sufi che hanno sviluppato la stessa dottrina e Ibn-al-Arabi, il grande mistico sufi del XII sec., il cui principale lavoro è stato solo recentemente tradotto in inglese. Il suo concetto più interessante è il puro non-dualismo. Vede — oltre Allah, il Dio personale e la rivelazione del Corano — la realtà trascendentale non duale che chiama *Al Haqq* "la realtà". È al di là di ogni cosa e non può essere conosciuta dalla ragione, solo dall'intuizione o rivelazione. L'intuizione va oltre l'ego, il nostro sé limitato e sperimenta la realtà.

Infine nella tradizione cristiana c'è la figura di Meister Eckhart. Sono sicuro che molti di voi conoscono questo grande mistico del XIV sec. Sfortunatamente alcune delle sue dottrine sono state condannate dalla Chiesa ed egli stesso fu messo da parte. Oggi però si è compreso che egli era del tutto dentro l'ortodossia nei suoi insegnamenti fondamentali. Gli studiosi hanno dimostrato la sua totale ortodossia e come la sua filosofia fosse identica a quella non-dualistica dell'induismo, del buddhismo e dell'islam.

Si può così vedere che in ogni religione si indica una realtà trascendente, che va al di là del simbolo. I simboli sono necessari per rendere presente la realtà. Ogni parola è un simbolo. Dio è un simbolo, Allah è un simbolo, Yahweh è un simbolo, Cristo è un simbolo. Ci sono simboli utilizzati per indicare qualcosa che non può essere descritto o espresso e che è la Realtà Ultima. È il mistero della vita umana — siamo sempre spinti oltre noi stessi, oltre i nostri limiti. Ecco perché è così difficile. Tutti vogliono essere ben saldi nel mondo, legati alle cose che possiamo capire, vivere le nostre vite, ma non siamo mai soddisfatti, siamo sempre spinti ad andare oltre. Ecco il motivo per cui Wilber ha intitolato il suo

libro *The Atman Project.* Egli dice che l'Atman o spirito ha guidato l'uomo sin dall'inizio, ma la gente si è sempre fermata a qualcos'altro, sostituendolo all'Atman, sia stato esso una moglie o dei figli, un lavoro o il denaro, il potere, la scienza, la saggezza, la filosofia: sono tutti sostituti della realtà. È la teoria che Wilber ha elaborato ed è molto affascinante e pregnante di significato, specialmente per noi in India. È il punto in cui l'Occidente scopre l'Oriente e mi piacerebbe finire dicendo che ciò è di grande valore pratico. Non possiamo tutti essere degli Sankara o dei Nagarjuna, non possiamo tutti avere esperienza della non dualità, ma tutti possiamo riconoscerla e aver fede in essa. Abbiamo fede in questo concetto e crediamo in quelli che lo hanno rivelato, in quei cercatori e in quei saggi e poniamo la nostra fede in essi. Allora la nostra vita sarà orientata verso il trascendente e non ci fermeremo al livello dei fenomeni. Tutti i conflitti nascono perché ci fermiamo a un certo livello. I cristiani si fermano alla religione cristiana, se si è musulmani ci si ferma all'Islam, se si è hindu al suo simbolismo, alla sua struttura formalistica. Ci si sente gli uni separati dagli altri. Solo se si oltrepassano queste distinzioni e si è aperti alla realtà ulteriore, i conflitti si superano. Così anche i conflitti tra bianchi e neri, arabi ed ebrei, tamil e singalesi: questi si fermano alla forma limitata e non procedono oltre nel senza forma.

6. L'ultimo punto è di grande importanza. Troppa gente pensa che essendo necessario trascendere le differenze, le differenze non hanno importanza e possiamo ignorarle. È un errore, perché le differenze sono reali. C'è una teoria molto interessante secondo cui l'Assoluto non è una realtà assolutamente indifferenziata. Normalmente si dice che è indifferenziato, e se con differenza si vuole significare qualcosa che la mente umana può concepire, allora in verità è oltre le differenze. Un mio grande amico, il dr. Michael von Bruck, che ha studiato profondamente la questione, riferisce un detto di Suzuki, il grande maestro zen, che afferma che sunyata, il vuoto, non è una realtà statica ma dinamica e c'è nel vuoto un principio di differenziazione. L'Universo proviene dal vuoto e ritorna ad esso, dal momento della differenziazione ritorna alla sua unità. In questo concetto dobbiamo vedere i due momenti in uno, la differenziazione e l'unità. La realtà ultima include tutte le differenze del mondo, non le abolisce. Voi ed io, questa sedia e questo tavolo, tutti sono contenuti nell'Assoluto, nel Brahman. L'Universo concepito staccato dal Brahman non ha realtà; ma l'Universo nel Brahman ha una realtà totale, esiste nel Brahman in uno stato non manifesto, solo il modo con cui lo percepiamo è illusorio. Vediamo le cose separate, ma se si ha la visione della realtà si percepiscono le differenze in quella completa unità. È la visione della Trinità.

Alla luce di ciò che abbiamo considerato un affascinante concetto, è possibile la Trinità cristiana. Dio nel pensiero cristiano è assolutamente uno, come per l'Islam o gli Advaita. La divinità è una realtà non duale, ma potremmo dire che il Logos è il principio eterno della differenziazione nella divinità e da quello proviene il mondo differenziato. Ognuno di noi è incluso in quel mondo originario che si differenzia, ma, nel momento in cui il Logos differenzia se stesso, ritorna all'umanità nel movimento dello Spirito. La differenziazione e il ritorno sono simultanei, per cui la divinità è indifferenziata, ma è anche una completa unità. È un paradosso: quando si parla della Realtà Ultima, dovete ammettere il paradosso. C'è un sistema indiano di pensiero che mi attrae molto, si chiama *Bhedabheda* che significa differenza nella non-differenza, *acintya bhedabheda tattva* "una inconcepibile differenza nella non-differenza". Lo trovo molto importante perché il pericolo per l'Advaita, così come

lo si comprende normalmente, è che può far apparire il mondo come privo di significato, essendo concepito solo come un'illusione, un'apparenza senza una realtà ultima; ma può essere interpretato nel senso che il mondo è la manifestazione del Brahman, dell'Assoluto. L'Assoluto è presente in voi e in me, in ogni altra cosa dell'Universo, ma non lo percepiamo. Dobbiamo andare oltre la limitata percezione mentale e anche oltre le nostre percezioni parapsicologiche, verso una pura saggezza spirituale, una visione in cui tutto l'Universo è visto come una totale unità nella divinità assoluta e noi stessi siamo uno con l'Assoluto, un'unica manifestazione dell'unica Realtà Eterna. È interessante vedere come ciò corrisponda con la visione di David Bohn sull'Ordine Implicito, che soggiace all'esplicazione e allo svolgimento dell'Universo e al concetto di Capra di un Universo come di "una complicata trama di relazioni tra le varie parti di un Universo unificato".

(Trad. dall'inglese di Maria Angela Falà)

CORSO DI BUDDHISMO A VENEZIA

Un corso di pratica e di studi buddhisti sarà realizzato a Venezia (Villa Groggia - S. Alvise) dal Centro Studi Maitreya con il seguente programma:

19 febbraio - ore 15.30

Pratica meditativa guidata dal monaco A. Thanavaro, abate del monastero di Sezze e presidente dell'U.B.I.

20 febbraio - dalle ore 09.30 alle ore 18.00

1. La formazione del monaco theravada ed esperienze personali, con A. Thanavaro
2. Alle radici del buddhismo, con G. Pasqualotto dell'Università di Padova
3. Storia del buddhismo nel sud-est asiatico, con A. Solé-Leris della Fondazione Maitreya di Roma
4. L'istinto spirituale: psicologia del profondo e pratica buddhista, con F. Michelini-Tocci dell'Università di Venezia

19 marzo - ore 15.30

Pratica meditativa guidata da E. Taino, responsabile del centro chan di Scaramuccia

20 marzo - dalle ore 09.30 alle ore 18.00

1. La formazione del monaco zen e l'esperienza di Scaramuccia, con E. Taino
2. Il buddhismo cinese e l'incontro con il taoismo, con L. Arena dell'Università di Urbino
3. Storia del buddhismo sino-giapponese, con A. Tollini dell'Università di Venezia
4. Filosofia occidentale contemporanea e il buddhismo, con G. Vianello dell'Università di Venezia

16 aprile - ore 15.30

Pratica meditativa guidata dal gheshe C. Ghiatso, lama dell'Istituto Tsong Khapa di Pomaia

17 aprile - dalle ore 09.30 alle ore 18.00

1. Introduzione al Tantra, con gheshe C. Ghiatso
2. Il mandala nella psicologia del profondo, con V. Tallarico dell'Istituto Tsong Khapa di Pomaia
3. Storia dell'arte sacra buddhista in Tibet, con M. Polichetti del Museo Arte Orientale di Roma
4. Rapporto fra monachesimo cristiano e monachesimo buddhista, con relatore da designare.

Nella sala adiacente a quella del corso saranno allestite le seguenti mostre:

— dal 18 al 20 febbraio una mostra di sculture buddhiste;
— dal 18 al 20 marzo una mostra di calligrafie del maestro zen Mumon Roshi;
— dal 15 al 17 aprile una mostra di tanke tibetane.

Per informazioni ed iscrizioni (i posti sono limitati): tel. 0422/21268 (lunedì e giovedì dalle 16 alle 18).

Psicologia: sì o no?

Sono un centinaio i lettori che hanno già risposto al "Questionario" allegato al n. 46 di "PARAMITA": non molti, ma ne attendiamo fiduciosamente altri. Cominciamo intanto a commentare alcune risposte.

Un tema toccato più volte è quello della psicologia, che alcuni lettori chiedono sia più presente nelle nostre pagine, mentre altri ne propongono l'esclusione. Questa radicale diversità di opinioni si spiega forse col fatto che è diffuso il timore di una infiltrazione di "psicologismo", che porterebbe a ridurre l'insegnamento buddhista a puro e semplice esercizio psicologico, mettendo ai margini valori spirituali ed etici. Altri lettori, al contrario, tendono proprio a sopravalutare il valore psicologico del Dharma, per cui amerebbero che freudiani, junghiani, ecc., fossero collaboratori privilegiati per "PARAMITA". E così, da una parte e dall'altra, si rischia di smarrire la giusta "via di mezzo".

Il Buddhadharma ha una indubbia valenza psicologica, ma non può certo considerarsi solo *una psicologia (come non può considerarsi* solo *una filosofia, una religione, e così via). Ricordiamo le parole del Buddha, magistralmente presentate da Thich Nhat Hanh nella sua "Vita di Siddharta il Buddha" (Ed. Ubaldini):*

« Il mio insegnamento non è una dottrina, né una filosofia. Non è il prodotto del pensiero concettuale. [...] Tutto ciò che dico viene dalla mia esperienza, e lo puoi appurare anche tu attraverso la tua esperienza. [...] Il mio scopo non è spiegare l'Universo, ma aiutare gli altri ad avere l'esperienza diretta della realtà. Le parole non descrivono la realtà, solo l'esperienza diretta ci rivela il suo vero volto » (p. 148).

Il "Dizionario Treccani", dà questa definizione dell'esperienza: "Contenuto di conoscenza umana considerata dal punto di vista delle modificazioni psicologiche e culturali che esso determina nello sviluppo spirituale di una persona".

La pratica del Dharma ha quindi una valenza psicologica non trascurabile. Lo conferma Lama Govinda (il filosofo tedesco che fu monaco buddhista per quasi mezzo secolo, prima theravada e poi vajrayana) che ha scritto nel suo libro "Riflessioni sul buddhismo" (Ed. Mediterranee): « Per poter vincere confusione e sgomento e imboccare spontaneamente la retta via quando giunge l'ora decisiva, quando la volontà è paralizzata, bisogna durante la vita produrre, costruire e coltivare quella capacità di creare influssi decisivi e orientativi che si vuol esercitare nella morte e oltre la morte. Questa spontaneità non è un attributo della coscienza di superficie, ma è ancorata nel profondo del subconscio. Perciò non può nascere da convinzioni e finalizzazioni intellettuali, ma la si può produrre solo penetrando nella coscienza e modificandone gli strati che non possono essere raggiunti con deduzioni e speculazioni logiche.

« Possono compiere tale penetrazione e trasformazione solo le forze delle immagini e della visione interiore, che scendono nel

buio del subconscio (come il seme che si annida nel buio della zolla) per germogliare, crescere e svilupparsi in esso » (p. 152).

L'importante dichiarazione concordata fra il Dalai Lama e una quarantina di eminenti maestri buddhisti di tutte le tradizioni — monaci e laici e in maggioranza occidentali — a Dharamsala nel marzo 1993 (pubblicata sul n. 48 di "PARAMITA") incoraggia "le pratiche di tipo psicologico delle tradizioni buddhiste" e riconosce il grande contributo che la psicoterapia occidentale può recare nel ridurre la sofferenza. Già qualche anno fa lo stesso Dalai Lama aveva raccomandato al centro di Pomaia di favorire gli incontri e i confronti fra buddhismo e psicologie occidentali e a seguito di questa raccomandazione gli amici di Pomaia hanno inserito nei loro programmi un "laboratorio delle scienze interiori".

Ricordiamo infine le numerose e convincenti testimonianze di eminenti buddhisti e/o psicologi, pubblicate anni fa da "PARAMITA" e raccolte da Mondadori nel volume "Psicoterapia e meditazione", a cura di Adalberto Bonecchi, tutte dedicate a illustrare quanto le due pratiche, se rettamente applicate, possono reciprocamente integrarsi. E quindi "PARAMITA" continuerà ad ospitare, in quanto periodico buddhista, anche articoli di psicologia che siano collegati o collegabili con le esperienze del Buddhadharma.

Si tenga conto, peraltro, che la scelta dei testi non è facile, se si vogliono evitare le posizioni estreme. Non solo alcuni nostri lettori, ma anche personalità di grande esperienza dell'uno e dell'altro o di entrambi i campi della psicoterapia e della pratica buddhista sostengono opinioni opposte sulla possibilità di coniugare psicoterapia e meditazione. Ricordiamo che Ram Dass — si chiamava Richard Alpert, ha insegnato psicologia ad Harvard, è stato discepolo di Neemkaroly Baba ed è praticante di meditazione buddhista — esclude che la psicoterapia possa essere di qualche utilità nel cammino spirituale, nella convinzione che i terapeuti "cambiano soltanto l'arredamento della prigione, ma non liberano" ("PARAMITA" n. 29, p. 33). Ma John Welwood — psicoterapeuta, docente di psicologia al "California Institute" di S. Francisco e praticante zen — sostiene che "la pratica spirituale e la psicoterapia possono servire come mezzi complementari per aiutare a liberarci dalle forme di nevrosi più caratteristiche della mente occidentale e a portare di più nel sentiero le nostre esperienze" ("PARAMITA" n. 25, p. 35).

Forse l'interazione tra la psicologia e la pratica meditativa può riuscire o fallire in dipendenza del maestro spirituale, del suo discepolo, come dello psicoterapeuta e del suo paziente. In ogni caso, le due pratiche agiscono sulla stessa realtà, la mente, animate entrambe da un unico proposito: ridurne la sofferenza. C'è materia, ci sembra, perché i cultori di ciascuna e soprattutto i cultori di entrambe possano promuovere e alimentare un dialogo con vantaggio per tutti: insegnanti, praticanti, terapeuti, pazienti e, pochi o molti che siano, anche per i lettori di "PARAMITA".

Il direttore

IL PROFUMO DEL BUDDHADHARMA

« Come tra i profumi delle radici quello dell'iris è ritenuto il migliore; e tra i profumi del legno quello del sandalo rosso è ritenuto il migliore; e tra i profumi dei fiori quello del gelsomino è ritenuto il migliore; così l'insegnamento del Buddha è oggi al livello più alto tra le dottrine ».

Majjhîma Nikaya CVII, 7°

La solitudine della coscienza

di Alberto Mengoni

Anche se parlare di solitudine, per la coscienza, non ha un vero e proprio significato, tuttavia il concetto che essa richiama apre lo spazio figurativo della mente proprio alla stessa situazione, poiché noi veniamo al mondo circondati di solitudine. E da questa solitudine sviluppiamo poi i primi approcci col multiforme. Nei nove mesi che abbiamo passato nel grembo materno, prigionieri del liquido placentare, la nostra coscienza ha obbligatoriamente conosciuto solo se stessa; nel silenzio più totale e senza alcun riferimento esterno, siamo stati coscienti solo di noi stessi, senza rendercene neppure conto, perché non potevamo avere altra conoscenza che quel nulla in cui eravamo immersi.

Quando siamo venuti alla luce, questa è stata il primo impatto col "fuori di noi", la prima conoscenza duale. Da quel momento in poi la nostra coscienza si è divisa, frantumata in innumerevoli conoscenze, ma quell'unico punto embrionale è rimasto in noi come base, come espressione potenziale, come l'ignota unica realtà.

E quella coscienza-origine risulta essere la prima manifestazione del Puro-Essere che, sorgendo dal Nulla Cosmico, per la forza potenziale della sua stessa Natura oltreché condizionato dalla spinta karmica, viene proiettato nello stato di esistenza e interrelato con tutti gli altri fenomeni, anche se purtroppo provvisto di una Ignoranza Primordiale, causa della falsa e illusoria concezione di un senso di separazione e individualità. Dato che al livello mentale non c'è ancora differenza di coscienza con lo stato di non-essere precedente alla nascita, essendo le porte dei sensi non ancora funzionanti al meglio, la mente soggiace in un ovattato torpore che non possiede il potere di scuoterla, di agitarla, di prendere atto della sua esistenza, e quindi si mantiene in uno stato di calma piatta, appena appena increspata dal movimento vitale della formazione degli organi e del corpo.

Quando, con la meditazione costante, ci riportiamo nello stato conosciuto come *Samadhi,* ritorniamo in quello Stato di Coscienza nonnata, torniamo nell'utero del vuoto, nel silenzio della solitudine. Ma con una differenza: questa volta noi sappiamo, sappiamo di essere in quella condizione, sappiamo di essere Quello Stato. Noi, in realtà, percepiamo di essere realmente soltanto quella Coscienza.

Il grande Illuminato Advaita Nisargádatta, ai discepoli che chiedevano il mezzo per la Liberazione e il modo per superare le illusioni samsariche, ammoniva che essi dovevano ritrovare in loro stessi quello stato originario, lo stato in cui erano prima del concepimento. E nello Zen si legge che uno dei principali Kung-an (Koan) è quello di chiedersi come era il nostro volto prima della nascita dei nostri genitori. Questo per far capire che proprio quel senso di Essere (che si prova vivendo) è diretta discendenza dello stato di Non-Essere e che lo stato di Pura Coscienza non conosce, come elementi conoscibili, né Essere né Non-Essere, in quanto non ancora generati come concettualità. Purtuttavia la Consapevolezza-non-manifesta dello Stato Vuoto, priva di cognizioni dualistiche, ci riporta direttamente, ma senza operazioni mentali di pensiero, nello stato di solitudine coscienziale di quando eravamo nel ventre di nostra madre. Ciò avviene ogni volta che, semplicemente non afferrando ogni singolo pensiero, né bloccando lo scorrere naturale della mente, la mente stessa

si adagia lentamente e spontaneamente come acqua immobile. Allora si riconosce (senza sforzo né alcuna volontà) la Coscienza Sola e Silenziosa e, quanto più dura questo spontaneo stato di coscienza, più si conosce e si intuisce la profondità della Non-Mente di cui si parla nello Zen di Hui-Neng e Huang-Po, e quindi in modo naturale avviene la trasformazione: ci poniamo nello stato mentale silenzioso anche vivendo nel frenetico mondo di oggi, anche nei rapporti interpersonali della nostra vita quotidiana.

Potrebbe altresì crearsi la situazione apparente di una doppia coscienza (si fa per dire) in cui si è contemporaneamente coscienti del "relativo" mondo fenomenico e dell'"assoluto" noumenico, anche se in realtà non c'è divisione né separazione tra le cosiddette "due coscienze", così come in alcuni particolari stati di sogno in cui pur avendo diretta sensazione degli avvenimenti immaginati dalla mente, e quindi in qualche modo vivendoli, c'è comunque di base una sensazione profonda di distacco, di non partecipazione, testimoniata dal fatto che, spesso, al mattino, quasi non rammentiamo quegli eventuali sogni.

Così il vero Saggio vive la sua vita umana, con un occhio interno che non partecipa, con una mente che non si attacca, non aderisce a ciò che avviene. Egli è presente sulla scena ma è come se non ci fosse, tutto scorre davanti a lui come in un film, ed egli vi si muove dentro, ma totalmente distaccato, costantemente immerso nella profonda solitudine della coscienza, in cui è perfettamente riconoscibile la Realtà delle cose così come sono nella loro verità, non mediate dalla mente individuale, sensibile e condizionata da esperienze e pregiudizi personali.

Questo stato silenzioso della coscienza si può definire come lo Stato Assoluto che si rivela in noi in modo non afferrabile e non tangibile. Infatti, se ci si accorge di esso e si tenta di renderlo logico e razionale, questo stato scompare e ne perdiamo le tracce, ricadendo, nostro malgrado, nella ordinaria coscienza mentale del sé illusorio, separato e dualistico.

Questo stato è conosciuto nelle diverse tradizioni sapienziali ed indicato con vari nomi: Mahatattva o Atmablahman, nell'Advaita-Vedanta; Mahamudra o Maha-Ati, nel buddhismo tantrico; Wu-hsin o Mu-shin, nel buddhismo zen. Infatti, al di là di qualche marginale sfumatura interpretativa, questi nomi stanno sempre a significare lo Stato Puro immutabile e non-nato della Realtà Suprema e della Natura di Buddha, che è non turbato, che tutti possediamo, e che, quando è integrato e insediato spontaneamente senza interruzioni, rivela lo Stato dell'Illuminazione in cui dimorano gli Esseri Realizzati.

È pur vero che qualunque appellativo non si addice ad identificare quello stato di coscienza che, anzi, nelle predette tradizioni è chiamato più spesso semplicemente "Quello" il "Vero-Sé" oppure il "Senza-Nome", proprio per ribadire l'impossibilità di poterlo conoscere con la mente razionale e concettuale Ma poiché chi lo conosce veramente sa di cosa si tratta, è opportuno non dare importanza ad eventuali descrizioni (d'altra parte puramente simboliche e approssimative), quanto al significato, proprio per poter in qualche modo onorarne la gloria e riconoscerne la grandiosità; così come non si deve dare importanza al dito che indica la Luna, bensì l'attenzione si deve focalizzare verso lo splendore stesso dell'argenteo astro nell'oscuro cielo notturno.

MONACHE PERSEGUITATE IN TIBET

Altri esempi di intervento repressivo delle autorità cinesi in Tibet si sono avuti la scorsa estate nei confronti di monache nei monasteri intorno a Lhasa. Una ventina di religiose sono state arrestate con l'accusa di organizzare manifestazioni per l'indipendenza del Tibet. Nel monastero di Garu è stata inviata una 'unità di lavoro' per imporre alle monache nuove regole che ostacolino ogni iniziativa contro gli occupanti cinesi. Nonostante questa situazione, il Dalai Lama ha ribadito ai giovani tibetani la necessità di combattere per la libertà solo con metodi non violenti. "Se il nostro tentativo andasse a buon fine, il metodo non violento potrebbe essere utilizzato per risolvere anche altri problemi mondiali". *(Italia-Tibet)*

Con Mozart verso la saggezza

di Lucio Stasolla

Torno alla veglia accompagnato dal canto degli uccelli e dal frullare di ali. Vaghe immagini di acque fresche e nuvole soffuse... benessere... il battito del cuore... un leggero peso d'ansia sullo stomaco, mi opprime la responsabilità: ce la farò? paura?... Il movimento del respiro mi aiuta a ripristinare il contatto com me stesso. Sono calmo: non mi attende una competizione, vado ad un incontro musicale di gruppo per cercare di essere ancor più quel che sono, oltre gli opportunismi, le maschere, il ruolo. Un cane abbaia lontano, un altro risponde. Dalla finestra entra la luce del giorno, sebbene il sole non sia ancora sorto. Il cielo è completamente azzurro. Un esercizio di Qi Gong, una meditazione, la richiesta di aiuto alla mia Guida, un ultimo ascolto del brano musicale e sono in macchina. È domenica mattina, circola poca gente, l'aria estiva è ancora sufficientemente fresca. Un breve tragitto in treno fino a Roma, la metropolitana, lo squallore della stazione Flaminio e vedo il sole tra gli alberi di una Villa Borghese insolitamente deserta. Cammino sulla terra e le foglie secche, cerco di rimanere in sintonia con me stesso mentre la memoria mi suggerisce le note di Mozart.

L'Accademia di Romania è appartata e tranquilla. Mi aspettano gli amici del gruppo di Musicosophia (1), *per continuare il lavoro iniziato ieri. I più sono distesi, qualcuno sembra come sospeso ad un'attesa. Ci prepariamo in cerchio per sciogliere il corpo, far circolare energia, aprire il cuore e la mente all'ascolto, essere centrati e presenti.*

*Le note dell'*Ave Verum *mi colpiscono e commuovono, sebbene le abbia sentite ripetutamente. Ci aiutiamo nell'approfondimento e nella decifrazione, sono luci di chiarezza che si accendono qua e là, si sommano, si rincorrono, si amplificano in un lento e paziente lasciarsi prendere e penetrare dalla melodia, scomporla e ricomporla infinite volte, interrogarsi confrontare esplorare e tornare all'unità di senso come ipotesi, come possibilità di verificare con i suoni con l'intuito con il sentimento. Una vigorosa e spontanea spinta positiva ci sollecita alla collaborazione e contemporaneamente affiora l'effetto dell'ascolto. Abbiamo lasciato il quotidiano, le preoccupazioni di compiere bene gli atti dovuti; possiamo permetterci di farci sollecitare dalla musica e percepire, liberare parti di noi sacrificate o nascoste. L'atmosfera è piacevole, gli altri ci sostengono con la solidarietà dello scopo comune, e questi suoni così intensi e densi di sensazioni e di sentimenti ci legano ad una concentrazione esclusiva.*

Il lavoro di analisi è propedeutico per il momento massimo e sublime. I suoni mi hanno condotto lontano. Il dondolio della melodia s'è trasformato in meditazione; affiora in me un messaggio di vita sinteticamente sollecitato dal breve fraseggio musicale con una chiarezza ed una evidenza sorprendenti. L'ascolto come fatto esteriore e puro piacere dei sensi si è via via arricchito di esplorazioni e dimensioni desuete, che tutte mi inducono a rifluire nella mia inte-

(1) La Musicosophia è una modalità d'ascolto particolare di cui ho parlato nel numero 40 di "PARAMITA", p. 57.

riorità per nutrirmi della possibilità d'essere compiutamente me stesso eppure partecipe del mondo, risolvendo con l'immediatezza della esperienza diretta il dilemma tra Universale e Particolare, ove io sono il Particolare ed in me vive l'Universale. Con il linguaggio dei suoni Mozart stimola l'emergere della saggezza infinita: cerca in te, nella tua interiorità più riposta e nascosta, sappi scavare e procedere oltre senza fermarti di fronte a difficoltà, stanchezza, senso di inutilità, parziali ritrovamenti, superficiali autosoddisfazioni. Il cammino è lungo e tortuoso, può suscitare paura e senso di vuoto, metterti duramente e drammaticamente di fronte alla tua solitudine ed alla tua pochezza. Ma se hai forza e coraggio, arrivato al fondo, nella zona più riposta e forse insospettata di te, nel punto ultimo della propria interiorità — non localizzabile né decifrabile razionalmente perché solo può essere sperimentato — che sentirai inconfondibilmente come la tua vera unica essenza, quando ti sembrerà d'essere più solo, conseguenzialmente si opererà la magia della inversione: una risalita lenta graduale composta commossa in volute sempre più ampie ed alte nella serena tranquillità di far parte del tutto perché una stessa radice lega noi il mondo l'infinito. Nulla di eclatante, nulla di travolgente, nulla di trionfale, nulla di maestoso: la verità è inscritta nella semplicità. L'Ave Verum *di Mozart si colloca in me come una verità assoluta: nella nostra individualità è già presente un nucleo di trascendenza, per raggiungerlo e farlo proprio bisogna scendere nel profondo.*

Alla linearità della sensazione si contrappone la complessità dei sentimenti. Ciascuno porta in sé ogni sorta di elementi spesso distinti in buoni e cattivi, accettati e respinti. Tra essi si accendono dispute logoranti e a volte squassanti, secondo il nostro destino di essere imperfetti. Ma la musica è fatta di suoni, cioè del linguaggio primordiale della Natura. Ci avvolge dolcemente e ci rimanda inesorabile e benigna al contatto con noi stessi, alla luce della chiarezza, alla disposizione d'animo che è unione ed amore.

Il tempo è trascorso rapido, lo sforzo è stato considerevole, noi ci sentiamo appagati, i corpi sono rilassati, i visi distesi, gli occhi brillanti. Qualche rammarico di dover lasciare questa unione calda e piacevole. Terminiamo comunicando verbalmente — chi lo desidera — quanto si è mosso dentro il cuore e nella mente. Poi di nuovo in cerchio, dandoci la mano, trasmettendo energia, centrati in noi e generosi nell'inviare un pensiero di ringraziamento e di luce nel mondo e negli spazi.

Il sole è al culmine, quasi troppo violento; i prati di Villa Borghese... stazione Flaminio... la metropolitana il treno la macchina... il canto degli uccelli ed una felice compiutezza.

RISPONDERE AL QUESTIONARIO

Sono alcune centinaia i lettori che non hanno ancora provveduto alla compilazione del "QUESTIONARIO" inserito alle paggine 49 e 50 del n. 46 di PARAMITA. Ricordiamo che rispondendo al Questionario si possono dare utili suggerimenti per Paramita o chiedere che siano trattati particolari argomenti; in questo modo ogni lettore può contribuire a migliorare la rivista a beneficio di tutti i lettori. Maitri e Karuna (benevolenza e compassione), elementi essenziali per ogni pratica buddhista, suggeriscono di rispondere con buona volontà.

LIBRI a cura di Luigi Turinese

PETER RAAB (a cura di): "La psicologia aiuta a credere" - Cittadella Editrice, Assisi 1993, pp. 188, L. 20.000.

Il curatore del presente volume, teologo, germanista, psicopedagogista e consulente matrimoniale, raccoglie i contributi di teologi con competenza psicologica sulla questione del ruolo della psicologia nel percorso religioso. L'obiettivo è il recupero di una dimensione psicologica della fede; ma non è facile sanare la crepa che la storica incomprensione tra via religiosa e via psicologica ha creato. "... una depressione sta a indicare che è meglio rivolgere l'inquietante aggressività verso se stessi piuttosto che uccidere o tormentare altre persone" (J. Müller, p. 71). Non c'è niente da fare: la psicoterapia non laica ha sempre uno scopo, pur se non dichiarato: correggere, indirizzare verso una verità che lo psicoterapeuta confessionale ritiene di conoscere e di dover promuovere. Sicché alla ricerca finisce fatalmente per sostituirsi un'affermazione: l'affermazione della verità di quella religione, in questo caso la religione cristiana, con l'inevitabile correlato della deviazione speculare dalla verità, ossia la colpa. C'è poco spazio per quella che Jung chiama individuazione, cioè la strada originale che il singolo individuo ha la necessità di percorrere. Di un certo interesse gli interventi di Gert Sauer ("Quale fede aiuta la psicologia?"), che dà un certo spazio all'analisi dei sogni; e di Beate Brandt ("Come realizzare l'armonia tra corpo e anima"), che introduce il lavoro sul corpo in un percorso organico di ricerca spirituale.

RADHAKRISHNAN: "La filosofia indiana. Dai *Veda* al Buddhismo" - Vol. I - Edizioni Āśhram Vidyā, Roma 1993, pp. 758, L. 90.000.

"Pubblicando i due volumi de 'La filosofia indiana', le Edizioni Āśhram Vidyā hanno colmato finalmente una lacuna..." (dalla prefazione all'edizione italiana, p. XVI). Questo è certamente vero; per amor di precisione, tuttavia, dobbiamo sottolineare che si tratta di una lacuna riguardante soltanto il secondo volume, dedicato all'esposizione dei sei darshana. Del primo volume, che qui presentiamo, era infatti già presente un'ottima traduzione del pedagogista e filosofo Emilio Agazzi, pubblicata da Einaudi nel 1974. La nuova traduzione a cura del Gruppo Kevala non si discosta granché dalla precedente, e mantiene intatta la brillantezza di un testo che ha settanta anni ma, come si suol dire, non li dimostra. Gli undici capitoli esaminano il passaggio dal Rig-Veda alle Upanishad, il materialismo, il giainismo, l'epica del Ramanuja e del Mahabharata e l'evoluzione del buddhismo dall'idealismo etico delle origini agli sviluppi delle scuole mahayaniche. Frequenti e opportuni sono i richiami comparativi ai principali filosofi europei. Con le sue milleseicento pagine complessive, l'opera di Radhakrishnan costituisce forse la panoramica più completa apparsa in lingua italiana sulla filosofia indiana.

Quella di Sarvepalli Radhakrishnan (1888-1976) è stata una figura di grande rilievo nella vita sociale e culturale dell'India contemporanea: politico — fu ambasciatore in Unione Sovietica e quindi Presidente della Repubblica Indiana — e professore di filosofia, a lui si devono numerosi testi, alcuni dei quali tradotti in italiano; ricordiamo i due volumi della 'Storia della filosofia indiana', di cui fu curatore ed estensore per quanto riguarda la sua specialità, il Vedanta, editi da Feltrinelli nel 1962 (edizione originale: 1952); e il volumetto 'La religione nel mondo che cambia', sorta di testamento spirituale intriso di ecumenismo, che la casa editrice Ubaldini pubblicò nello stesso anno dell'edizione originale, il 1967.

FABRIZIO FRANCHI: "Psiche corpo malattia. Lezioni per medici e psicologi" - Teda Edizioni, Castrovillari (CS) 1993, pp. 270, L. 40.000.

L'autore, membro associato della Società Psicoanalitica Italiana, da alcuni anni è responsabile delle lezioni di Psichiatria e Medicina Psicosomatica agli specializzandi in Medicina Interna dell'Università di Roma. Il volume che presentiamo costituisce il libro di testo del corso e contiene contributi di svariati autori, oltre che del curatore stesso. Esso è diviso in sei parti: anatomofisiologia; fondamenti di psichiatria di interesse medico-internistico; psicosomatica; terapia; speciali problemi della relazione medica; frontiere più avanzate. Molto bello, sebbene abbastanza tecnico, è il capitolo sulla schizofrenia, scritto da Andrea Dotti; mentre 'L'ipnosi nella pratica medica', affidato all'inesauribile Emilio Servadio, è in realtà un'affascinante carrellata storica sui fenomeni suggestivi. Ci si chiederà il perché dell'interesse per un libro del genere, di buona levatura ma piuttosto per addetti ai lavori, da parte di una rivista che si occupa

di buddhismo. La risposta sta soprattutto nella lettura della sesta parte ('Frontiere più avanzate'); qui, integrando il pensiero orientale nel bagaglio culturale del medico occidentale, Franchi ha un vero e proprio colpo d'ala, che gli consente di riformulare il concetto di mente andando oltre la tradizionale formulazione psicosomatica.

STEPHEN BATCHELOR: "Introduzione al *Bodhicaryāvatāra* di Śāntideva" - A.Me.Co., Roma 1993, pp. 44.

Con questa piccola, preziosa pubblicazione L'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza (A.Me.Co) mette a disposizione dei lettori e dei praticanti il resoconto di un seminario di cinque sere che Batchelor tenne a Roma nel giugno del 1992. L'argomento, 'Psicologia e spiritualità nel buddhismo', prendeva le mosse dal Bodhicaryāvatāra di Śāntideva, scritto tra il VII e l'VIII secolo a beneficio dei praticanti il sentiero del Bodhisattva, dunque in ambito Mahayana. Una buona traduzione dal sanscrito, con un'introduzione alla figura di Śāntideva, è disponibile dal 1982, autrice Amalia Pezzali per i tipi della Editrice Missionaria Italiana. Il Bodhicaryāvatāra è scritto in versi, e dall'ispirazione poetica mutua la forza delle sue immagini. Stephen Batchelor risolve le apparenti incongruenze del testo scorgendovi in filigrana un ritmo alternante di contrazione/espansione, introversione/estroversione: in questo ritmo stilistico egli vede una metafora della vita spirituale. "La vita spirituale non è un percorso lineare che, partendo da un punto *a*, gradualmente giunga a un punto *z*. A noi, e a molto del pensiero buddhista, piace vederlo così..., per cui siamo tentati di usare parole come 'progresso' per descrivere il nostro cammino spirituale" (p. 10). Batchelor, assai modernamente, non fa di Śāntideva un santo, quanto piuttosto un uomo che dal buio della sua umana conflittualità non manca tuttavia di nutrire un intenso anelito per lo spirito dell'illuminazione (bodhicitta). Sono le motivazioni del Bodhisattva e in definitiva di ciascun cercatore spirituale, che si sostanziano in una acuta coscienza del dolore della condizione umana, continuamente minacciata dalla morte e, soprattutto, dall'azione perturbante dei klesa, o contaminazioni: odio, brama, illusione.

LAMA SHERAB GYALTSEN AMIPA: "L'apertura del Loto. Lo sviluppo della chiarezza e della compassione nel buddhismo tibetano" - Edizioni Mediterranee, Roma 1992, pp. 168, L. 25.000.

Poco dopo l'anno Mille, il buddhismo conobbe in Tibet una notevole fioritura. È di questo periodo l'insegnamento di Atisha, il grande maestro indiano all'origine della tradizione Gelugpa. Le altre scuole, Nyingmapa, Kagyupa e Sakyapa, hanno le loro radici in questo stesso periodo. Tutte le scuole riconoscono i tre veicoli (Hinayana, Mahayana, Tantrayana), sebbene il buddhismo tibetano sia compreso generalmente nel corpo del Mahayana. Il libro che presentiamo è stato scritto nella tradizione Sakyapa; il suo insegnamento principale è noto come Lam Dré, letteralmente 'il cammino e i suoi frutti', che indica una via graduale al risveglio. Il percorso è indicato, come è tipico di tale tradizione, in modo molto analitico, vorremmo dire didattico; non è certo un manuale per conseguire il risveglio, ma costituisce un prezioso supporto di studio per il praticante e una chiara esposizione per chi è alla ricerca di una via spirituale: l'elenco dei centri Sakya nel mondo, riportato alla fine del volume, completa quest'ultima finalità.

GUDO BOZAK: "Principi e pratica del Taiji Quan (Tai Chi Chuan). Disciplina interiore e armonia fisica nell'arte marziale 'dolce' cinese" - Red Edizioni, Como 1992, pp. 136, L. 29.000.

Tra tanta manualistica di basso profilo, il libro di Bozak emerge senza difficoltà come una delle cose migliori scritte in Italia sul Tai Chi Chuan. La sua struttura, oltre tutto, non è quella del manuale, e presenta un'organizzazione non lineare ma piuttosto circolare, si sarebbe tentati di dire a spirale; non procede dal semplice al complesso, da un'introduzione teorica ad una sezione pratica: accarezza dei temi generali per poi riprenderli da un'altra angolazione, e anche la descrizione dei movimenti non ha nulla di didascalico, servendo semmai la causa filosofica. Le immagini di quelli che potremmo definire gli snodi principali della sequenza di movimenti del Tai Chi sono rappresentate da tre dei maggiori maestri di questo secolo: Grant Muradoff, di cui l'autore è stato allievo, Cheng Man-ch'ing e Yang Ming-Shi. I dialoghi, frequentemente riportati, tra Bozak e i suoi allievi, contribuiscono a definire al meglio questa pratica. Il tono di tanto in tanto si fa solenne, con spruzzate di retorica antiintellettualistica; si potrebbe osservare, a questo proposito, che certe letteralizzazioni dimostrative presenti nel libro sono, al contrario, massimamente intellettualistiche. Mi riferisco al vezzo di omettere il punto al termine della frase finale di ogni paragrafo, per sottolineare che il discorso rimane aperto; oppure all'uso della prima persona plurale, che può ingenerare effetti di involontaria comicità, come quando, ad un'allieva che gli chiede il perché di quel modo di esprimersi, Bozak risponde (p. 58): "... non diciamo più 'io', ma 'noi'... Tempo fa ci è successo il prodigio: il nostro 'io' è caduto, si è dissolto... ". Beato lui! Anzi, beati 'loro'.

INIZIATIVE

INCONTRI CON IL BUDDHISMO - ROMA

I prossimi "Incontri con il buddhismo" organizzati dalla Fondazione Maitreya avranno luogo — sempre a Roma, al Circolo Orfeo in Vicolo Orfeo 1, presso Borgo Pio — nei seguenti giorni dalle ore 16,30 alle 19:

— sabato 22 gennaio: Corrado Pensa dell'Università di Roma 'La Sapienza', maestro di meditazione Vipassana e presidente dell'A.Me.Co;

— sabato 12 febbraio: George Churinoff, monaco di tradizione vajrayana dell'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia, conduttore di ritiri;

— sabato 5 marzo: Paolo Brunatto, discepolo di Namkhai Norbu Rimpoce nella tradizione Dzog-chen, documentarista e regista;

— sabato 16 aprile: Tae Hye sunim, monaco della tradizione chan coreana, di nazionalità finlandese, responsabile del monastero 'La Pagoda' di Pieve a Socana (Arezzo).

In ogni incontro è in programma una introduzione, un'ora per domande e risposte, una meditazione finale nella tradizione dell'ospite.

Informazioni: tel 06/44248657 (Alberto).

ISTITUTO TSONG KHAPA - POMAIA

Questo è il programma per il periodo gennaio-marzo:

6-30 gennaio: ritiro di Vajrayoghini guidato da Tenzin Ciotso (Lucia Bani); la relativa iniziazione sarà trasmessa il 7 gennaio dal gheshe Ciampa Ghyatso; il 30 gennaio sarà celebrata la Puja del Fuoco, rituale di purificazione per i partecipanti al ritiro;

29-30 gennaio: "I simboli della Totalità; Tara, l'energia illuminata", con Adalìa Telara;

4-20 febbraio: ritiro di Tara Cittamani guidato da Adalìa Telara; la relativa iniziazione sarà trasmessa il 5 febbraio dal gheshe Ciampa Ghyatso;

11 febbraio: Losar, festa del capodanno tibetano;

11-13 febbraio: "Alla ricerca dell'eroe dentro di noi" (II) con Vincenzo Tallarico;

4-6 marzo: Le Ventuno Tare, con il gheshe Sonam Cian-ciub;

11-20 marzo: ritiro di Vipassana guidato da Corrado Pensa (per non principianti);

25-27 marzo: "Il cuore dell'equilibrio", ritiro di pacificazione e comprensione intuitiva, guidato da Adalìa Telara.

Informazioni: tel. 050/685654.

PAGODA DI PIEVE A SOCANA

Lo scorso settembre nella "PAGODA" di Pieve a Socana (Arezzo) il giovane Giancarlo Cocco di Palermo ha preso i voti di Haengja (anagarica, che potrà diventare novizio e poi monaco) secondo la tradizione del chan coreano. Si sta completando l'impianto di riscaldamento e affrontando altre spese. Sono gradite le offerte, da versare sul c.c.p. 11553526 intestato a: "Niinimaki Mikael - Castel Focognano (AR)". Il monastero può essere frequentato per pratiche zen o vipassana, previa prenotazione al telefono 0575/591573 (ore 7,30-9 oppure 12,30-14). Ogni domenica mattina c'è una meditazione zen.

CENTRO MILAREPA - VAL DELLA TORRE

In assenza del lama residente Cian-ciub, che si trova in India per pratiche meditative, il programma di questo centro, di tradizione vajrayana-kagyu, è il seguente per il trimestre gennaio-marzo:

22-23 gennaio: ritiro di Cenresi guidato dal lama Yonten;

29-30 gennaio: "I tre Gioielli e le tre Radici", insegnamento diretto dalla monaca inglese Ani Tenzin Palma;

11 febbraio: Losar, festa del capodanno tibetano;

26-27 febbraio: "Introduzione al Vajrayana", insegnamento diretto dal lama Yonten;

25-27 marzo: ritiro di Vipassana guidato dal monaco theravada Ajahn Thanavaro, abate del monastero di Sezze.

Durante il mese di febbraio è previsto l'arrivo di Lama Tenzin (Gabriele). Ogni mercoledì, alle ore 21,

nel centro ha luogo una meditazione collettiva dedicata a Cenresi, simbolo della compassione. Informazioni: tel. 011/9689219.

A.ME.CO. - ROMA

Questo è il programma da gennaio ad aprile:

28-30 gennaio: intensivo di Vipassana con Christina Feldman all'Orfeo;

5 febbraio: conferenza pubblica di Maria Angela Falà nella sala della Facoltà Valdese (Via Cossa, 40);

19 febbraio: Introduzione ai principî fondamentali del Dharma, seminario con Mauro Bergonzi all'Orfeo;

21-25 febbraio: ritiro urbano di Vipassana con Corrado Pensa all'Orfeo;

26-27 febbraio: intensivo di Vipassana con Corrado Pensa all'Orfeo;

25-27 marzo: intensivo di Vipassana con Fred Von Allmen all'Orfeo;

8-10 aprile: intensivo di Vipassana con Ajahn Sucitto all'Orfeo;

29 aprile - 1° maggio: ritiro residenziale di Vipassana guidato da Ajahn Sumedho all'istituto "Il mondo migliore" di Rocca di Papa (RM).

Informazioni: 06/87183018.

GANCEN SANGHIE LING - TORINO

Questo centro di tradizione vajrayana, aperto nel febbraio 1933, è posto sotto la guida spirituale di Gancen Rimpoce, lama guaritore. La sede è in Via Morozzo 22; tel. 011/3241650 (Dino).

GRUPPO SUNYATA - TORINO

Questo gruppo è impegnato nello studio di testi filosofico-religiosi delle tre tradizioni buddhiste: theravada, zen e vajrayana. Vengono approfondite le tematiche del buddhismo e la relativa verifica nella vita quotidiana. Informazioni: tel. 011/4470538 (Carla Zocchi).

IL DOJO - VERONA

Regolari incontri di meditazione zen e vipassana hanno luogo a Verona (Via Filippini, 1) ogni martedì (20,30-22), mercoledì (6,30-8), venerdì (6,30-8) e sabato (7,30-9) a cura di Pier Luigi Negrini. Telefono del centro: 045/8013099.

CENTRO MUNI GHYANA - PALERMO

Il fondatore di questo centro di tradizione vajrayana, ven. Lama Zopa, ha diretto un insegnamento lo scorso ottobre. Ogni martedì, giovedì e domenica vengono organizzati incontri serali nella sede di Piazzetta delle Vergini 10, tel. 091/334429.

CENTRO CHAN - ORVIETO SCALO

Le date delle prossime sessioni di meditazione di zen cinese sono le seguenti: 7-8-9 gennaio; 4-5-6 febbraio; 4-5-6 marzo; 8-9-10 aprile; 6-7-8 maggio; 3-4-5 giugno. Informazioni: Centro Lin-chi di Chan - Orvieto Scalo (Terni) - tel. 0763/25054.

ISTITUTO SAMANTABHADRA - ROMA

Ogni giovedì, dalle 18,30 alle 20, proseguono gli insegnamenti sul testo "BODHISATTVA-CHARYA-VATARA" (L'ascesi nel sentiero del Risveglio) del mistico indiano Santideva. Il lama residente Sonam Cian-ciub ne commenta i singoli capitoli. Per i primi giorni del nuovo anno è prevista la visita del lama meditatore Thubten Yeshe. Informazioni: 06/5828887.

INCONTRI DI PREGHIERA PROFONDA ROMA

L'istituto Madonna del Cenacolo (Piazza del Cenacolo, 15) organizza ogni mese un incontro su esperienze di preghiera profonda, condotto da suor Angela Losi. I prossimi incontri sono previsti per i giorni 14 gennaio e 11 febbraio dalle 15,30 alle 18 . L'intera settimana dal 6 al 12 febbraio sarà dedicata alla pratica di preghiera profonda con la partecipazione di suor Angela Losi.

Informazioni: tel. 06/3420051.

CE.S.M.E.O - TORINO

Il Centro piemontese di Studi sul Medio ed Estremo Oriente (Ce.S.M.E.O.), presieduto da Oscar Botto e diretto da Irma Piovano, ha un programma di corsi monografici di cultura, che si affiancano ai corsi di lingue orientali (tra cui cinese, giapponese e tibetano). Tra i corsi monografici segnaliamo:

— ARTE RELIGIOSA INDO-TIBETANA, condotto da Ernesto Lo Bue (il 3-10-17-24 marzo, dalle 15,30 alle 17);

— FONDAMENTI DEL BUDDHISMO MAHAYANA, condotto da Carmen Botto (il 6-13-20-27 aprile, dalle 15,30 alle 17).

Nel mese di aprile è anche in programma una mostra sul Tibet con fotografie, materiali etnologici e filmati. La sede del Ce.S.M.E.O. a Torino è in Via Cavour 17, tel. 011/546564.

LETTERE

L'IMPEGNO UMANITARIO

Sono da poco tempo un vostro abbonato e ho trovato su Paramita 48 un articolo che mi ha interessato particolarmente, dal titolo "Buddhismo impegnato in Asia". Mi emoziona sempre scoprire nuova umanità.

Quando l'impegno sociale si trasforma in gioia, quando l'esperienza umana dona nuova energia, quella del cuore, scopro che esiste la controparte agli orrori del male mondiale e quando questa coinvolge nuovi cuori è la rinascita di chi sente il bisogno di donare una parte di sé per il bene altrui, ricevendo da un atto la ricompensa impalpabile che è gioia. Queste forze umanitarie che si esprimono con volontà e coraggio sono tante, molte racchiuse nel loro anonimato, operando con forze proprie.

È bene farle conoscere al pubblico più vasto, dandogli spazi di riconoscimento, perché anche i piccoli movimenti di pace possano evolversi ed ampliarsi con l'aiuto di chi si sente partecipe al mondo. Vi ringrazio per ciò che pubblicate, sono soddisfatto di avervi cercato e trovato come desideravo.

Andrea Farinelli - Alessandria

RIFLESSIONI SULL'INTESA

La libertà di culto è uno degli inalienabili diritti della personalità umana che non può essere riconosciuto solo sulla carta come appunto nella Costituzione Italiana, ma deve essere sostenuto da misure legislative e garanzie concrete. Pertanto l'Intesa dovrà rappresentare l'impegno dello Stato a garantire la libera espressione del culto e della pratica del Dharma in Italia. Tra i punti in discussione nell'Intesa vi sono ad esempio garanzie quali il libero esercizio della questua da parte dei religiosi (tale pratica è fondamentale al sostentamento dei monaci nella tradizione theravada senza che siano perseguiti per accattonaggio...) oppure il diritto di invitare maestri orientali sia per insegnamenti temporanei che residenziali, senza soggiacere alle attuali limitazioni per i visti di soggetti extracomunitari.

Un'altra importante garanzia per la libertà di culto è il riconoscimento dei luoghi di pratica, per cui un Tempio Buddhista avrà la stessa accessibilità pubblica e pari "dignità" di una Chiesa Cattolica. Il Tempio o Monastero dovrebbe godere quindi delle tutele legate ai luoghi di culto. Da un punto di vista amministrativo, il perfezionamento dell'Intesa porterà a numerosi benefici e sgravi fiscali, oltre alla possibilità di ottenere contributi ed altre agevolazioni.

Si potrà inoltre pensare alla possibilità di insegnamento del Dharma nella scuola pubblica; la famosa ora di religione è lasciata alla libera scelta dello studente, perché allora non dare, qualora ne sussistano le condizioni, insegnamenti a chi lo richieda nella scuola pubblica? E cosa dire poi della possibilità di fondare scuole od università buddhiste?

Quanto sopra non esaurisce il contenuto dell'Intesa, di cui va ricordato un altro aspetto cruciale, quello legato alla destinazione dell'otto per mille del tributo IRPEF. Attualmente il magro bilancio dell'U.B.I. proviene da donazioni e dai contributi dei centri associati. Coloro che vi operano, parlo sia dei religiosi che dei laici, dànno il loro contributo a titolo volontario con tutte le limitazioni che ciò comporta. In altre parole, l'organismo che dovrebbe fungere da raccordo di tutti i centri italiani e da propulsore dello sviluppo del Dharma nel nostro paese, non dispone di sufficienti risorse economiche e organizzative, che sono fondamentali per un'istituzione culturale-religiosa di tale portata. Se l'Intesa andrà a buon fine anche sotto l'aspetto contributivo, si potrà disporre di un gettito che è fondamentale per costruire un'organizzazione stabile, in grado di operare a tempo pieno con mezzi e persone, dotata di un'atonomia economica che salvaguardi delle strumentalizzazioni o sponsorizzazioni di qualsiasi provenienza.

Con l'augurio che ciò accada nel giro di qualche anno, dovrebbe crescere la consapevolezza della necessità di essere più presenti a livello sociale ed istituzionale. Non dovremmo considerare ciò un atto di presunzione e neppure una contaminazione o degenerazione della nostra pratica. Dovremmo piuttosto riflettere sul fatto che migliorando noi stessi contribuiamo al miglioramento dell'ambiente che ci circonda. Come ha più volte affermato il Dalai Lama, non è la ricerca di nuovi adepti che deve muoverci, quanto la consapevolezza di vivere in un mondo strettamente integrato, in cui tutti dipendono da tutti in un'inestricabile catena di cause ed effetti. Questa visione del mondo che gli ecologici chiamano "olistica", è stata intuita e rivelata migliaia di anni fa dai maestri orientali. Pertanto, essere consapevoli che la nostra presenza e la nostra pratica quotidiana, se correttamente vissuta, portano un esempio ed un messaggio di pace, di non violenza, di cessazione della sofferenza, non è

atto di presunzione. Quanto più la comunità dei praticanti, il Sangha in senso più ampio, svilupperà questa consapevolezza, tanto più sarà necessario disporre di strumenti adatti, ovverosia "abili", a darne testimonianza.

Luciano Alberghini - Roma

NON-IO E RETTO SFORZO

Mi piacerebbe vedere sviluppata in un apposito articolo la relazione fra *Anatta* ("non-io") e "Retto sforzo", come pure fra Karma e "Retto sforzo". I termini di Anatta, Karma e "Retto sforzo" mi paiono fra loro contraddittori.

Renato Ghirardi - Brescia

SUL CONTROLLO DELLE NASCITE

Ho appreso con interesse dai giornali che il Dalai Lama, intervenendo al Congresso mondiale delle religioni che si è svolto a Chicago lo scorso settembre, ha fatto un appello in favore del controllo delle nascite, affermando: "La pianificazione demografica è un mezzo per difendere la vita sulla terra; la vita umana è preziosa, difendiamo le vite che già esistono e non esageriamo con vite nuove, altrimenti ci attende un futuro difficile". Trovo questa posizione del massimo esponente buddhista più ragionevole di quella del massimo esponente cattolico, contrario al controllo delle nascite. È peraltro singolare che si dichiari in favore del controllo il rappresentante di un paese, come il Tibet, non certo sovrapopolato.

Gianfranco Testori - Bologna

DALLA BIBLIOTECA DI COSENZA

È pervenuto il fascicolo ottobre-dicembre 1993 del periodico "PARAMITA". Sono molto grato del cortese invio del fascicolo. Sarò lieto se potranno essere inviati in dono a questa biblioteca civica i fascicoli dell'intera annata 1994.

Giacinto Pisano, direttore

PROPOSTE PER "PARAMITA"

Vorrei esprimere il mio apprezzamento per la rivista "PARAMITA", che trovo certamente migliorata. Coglierei però l'occasione per alcuni suggerimenti:

1. Lascierei così il formato e la copertina, ma varierei le immagini e il retrocopertina, se non di numero in numero, certamente di anno in anno. Ci sono numerose belle immagini e sculture e luoghi santi, che illustrano magnificamente lo spirito buddhico e che possono ben figurare nel riquadro bianco.

2. Arricchirei anche l'interno con immagini sacre per rompere la monotonia della pagina e dare rilievo alla vita comunitaria buddhista e alla dottrina.

3. Sarebbe opportuno accogliere qualche poesia o racconto di giovani poeti e scrittori buddhisti e simpatizzanti, magari sacrificando articoli di natura psicologica, che non mi sembrano in perfetto accordo col carattere religioso e interreligioso della rivista.

Pietro Atula - Roma

POESIA IN OMAGGIO

Ci è stata offerta questa poesia:

Ove desiderio, non vi è occasione;
ove occasione, non vi è desiderio.
Non c'è salvezza nel samsara:
tutto ciò che nasce sta morendo.
Non c'è salvezza nel samsara:
ogni incontro si trasforma in un addio.
Non c'è salvezza nel samsara.
Un dito che indica la Via:
c'è un sentiero nel samsara.

Ciampa Tashi - Taranto

SCAMBIARSI LE ESPERIENZE

Propongo che su "PARAMITA" sia creato uno spazio in cui i lettori praticanti o anche maestri possano descrivere episodi o momenti di consapevolezza anche apparentemente banali, ma che abbiano provocato effetti karmici positivi o negativi nella loro vita spirituale o svolte nel loro sentiero. Io non ho la fortuna di avere un Maestro e questa è la prima cosa che chiederei se incontrassi un praticante. Scopo più nobile di "PARAMITA" dovrebbe essere quello di aiutare chi ha la volontà di procedere nel sentiero spirituale, ma non ha un Maestro. Questo aiuto, come voi sapete, non si consegue esclusivamente "nutrendo l'intelletto", ma anche, ad esempio, rendendo partecipi gli altri delle reciproche esperienze.

Vincenzo Somaschini - Formia (RM)

Fin dal suo primo quaderno, nell'aprile del 1982, "PARAMITA" ha messo a disposizione uno spazio per le esperienze dei praticanti (e dei maestri), ma l'iniziativa non ha riscosso molte adesioni. Speriamo che la maturazione spirituale dei lettori e un loro maggiore desiderio di aiutare gli altri possano propiziare questo scambio di esperienze. Al lettore di Formia auguriamo di trovare presto un Maestro: a Roma, a Sezze, ecc.

SOLIDARIETÀ BUDDHISTA

Nel n. 48 di PARAMITA si parlava di volontariato e buddhismo, con la richiesta da parte di un lettore cattolico di sapere quali siano le attività di volontariato dei templi buddhisti in Italia e lamentando l'assenza di buddhisti fra i volontari dei centri di volontariato da lui frequentati. Io non posso che rientrare fra i "simpatizzanti" del buddhismo, dato che non riesco ad inquadrarmi in un'unica religione o filosofia; però se fossi costretto a rivolgermi ad una sola di esse, sceglierei il buddhismo.

Anzitutto una considerazione. Presumo che il rapporto fra la popolazione italiana buddhista e quella cattolica sia di uno a 4-9.000; incontrare un buddhista in un centro di volontariato è perlomeno improbabile per motivi di "diluizione".

Posso però dire cosa faccio io per gli altri umani. Si tratta di un progetto di sostegno a distanza di bambini esuli e poverissimi al Sera Je Monastery in India; sono da tempo in contatto con un tutore e non mi limito alla sola spedizione della quota semestrale, ma cerco altri sostenitori, giungendo fino ad ora alla soglia della ventina di bambini. A tal fine ho costituito anche un'associazione denominata "Progetto Persona"; favorisco inoltre la diffusione di piccoli oggetti di artigianato, come incensini, al fine di dare un po' di lavoro alla popolazione che vive intorno e nel monastero.

Penso che i monasteri buddhisti svolgano un'attività sociale indiretta ma di grande influenza, diffondendo una dottrina di nonviolenza generalizzata verso tutti gli esseri viventi e non solo verso quelli umani: "Non uccidere il vivente, non approvare l'uccisione del vivente e non causare l'uccisione del vivente", si legge nell'*Udumbarika Sīhanāda Suttanta.* La diffusione di questo principio comporta ad esempio la diffusione del vegetarismo su vasta scala e quindi un risparmio enorme di risorse alimentari. Ciò significa permettere a molte persone in più di avere di che cibarsi; ogni boccone di una bistecca significa togliere fino a 10 bocconi di pane o di riso al resto del mondo. Perché? Perché un animale da carne deve essere nutrito con una grande quantità di alimenti (cereali, legumi, ecc.) fino al rapporto di un chilo di carne prodotta consumabile per 7-11 chili di alimenti utilizzati dall'animale soprattutto per produrre il calore del suo corpo; tralascio naturalmente i problemi derivanti dall'inquinamento degli allevamenti.

Un'osservazione finale: io dedico molto tempo alla tutela delle persone non umane (cioè gli animali) e sinceramente in questo campo la latitanza dei cattolici è notevole; allora mi chiedo, da simpatizzante buddhista: "Perché, da parte di chi dichiara di difendere la vita, tanto disinteresse a difendere anche quella non umana?".

Roberto Tomasi - Brunate (CO)

IL NUOVO "CENTRO MAITRI" DI TORINO

Un nuovo centro di Dharma si è costituito a Torino: il centro "Maitri Buddha" di tradizione vajrayana, con la guida spirituale del lama Jampa Tegchok, abate del grande monastero di Sera Je in India meridionale. L'insegnante abituale di questo centro è Thubten Rinchen, che è stato ordinato monaco da lama Zopa ed è stato discepolo in Svizzera del compianto gheshe Rabten.

Le principali attività del nuovo centro di scuola Ghelupa (quella del Dalai Lama) saranno: sessioni di meditazione, corsi di filosofia e di psicologia, seminari sui Sutra della saggezza e in particolare sulla Prajnaparamita sutra, cerimonie, ritiri, iniziazioni, ecc. La sede è a Torino in Via Pietro Cossa 293/11/A. Ogni utile informazione si può avere telefonando al numero: 011/4553240. Si può anche scrivere a questo recapito: Silvio Bonisolo, Via Rimembranza 7 - 10038 Verolengo (TO).

GLI AUTORI DI QUESTO QUADERNO

Luigi Cerruti: è docente di storia della chimica all'Università di Torino, dove dal 1967 ha insegnato chimica fisica. Cultore di orientalistica e praticante di meditazione zen.

Taisen Deshimaru Roshi (1914-1982): discepolo del maestro Kodo Sawaki, nel 1966 lascia il Giappone per Parigi, dove divenne missionario ufficiale per il Soto Zen; fondò in Europa un centinaio di Dojo; ha lasciato importanti opere, fra cui "Lo Zen passo per passo" (Ubaldini Editore).

Maria Angela Falà: laureata in filosofia con una tesi sul Milindapanha pubblicata da Ubaldini, traduce dal pali testi del Canone; è nella direzione della Fondazione Maitreya.

Enrico Federici: dirigente di azienda agricola in Puglia, è praticante vajrayana dal 1981, discepolo del gheshe Yeshe Thobten.

Gianpaolo Fiorentini: torinese, ha tradotto testi buddhisti dall'inglese e dal francese; è praticante di vipassana.

Fabrizio Franchi: aiuto di medicina interna presso la clinica medica dell'Università di Roma "La Sapienza", è membro associato della Società Psicoanalitica Italiana.

Bede Griffiths (1920-1993): monaco benedettino, nel 1955 ha lasciato l'Europa per l'India, dove dal 1968 ha diretto l'Ashram fondato da Le Saux nel 1950 come eremo cristiano che segue la tradizione dei sannyasin indù.

Alberto Mengoni: ricercatore autodidatta, discepolo di Raphael dell'Ashram Vidya e del Lama Cianciub di Roma, è nella direzione della Fondazione Maitreya.

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

Christopher Queen: docente di religione alla Harvard University, è impegnato in ricerche sui movimenti buddhisti di liberazione in Asia.

Mauro Rosi: dopo studi filosofici e attività giornalistica a Roma, dal 1990 lavora a Parigi presso l'U.N.E.S.C.O. per lo sviluppo del programma editoriale dell'agenzia culturale dell'O.N.U.

Amadeo Solé-Leris: di Barcellona, già docente al King's College di Londra e funzionario della F.A.O. a Roma, professa il buddhismo theravada; ha tradotto in catalano e spagnolo testi del Canone ed è autore del libro: "La meditazione buddhista" (Mondadori Editore).

Lucio Stasolla: psicoterapeuta, si interessa di dottrine orientali e di alimentazione alternativa; autore di alcune opere, organizza incontri per la diffusione della meditazione musicale.

Thich Nhat Hanh: monaco zen vietnamita, scrittore e poeta, ha operato per la pace nella guerra del Viet-nam; ha fondato in Francia il Plum Village, centro di meditazione e di attività pacifiste.

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.