PARAMITA

Quaderni di Buddhismo

Anno II
Genn.-Marzo '83
Sped. Abb. Postale
Gruppo IV (70%)
TRIMESTRALE

5

- Dal Canone ad oggi pag. 2
- Il Karma » 3
- Vipassana » 6
- Śāntideva » 10
- Il Buddhismo nella Cina antica » 11
- Nel paese natale di Shakyamuni » 13
- I Tre Tesori » 15
- I grani di senape » 17
- La Sesshin » 19
- Mudra » 21
- Le Religioni per la Pace » 23
- Darwinismo in libera uscita » 25
- La Fede » 26
- Dharma e Società » 28
- Iniziazioni troppo facili? » 30
- Nuove vie per la fisica » 31
- Il deserto della Scienza » 32
- Imparare a morire » 33
- Riflessioni al tramonto 34
- Per gli «emarginati» 35
- Iniziative » 36
- Glossario » 39

Dal Canone ad oggi

Un quaderno dopo l'altro, PARAMITA ha cercato di collaudare ed arricchire la propria articolazione, che nella seconda annata ci sforzeremo di rendere più definita e meglio distribuita tra le diverse rubriche. Anche la presentazione grafica, dopo gli esperimenti dei primi quaderni, avrà una fisionomia più omogenea e, speriamo, più soddisfacente.

Rinnoviamo ai lettori (e soprattutto alle lettrici, che sono in maggioranza tra gli abbonati) l'invito ad inviarci osservazioni e proposte. Di particolare interesse saranno per noi le segnalazioni dei Centri di Dharma, che potrebbero raccogliere suggerimenti nelle riunioni dei propri aderenti.

Ogni quaderno comprende tre parti, di cui è forse opportuno indicare la ragion d'essere.

La prima parte si apre con le parole del Buddha — ricavate da testi canonici, con traduzione originale e commentario — per presentare gli elementi fondamentali del Dharma, comuni a tutte le scuole. Verrà così profilandosi uno schema dell'imponente edificio della Saggezza, che potrà essere peraltro edificato solo dai singoli lettori, nell'intimo della propria mente.

La rubrica successiva si propone di invitare e guidare i lettori verso esperienze pratiche, collaudate in tradizione secolari, che aiutino a trasformare la Dottrina in alimento del vivere quotidiano. Questo intreccio (o connubio) di pratica e Dottrina (cioè di Metodo e Saggezza) è la peculiarità del Buddhismo e ne diamo conferma con le successive rubriche di documentazione sul Dharma nel passato, attraverso i suoi Maestri, la sua storia, l'arte, i miti e le leggende, cercando di coniugare (ma non sarà facile) un'esposizione divulgativa a fini pratici con un discreto livello di rigore filologico.

La seconda parte introduce nel presente, cioè nelle tradizioni viventi delle scuole antiche (in particolare: Theravada, Zen e Vajrayana) e nelle nuove tendenze che si stanno affacciando in alcuni paesi, come il Giappone, l'India, la Gran Bretagna, con la convinzione che si può vivere il Dharma in modi diversi e con l'auspicio che qualche lettore, tra le varie scuole, possa trovare quella che gli sappia ispirare serenità nel vivere e propositi di praticare.

La terza parte di PARAMITA è dedicata al dialogo dell'Occidente con il Buddhismo, quale si realizza nel confrontarsi con il Dharma di alcune manifestazioni (spirituali, filosofiche, scientifiche, ecc.) della nostra cultura e nell'incontrarsi con il Dharma di singoli o di gruppi, attraverso pubblicazioni, dibattiti, corsi di insegnamento, ecc. Questa parte potrà presentare qualche squilibrio tra un quaderno e l'altro, perché deve riflettere i diversi livelli e i diversi risultati in cui il dialogo si realizza.

Nella speranza di poter corrispondere al meglio alle aspettative che stiamo suscitando, attendiamo che i lettori ci facciano comprendere se il nostro lavoro sarà valutato positivamente.

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Il Karma

La dottrina della retribuzione delle azioni compiute *(karma)*, comune anche ad altre religioni e filosofie indiane, è stata interpretata dal Buddha come una legge morale a cui nessuno può sottrarsi e che spiega la rinascita degli uomini, pur avendo Egli negato la presenza di un'anima che trasmigri da un corpo all'altro. Infatti, avendo negato l'esistenza di una individualità permanente e avendo dissolto il sé *(atman)* nel complesso dei cinque *skandha*, è proprio attraverso l'attività del *karma* che il buddhismo spiega la rinascita senza la trasmigrazione di una entità: quali sono le azioni che un uomo ha compiuto, tale è l'esistenza che gli spetta. Sono le diverse azioni *(karma)* compiute da un uomo nel corso della sua vita, che dànno origine all'uomo futuro e che permettono anche di spiegare la diversità degli uomini stessi.

Come gli alberi sono diversi secondo le diverse qualità dei semi dai quali hanno avuto origine, così il carattere e la vita degli uomini sono diversi secondo la diversità delle opere passate delle quali raccolgono i frutti. Le azioni compiute sono raccolte fino a formare un fondo, un conto che forma la base, il suolo, sul quale crescerà la nuova personalità; la morte di una persona è solo il temporaneo fine di un fenomeno temporaneo. Alla morte di un uomo, un altro che non è né lo stesso né completamente diverso, ne prende il posto secondo il *karma* compiuto dal primo. Se l'uso sbadato di una lampada mettesse a fuoco un villaggio, l'uomo che l'ha provocato non può scusarsi dicendo che uno era il fuoco da lui acceso nella lampada ed un altro quello che ha bruciato il villaggio, poiché il secondo fuoco dipende direttamente dal primo; così l'uomo attuale, con le sue qualità e difetti, è il risultato delle proprie azioni compiute nel passato, in questa o in altre vite e non può lamentarsi o prendersela con altri, se ha una vita difficile.

Il testo canonico che segue fa parte dei *Sutra* (in pāli: *Sutta*). Di solito, i *Sutra* indicano l'occasione che ha dato origine all'insegnamento del Buddha e si tratta quasi sempre di un dialogo tra lo stesso Buddha ed un monaco in visita; in tal modo il discorso assume un più evidente carattere di insegnamento. Nel *Sutra* che pubblichiamo, il visitatore è *Subha*, figlio del Brahmano Toddeyya, ricco e famoso sacerdote indù ai tempi di Buddha. Il testo è tratto dal *Majjhima Nikaya*, III, 135 e la traduzione è di Maria Angela Falà. Per alleggerirne la lettura, abbiamo omesso alcune ripetizioni e le omissioni sono indicate da puntini; è stato anche aggiunta, tra parentesi, qualche parte di frase.

«Così ho sentito: un tempo il Beato si trovava vicino a Sāvātthī, nel bosco di Jeta al monastero di Anāthapindika. Allora il giovane brāhmano Subha, figlio di Toddeya, si avvicinò, scambiò saluti con il Beato e, dopo amichevole e cortese conversare, si sedette a rispettosa distanza.

Come si fu seduto a rispettosa distanza, il giovane brāhmano Subha, figlio di Toddeya, così parlò al Beato: «Bene, buon Gotamo, qual'è la causa, qual'è la ragione per le quali si vedono stati di inferiorità e di superiorità tra gli esseri, mentre essi hanno proprio la natura umana? Buon Gotamo, perché ci sono

essere umani con una vita breve ed altri con una vita lunga, alcuni con molte ed altri con poche malattie, alcuni brutti ed altri belli, alcuni che hanno poca importanza ed altri che hanno grande importanza, alcuni poveri ed altri ricchi, alcuni che provengono da famiglie umili ed altri da famiglie nobili, alcuni tardi nel conoscere, altri capaci nel conoscere? Dunque, buon Gotama, qual è la causa, qual è la ragione che inferiorità e superiorità si vedono tra gli esseri, mentre essi sono proprio nella forma umana?».

«Le azioni (*karma*) sono la nostra proprietà, giovane brāhmano, gli esseri sono eredi delle azioni, le azioni sono la matrice, le azioni sono i parenti, le azioni sono i giudici. Le azioni dividono gli esseri in superiori ed inferiori».

«Io non comprendo appieno il significato di ciò che è stato detto dal buon Gotamo in breve ed il significato di ciò che non è stato spiegato completamente. Sarebbe opportuno che il buon Gotamo mi insegnasse il Dharma in modo tale che io possa comprendere bene il significato di ciò che è stato detto dal buon Gotamo in breve, ma il cui significato non è stato spiegato completamente».

Il Beato così disse: «Giovane brāhmano, (considera il caso di) una donna o un uomo, che infieriscono sulle creature, crudeli, con le mani sporche di sangue, intenti a colpire ed uccidere, senza pietà per gli essere viventi. A causa di queste azioni, alla disgregazione del corpo, dopo la morte, costoro rinascono nell'inferno Niraya, in una situazione di sofferenza, una cattiva nascita, la caduta. Ma se alla disgregazione del corpo, dopo la morte, non rinascessero nell'inferno Niraya, in una condizione di sofferenza, una cattiva nascita, la caduta, e tornassero allo stato umano, allora ovunque nascessero avrebbero una vita corta. La condotta che porta a una vita corta, giovane brāhmano, è inferire sulle creature, essere crudele, con le mani sporche di sangue, intento a colpire ed uccidere, senza pietà per gli esseri senzienti.

Giovane brāhmano, (considera invece il caso di) una donna o un uomo che, evitando di infierire sulle creature, si astengono dall'infierire su di esse. Il bastone rimane al loro fianco, la spada rimane al loro fianco, vivono pieni di grazia, gentilezza e compassione per tutti gli esseri senzienti. A causa di queste azioni, alla disgregazione del corpo, dopo la morte, rinasceranno in un Cielo felice, in una condizione di beatitudine. Ma se alla disgregazione del corpo, dopo la morte, non rinascessero in un Cielo felice, in una condizione di beatitudine e tornassero allo stato umano, allora, dovunque nascessero, avrebbero una vita lunga. La condotta che porta a una vita lunga, giovane brāhmano, è l'astenersi dall'infierire sulle creature, evitare di infierire sulle creature, lasciando bastone e spada al fianco e così vivendo pieni di grazia, di gentilezza e di compassione per tutti gli esseri senzienti.

Giovane brāhmano, (considera ora il caso di) una donna o un uomo che procurano con odio ferite alle creature. A causa di queste azioni, alla disgregazione del corpo, dopo la morte, costoro rinascono nell'inferno Niraya, in una situazione di sofferenza, una cattiva nascita, la caduta. Ma se, alla disgregazione del corpo, dopo la morte, non rinascessero nell'inferno Niraya... e tornassero allo stato umano, allora, ovunque, nascessero, avrebbero una vita con molte malattie. La condotta che porta a una vita con molte malattie, giovane brāhmano, è provocare ferite con odio agli esseri senzienti.

Giovane brāhmano, (considera invece il caso di) una donna o un uomo che si astengono dal ferire con odio le creature... A causa di queste azioni, rinasceranno in un Cielo felice... e se tornassero allo stato umano, avrebbero una vita con poche malattie. La condotta che porta a una vita con poche malattie, giovane brāhmano, è l'astenersi dal ferire le creature.

Giovane brāhmano, (considera ora il caso di) una donna o un uomo irascibili, che si arrabbiano quando si chiede loro qualcosa di poco conto, si offendono, si agitano, non sono mai disponibili e nutrono odio e rancore. A causa di queste azioni,... rinasceranno brutti. La condotta che porta a rinascere brutti, è l'essere irascibili, il nutrire odio e rancore.

(Considera invece il caso di) una donna o un uomo che non sono irascibili, non si arrabbiano nemmeno se si chiedono loro cose di valore, non si offendono, né si agitano, sono sempre disponibili e non nutrono odio e rancore. A causa di queste azioni, rinasceranno belli. La condotta che porta a rinascere belli, è l'essere senza ira, senza odio o rancore.

Giovane brāhmano, (considera ora il caso di) una donna o un uomo che siano inclini alla gelosia: sono gelosi, vendicativi, nutrono invidia per i successi degli altri, per i loro onori, per la fama, i segni di rispetto e riverenza che sono loro tributati. A causa di queste azioni... rinasceranno come persone di modeste capacità. La condotta che porta ad essere persone di modeste capacità è l'essere gelosi, invidiosi degli altri.

(Considera invece il caso di) una donna o un uomo che non sono inclini alla gelosia; costoro non sono gelosi o vendicativi, né nutrono invidia per i successi degli altri, per i loro onori, per la fama, i segni di rispetto e riverenza che sono loro tributati. A causa di queste azioni, rinasceranno come persone con grandi capacità. La condotta che porta ad essere persone con grandi capacità, è il non essere inclini alla gelosia...

Giovane brāhmano, (considera ora il caso di) una donna o un uomo che non offrano ai sacerdoti o ai monaci bevande, cibo, stoffe, mezzi di trasporto, ghirlande, profumi, unguenti, giaciglio, alloggio e fuoco. A causa di queste azioni,... rinasceranno in condizioni di povertà. La condotta che porta a rinascere poveri, è non offrire ai monaci... giaciglio, alloggio e fuoco.

(Considera invece il caso di) una donna o un uomo che offrano ai monaci... giaciglio, alloggio e fuoco. A causa di queste azioni,... rinasceranno in condizioni di ricchezza. La condotta che porta a rinascere ricchi è offrire ai monaci... giaciglio, alloggio e fuoco.

Giovane brāhmano, (considera ora il caso di) una donna o un uomo che siano scontrosi e orgogliosi: costoro non salutano chi deve essere salutato, non si alzano davanti a chi deve essere rispettato, non cedono il posto ad uno cui si deve cedere il posto, non riveriscono od onorano chi deve essere riverito od onorato. A causa di queste azioni,... rinasceranno in una famiglia di condizioni umili. La condotta che porta a rinascere in famiglie di condizioni umili... è il mancare di rispetto verso chi deve essere rispettato.

(Considera invece il caso di) una donna o un uomo che... onorano chi deve essere onorato. A causa di queste azioni,... rinasceranno in una famiglia di condizioni elevate...

Giovane brāhmano, (considera ora il caso di) una donna o un uomo che, avvicinato un monaco o un brāhmano, non gli chiedono: «Venerando, cosa è giusto? Cosa è ingiusto? Cosa è biasimevole? Cosa è lodevole? Quale pratica deve essere seguita? Quale pratica deve essere evitata? Quale condotta mi porterà dolore e angoscia? Quale condotta mi porterà benessere e felicità?» A causa di queste azioni, costoro... rinasceranno con scarse capacità di comprendere...

(Considera invece il caso di) una donna o un uomo, che, avvicinato un monaco o un brāhmano, gli chiedono: «Venerando, cosa è giusto? Cosa non è giusto?... Quale condotta mi porterà dolore e angoscia? Quale condotta mi porterà benessere e felicità?» A causa di queste azioni, costoro... rinasceranno con alte capacità di comprendere...

Le azioni sono la nostra proprietà, giovane brāhmano, gli esseri sono eredi delle azioni, le azioni sono la matrice, le azioni sono i parenti, le azioni sono i giudici. Le azioni dividono gli esseri in superiori ed inferiori.»

Quando questo fu detto, il giovane brahmano Subha così disse al Beato: «È eccellente, Gotamo, è eccellente. È come se uno balzasse in piedi, o portasse una lampada in un luogo buio e così si potessero vedere le forme degli oggetti. Proprio così: con molti esempi il Dharma è stato chiarito dal buon Gotamo. Io vado dal venerando Gotamo per prendere rifugio nel Dharma e nell'Ordine dei Monaci; che il venerando Gotamo mi accolga come un discepolo laico, che prende rifugio da oggi per tutti gli altri giorni che gli rimarranno da vivere».

GUIDA ALLA PRATICA

Vipassana

Sulla Vipassanā, *che è la più antica pratica buddhista di meditazione, pubblichiamo, col cortese consenso dell'editore, il testo della conferenza tenuta dal nostro collaboratore Amadeo Solè-Leris al centro Shadak di Madrid nel maggio 1981, tratto dal volume* «El Sutra del diamante y la sintesis del budismo» *di R.A.Calle e S. Mundy (Altalena, Madrid, 1981).*

I lettori che desiderano ulteriori chiarimenti su questa meditazione, possono scriverci e sarà loro risposto (privatamente o su PARAMITA) dallo stesso Solè-Leris.

Mi propongo di esporre i fondamenti della meditazione buddhista e precisamente della *vipassanā*, che è senza dubbio la più antica forma di meditazione buddhista.

Lo Zen, al contrario, costituisce la più moderna delle meditazioni buddhiste, il ciclo finale di tutta un'evoluzione di tecniche meditative; tuttavia, quelli che conoscono lo Zen, sanno dei molti punti di contatto e della somiglianza che ha con la meditazione *Vipassanā* è una parola della lingua pāli (antica lingua del Buddha, nella quale si sono conservati i suoi insegnamenti originali) ed è consigliabile abituarsi ad utilizzarla, perché in questo modo disponiamo di un termine capace di identificare con precisione la meditazione alla quale ci stiamo riferendo. Questa parola diventerà a poco a poco familiare, come è successo con la parola yoga; quaranta anni fa nessuno sapeva in occidente che cosa significasse la parola yoga, che ora è entrata nell'uso corrente della lingua e può trovarsi nei dizionari.

Vipassanā buol dire etimologicamente «veder chiaro, veder bene e integralmente»; è la giusta visione o la visione penetrante delle cose.

Potremmo dire in termini moderni che la meditazione *vipassanā* è il metodo di lavoro per arrivare a comprendere la realtà, mediante una riorganizzazione delle nostre strutture psichiche abituali, ripulendole e liberandole dai fattori tanto istintivi ed emotivi (desideri, avversioni, passioni etc.) che intellettuali (teorie, credenze, convinzioni, opinioni, l'orgoglio intellettuale etc.). Tutti questi fattori turbano il funzionamento efficace ed armonioso di quella che io chiamerei la vera funzionalità della coscienza; ciò ci rende ciechi alla realtà delle cose e quindi non riusciamo più a vederle che attraverso le lenti deformanti dei nostri gusti e dei nostri pregiudizi. Diciamo, riassumendo, che la meditazione *vipassanā* è una ristrutturazione duratura dei processi mentali (e questo è un elemento importante, perché non è solamente uno stato passeggero, che lascia solo il sedimento dell'esperienza ma non è definitivo), mediante il proprio sforzo (altro elemento importante). Quello che è specificatamente buddista nei diversi rami della tradizione (Theravada, Mahayāna, Vajrayāna) è l'insistenza sullo sforzo personale. Il Buddha, come disse egli stesso, non fa altro che mostrare il cammino, ma ognuno deve percorrerlo da sé. Parlo di meditazione buddhista e la chiamo così, non perché uno debba essere buddhista in senso rituale o di organizzazione o di credenza, ma semplicemente nel senso che è la tecnica meditativa insegnata dal Buddha. Quello che il Buddha mostrò proviene in gran parte dalle tradizioni e tecniche di autorealizzazione indù che venivano praticate in India già migliaia di anni prima che nascesse il Buddha; però rappresenta un'evoluzione autonoma in una determinata direzione, libera da teologie e metafisiche di sorta, con metodi che si possono qualificare come puramente pragmatici.

La meditazione buddhista si divide in due tecniche fondamentali: la meditazione di assorbimento o *samatha* (che persegue determinati stati ben definiti di rapimento o assorbimento) e la meditazione *vipassanā*, che persegue una visione, penetrante e completa, onnicomprensiva di quello che è l'esistenza. La fase iniziale di entrambe, tuttavia, è la stessa, considerato che per poter arrivare ad una giusta visione delle cose è necessario partire da un minimo di calma e concentrazione della

mente. La meditazione di assorbimento o della tranquillità *(samatha)*, lavora con due elementi, tanto nella fase iniziale che nelle successive: un massimo grado di concentrazione mentale (come nello *voga* indù), e l'appacificamento totale dei processi psichici.

Il proposito di *samatha* è calmare la mente e la psiche, mediante una concentrazione progressiva, che, ripiegandosi su se stessa, va escludendo i fenomeni interni ed esterni e gli stimoli sensoriali e mentali che si offrono alla coscienza, fino al raggiungimento di uno stato di puro vuoto, *suñnata* (sansc. *śunyata*). Questo vuoto è al tempo stesso, paradosso inevitabile, un'esperienza di puro essere. Si consegue così, attraverso questa meditazione quiescente, durante l'esercizio, un alto grado di integrazione psichica. Per questa meditazione, si prende come base uno dei numerosi temi e oggetti di meditazione tradizionali: determinati colori o forme, alcuni processi psichici, stati d'animo, idee o immagini mentali, etc. e si passa sistematicamente per gli stati di rapimento o assorbimento (gli *jhana*) con progressiva sospensione della percezione sensoriale e della attività discorsiva della mente. Questa meditazione è comparabile alle tecniche contemplative di altre tradizioni mistiche, e le esperienze di tipo unitivo alle quali dà accesso hanno certamente considerevole valore intrinseco.

La meditazione vipassanā, d'altra parte (e qui arriviamo a quello che di nuovo introdusse il Buddha in queste tecniche, basandosi sulla propria esperienza), comporta modificazioni più stabili e durature della meditazione samatha, dove la validità dell'esperienza unitiva si limita al periodo dell'assorbimento stesso, senza produrre un superamento permanente delle strutture psichiche. L'unica cosa che la meditazione *vipassanā* persegue è precisamente questo permanente superamento, che non si raggiunge mediante i soli stati di assorbimento, ma che esige l'esercizio pieno, ininterrotto e cosciente di tutte le facoltà mentali, senza sospensioni di alcun tipo. Tale è quella che possiamo denominare meditazione propriamente buddhista, che osserva i fenomeni, quali che siano, con attenzione sostenuta e penetra a fondo in essi per conseguire la giusta visione delle cose, la presa di coscienza: e questo costituisce la liberazione.

Vipassanā è una presa di coscienza di tutti i fenomeni, per rivelarne la loro essenziale vacuità. Torniamo così alla relazione tra la visione e il vuoto. Il vuoto è la visione e la visione è il vuoto. Secondo l'insegnamento del Buddha, l'unica cosa esistente è il fluire di innumerevoli processi, che si condizionano mutuamente per relazioni di causa ed effetto, formando una catena continua, come una serie di persone tutte in circolo, appoggiate l'una sul grembo dell'altra che si sostengono tutte mutuamente. Questa catena, in realtà, e secondo il Buddha, è la catena delle illusioni, e quello che è necessario fare è iniziare a vedere ed a comprendere che sono vuote, senza sostanza. Tutto quello che chiamiamo il mondo, l'anima, l'esistenza, non sono altro, secondo il Buddha, che fenomeni transitori come tutti gli altri, continuamente cangianti, sprovvisti totalmente di ogni essenza o identità intrinseca. E poiché sono cangianti, non hanno continuità e non li possiamo controllare, portano in sé inevitabilmente dolore e scontento, mentre insistiamo nell'afferrarci ad essi. La Liberazione si consegue comprendendo nella giusta maniera la fugacità di tutto e vedendo che godiamo, soffriamo, ci agitiamo letteralmente per nulla.

Ma la Liberazione non consiste in una conoscenza meramente intellettuale di questo fatto. Bisogna praticare. E qui interviene *Vipassanā*.

Nella meditazione *vipassanā*, una volta che si è conseguito un grado di concentrazione sufficiente (concentrazione iniziale o di accesso, come si chiama tecnicamente), capace di assicurare un'attenzione sufficentemente concentrata e sufficentemente integra e mantenendo le facoltà mentali in uno stato di massima ricettività, si passa ad esaminare con piena coscienza e innanzi tutto, quegli stimoli sensoriali e processi mentali che la meditazione di assorbimento esclude, compresi, soprattutto, quelli che operano normalmente ad un livello subcosciente o subliminale.

La *vipassanā* è una esperienza di vita; rappresenta non solo uno stato in sé, in quanto che, per effetto di questa stessa esperienza di vita produce la ristrutturazione della psiche; come dire che chi ha ottenuto una giusta visione vive già, dopo ciò, in un'altra maniera, vedendo le cose differentemente. E allora è possibile vivere senza attaccamento, con equilibrio e con piena disponibilità di fronte a tutto ciò che succede, nel momento stesso in cui succede; ossia, vivere con piena funzionalità. Esistono anche distinti livelli di visione, diversi gradi di penetrazione più profonda nelle cose; nella misura in cui si ottiene maggiore

penetrazione, si va a conseguire una funzionalità e un equilibrio migliori.

Di tutti i numerosi metodi utilizzabili per raggiungere quel minimo di calma e concentrazione necessario come punto di partenza della meditazione *vipassanā*, quello che il Buddha raccomandava soprattutto e con maggiore enfasi, in particolare per la pratica di questa meditazione penetrativa (*vipassanā*) è quello che egli stesso utilizzò nella notte della sua meditazione definitiva: cioè quello conosciuto come *ānāpāna-sati*, letteralmente l'attenzione all'inspirazione ed espirazione, ossia alla respirazione, che è l'oggetto primario d'attenzione di questa tecnica. Basandosi su di essa si passa alla contemplazione: a) dei processi corporei; b) delle sensazioni; c) degli stati d'animo; d) degli oggetti mentali o contenuti mentali (idee, convinzioni, ecc). Questi processi formano i cosidetti quattro fondamenti dell'attenzione (*satipatthāna*). Ci sediamo nella posizione del loto (*padmasana*) o in altra a gambe incrociate, purché sia una posizione che ci lascia quieti a lungo. Si fissa l'attenzione esclusivamente sugi orifizi delle narici, per cogliere la sensazione tattile dell'aria che entra e che esce.

Niente di più, ma concentrandosi esattamente su che tipo di sensazione sia, su dove tocca l'aria, in che lato del naso, se si tratta di sensazione forte o debole (a seconda di un respiro più o meno profondo). Non si tratta di controllare la respirazione in sé, ma di osservare quello che succede mentre si respira.

La mente si centra completamente nella sensazione che si produce all'ingresso delle narici, senza seguire il movimento dell'aria. In una antico testo si fa il paragone con la sentinella, posta all'entrata delle mura di una città: sta lì, e vigila sulla gente che entra e che esce, ma non si preoccupa di sapere in che casa vada chi entra, né in che campo o luogo vada chi esce. L'attenzione deve essere «ininterrotta» per tutto il tempo di ogni inspirazione e di ogni espirazione, con la mente fissa nella sensazione tattile. Per non distrarsi, si raccomanda di mantenere gli occhi chiusi, per quanto si possano lasciare socchiusi, ma senza fissarli su nessun oggetto determinato. È importante non diventare tesi.

In questo modo il meditatore va osservando le sensazioni nelle narici: la sensazione tattile dell'aria, la temperatura (l'aria suole essere più fresca nell'inspirazione, più calda nell'espirazione), la forza e la durata di ogni respirazione, e prende coscienza il più precisamente e il più pienamente possibile della qualità di ogni sensazione, ma senza mai cercare di creare o immaginare sensazioni. Se sente molto poco perché la respirazione è leggera, non deve forzare la respirazione per accentuare la sensazione. Anche se, come succede a volte al principiante, non si percepisce alcuna sensazione, non bisogna preoccuparsi: si osserva l'assenza di sensazioni si annota mentalmente: «non sento niente» e si persevera con calma, perché anche l'assenza di sensazione è un'esperienza. Quando c'è la sensazione, si osserva dove si coglie: narice destra, narice sinistra, o entrambe assieme, prendendo coscienza di ogni variazione.

Al principio è normale distrarsi: associazioni di idee, memorie, immaginazioni, divagazioni, etc... È importante tenere presente che a volte il meditante crede di stare attento, invece di essere realmente attento. Se pensa che sta prestando moltissima attenzione in quel momento presta attenzione, all'idea, ma non a quello che succede. Allo stesso modo se sente che lo sta facendo bene e si dice «Come lo sto facendo bene!», gli passeranno tre quattro respirazioni senza percepirle. Quando sta osservando la respirazione e improvvisamente si distrae, l'essenziale è che si renda conto rapidamente che ha avuto una interruzione e che annoti mentalmente, senza eccitarsi, con calma e tranquillità: «sto immaginando qualcosa», «mi sono ricordato di qualche cosa», etc... Allora può interrompere la distrazione, prendendone coscienza e tornare alla sensazione tattile.

Tutto l'esercizio è un esercizio di presa di coscienza; le stesse divagazioni o distrazioni che vanno sorgendo si convertono in oggetto della piena attenzione cosciente, ossia, si convertono in oggetto di contemplazione e si integrano nell'esercizio dell'attenzione. È questa una caratteristica essenziale della meditazione *vipassanā*: Tutti i fenomeni, tutto quello che succede, tutti i processi (fisici o mentali) si sottomettono immediatamente al vaglio dell'attenzione, e si convertono in esercizio per migliorarla e per scoprire quindi la reale natura delle cose. Tutto ciò con una precisione meticolosa, per captare esattamente la qualità della sensazione, la durata e tutto il resto.

All'inizio, bisogna sempre avere cura di tornare all'*anapana-sati*, o vigilanza della respirazione, dopo ogni deviazione, perché pretendere di captare cose e processi diversi senza essersi prima concentrati sufficientemente,

può essere contro-producente. Perciò si prende la respirazione come oggetto primario dell'attenzione, rimanendo attenti alle distrazioni solo per percepirle in un attimo e tornare, dopo averle depotenziate, alla respirazione.

Una volta che ha conseguito tale concentrazione mentale, il meditatore gode di un fuoco di attenzione. A partire da questo, tralasciando le narici, dovrà allora dirigere l'attenzione sul labbro superiore, nel punto immediatamente sottostante alle narici stesse, dove — anche durante l'esercizio iniziale — avrà già percepito la sensazione del flusso dell'aria inspirata ed espirata. Adesso il meditatore si dedicherà a percepire in questo punto, non più quella sensazione dell'aria ma (con l'acutezza di percezione che gli conferisce la concentrazione), ogni altra sensazione presente in quel punto. Possono essere sensazioni di natura diversa: caldo, freddo, prurito, solletico, brivido, ecc. Fisiologicamente, sappiamo che tante cose stanno accadendo continuamente nel nostro organismo, ma solitamente non ci facciamo caso. Adesso, invece, bisogna osservarle. Bisogna percepire le sensazioni del labbro superiore nel modo più completo e sottile possibile. Quando si è ottenuta una certa stabilità di questa percezione, si deve spostare il fuoco dell'attenzione alla parte superiore della testa ed esaminare, con l'attenzione concentrata, detto punto, per contemplare le sensazioni che esistono in esso, non perché abbia necessariamente un'importanza mistica (corrispondente al *sahasrara-cakra*), quanto perché risulta utile per iniziare il percorso per tutto il corpo.

Nelle istruzioni del Buddha, si dice che si inizia a percorrere tutto il corpo dalla cima della testa alle piante dei piedi, e dalle piante dei piedi alla cima della testa. Con tale fuoco di attenzione si inizia dalla testa e si va scendendo per tutto il corpo. Il fuoco di attenzione si sposta alla fronte, alle orecchie, alle guance, davanti, di dietro, al petto, alla schiena, alle braccia, alle gambe etc., molto gradatamente. Dopo, si ritorna alla cima della testa e si inizia di nuovo il percorso. A volte si indugia molto tempo, altre meno. Se non si sente una zona, occorre perseverare qualche tempo (alcuni minuti) per vedere se nasce la sensazione, ma senza cercare di immaginarla. Si attende con calma il suo sorgere. Se non sorge nulla, si prende coscienza dell'assenza di sensazione che, come dicevamo prima, è anch'essa un'esperienza: si annota mentalmente tale assenza e si passa alla zona seguente. Dopo aver realizzato durante un certo tempo quel percorso da sopra a sotto, si riprende l'esercizio da sopra a sotto e da sotto a sopra salendo e scendendo, scendendo e salendo: Quindi si osservano le due braccia insieme (invece di una alla volta) ed il petto insieme alla schiena e gradualmente dall'osservazione in sequenza da un punto somatico all'altro, si passa all'osservazione simultanea, praticamente di tutti i punti del corpo. Entrambe le osservazioni devono alternarsi, perché anche se l'osservazione simultanea è molto utile (possono sentirsi le vibrazioni di tutto il corpo in un momento determinato) non bisogna soffermarsi troppo tempo in essa, altrimenti il meditatore dimentica alcune parti del corpo. Perciò, dopo una fase di osservazione simultanea, è meglio ripercorrere di nuovo il corpo scendendo e salendo, salendo e scendendo, mantenendo una presa totale su quanto sta succedendo, soprattutto quando si effettua la osservazione simultanea; come un direttore di orchestra che deve stare attento a tutti gli strumenti, avere esatta coscienza di quello che fa ogni musicista e allo stesso tempo una concezione totale dell'opera che interpreta, così deve essere l'osservazione totale del corpo. Al contrario — per seguire con l'esempio del direttore d'orchestra —, quando si fa il percorso del corpo è come se il direttore stesse saggiando e facendo suonare i diversi strumenti ad uno ad uno.

Questa è un'esposizione non eccessivamente dettagliata della messa in pratica della meditazione *vipassanā*, che ha per oggetto una totale ristrutturazione psichica, per portare il praticante alla giusta-visione e conseguentemente alla Liberazione.

Alla fine di dicembre erano stati versati 143 abbonamenti per il 1983. Ricordiamo che gli abbonamenti 1982 sono tutti scaduti, con diritto ai numeri arretrati non ancora ricevuti, che, a richiesta degli interessati, spediremo con urgenza.

Dobbiamo insistere per un sollecito rinnovo dell'abbonamento; saremo costretti a sospendere la spedizione di PARAMITA ai ritardatari, per non aggravare il deficit della rivista.

SE PARAMITA VI È UTILE,
ABBONATEVI E FATE ABBONARE!

I MAESTRI

Santideva

Śacntideva è uno dei personaggi più interessanti e popolari del Buddhismo mahāyāna. *Filosofo e mistico, egli appartiene al sistema filosofico* mādhyamika, *che seguiva il «cammino di mezzo». Il Buddha ha così definito (*madyamā pratipadvia mediana*) il proprio insegnamento etico, che ripudia gli estremi opposti dell'ascetismo esagerato e della vita secolare godereccia come fini a se stessi; anche in metafisica condanna le posizioni estreme, secondo cui tutto esiste (materialismo) oppure nulla esiste (nichilismo). La scuola* Mādhyamika *è tornata a questo insegnamento, affermando che vi è una sola realtà: la vacuità* (sūnyatā) *e in ciò consiste la perfezione del sapere* (prajñapāramitā).

Śāntideva ha dimostrato con la sua vita e la sua opera che questo ideale è realizzabile. Egli ha descritto nel Bodhicaryāvatāra *il metodo per diventare* Bodhisattva, *dimostrando che la dottrina su cui si basa la pratica del perfezionamento per raggiungere il Risveglio, è la Dottrina buddhista* (Dharma).

La vita di Śāntideva, o almeno il suo periodo più importante come Maestro, si situa tra il 685 e il 763 d.C. in India. Le fonti tibetane e nepalesi concordano nel definirlo un principe ereditario indiano, figlio del re di Surāstra. Nel suo sviluppo spirituale, si legò al bodhisattva Mañjuśrì *(simbolo della Saggezza dei Buddha), sua divinità tutelare, che, apparsogli in sogno, si era dichiarato suo amico spirituale* (kalyānamitra). *La madre lo incoraggiò ad abbandonare la vita mondana per seguire un cammino ascetico: dice anzi la leggenda che* Tara, *divinità protettrice nel buddismo tibetano, apparsagli in sogno con le fattezze della madre, lo dissuadesse dal regnare).*

Rinunciato al trono, Śāntideva seguì per 12 anni un Maestro, che lo iniziò alla concentrazione di Mañjuvajra. *Fu poi cavaliere alla corte di un re, dove eccelse fra tutti, suscitando l'odio e la gelosia dei compagni d'arme. Rattristato, entrò nella Università monastica di Nalanda. Ma qui, vivendo isolato dagli altri e concentrato in profonde meditazioni, fu creduto dai monaci un fannullone incapace e, per prepararne l'espulsione dal monastero, fu messo alla prova: gli fu chiesto di recitare un proprio commento al* Dharma. *Fu allora che Śāntideva recitò il* Bodhicaryāvatāra, *meravigliando tutti; e la leggenda racconta che, giunto alla trentacinquesima strofa del nono capitolo, divenne invisibile, dimostrando così di essere un santo con poteri magici, oltre che un saggio* (pandit).

Ma questa prova suscitò l'invidia di molti monaci ed egli lasciò Nalanda verso il Sud dell'India; abbandonò anche la veste monastica e, come i seguaci di Ucchusman, *si ridusse tutto nudo; ma conosceva il metodo di elevare la temperatura del corpo e, si dice, una serva curiosa notò che l'acqua fredda, a contatto della sua pelle, bolliva.*

L'insegnamento di Sāntideva è affidato alle due opere principali: il Bodhicaryāvatāra (tradotto ora da Amalia Pezzali, per l'Editrice Missionaria Italiana, v. recensione in PARAMITA 4) *e il* Siksasamuccaya; *entrambe descrivono la via da percorrere per diventare Bodhisattva e le regole da osservare per realizzare la missione di Bodhisattva, cioè la via lunga e difficile che porta al Risveglio, allo stato di Buddha, attraverso la compassione e la comprensione perfetta della Vacuità Universale; e i precetti* (siksa) *da applicare perché il* Bodhisattva *prosegua la propria missione senza sparire dal mondo, per aiutare, con la Grande Compassione* (Maha Karuna), *tutti gli esseri senzienti, immersi nel* Samsara.

L'insegnamento di Śāntideva è rivolto a tutti, monaci e laici; anche i laici, infatti, possono raggiungere la perfezione più alta. Chiunque desideri la liberazione dalla sofferenza di cui è impastata la vita, deve raggiungere la saggezza e tutti abbiamo la possibilità di raggiungerla. In questo sentiero c'è fatica e sofferenza, ma anche vera gioia e soddisfazione, perché raggiungendo la Saggezza, il vero sapere, si avrà profusione di beatitudine per sé e per gli altri.

Tutta l'esistenza di Śāntideva si sviluppa sotto il segno del progresso spirituale, che presuppone un cammino contemplativo scandito da tappe necessarie. «Tutto ciò che viene poi raccontato nelle biografie è usuale per qualsiasi monaco buddhista; mettere in pace la gente, convertirli al Dharma, aiutarli nelle difficoltà materiali, come carestie, epidemie, ecc., combattere gli eretici, vincere i promulgatori di dottrine brahamaniche e diffondere l'insegnamento del Buddha. (...) Śāntideva è un mistico della terza fase della scuola *mādhyamika* e dalle sue opere appare come un rappresentante ortodosso dei *suniavadin*». (Pezzali, opera citata).

Maria Angela Falà

Il Buddhismo nella Cina antica

Il Buddhismo in Cina fu introdotto verso il II sec. d.C. da elementi stranieri provenienti principalmente dai regni dell'Asia Centrale.

Due avvenimenti portarono a tale evento. Il primo fu l'instaurarsi in Cina di una dinastia, quella degli Han (206 a.C. - 220 d.C.), che diede una potente spinta verso l'esterno all'impero. Sotto questa dinastia, la Cina occupò militarmente le oasi situate lungo la cosiddetta «via della seta» e mantenne rapporti commerciali sia con l'Occidente romano, tramite la mediazione del regno partico, sia con l'India. Il secondo fu

Bodhidharma, filosofo indiano; entrò nella Corte dell'Impero cinese il 520 d.C. È considerato il padre del Buddhismo Zen (opera del pittore cinese Hsueh An, XIV sec.).

la creazione nel nord della penisola indiana e in parte dell'Asia centrale dell'impero dei Kusana. Con l'affluire dell'oro dei romani i due imperi conobbero periodi di forte prosperità e con l'incremento degli scambi commerciali si ebbe come conseguenza un incremento di quelli religiosi.

Il sorgere dell'impero Kusana coincise col sorgere del buddhismo Mahāyanā, *che presto si diffuse in tutta l'area centro-asiatica, dando vita a numerosi centri di cultura buddhista lungo tutte le vie carovaniere: Turfan, Kotan, Tun-Huang furono fiorenti centri* Mahāyanā, *Kuca e Miran lo furono dell'*Hinayanā.

Così in quegli anni tra i tanti elementi esotici che arrivarono alla corte Han, giunse anche il Buddhismo. I primi gruppi erano formati in prevalenza da mercanti, ma presto cominciarono ad affluire anche monaci e si formarono le prime comunità.

Col crollo dell'impero Han e con il successivo periodo di crisi politica nel quale varie dinastie si disputarono la supremazia sull'impero (periodo delle 6 dinastie, 265-381) il Buddhismo si rafforzò, appoggiato, anche per ragioni politiche, ora dall'una ora dall'altra dinastia.

Il panorama religioso cinese era allora alquanto composito: le due principali correnti di pensiero, il Confucianesimo ed il Taoismo, l'una legata ad un mondo in cui predominava il rituale, l'altra intrisa ormai di magia, stavano vivendo un momento di crisi, che poi in fondo era la crisi di tutta la società cinese. Il Buddhismo approfittò di tale crisi religiosa e, forte della propria organizzazione monastica e di un notevole sostegno dottrinale, cominciò ad avere un grosso seguito sia tra il popolo che a corte. Vennero chiamati grandi maestri di tradizione indiana come il kuceano Kumarâjîva, che diede vita ad una valida scuola di traduttori. Kumarâjîva aveva abbandonato l'Hinayanā per abbracciare la scuola Mādyamika *(che asseriva la vacuità di ogni fenomeno) fondata nel IV sec. da Nagarjuna; quindi le opere su cui si puntò l'interesse della cultura cinese furono spesso quelle come il «sutra del diamante» o il «prajña-parāmitā sutra» che trattano della filosofia del vuoto* (śūnya). *Altre opere come il* «Vimalakirti sutra» *ed il «Loto della buona legge» colpirono l'animo dei Cinesi con la loro enfasi l'uno per l'aspetto devozionale e l'altro per l'aspetto leggendario. Si cercò anche di conciliare le religioni locali con la dottrina buddhista; si notarono affinità fra il concetto di «vuoto» e il non essere* (wu) *taoista,*

e quest'ultimo fatto fu senz'altro il più caratteristico nell'evoluzione del Buddhismo in Cina.

Col passare dei secoli, i viaggi dei pellegrini in India e l'afflusso di eruditi da quel paese dapprima si diradarono e poi cessarono del tutto, sia per il declino della religione nel paese in cui era nata, sia per l'invasione dei musulmani che diedero il colpo finale al Dharma nel Nord dell'India. I monaci furono sterminati e i monasteri distrutti; splendide università come Nalanda e Vikramasila furono rase al suolo e null'altro che rovine rimasero a testimoniare lo splendore di quella che per molti secoli era stata la religione principe dell'India intera.

Con la cessazione della fonte originale, il Buddhismo in Cina cominciò a prendere forme ed indirizzi propri. I germi di questo innovamento si ebbero sotto la splendida dinastia dei T'ang *(618-906), che vide la nascita di diverse scuole, di cui tralasciamo le meno importanti dal punto di vista storico, per occuparci più diffusamente delle due che diedero una impronta caratteristica al Buddhismo cinese: il* Ch'an e l'Amidismo.

La scuola Ch'an *(il nome deriva da* Ch'an-na, *il corrispondente fonetico del sanskrito* Dyhana, *che significa «concentrazione») secondo la tradizione fu introdotta in Cina da Bodhidharma, custode della tradizione orale tramandata da Sakyamuni a Mahākāsyapa. La scuola insisteva sul concetto che l'illuminazione è inutile cercarla attraverso ardui sforzi o con complicati studi di metafisica; il* nirvana *è raggiungibile solo attraverso un'intuizione istantanea, che in un attimo ci libera dai legami samsarici e ci fa riconoscere per quello che in effetti siamo: dei Buddha. Il metodo per giungere a questa illuminazione è in effetti un «non-metodo», che trascende ogni qualsivoglia forma di razionalizzazione o sistemazione.*

Senza dubbio la filosofia taoista del wu-wei *(non agire) contribuì a influenzare questa scuola, come del resto a sua volta la scuola* Ch'an *influenzò il Taoismo e forse in forma più determinante.*

Il «non-insegnamento» era trasmesso attraverso simoli e frasi volutamente enigmatici e opportunamente privi di senso, che però, se «intuiti» in modo corretto, potevano portare in un istante al nirvana.

Chi storicamente diede vita a questa scuola fu Hui-neng (618-718), un singolare personaggio di Canton che impostò la meditazione su una completa assenza di qualunque sostegno meditativo, in opposizione alla scuola del nord, che insisteva maggiormente sull'aspetto purificante della meditazione.

Il Ch'an, *col passare dei secoli, conobbe momenti di grande splendore, influenzando, sotto la dinastia dei Sung (960-1278), ogni forma artistica del Paese, dalla pittura, alla letteratura, alla musica.*

Ma con l'aumentare del prestigio, inevitabilmente, ci fu una perdita di spontaneità fino ad arrivare a dispute puramente dottrinali e metafisiche tra le varie sottoscuole, il che contraddiceva lo spirito antiaccademico del Ch'an originale.

*L'altra scuola fu quella dell'*Amidismo, *che si basava su un culto devozionale del Buddha della lunga vita, della luce eterna; veniva invocato come protettore, come salvatore, come portatore di benessere e si raccomandava ai fedeli di ripetere il suo nome quante più volte possibile, fino a farne un vero e proprio* mantra.

L'aspetto messianico del culto ebbe presto il sopravvento sull'aspetto speculativo e metafisico, tanto da farvi affluire sterminate masse di Cinesi, che venivano attirate dalla facilità e dalla estrema semplicità del culto stesso.

La scuola ebbe un profondo impatto popolare, tanto che a tutt'oggi non è difficile ascoltare il mantra *di Amitabha, se ci si sofferma nei pressi di qualche tempio buddhista della Repubblica Popolare Cinese.*

Le due scuole non limitarono il loro campo d'azione alla Cina, ma si diffusero in vaste zone limitrofe. Il Ch-an *ebbe in Giappone notevole successo e venne conosciuto con il nome di* Zen; *ma ebbe seguaci anche in Corea e, in piccola parte, in Tibet; il culto di Amitabha conobbe notevole successo in tutto il sud-est asiatico, in Giappone, e in Tibet ma, tranne che per il Giappone e la Corea, per gli altri paesi la diffusione non avvenne tramite la Cina, ma direttamente dall'India.*

Aldo Mastroianni

«E come, o gran re, un monaco è possessore di vigile consapevolezza? Ecco, o gran re, un monaco è chiaro e vigilante nell'andare e nel venire, è chiaro e vigilante nel guardare e riguardare, è chiaro e vigilante nel portare il manto dell'ordine e la ciotola dell'elemosina, chiaro e vigilante nel cibarsi e nel bere, nel masticare e nel gustare, chiaro e vigilante nello svuotarsi di sterco e di urina, chiaro e vigilante nell'andare e nello stare, nel sedersi, nell'addormentarsi, nel destarsi, nel parlare e nel rimanere in silenzio. Così, o gran re, un monaco è possessore di vigile consapevolezza».

(dall'insegnamento del Buddha al re del Māgadha, Ajātasattu Vedehiputta, tratto dal sutta Sāmaññaphala, 65; nel Canone Buddhista, ed. UTET).

Nel paese natale di Sakyamuni

Lo scorso 10 dicembre, nella sede romana di «Nuova Acropoli», il prof. Mario Bussagli, ordinario di storia dell'arte dell'India e dell'Asia Centrale all'Università di Roma e il prof. Ettore Realini, specialista in Religioni comparate e direttore dei centri «Nuova Acropoli» in Italia, hanno presentato il libro: *«Nella Terra degli Dei — Mille chilometri a piedi in Nepal»* di Olga Ammann e Giulia Barletta (Editore Dall'Oglio, 1982, pagg. 354, lire 15.000). Riprendiamo da questo libro, di cui raccomandiamo la lettura, una parte del capitolo dedicato al villaggio di Lumbini, ritenuto il paese natale del Buddha.

«Il re Piyadasi (Ashoka), il beneamato dei Deva, nel ventesimo anno dalla sua incoronazione, ha fatto egli stesso una visita regale; poiché Buddha Sakyamuni è nato qui, un recinto di pietra è stato costruito e una colonna di pietra è stata eretta. Poiché il Beato è nato qui, il villaggio di Lumbini fu reso libero dalle tasse». Queste parole fatte incidere dall'imperatore Ashoka su una colonna nel 249 a.C. annunciano ancor oggi, solenni, la sacralità di Lumbini. La colonna non sostiene più, come un tempo, un cavallo monumentale. Lo troncò via un fulmine molti secoli fa: già nel 636 della nostra era, il viaggiatore cinese Hiuan-tsang vide la colonna così decapitata. Ma Hiuan-tsang poté vedere ancora Lumbini in un bosco di alberi di sal (Shorea robusta)- *quelli sotto cui nacque Sakyamuni. Mentre oggi i* sal *si sono ritirati di ben 20 km verso nord, ai piedi dei monti Churia e noi vediamo Lumbini immerso nella polvere e nel sole accecante. Eppure è un luogo solenne. Un luogo che nel 1967 l'allora Segretario delle Nazioni Unite U Thant consigliò di adibire a centro di pellegrinaggio per tutte le genti del mondo. Un luogo che per aver dato i natali al «Principe della Pace» ha suggerito al re Birendra di proporre che l'intero Nepal fosse dichiarato «zona di pace».*

Nel parco di Lumbini, oltre 2500 anni fa, mentre in Grecia nasceva Talete, in Cina viveva Lao-tse e a Roma governava il quinto o il sesto dei suoi leggendari re, Maya Devi, moglie del signore feudale Suddhodana, dette alla luce Gautama Buddha. Stava andando a casa dei suoi genitori proprio perché si sentiva prossima al parto, ma non ce la fece ad arrivare. Dovette fermarsi sotto un albero di sal, *divenuto da allora in poi sacro per il Buddhismo. L'iconografia tradizionale ci mostra Maya Devi mentre appoggiata al tronco dell'albero mette miracolosamente al mondo il figlio dal fianco destro.*

Qualcuno ha spiegato la scena pensando ad un parto cesareo. Altri trovano improbabile che la donna sia stata operata nel bel mezzo di un bosco e quindi respingono l'ipotesi. Comunque sia, le cose non dovettero andare per il meglio se di lì a pochi giorni Maya Devi, riportata nel palazzo di suo marito a Kapilavastu, morì e il bambino fu affidato alle cure di Mahaprajapati, seconda moglie di Suddhodana e sorella della defunta.

Siamo state a Kapilavastu, o meglio fra quei resti archeologici che sorgono in mezzo ad una radura nella foresta a una ventina di chilometri a nord-ovest di Lumbini, in un luogo chiamato oggi Tilaurakot — di nuovo un luogo immerso nella luce accecante, nella polvere e questa volta anche nella solitudine e nell'abbandono.

I resti sono costituiti essenzialmente da fondamenta che tracciano sul terreno la gloria degli antichi edifici: il fossato, i bastioni, le porte d'accesso alla città situate ai quattro punti cardinali, le abitazioni, i monasteri, gli stupa. *Sono resti che hanno scatenato una lunga e ancora non risolta controversia fra Nepal e India. Nel '70 infatti un archeologo indiano, K.M. Srivastava, sostenne che non Tilaurakot in Nepal era l'antica Kapilavastu, ma Piprahwa in India, a poca distanza più a sud (...).*

Fra le rovine di Kapilavastu non spira un alito

di vento: dovunque grava sole, caldo e silenzio. Ci guardiamo in giro: fra le pietre arroventate e gli sterpi un ragno tesse la sua tela. Ci sembra la tela del tempo che scende sull'operato degli uomini, lo sfuma, lo cancella fino a renderlo irriconoscibile; ma che non riesce a far scomparire il pensiero dell'uomo, le conquiste del suo spirito.

Dove visse Buddha Sakyamuni? Probabilmente qui, ma non si può dire con assoluta certezza. Dov'è il palazzo di suo padre? Forse fra quei sassi sconvolti. Ma non possiamo giurarlo. E la porta della città attraverso cui uscì per andare incontro all'Illuminazione? È possibile che sia lì, fra quelle altre pietre appiattite dalla luce accecante, polverose, solenni, frustranti nel loro silenzio. Ormai non formano più una porta aperta verso il futuro, ma un sigillo chiuso sul passato. Eppure qualcosa di infinitamente grande trapela da quel passato: le parole di Buddha. (...)

«Buddha credeva in Dio?», chiediamo al prof. Asha Ram Sakya, un Newar che porta lo stesso nome della famiglia dell'Illuminato e che si definisce uno dei pochi esperti sul Buddhismo in Nepal. «Oppure il Buddhismo è una religione atea, come tanti libri sostengono in Occidente?».

«Nostro Signore Buddha non ha mai voluto parlare di Dio», ci risponde. «Non ha mai detto che Dio esiste. Non ha mai detto che Dio non esiste. Lord *Buddha desiderava che l'uomo non si impelagasse in discorsi ed elucubrazioni più grandi di lui. Fine della vita è l'Illuminazione, ci ha insegnato. Quindi non possiamo e non dobbiamo perdere tempo in argomentazioni sterili, il cui unico risultato è quello di allontanare da noi il giorno della perfezione. (...)»*

«Ma che Buddha non abbia voluto parlare di Dio», sollecitiamo di nuovo il nostro interlocutore discendente dei Sakya, «non vuol dire che non credesse in Dio. Secondo lei, Buddha era ateo o no?»

«Nostro Signore Buddha non credeva in un Dio Personale, magari con barba e baffi, pronto a castigare l'uomo per i suoi peccati. Un Dio a cui bisogna offrire continuamente sacrifici per cercare di accattivarne la benevolenza. Un Dio fuori di noi, che ci sovrasta e davanti al quale possiamo solo prostrarci. L'Illuminato non voleva che l'uomo si riducesse alla stregua di un mendicante. L'uomo ha immense capacità in se stesso. Può, anzi deve, *essere il padrone dello sterminato oceano che si porta dentro. Se si crede in un Dio personale, inevitabilmente ci si deve arrendere a questa misteriosa e strapotente entità. E allora si perde la dignità di esseri umani, che è invece grande, infinita. Perché solo da esseri umani si può accedere alla Buddhità, all'Illuminazione che è il fine stesso dell'esistere».*

Affermazioni di un così grande rispetto e amore per l'uomo sono state prese per professioni di ateismo. Ma in realtà le cose non stanno in modo tanto semplice: non si può chiudere l'argomento concludendo che Buddha era ateo. Buddha, è vero, rifiutò sempre l'idea di un Dio creatore: un Dio buono, perfetto — diceva — non può essere stato l'autore di questo nostro mondo misero, infelice, profondamente imperfetto. Non è da un dio che è scaturito. Ma neppure dal caso. Nasce da «una legge che opera in base ad una necessità razionale» (S. Ravhakrishan).

È la legge del samsara, *la catena delle vite e delle morti, il flusso del divenire. Ognuno di noi viene generato dalle proprie azioni, dal proprio* karma. *Non possiamo sapere quale fu l'inizio: «la necessità di concepire ogni causa come un effetto che a sua volta ha la sua causa in un antecedente, rende assolutamente impensabile la concezione di una causa incausata». Vano è quindi disquisire su ciò che non possiamo comprendere: oltre tutto, non ne abbiamo bisogno per vivere e per raggiungere il fine della nostra esistenza.*

In quanto ad un Dio giudice, Buddha è di nuovo reciso: l'esistenza di un dio siffatto «toglierebbe ogni speranza all'uomo, che sarebbe inevitabilmente costretto da Lui ad andare in cielo o all'inferno».

Non è nuova in Asia quest'ansia di non comportarsi bene e di vivere nel giusto solo per paura dell'inferno e per desiderio di essere premiati col paradiso: Rabi'a, «madre» del Sufismo in Iraq, nata e cresciuta quindi in tutt'altro contesto religioso, era sostanzialmente dello stesso parere. «Che servo cattivo — diceva — colui che serve Dio per la speranza di entrare in paradiso o per timore del fuoco (...) Io lo servo per Lui stesso».

Buddha parlava dell'imperativo del dovere — un dovere assoluto, una legge morale che è al di là della ricompensa e prescinde dall'esistenza di Dio. Ma questo, ancora una volta, non è una prova che Buddha fosse ateo. Un ateo nega Dio, Buddha richiesto di pronunciarsi sull'esistenza del divino, taceva. Ma non era l'unico a comportarsi così: anche Bahv, un mistico vedico, interrogato sulla natura del Brahman, rimase in silenzio. Interrogato di nuovo, conservò ancora il silenzio. Gli domandarono allora perché non volesse parlare di Dio. Rispose: «Vi sto insegnando la natura del Brahman, ma siete voi che non capite: Brahman è silenzio».

Il comportamento dei grandi maestri spirituali, le loro parole hanno il più delle volte vari livelli di verità: chi può dire quale fosse in questo caso il significato più profondo del silenzio dell'Illuminato? Bisogna prima di tutto risalire, attraverso le incrostazioni del tempo, a ciò che realmente insegnò Gautama. E poi bisogna saperlo interpretare: e non è facile.

I Tre Tesori

di Nikkyo Niwano

Negli ultimi anni si è venuto affermando in Giappone il movimento Rissho Kosei-kai, che si definisce un'associazione di laici buddhisti e che vanta oltre 5 milioni di aderenti in tutto il mondo. Ne è presidente Nikkyo Niwano, leader del movimento pacifista giapponese, autore di una biografia «moderna» di Shakyamuni, il Buddha storico. L'editrice Queriniana ne ha pubblicato la traduzione italiana (Nikkyo Niwano: «Shakyamuni Buddha» - *pag. 100; lire 8.000), che sarà recensita da Riccardo Venturini sul prossimo PARAMITA.*

Riprendiamo da questo testo il capitolo dedicato ai «Tre Tesori», che propone una interpretazione di questo pilastro del Dharma suscettibile di larghe adesioni.

Shakyamuni insegnò ai suoi discepoli i tre elementi essenziali, fondamenta spirituali del buddismo: il Buddha, la legge, il Sanga. Egli sentiva che chiunque avesse posto fede in questi tre elementi, conosciuti come i «Tre Tesori» o le «Tre Gemme», sarebbe stato capace di diventare suo discepolo senza ricevere il permesso direttamente da lui. Oggi i fedeli buddhisti usano ancora la seguente formula per esprimere la loro fede nei Tre Tesori:

«Noi ci rifugiamo nel Buddha,
noi ci rifugiamo nella Legge,
noi ci rifugiamo nel Sanga». (...)

Il Tridente, simbolo dei Tre Tesori, appoggiato su un lato stilizzato, simbolo della Dottrina. È una iconografia del buddhismo giapponese

È interessante notare che la maggior parte del primo codice di leggi del Giappone, la «Costituzione dei Diciassette Articoli», promulgata nel 604 d.C. dal principe reggente Shotoku, è basata sullo spirito del buddismo mahayana, così come trasmesso nel Sutra del Loto. Per esempio, l'articolo II di quella costituzione dice: «Riveriamo sinceramente i Tre Tesori... quale uomo e quale epoca potranno mancare di rispetto a questa legge? Pochi sono gli uomini completamente cattivi. A questi si dovrebbe insegnare a seguirla. Ma se essi non si volgono ai Tre Tesori, con quale mezzo la loro tortuosità potrà essere raddrizzata?».

Il buddismo insegna che se vogliamo creare una società migliore dobbiamo rifugiarci nei Tre Tesori, ma anche i non buddisti possono accettare questo credo se si dà ai Tre Tesori un significato più ampio, cioé se si

comprendono come una grande dottrina, un insegnamento giusto predicato da un grande maestro e come una comunità di quanti credono nella sua dottrina. Il principe reggente Shotoku aveva senz'altro in mente questo principio buddista quando nella sua costituzione incluse l'esortazione: «Riveriamo sinceramente i Tre Tesori». (...)

Il Budda deve essere inteso come la grande forza vitale dell'universo, la forza fondamentale e la verità, principio di tutte le esistenze. Per questo «Rifugiarsi nel Budda» significa dedicarsi a questa grande forza vitale universale e raggiungere uno stato di unità spirituale con lui. La persona che riesce ad attingere tale stato di mente e conserva in continuità questo atteggiamento mentale, vive nel mondo supremo del risveglio e gode dello stato mentale più alto e più libero che un essere umano possa raggiungere. Quando «Rifugiarsi nel Budda» è inteso in questo senso universale, anche i non buddisti possono abbracciarlo.

Ugualmente la frase «Rifugiarsi nella Legge», compresa in senso largo, significa obbedire alla ragione, vivere in armonia con la legge o la verità dell'universo. Per noi questo è il modo migliore e più corretto di vivere, dal momento che così non commetteremo peccati e non saremo impacciati sul come pensare o agire, poiché conosceremo la Legge, la Via giusta della vita. (...)

Quando diciamo che gli uomini dovrebbero vivere in armonia con la legge e la verità dell'universo, qualcuno si lamenta perché non sa come comportarsi dal momento che le direttive di questo sistema di vita sono molto vaghe. Ma seguendo questa via possiamo dispensarci da una metodologia dettagliata. È grazie alla fede che possiamo condurre tale vita con naturalezza e raggiungere un tale stato di mente da dimenticare completamente il nostro ego.

Le persone, non monaci e monache, che vivono come semplici fedeli laici, possono trovare impossibile rinunciare totalmente al loro ego, ma se essi con pratiche religiose, quali la meditazione e la recita dei *sutra*, riescono a liberarsi dal loro ego anche solo per un'ora al giorno scopriranno che tale pratica esercita una positiva ingluenza sulla loro vita per le rimanenti ventitré ore. Chi poi continua tali pratiche per molti anni, automaticamente condurrà una buona vita e diverrà uno con la verità fondamentale. Questo è il principale significato di «Rifugiarsi nella Legge», concetto che può essere riconosciuto valido dalla gente di ogni luogo, non importa quale sia la sua fede religiosa.

«Rifugiarsi nel Sanga» significa devozione al terzo dei tre Tesori. Shakyamuni chiamò la sua comunità religiosa *sanga* (letteralmente: gruppo o unione), perché considerava l'armonia tra i fedeli il requisito per la formazione di una comunità. Se riflettiamo sul pensiero di Shakyamuni, è facile immaginare che egli nutrì la certezza che l'armonia è l'indispensabile requisito di ogni società umana. La sua vera intenzione deve essere stata che i fedeli si rifugiassero nella virtù dell'armonia. Le parole di questa formula devono basarsi su un forte desiderio di vedere tutti gli esseri umani uniti in concordia, infatti è proprio questo il pensiero che troviamo riportato in numerosi *sutra* predicati da Shakyamuni.

Che tutti gli esseri viventi siano uniti l'un l'altro nell'amore e seguano in buona armonia il cammino dell'eterno progresso spirituale: questo è l'ideale, l'aspirazione più importante delle persone che, in ogni parte del mondo, meditano. Per realizzare questo ideale dobbiamo cominciare con rendere più armoniosi anche i più insignificanti rapporti. Dobbiamo cominciare con l'armonizzare i nostri legami con la famiglia, con gli amici, con i colleghi e, in seguito, estendere gradatamente i nostri sforzi a tutta la società. Dobbiamo guardare al *sanga* come al più chiaro esempio di molti estranei reciprocamente uniti in armonia e amore. Grazie al *sanga* ogni gruppo di persone, strettamente unite nella stessa religione dal loro credo e libere da affari mondani, diventa uno strumento ideale per portare armonia tra la gente. Senza tener conto della nostra religione, quando diventiamo membri di un *sanga* usiamo il mezzo più efficace e adatto per stabilire quella base che condurrà i nostri animi all'armonia con tutti gli uomini. (...)

Il senso della devozione ai Tre Tesori da me tracciato qui, ovviamente è qualcosa di valido sia per i buddisti che per le persone di altre fedi. Io credo che i buddisti non soltanto devono rifugiarsi nei tre Tesori, nel senso buddista tradizionale, ma anche dedicarsi ai Tre Tesori nella loro accezione più ampia. Così lo spirito autentico del buddismo potrà essere condiviso con gli uomini di tutto il mondo.

I grani di senape

L'editore Laterza, già benemerito per i volumi sul Buddhismo pubblicati nei primi decenni del secolo, ha iniziato da qualche anno la ristampa «anastatica» di quei testi. Vi è tra questi un volume di «PAROLE BUDDHISTE», tradotte dal *pāli* da E.W. Brulingame e riproposte da Laterza nel 1980 (pag. 240; lire 12.000).

Si tratta in genere di racconti popolari, «*adattati, attraverso i secoli ed i millenni, a servire da cornice ai quadri del pensiero buddhista*» (G. De Lorenzo). Aggiunge il De Lorenzo nella prefazione all'edizione del 1925: «In questi conti il lettore italiano e cristiano troverà risonanze e riflessi di fiabe europee, a lui note, e di storie cristiane, apprese fin dall'infanzia, che forse hanno avuto nell'India la loro culla originaria. E sentirà su esse alitare un respiro d'amore per tutti gli esseri dell'intero universo, quale presso di noi si è irradiato ed effuso solo dallo spirito sublime, ed unico nella cristianità, di san Francesco d'Assisi».

Pubblichiamo una tra le più significative di queste parabole ed altre seguiranno nei prossimi quaderni.

Gotamî era il suo nome di famiglia; ma siccome ella era debole e delicata, era chiamata Kisâ Gotamî, ossia Gotamî la Delicata. Ella era rinata a Sâvatthi in una povera famiglia. Quando fu cresciuta, si maritò ed andò a vivere nella casa del marito. Qui, siccome ella veniva da una famiglia povera, era trattata con disprezzo. Dopo un certo tempo partorì un figlio. Allora fu trattata con rispetto.

Ma quando quel suo figlio era fatto abbastanza grande per giocare e correre qua e là, improvvisamente morì. In seguito a ciò ella fu piena d'angoscia. Si prese in braccio il figlio ed andò girando di casa in casa, dicendo: «Datemi una medicina per mio figlio!» Ma tutti le rispondevano: «Da quando in qua si dà medicina ai morti?» E la deridevano. Ma ella non aveva la menoma idea di quel che essi volessero dire.

Ora un brav'uomo la vide e pensò: «Questa donna deve esser divenuta demente per l'angoscia del figlio perduto. Medicina per lei solo il Sublime può darla». Quindi le disse: «Donna, una medicina per te può darla solo il Sublime, il maggiore degli uomini e degli dei. Egli dimora nel qui vicino monastero. Va da lui e chiedigliela». Ella pensò, che il consiglio dell'uomo era giusto e, recandosi sempre il figlio in braccio, andò là dove il Compiuto sedeva nel cerchio dei suoi seguaci e gli disse: «O Sublime, dammi una medicina per mio figlio!».

Il Maestro, scorgendo che ella era matura per essere illuminata, le disse: «Hai fatto bene, o Gotamî, a venire qui per medicina. Va, entra nella città, fa il giro di tutte le case, e da quella casa, in cui non è mai morto nessuno, procurati e portami alcuni grani di senape». — «Benissimo, Signore!» ella rispose e lieta nel cuore si diresse alla città. Alla prima casa ella chiese: «Il Sublime mi ha ordinato di procurargli grani di senape per medicina di mio figlio: vogliate darmeli». — «Ahimé, Gotamî!» essi risposero e le diedero la senape. Ma ella riprese: «Posso prendere la senape solo se in questa casa non è mai morto nessuno». — «Che dici, Gotamî: è impossibile contare il numero di quelli che sono morti qui!» — «Bene, allora non posso prenderla: perché il Sublime mi ha detto di prendere i grani di senape solo nella casa in cui non sia morto nessuno».

Allora ella passò alla seconda casa e poi alla terza e così via finché comprese: «In tutta la città questa è la legge comune! Questo ha visto il Buddha, pieno di compassione per tutti gli esseri viventi!» Sopraffatta dall'emozione, ella uscì dalla città, portò il figlio al cimitero e, tenendolo nelle bracchia, disse: «Caro piccino mio, io credevo, che tu solo fossi stato portato via da ciò che gli uomini chiamano morte. Ma ora vedo, che la morte è legge comune a tutto il genere umano». Così dicendo, ella depose il figlio nel cimitero e pronunziò questi versi:

Non legge di famiglia, di villaggio o di città,
ma legge comune a tutto il mondo è questa:
che tutte le cose sono impermanenti.

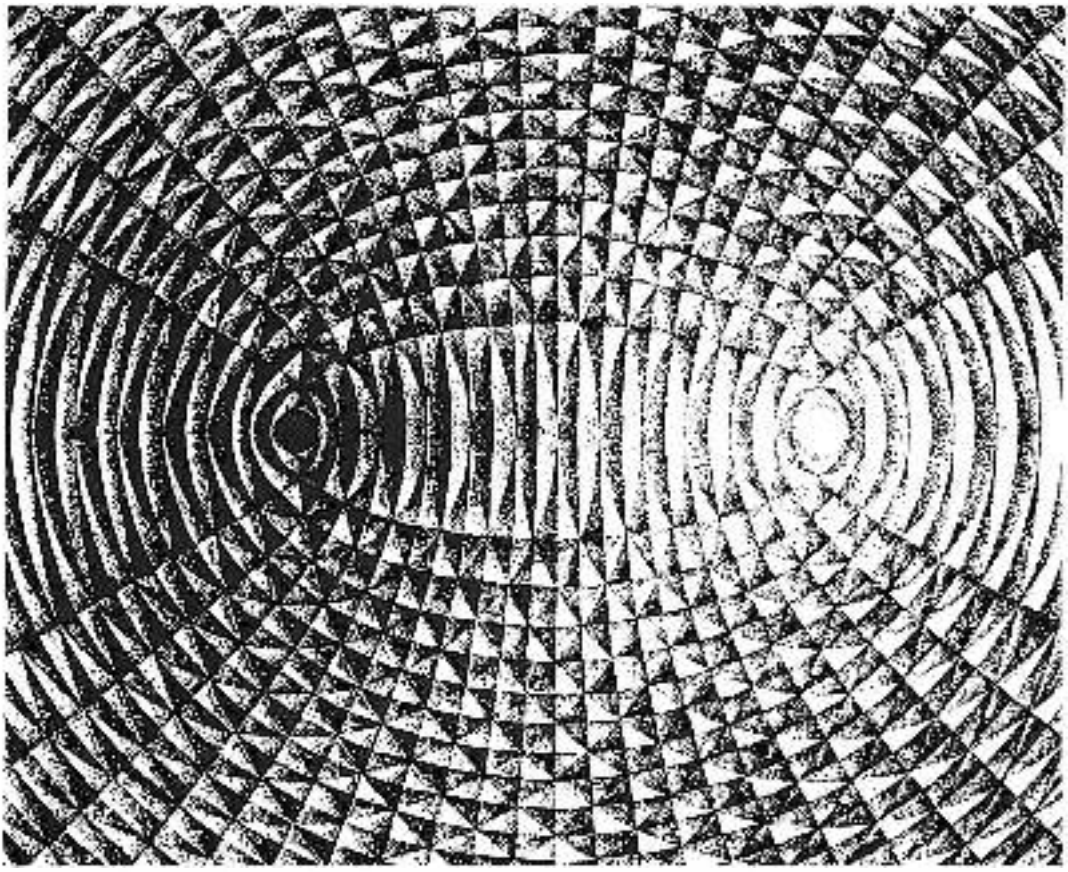
Avendo ciò detto ella ritornò dal Maestro. Questi le disse: «Gotamî, hai portato i grani di senape?» — «È finita, Signore, la faccenda dei grani di senape! Dà ora a me un rifugio!» Il Maestro allora le recitò questa strofe del Dhammapada:

Chi si delizia di figli, famiglia e ricchezze,
ed a questo attacca il suo cuore:
la morte lo afferra e rapisce,
come torrente rapisce un villaggio dormente.

Appena il Maestro aveva finito di recitare questa strofe, che a lei si aprì il chiaro occhio della verità, ed ella chiese l'ammissione nell'Ordine. E non da lungo tempo ella era divenuta monaca, che già aveva raggiunto il grado della meditazione. Allora il Maestro le recitò questa strofe:

Se anche uno vivesse cent'anni,
senza vedere l'immortalità:
meglio è vivere un giorno solo,
scorgendo l'immortalità.

Alla fine di questa strofe Kisâ Gotamî aveva raggiunta la santità.



禪

La Sesshin

Questo articolo descrive come si svolge una sesshin *(riunione di pratica Zen) in un monastero di tradizione Rinzai. L'autore si è ispirato ad un capitolo del volume «Libro di Scaramuccia» del monaco zen Engaku Taino (Luigi Mario) e si è basato sulla propria esperienza personale nel monastero di Scaramuccia, dove le* sesshin *sono praticate il primo* week-end *di ogni mese.*

Si può parlare della vita in un monastero Zen in molti modi, sia soffermandosi sulla difficoltà di viverci per il freddo o per il male alle gambe, oppure sulla soddisfazione per la guida del Maestro. Ma l'esperienza personale, anche di un solo giorno, è più valida dei numerosi libri che si potrebbero leggere. La vita monastica è organizzata minuziosamente secondo le regole lasciate dal grande Maestro Hyakujo, vissuto in Cina dal 720 all'814. Sua è la frase «Un giorno senza lavoro, è un giorno senza mangiare». I lavori sono vari: tagliare l'erba, coltivare l'orto, curare la vigna, oltre naturalmente cucinare e tenere pulito lo *zen-do* (sala di meditazione). Bisogna adattarsi ad ogni genere di attività, sia manuale che intellettuale; e questa è forse la prima regola in un monastero zen.

Il monaco Zen è un asceta, ma non dimentica di far parte dell'umanità; anche se pensa di essere fondamentalmente un Buddha, non dimentica i doveri di uomo. Questo vale, anche se in misura minore o soltanto per il periodo di *sesshin* (riunione mensile) che si trascorre in monastero, per il discepolo laico.

Ciò è molto importante perché poi, quando lasceranno il monastero per tornare alla vita di tutti i giorni, questi discepoli saranno in grado di rientrare nella società e vivere in essa perfettamente integrati, portando con sé tutto ciò che hanno assorbito praticando lo Zen. La pratica continua anche fuori del monastero e in questo modo, essi si impegnano a modificare la società, a renderla migliore, lavorando al suo interno.

Un buddhista sa, per esperienza, che gli sforzi volti a cambiare le cose per mezzo di una rivoluzione esterna, capace soltanto di sostituire un tipo di società con un altro tipo, anche se sostenuti dalla convinzione di lavorare per il bene dell'umanità, sono destinati a fallire. La rivoluzione vera è quella che deve avvenire all'interno di ogni individuo, l'unica capace di dare luogo a un cambiamento vero anche all'interno della società. Solo questo può portare ad una effettiva trasformazione sociale.

Descriviamo ora lo svolgimento della riunione mensile *(sesshin)* che ha luogo nel monastero Rinzai di Scaramuccia, nei pressi di Orvieto. Le *sesshin* sono periodi (di solito 2/3 giorni) nei quali vengono fuse insieme ore di intensa meditazione, con ore di lavoro manuale e di esercizi fisici.

Si dorme tutti insieme in una sala di circa 10 metri per 6; ognuno ha una stuoia *(tatami)*,

Monaco giapponese, assorto in Za-zen (Meditazione Zen)

che è tutto il suo spazio, ove medita, dorme, siede e consuma il suo pasto.

Alle cinque la sveglia: velocemente si riordina la coperta, si va al bagno, ci si siede in *za-zen* e si recitano collettivamente i *sutra* del mattino. Restando seduti a gambe incrociate, si cominciano gli esercizi fisici e i movimenti vengono stabiliti dal più anziano. Nei pasti si deve osservare il più assoluto silenzio; per un monaco Zen, anche il mangiare riveste una grande importanza, perché egli cerca in ogni sua azione una risposta al proprio *Koan* (problema), fino a divenire egli stesso un *Koan*. Ogni azione va compiuta con molta concentrazione, e così anche il mangiare diviene una cerimonia. Dopo il primo pasto della giornata, il Maestro commenta liberamente uno dei testi classici dello Zen. Dalle 8 alle 10,30 c'è *za-zen*, ovvero la pratica zen stando seduti. È suddivisa in periodi più o meno lunghi, non superiori ad un'ora e alla fine di ogni seduta si hanno tre-quattro minuti di intervallo per sciogliere un po' le articolazioni intorpidite e doloranti. Specie per noi occidentali, abituati a sedere sulle sedie, il dolore fisico derivante dallo *za-zen*, è, almeno all'inizio, una notevole difficoltà da superare. Durante *za-zen*, il Maestro gira silenziosamente per lo *zendo* con un lungo bastone *(keisaku)*, che usa per percuotere le spalle di chi tende ad addormentarsi. Questo uso del *keisaku* non è a scopo di punizione, ma per galvanizzare il corpo e la mente, che tendono ad entrare in una specie di letargo.

Il pasto principale è alle 12,30; riso bollito, minestra di verdure, altro cibo vegetariano. C'è poi un'ora di riposo, dopodiché si riprende con l'alternarsi di meditazione e lavoro. Chi ha già raggiunto un certo grado di apprendimento, si misura con se stesso alla ricerca della soluzione del problema *(koan)* posto dal Maestro, con il quale si hanno degli incontri individuali tre o quattro volte al giorno.

La risoluzione del *koan* può richiedere un solo giorno o più anni. Lo studio del *koan* è la particolarità dello Zen *Rinzai* e lo differenzia da tutte le altre discipline religiose esistenti. Con interviste giornaliere, il Maestro, con la sua saggezza ed esperienza, riesce a guidare gli allievi fino a portarli, lentamente, attraverso un lavoro continuo di eliminazione, a liberarsi di tutto il castello di illusioni che essi si sono costruiti attraverso le età. Alla fine, essi potranno entrare in un ordine di vita che è quello in cui normalmente il Maestro agisce, risvegliandosi a una dimensione del mondo diversa da quella abituale.

Così scorre la *sesshin* per la durata di due-tre giorni. Nulla è lasciato al caso, all'improvvisazione personale. Ogni avvenimento della vita del monastero ha un suo scopo preciso, e l'allievo che vuole o è «costretto» ad essere attento, ne trae un beneficio nel suo studio. Tutto è studiato per essere svolto in perfetta concentrazione, perché lo zen non va ricercato soltanto nello *za-zen*, ma in ogni momento della esistenza quotidiana.

Così si può esclamare, come l'antico Maestro: «Che cosa meravigliosa: tiro l'acqua dal pozzo e spacco la legna!».

E sarebbe bello riuscire anche noi a dire: «Che cosa meravigliosa: mi aggancio gli sci e faccio la coda alla funivia...!».

Lo zen, infatti, non inizia sulla cima, così come sciare non è solo fare le curve, ma è in ogni momento, dal mettersi gli sci al fare la fila, dal risalire il pendio al fare la curva, scendere in neve fresca o su una pista ghiacciata, nel caldo e nella bufera. Lo Zen non ha un fine in sé, anche se si lotta per raggiungere la cima della montagna chiamata Buddhità, perché Zen è «scalare» la Montagna.

A quelli che confessano: «io vivo bene solo quando scio». oppure: «io sono felice solo quando faccio l'amore», e così via, il mio Maestro risponde che non sanno vivere. Perché, in questa esistenza, abbiamo un determinato numero di ore da vivere, mille o diecimila; se riusciamo a viverne in senso vero solo poche decine, significa che non siamo intelligenti. Krishnamurti dice: «Essere intelligenti significa saper discernere l'essenziale dal non essenziale». Dovremmo essere vitali, non soltanto durante un tempo così breve, ma in tutte le diecimila o centomila ore che riusciamo a vivere. Un vivere inteso non solo come esistere o vegetare, ma essere uno con la vita.

Alessandro Quagliozzi

Biblioteca

1) Lati Rinpoce: La Mente nel Buddhismo tibetano - Ed. Astrolabio, pag. 148, Lire 10.000;

2) Khantipalo: Calma e visione profonda, Manuale buddhista per meditatori — Ed. Astrolabio, pag. 192, Lire 14.000;

3) Lama Tzong Khapa: Lo Yoga del Tibet — Ed. Astrolabio, pag. 260, Lire 20.000;

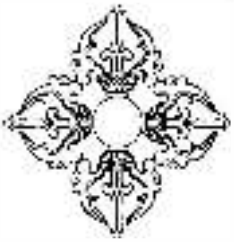
4) Philip Katleau: La nascita dello Zen in Occidente — Ed. Astrolabio, pag. 280, Lire 20.000;

5) Ghesche Rabten: Training mentale in Sette punti — Ed. Centro Ghe-Pel-Ling, Milano, Lire 10.000;

6) Nikkyo Niwano: Shakyamuni Budda, biografia narrativa — Ed. Queriniana, pag. 100, Lire 8.000;

7) Olga Amman e Giulia Barletta: Nella Terra degli Dei, Mille chilometri a piedi in Nepal — Ed. Dall'Oglio, pag. Lire 15.000.

8) A. Elenjimittan: Vita e Dottrina di Buddha - Il Dhammapada - Ed. Mursia, pag. 743, Lire 8.000.



Mudra

Proseguendo nella informazione sul Vajrāyanā, *pubblichiamo un articolo sulle* mudrā, *gesti rituali compiuti soprattutto con le mani; sono comuni a varie tradizioni orientali anche non buddhiste, e largamente impiegate nei riti del Buddhismo tibetano. Le tavole e le loro descrizioni sono tratte dal libro:* The Cult of Tara, *di S. Beyer (Berkeley di California, 1973).*

Col termine sanscrito *Mudrā* in genere ci si riferisce al gesto corporeo (specialmente delle mani) che accompagna soprattutto nel Buddhismo tibetano l'atto rituale e la parola mantrica, unitamente all'atteggiamento interiore, sottolineato ed espresso da questo gesto.

Il significato di mudrā è comunque legato a tutto ciò che trascende la comunicazione verbale; si dice che il Buddha trasmise il risveglio a *Mahākāśyapa* tenendo alto un fiore e rimanendo in silenzio. In realtà, quando un Maestro trasmette l'insegnamento, tutto il suo essere (corpo, parole e mente) partecipa della trasmissione; allora il Corpo del Maestro sarà Mudrā, in quanto simbolo del Dharma, la Parola sarà l'insegnamento orale del Dharma, la Mente rispecchierà lo Stato illuminato del Maestro.

L'intera situazione che il Maestro crea intorno a sé è Dharma, in quanto egli è un essere autentico; quando il Buddha predicava, l'insegnamento era già stato impartito prima ancora che egli aprisse bocca. Nei Sutra leggiamo che, *āsura*, *deva* ed ogni sorta di gente di diverse parti dell'India prestavano orecchio ai suoi discorsi e tutti riuscivano a comprenderlo; non dovevano porgli domande, pure ricevevano automaticamente le risposte.

In questa sede ci occuperemo principalmente di alcune delle più frequenti posizioni delle mani, note come *mudrā*.

Si possono distinguere, in base alle loro funzioni, due categorie di *mudrā*. La prima, relativamente ristretta, riguarda gesti convenzionali di riverenza, minaccia, benvenuto o addio: il praticante può giungere i palmi in segno di riverenza, porgere le mani nel tipico gesto tibetano di arrivederci o incrociare le braccia sul petto ad indicare l'assorbimento di una divinità in sé.

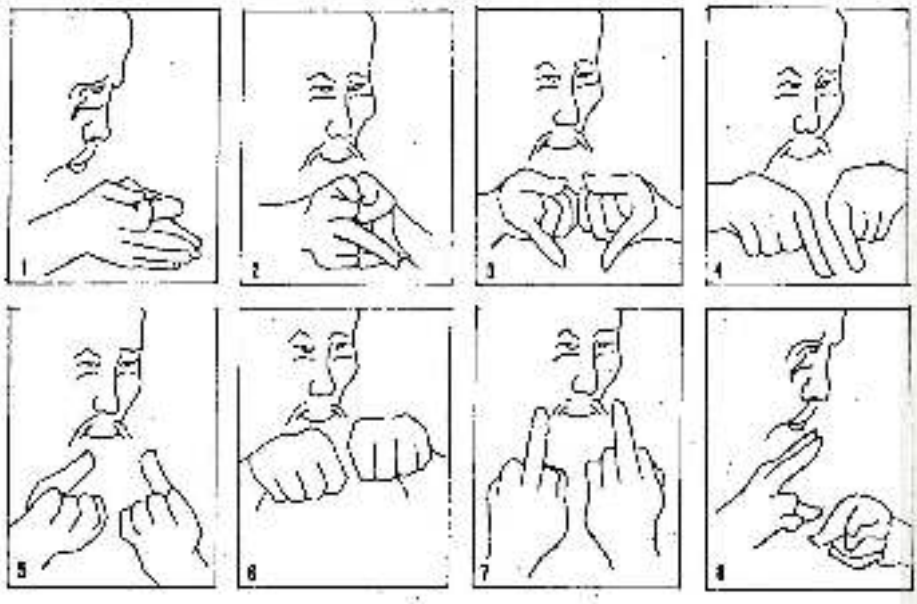


Tavola I: Le 8 mudrā *per le offerte «esterne».*

La seconda categoria include i gesti rituali delle mani che accompagnano la presentazione di offerte e questi sono implicitamente intesi come rappresentazioni mimate degli oggetti offerti, simboli che mantengono la trasmissione del culto a una divinità, così come i *mantra* di offerta ne assicurano l'accettazione e il risultato. Nel corso dei riti, vengono visualizzate una gran quantità di offerte che vengono «inviate» alle divinità con suoni e gesti; questi vengono generalmente suddivisi in «offerte esterne», «offerte interne» e «offerte segrete».

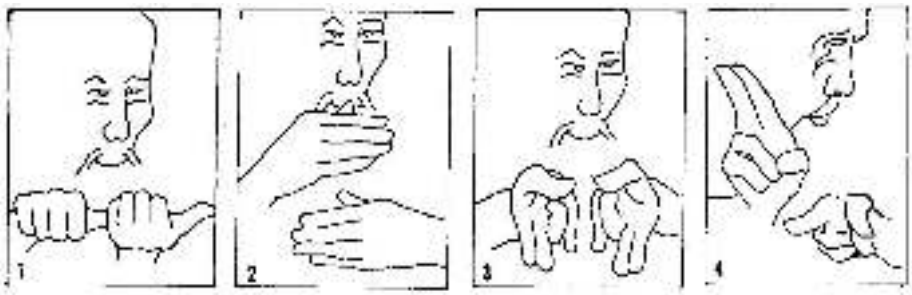


Tavola 2: Le 4 mudrā *per le offerte di musica.*

Le offerte esterne sono tutti gli oggetti del mondo esterno, animato o inanimato, che si ritengono appropriati per un ospite regale o divino. I principali, i cui gesti di accompagnamento sono indicati dalla tavola 1, sono le «due acque» e i «cinque doni», che elenchiamo con i loro nomi sanscriti: 1) *Argham* (acqua per il viso), 2) *Pādyam* (acqua per i piedi), 3) *Puspe* (fiori), 4) *Dhūpe* (incenso), 5) *Āloke* (luce), 6) *Gandhe* (profumo), 7 *Naivedye* (cibo). Queste offerte sono rappresentate sull'altare da sette ciotole riempite con acqua o grano; a queste sette si aggiunge *Śabda* (musica), che non è rappresentata sull'altare, in quanto si suppone onnipresente nel luogo del rito. Quì l'intenzione mimica dei gesti non è così evidente come in alcuni degli altri tipi di offerta, ma si può notare come la posizione 5 rappresenti l'offerta della luce con i pollici alzati ad imitare una fiamma che si sprigiona da una tazza di burro. Spesso ciascun gesto è preceduto da una serie di movimenti preliminari delle mani e se le offerte sono fatte in forma abbreviata, con la semplice recitazione del mantra, le varie *mundrā* delle mani del praticante si fonderanno l'una con l'altra, intervallate talora dallo schioccare delle dita.

Tutti questi movimenti variano da scuola a scuola e da monastero a monastero, ma tutti in qualsiasi caso forniscono al praticante un supporto fisico alla meditazione e in particolare alla visualizzazione.

In molti riti vengono presentate alla divinità le «offerte interne» che in generale consistono nel dono dei cinque sensi: 1) *Rūpa* (forma), 2) *Śabda* (suono), 3) *Gandha* (profumo), 4) *Rāsya* (gusto), 5) *Sparśa* (tatto). Queste offerte interne possono essere identificate nel rito con le «cinque carni» o con i «cinque nettari»; in questo caso non ci sono gesti simbolici, ma il praticante usualmente ha di fronte a sé una coppa piena d'acqua; al momento dell'offerta, la scopre e tenendola con la mano sinistra schizza con l'anulare destro alcune gocce recitando un *mantra* di offerta.

Quindi ci sono le 16 «offerte segrete» che onorano la divinità con l'offerta delle sedici divinità femminili della gioia. Queste dee si dividono in quattro gruppi: musica, danza, offerta e sensi.

La tavola 2 illustra (nelle figure da 1 a 4) le *mudra* per le offerte di musica (la figura 2, ad esempio, mima il gesto delle mani che suonano un flauto).

Un altro *mudrā* molto frequente è quello che simboleggia l'offerta del Mandala: gli anulari al centro rappresentano il Monte Meru al centro del mondo, e le rimanenti dita sono intrecciate a rappresentare i quattro continenti che lo circondano. Sull'altare questa offerta è rappresentata da un vassoio a quattro ripiani, spesso decorato con incisioni d'oro e argento traboccante di grano o riso. Vi sono ancora una grande quantità di *mudrā* diversi, come quelli che rappresentano gli otto simboli di buon auspicio, le sette gemme della regalità, adatti alle varie occasioni rituali e le implicazioni filosofiche di questo termine sono state appena accennate. L'attenzione dedicata a questo argomento da parte degli studiosi è abbastanza frammentaria forse a causa della enorme difficoltà di trovare una struttura, che tenga conto della gran quantità di varianti esistenti in questo campo, che mostra evidenti ed interessanti legami con la danza e il teatro indiano.

Massimo Facchini

Le Religioni per la pace

L'autore di questo intervento, Padre Giovanni Cereti, è il coordinatore della sezione italiana della Conferenza Mondiale delle Religioni per la Pace, con sede in Roma, via Traspontina 18. Con questa pubblicazione, oltre a far conoscere un movimento cui auguriamo il meritato successo, intendiamo esprimere solidarietà con quanti nel mondo, di ogni credo ed ogni razza, sono sinceramente impegnati in quella che può considerarsi la più necessaria e meritoria delle battaglie civili del nostro tempo.

Da circa un anno e mezzo è stata costituita anche in Italia una sezione della Conferenza Mondiale delle Religioni per la Pace, alla quale sono invitati a collaborare persone appartenenti a tutte le religioni.

Questo movimento trae le sue origini da contatti informali che avevano coinvolto, nel corso degli anni cinquanta e sessanta, alcuni leaders *religiosi, soprattutto asiatici e nord-americani, i quali si domandavano in quale modo le loro rispettive religioni potevano impegnarsi a dare un contributo alla pace. Questi* leaders *religiosi provenivano soprattutto da tre grandi paesi: il Giappone, che portava nella sua carne il ricordo delle esplosioni nucleari di Hiroshima e di Nagasaki e delle loro conseguenze; l'India, nella quale era viva l'eredità spirituale pacifista e non violenta di Gandhi; e gli Stati Uniti d'America, che sentivano nella coscienza il peso degli avvenimenti del 1945 e che erano interiormente tormentati dalla possibilità di un avvenire ancora più spaventoso. L'intuizione che stava a fondamento dell'azione di questi* leaders *religiosi era quella che competeva proprio ai credenti ed alle religioni trovare in sé le energie spirituali capaci di salvare l'umanità e di far crescere fra gli uomini e i popoli l'amore, la benevolenza e la solidarietà.*

Dopo una prima riunione informale, nel 1968, la prima Conferenza mondiale viene convocata a Kyoto nel 1970, ed in essa hanno un ruolo di primo piano i buddhisti, particolarmente Nikkyo Niwano, presidente del movimento Rissho Kosei-Kai, con il suo movimento. Una seconda conferenza si riunirà in Europa, a Lovanio, nel 1974; una terza negli Stati Uniti d'America, a Princeton, nel 1979, mentre una quarta è in programma per il 1984 in Africa, a Nairobi.

Il campo di interesse del movimento nel frattempo si estendeva dal tema della pace in senso stretto a tutto quello che è necessario per garantire la pace ed una vita degna dell'uomo: i diritti dell'uomo, i problemi della fame e dello sviluppo, l'ecologia, i rapporti fra i popoli e fra le culture. Nello stesso tempo si veniva elaborando una spiritualità, che cercava di attingere dal patrimonio spirituale delle diverse religioni gli insegnamenti più profondi, che potevano offrire una risposta a questi problemi e che insieme consentiva di riunire anche in una preghiera comune i credenti delle diverse fedi religiose.

Sul piano organizzativo, dopo la costituzione di una segreteria a livello mondiale, attualmente con sede a New York (WCRP International, 777 United Nations Plaza, New York, N.Y. 10017, USA), si venivano creando una segreteria per l'Asia ed una per l'Europa, e successivamente tutta una serie di sezioni nazionali, fra le quali particolarmente attive ed efficienti si mostravano quella indiana e quella giapponese. Attualmente, la WCRP (sigla inglese della nostra Conferenza) è riconosciuta come Organismo Non Governativo presso le Nazioni Unite, ed il nostro Segretario generale è anche presidente del «comitato per il disarmo» di tutte le Organizzazioni Non Governative rappresentate presso le Nazioni Unite.

Per presentare in poche parole le finalità ed il metodo della CMRP, forse la cosa più semplice è

quella di ripercorrere i quattro termini che compaiono nella sigla, iniziando dall'ultimo.

LA PACE — *Non è necessario richiamare qui la centralità di un impegno per la pace nel mondo di oggi, perché la sua urgenza e necessità è sotto gli occhi di tutti, ed anzi la tradizione buddhista è in prima linea in questa sensibilità ed in questo impegno. Vorrei solo ricordare che sotto il termine «pace» oggi va non soltanto il problema di evitare i conflitti armati in senso stretto, ma tutto ciò che si riferisce alla realizzazione di una esistenza pienamente degna dell'uomo: la lotta per i diritti dell'uomo, lo sviluppo dei popoli, il rispetto dovuto ad ogni cultura, la giustizia e la condivisione fra i popoli ricchi ed i popoli poveri, un rapporto più armonioso con la terra e con le sue risorse, l'educazione alla pace ed alla non violenza. In una parola, l'impegno in tutto ciò che può contribuire alla creazione di una umanità più fraterna e che può assicurare ad ogni uomo un suo pieno sviluppo personale.*

LE RELIGIONI — *Questo termine forma lo specifico della nostra Conferenza, e la differenzia da tanti analoghi movimenti esistenti nel mondo. Il problema della pace è affrontato a partire da un punto di vista religioso: ci si domanda che cosa possono dare le tradizioni dottrinali e gli insegnamenti delle religioni per creare un mondo pacifico e fraterno; ci si domanda che cosa possono fare gli aderenti alle diverse religioni nel campo della preghiera, dell'ascesi, dell'esempio, perché la pace e la non violenza si diffondano nel mondo. Le diverse religioni vengono rispettate nelle loro particolarità: esse però sono invitate ad incontrarsi ed a collaborare, per contribuire insieme ad un mondo più giusto e pacifico. Esse debbono dare insieme il loro contributo, per affrontare alle radici, nel cuore stesso dell'uomo, quel seme di aggressività e di violenza che nella storia è stato origine di tanti conflitti fra gli uomini e i popoli.*

MONDIALE — *I problemi del mondo contemporaneo sono ormai a livello planetario. Le risposte non possono essere date individualmente: sono necessarie strutture ed organizzazioni capaci di operare a livello mondiale. L'esperienza degli incontri di questo movimento parla del suo carattere internazionale e veramente multireligioso: in esso sono rappresentati i paesi del Nord e del Sud, dell'Ovest e dell'Est, e tutte le grandi religioni che esistono al mondo.*

Talvolta le singole sezioni nazionali sono prevalentemente o interamente monoconfessionali (e cioè formate da membri di una sola religione): per esempio la sezione giapponese è sostenuta quasi esclusivamente dai buddhisti, nei paesi musulmani le sezioni non possono che essere composte da musulmani, ed anche in Italia la prevalenza è nettamente di cattolici. Tuttavia l'ideale resta che ogni sezione veda la partecipazione di rappresentanti di tutte le religioni; l'incontro in ogni caso avviene poi a livello internazionale, nei grandi incontri continentali e mondiali. Partecipare a questa grande avventura a livello mondiale è particolarmente commovente: si vede come in tutto il mondo esista questa aspirazione alla pace, e come gli uomini di tutte le religioni possono incontrarsi con simpatia e benevolenza e camminare insieme per costruire un mondo migliore per tutti.

CONFERENZA — *Questo termine può ricordarci che a questo movimento possono partecipare tutti: non soltanto* leaders *religiosi o grandi maestri spirituali, ma anche semplici credenti o simpatizzanti delle diverse fedi religiose. È necessario anzi coinvolgere in questo movimento il maggior numero di persone possibile, per metterlo in grado di fare sentire la propria voce a livello di opinione pubblica, non solo in qualche paese, ma nel più gran numero di paesi possibile. È proprio nell'ambito delle religioni che pos-*

PREGHIERA PER LA PACE

Fammi passare dalla morte alla vita,
dall'errore alla verità,
Dalla disperazione alla speranza,
dall'angoscia alla fiducia,
Fammi passare dall'odio all'amore,
dalla guerra alla pace.
Che la pace riempia il nostro cuore
il mondo, l'universo intero.
Pace pace pace.

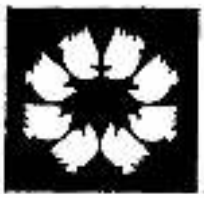
Questa preghiera viene innalzata ogni giorno a mezzogiorno da migliaia di persone appartenenti a tutte le religioni e in tutte le lingue. È nata per accompagnare la sessione speciale dell'ONU per il disarmo dell'estate scorsa.

siamo incontrare le grandi masse di persone umili e buone che sono pronte a dedicare la loro vita alle cause dell'amore e della giustizia.

La sezione italiana intende inserirsi fedelmente nel grande movimento che si sviluppa a livello mondiale. I membri della sezione italiana partecipano agli incontri che hanno luogo a livello europeo e mondiale, secondo le proprie possibilità. Inoltre la sezione italiana partecipa alla «Campagna per una speranza attiva», *promossa a livello europeo, per identificare e sostenere quei segni concreti di speranza che annunciano l'avvento di un mondo nuovo e più pacifico.*

Soprattutto essa promuove diverse iniziative di preghiera.

In occasione della Giornata dell'ONU per la pace e il disarmo, che ricorre ogni anno il 24 ottobre, veglie di preghiera per la pace hanno avuto luogo a Roma ed a Parma, ed una Puja *per la pace è stata organizzata anche dal Centro Milarepa di Pinerolo. Una cartolina contenente*



una preghiera per la pace, di cui viene fornito il testo qui accanto, e che è stata concordata a livello internazionale fra rappresentanti di diverse religioni, è stata diffusa in migliaia di esemplari in occasione della sessione speciale delle Nazioni Unite per il disarmo.

In programma è anche la costituzione di un centro permanente di preghiera per la pace, aperta a membri di tutte le religioni. Si partecipa inoltre a tutte le iniziative possibili, nel campo dell'azione per la pace e della conoscenza e collaborazione fra le religioni: seminari di studio, conferenze, esperienze di meditazione, corsi di educazione alla pace. Tutto può essere sperimentato, per attingere sempre più profondamente dal patrimonio di saggezza e di fede di tutte le religioni quei valori più profondi che spingono alla fratellanza fra gli uomini ed all'armonia con il cosmo. Molto di più comunque si potrà fare, se crescerà il numero di coloro che intendono entrare in questo cammino, e che possono dare il proprio contributo libero e creativo a questo movimento, anche con la creazione di centri locali nelle diverse città, al fine di cooperare con altri alla costruzione di un mondo nuovo, nella pace nella fraternità e nella giustizia.

Giovanni Cereti

Darwinismo in libera uscita

di H.P. Blavatsky

Finora il pessimismo era contenuto nell'ambito della filosofia e della metafisica e non aveva la pretesa d'introdursi nel dominio della scienza puramente fisica come quella del Darwinismo. La teoria dell'evoluzione è divenuta ora quasi universale e non vi è Scuola (salvo quella domenicale e missionaria) dove non venisse insegnata con più o meno variazioni del programma originale. D'altro canto non vi è altro insegnamento più sfruttato di quello dell'evoluzione ed in modo speciale con l'applicazione delle leggi fondamentali alla soluzione dei problemi più complessi e astratti della multiforme esistenza dell'uomo.

Dove la psicologia e la filosofia temenono d'inoltrarsi, la biologia materialistica applica il suo maglio di analogie superficiali e conclusioni pregiudiziali. Peggio ancora, in quanto pretende che l'uomo non sia altro che un animale superiore e sostiene il diritto innegabile che ciò appartiene al dominio della scienza dell'evoluzione. I paradossi di questo genere non solo piovono ora, ma piovono a dirotto. Siccome l'uomo è la misura di tutte le cose, perciò l'uomo è misurato ed analizzato nell'animale.

Un materialista tedesco pretende che l'evoluzione spirituale e psichica costituisce un campo legittimo della fisiologia e della biologia. Si afferma persino che i misteri dell'embriologia e della zoologia possono risolvere quelli della coscienza dell'uomo e l'origine della sua anima (così afferma Haeckel). Un altro trova la giustificazione del suicidio seguendo l'esempio degli animali, i quali a suo dire, quando sono stanchi di vivere, mettono fine alla loro esistenza con l'inedia (Leo Bach).

(Da «Rivista Italiana di Teosofia - dicembre '82)

DIBATTITO

La Fede

Interviene nel nostro dibattito il monaco buddhista Elio Guarisco, discepolo e traduttore di Ghesce Rabten. Questo intervento si propone di dimostrare che il dogmatismo è estraneo all'esperienza buddhista e conseguentemente che i testi degli antichi Maestri vanno interpretati per ricavarne la sostanza vivente e non invece recitati come aride e sterili giaculatorie. Ci auguriamo che l'articolo sia di stimolo per il dibattito, anche se in qualche passaggio non è di facile interpretazione.

La parola fede ha assunto un senso così corrotto che ci si chiede se sia ancora possibile usarla significativamente; tuttavia non esiste alcun altro termine che possa indicare con la stessa forza e pienezza il valore essenziale racchiuso in «fede».

La connotazione principale assunta oggigiorno dalla parola «fede» è fideismo: credenza in dogmi, in postulati, in deduzioni dottrinali, in schemi teologici e in tutto ciò che può essere considerato come mera superstizione. Cercheremo di fare piazza pulita di queste connotazioni e di individuare il significato più prossimo di «fede».

Invece che «fede» si dovrebbe dire «Stato Fede» poiché la «fede» è essenzialmente l'esperienza di un valore assoluto.

Uno stato fede minimo è il presupposto anche del «semplice» fatto di esistere; è implicito nella natura di ogni individuo e si manifesta in modi diversi in relazione a ciò che è considerato come «Valore Assoluto» *e, quindi, il suo contenuto può essere religioso o «sociale». Lo stato-fede preso nella sua totalità è una potenzialità umana che indica nell'essere e all'essere la possibilità di andare al di là di livelli di vita animali ed ordinari e la sua funzione è quella di dare e legare i vari momenti della persona in un centro direzionale. Due stati di fede principali sono riscontrabili nell'uomo:* lo stato di fede ontologica *e* lo stato di fede ontica o *idolatra. Sono entrambi importanti, poiché determinano il nostro modo di essere, quello autentico e quello inautentico.*

Entrambi hanno un oggetto, che soggettivamente viene considerato come la «meta»: il valore assoluto a cui aspira l'«interesse ultimo».

Questo valore può essere di natura diversa, da una posizione sociale alla patria, da una conoscenza a Dio. Vi è comunque una distinzione fondamentale tracciabile fra questi valori: valori tramite i quali il centro dell'individuo è spostato verso zone periferiche di interesse, e valori che invece hanno come effetto una reintegrazione positiva degli aspetti della persona. Coi primi si verifica un conflitto, una crisi, una frattura della personalità, che è immanente, anche se temporaneamente l'interesse verso quel valore è rassicurante.

Per esempio, possiamo essere affascinati dal collettivismo socialista russo, partecipi ed identificati con esso; le motivazioni, l'impegno, le aspettative e le gioie del sistema diventano le nostre (o perlomeno così ci appare). Ma questa identificazione non è indistruttibile, e quando il continuo ripetersi degli errori del sistema ci fa ricredere, l'oggetto della fede ontica sarà lasciato da parte. Ed ancora, il successo nella propria professione può garantire per qualche tempo l'unificazione degli aspetti della persona a causa dell'interesse che assume come assoluto il valore di quella professione. Ma anche qui, la sicurezza durerà solo fino a quando la cattiva sorte che distrugge il nostro successo negli affari, sopravviene a privarci del valore assoluto ascritto all'oggetto. Allo stesso modo, le credenze religiose fideistiche creano una sicurezza fittizia, dettata e mantenuta dalle gerarchie religiose, che resiste fino a quando le loro fondamenta non sono scosse da particolari condizioni sociali o dalla analisi demistificante dell'etnologia culturale. Un gran numero di valori considerati come assoluti sono l'oggetto della fede ontica, la quale alla fine risulta incapace di unificare l'individuo con la meta della sua fede, perché il valore è esterno, e non appartiene ontologicamente all'essere dell'uomo.

Contrariamente alla fede ontica, lo stato di fede ontologica *è orientato verso l'*«optimum» dell'essere*; il suo oggetto è l'«optimum» dell'essere e l'atto di fede non è altro che il soggetto,: l'interesse principale dell'uomo per l'essere del suo esser-ci.*

Nel Buddhismo lo stato di fede ontologico è articolato in tre modi; 1) lo stato di fede che è una mente chiara, 2) che è aspirazione, 3) che è certezza. Il primo è uno stato di mente limpida, trasparente e non offuscato, nel quale i modi autentici di essere si specchiano come la luna sulla superfice di un grande lago. Questa mente chiara abbisogna di un elemento di attrazione per attualizzare ciò di cui è cosciente che è costituito dall'interesse, o cura il modo naturale in cui l'essere tramite l'esser-ci si rapporta a se stesso; l'elemento interesse è rappresentato dall'aspirazione a raggiungere l'autenticità, potenzialmente presente nell'essere e colta dallo stato di fede. Ciò che sostiene questa aspirazione è l'elemento «certezza», presente nello stato fede, che non è il frutto di un'analisi logica o di una riflessione, anche se a volte questi possono essere i suoi presupposti. Senza questo elemento di certezza relativa, sarebbe impossibile impegnarsi in una pur semplice relazione esistenziale.

Esistono tuttavia delle definizioni riduttive dello stato-fede nei testi classici di Dharma, che senza una analisi ontologica possono indurre in errore, non discriminando il significato ontico da quello ontologico. Per esempio prendiamo la definizione più comune di «fede» dal «Compendio all'Abidharma», *di Aśanga: «Una cognizione che ha uno dei tre aspetti, di chiarezza, di aspirazione e certezza, quando è cosciente di temi come il* karma *e i suoi effetti, e così via; ed agisce come antidoto alla mancanza di fede». Questa definizione può essere intesa riduttivamente, poiché descrive la fede come credenza che assume delle conclusioni non verificabili col ragionamento o con l'esperienza di esseri ordinari. La fiducia nel* Karma *(nella sua relazione sottile con i suoi effetti), nella reincarnazione e nelle scritture è una fede ontica, e come tale viene dopo lo stato-fede ontologico essenziale che dà origine alla «conversione».*

Lo stato di fede, inoltre, è un atto completo, e come tale non ha antitesi, nel senso che non esiste una condizione in cui non c'è fede nell'uomo, sia esso credente o non credente. Perciò la definizione di fede sopracitata non descrive la fede in sé, ma la credenza buddhista.

Lo stato di fede ontologico è essenziale, in esso sono presenti due elementi: uno di certezza relativa, l'altro di incertezza (o dubbio); entrambi sono impliciti nella struttura dell'essere. L'atto di fede e l'oggetto verso cui è diretto esistono nello stesso luogo, cioè l'essere cerca se stesso attraverso l'esser-ci e in questo senso non vi può essere conflitto o impossibilità di unione definitiva. Anzi, avviene una reintegrazione positiva degli aspetti della persona, che si manifesta come unidirezionalità della stessa. E in questa dinamica vi è una certezza innata.

L'elemento di incertezza comporta il rischio, il dubbio, un'oscillazione nel processo di dischiudersi dell'essere: c'è una tensione, un «nonostante»..., c'è il pericolo di non-essere, che denota la dinamica tra l'affermazione dell'autentico e ciò che la ostacola. L'aspetto propulsore è costituito dal «Coraggio di Essere».

Quando l'elemento di incertezza viene negato, allora la fede diventa idolatra e fa sì che la spontaneità spirituale venga soffocata nel nome di formulazioni teologiche, che vengono innalzate allo status *di autorità assolute, per processi di sclerosi religiosa, per interessi di potere o per mantenere lo* status quo. *Questa deiezione si manifesta come fossilizzazione dei simboli e delle idee religiose (quasi mai sottoposte a una critica rinnovatrice, se non quando sono sul punto di essere seppellite), che tendono ad esser viste come autoesistenti ed assolute, causando così contraddizione tra esperienza spirituale e simbolo che la rappresenta; si giunge ad una fede-credenza statica, nella quale il dubbio e l'incertezza sono condannati come una debolezza da punire e la sottomissione alle autorità religiose e alle «rivelazioni divine» è esaltata. Contrariamente alla fede ontica, lo stato di fede ontologico è attivo, critico, non si sottomette ad uno schema già definito da un Guru o da un Dio, e produce la vera esperienza spirituale, l'apprezzamento per il valore della vita, della propria persona e degli altri. L'interrelazione con il mondo non viene più concepita come la cura di utili a fini egoistici; «essere nel mondo» diventa il sentiero dove «essere soli» e «essere con gli altri» sono autenticamente realizzati.*

Nello stato di fede ontologico non c'è divisione tra il sacro e il profano, tra il laico e il monaco, tra il tempio e il mondo; un odierno maestro Zen può dire «Per me entrare nel tempio o entrare in una latrina è la stessa cosa».

In conclusione: lo stato-fede, per la sua integrità, ha bisogno di una continua critica e di un costante confronto con i contenuti culturali del mondo in cui viviamo e di non essere soffocato da assolutismi religiosi di qualsiasi genere e provenienza.

Elio Guarisco
monaco buddhista

Dharma e Società

di Anthony Elenjimittam

È nelle librerie «Vita e Dottrina di Buddha - Il Dhammapada» *(ed. Mursia, pag. 143, lire 8.000). Ne è autore Anthony Elenjimittam, allievo del Mahatma Gandhi ed ora padre domenicano, fondatore in India di un'istituzione per aiutare i bambini emarginati di Bombay. Questo libro sarà recensito nel prossimo numero di PARAMITA dal nostro collaboratore Luigi Turinese; ne pubblichiamo intanto l'ultimo capitolo, particolarmente attuale e stimolante.*

Anche il Buddhismo è socialista, secolarista e democratico. E tuttavia vi è una differenza che fa compiere agli imperatori buddhisti Asoka o Kaniska tutto il loro dovere di imperatori di vasti domini basati tutti sull'economia socialista, sulla morale secolare e sulla libertà democratica.

Se uno abbraccia l'ideale democratico dove mai può trovare libertà democratica migliore e più splendente che negli insegnamenti di Buddha? Se il secolarismo è ciò che occorre al nostro paese (*cioè l'India, n.d.r.*) per eliminare la tensione comunale e il separatismo religioso, che vi può essere di più alto di questo ideale mondano, di ciò che ha predicato ed insegnato il Buddha? Non c'è assolutamente differenza alcuna fra uomo e uomo nel nome della religione; eppure Buddha ha esteso il suo amore e la sua comprensione a tutto ciò che vive. Ogni vita è sacra; non solo la vita umana, ma anche quella degli uccelli, dei pesci, degli animali, dei rettili, dei serpenti e degli insetti perché sono tutte manifestazioni della stessa Realtà, tutte scaturenti dallo stesso genitore, la Divinità, il Reale che, per difetto di migliore comprensione da parte dell'uomo moderno può esser chiamato Spazio o Super-Spazio. Il termine è, per necessità, inesatto per difetto, ma Dio è qualcosa come lo Spazio, se pure non identico allo Spazio. *Akashamiva, nirlepam, nishprpancham, nirakshram* (Immacolato, distaccato, imperituro come il cielo e lo spazio), dice Buddha nel ben noto Prajnaparamita Sutrà. Dio, come lo Spazio, è illimitato. Come in Dio così nel seno dello Spazio nascono, crescono e muoiono tutti gli esseri. «Tutto si muove, vive ed ha il suo essere in Dio» e nello Spazio o in entrambi.

Ora se il socialismo è l'aria che respiriamo in questo ventesimo secolo, che v'è di più socialista della teoria e della pratica di Buddha di non essere proprietari di nulla, di dare il meglio di ciascuno alla Società e di ricevere il minimo dalla comunità? Qualunque cosa uno possegga oltre quanto strettamente necessario è, secondo il Buddhismo, furto; lo stesso è per il Cristianesimo e per le altre grandi religioni. Questo furto diviene ancora più grave e peccaminoso quando pochi posseggono le immense risorse del mondo e lasciano gli altri al loro destino, alla fame e alla miseria. Oggi un terzo delle nazioni esistenti al di qua e al di là dell'Atlantico controlla le risorse economiche del mondo e lascia gli altri due terzi dell'umanità nel sottosviluppo, nella schiavitù e in un livello di vita sub-umano. Le nazioni ricche sono società permissive che fanno degenerare il termine libertà in licenziosità, illegalità e sfacciato benessere materiale senza corrispondente vitalità spirituale e grazia divina nella loro vita.

Il correttivo, allora, alla presente mancanza di sincerità in riguardo alla democrazia, al socialismo ed al secolarismo è la smisurata

compassione, *maitri, karuna,* di Buddha per tutti gli esseri viventi e non soltanto per le contendenti nazioni di una singola famiglia umana. Questa compassione verso tutti gli aliti di vita non ci permetterà di far male neppure ad una mosca o ad una zanzara o di sterminare le restanti specie degli animali selvatici come il leone, la tigre, il leopardo e l'elefante. Questa compassione e sentimento di fraternità sono necessari ancor oggi per rettificare il concetto di socialismo, democrazia e secolarismo puramente meccanico e tecnologico. La morale laica è essenziale per uno stato secolarista che tuteli la vita familiare, assicuri le garanzie di fedeltà, solidità nelle relazioni coniugali, onestà negli affari e nel commercio, obbedienza nel lavoro e nelle professioni. Molto più alto della moralità laica è l'ideale monastico che è ugualmente necessario in ogni forma di governo perché i governi sono i luogotenenti di Cesare mentre il Dharma o etica religiosa è la messaggera del regno di Dio in terra, che è molto più nel cuore dell'uomo, nella sua mente e nelle chiese; i governi e gli stati ufficiali possono provvedere ai bisogni materiali e agli esterni accessori utili al vivere sociale ma non alla trasformazione interiore della vita secondo le regole del Paradiso.

Le armi della non violenza, della benevolenza e della totale dedizione al servizio dell'umanità che Buddha formò nelle grandi istituzioni monastiche sono molto più importanti oggi che in ogni altro tempo della storia perché il male morale e il disordine sono molto più aggressivi intensificati dall'abuso della tecnologia scientifica che non nei secoli passati.

Vi è un'imperativa necessità che quelle poche, fra le tante nazioni, che sono pensose e riflessive, restaurino i valori etici e le armi monastiche fondate da Buddha al fine di salvaguardare i fondamentali interessi dell'umanità bisognosa, impaurita, vittima della guerra e agonizzante. I valori spirituali e i sostegni etici pagano dividendi assai più alti che non questa pazza, assurda corsa agli armamenti, alle rivoluzioni e alle controrivoluzioni.

Per assicurare una completa metamorfosi delle correnti politiche, economiche e sociologiche del mondo possiamo ancora veder chiara e realizzare l'immagine di un esercito internazionale di lavoratori dedicati totalmente alla vita, che abbandonano proprietà e benessere mondani, legami di matrimonio, con quotidiana introspezione mediativa ed universale sentimento d'amore per l'intera famiglia umana.

In compagnia di Buddha c'era un solo Devadatta ed in compagnia di Gesù un solo Giuda. Altri compirono la loro missione secondo i vari gradi del loro sviluppo mentale e apertura spirituale. Poiché la religione e l'etica non sono mai state un mero patrimonio trasmesso per tradizione, ma idee che vanno vissute e praticate da ciascuno in ogni generazione e fatte vivere nella realtà, è necessario che noi, che abbiamo cari al nostro cuore gli interessi della famiglia umana, studiamo, meditiamo, realizziamo ed acquistiamo la Realizzazione dell'Io al suo massimo livello possibile.

«Tu non sei gli altri,
Non ti salva l'agonia di Gesù
O di Socrate, né il forte
Aureo Siddharta che accettò la morte
In un giardino, al declinare del giorno».

J.L. Borges
(da *La cifra,* Ed. Mondadori)

Iniziazioni troppo facili?

Dal lettore Mario Morandini di Bienno (Brescia) abbiamo ricevuto una lunga lettera, di cui pubblichiamo la parte centrale:

«Sono convinto che l'iniziativa dell'Istituto Lama Tzong Khapa è buona: ma è il suo sviluppo che lascia a desiderare... Oggi sono costretto a pensare che sarebbero stati accettati all'iniziazione collettiva (sic!) tutti coloro che ne avessero fatto domanda, anche quelli che per la prima volta erano presenti all'Istituto...

Un paio di quelli che erano intervenuti all'iniziazione, appena seppero che il mese dopo era in programma un'iniziazione ancora di più alto grado di quella che avevano appena «incamerato», decisero all'istante di intervenirvi. Non sembra anche a voi che ciò non sia altro che un collezionismo senza senso di iniziazioni? Mi sembra tra l'altro di vedere dei bambini che giocano a chi ha più decorazioni iniziatiche sul blusino...

Mi pare di vedere in tutto ciò una grande immaturità tra coloro che si sono dati al Buddhismo. Io credo che si dovrebbero elargire le cose con meno, molto meno larghezza di maniche. Voglio dire di essere più attenti a chi dare le iniziazioni, perché giocare con esse è come scherzare con il più grande dei fuochi: il fuoco spirituale».

Questa lettera ci era giunta prima che il Dalai Lama impartisse a Pomaia l'iniziazione tantrica «collettiva». Altri lettori, dopo questa cerimonia, ci hanno manifestato perplessità analoghe a quelle dell'autore della lettera qui sopra riportata. Riteniamo quindi utile aprire le nostre pagine a questo problema, con l'auspicio che ne segua un dibattito corretto e responsabile, cui sono invitati in primo luogo gli organizzatori dell'Istituto Lama Tzong Khapa.

Ci sia intanto permesso di recare un contributo, con la pubblicazione di quanto sostiene un eminente buddhologo, Edward Conze, a proposito di una tendenza storica del Buddhismo ad offrire a tutti i seguaci anche gli insegnamenti, che nei primi tempi erano considerati «segreti» e riservati alle «élites» *degli iniziati.*

«Nelle origini, ai monaci era perfino proibito di recitare il testo integrale dei *Sutra* e viene riferito che ad Anāthapinda, uno dei primi e maggiori benefattori dell'Ordine, solo sul letto di morte, dopo che per anni e anni aveva venerato e aiutato il Sangha, fu concesso di udire da Sāriputra un sermone sul carattere insoddisfacente di tutti gli oggetti dei sensi, perché, come Sāriputra gli disse, molti insegnamenti erano riservati ai monaci dalla veste gialla e normalmente non venivano esposti agli uomini dalle vesti bianche, cioè ai laici. In seguito, i *Sutra* cessarono di essere segreti e in un secondo tempo perfino gli insegnamenti più esoterici in essi nascosti furono divulgati l'uno dopo l'altro...

Così stando le cose, molto spesso ciò che nella storia del Buddhismo sembrerebbe un'innovazione, altro non è che ciò che venne in luce grazie ad una graduale eliminazione del limite fra insegnamenti esoterici ed insegnamenti exoterici. A parte certe massime morali ed altri elementi accessori, a tutta prima e ancor fino al tempo di Aśoka, il nucleo essenziale della dottrina buddhista aveva avuto un carattere esoterico. Per contro, nel terzo periodo, quello tantrico, perfino le dottrine più esoteriche furono messe in scritto (*e nel nostro «quarto periodo» persino i tantra più segreti sono liberamente tradotti; talora con la benedizione di grandi Lama, e liberamente venduti nelle librerie dell'Occidente, n.d.r.*)... Perciò, dal fatto che un dato insegnamento sia attestato positivamente solo ad una data recente, non si deve inferire senz'altro che esso fu effettivamente concepito in quel tempo; è invece possibile che a quel tempo esso abbia semplicemente cessato di essere prerogativa degli iniziati, per divenire più o meno di dominio pubblico». (*da: «Le civiltà dell'Oriente», alla voce «Buddhismo»; Casini editore, 1958*)

Nuove vie per la fisica

La filosofia meccanicistica che ancora oggi domina il pensiero generale dell'Occidente e la separazione dualistica fra lo spirito e la materia, propria della filosofia di Cartesio, hanno creato e creano sempre più insormontabili difficoltà alla fisica moderna.

Molte di queste difficoltà sono dovute alla disperata resistenza posta da scienziati di formazione occidentale ad abbandonare i presupposti filosofici cartesiani, oltre che alla quasi — impossibilità di esprimere determinati concetti nelle nostre lingue, basate su concezioni giudaico-cristiane.

Fra i problemi oggi presenti nella fisica si possono citare, a titolo di esempio, le seguenti teorie sorte in meccanica quantistica per spiegare diversi dati sperimentali:

— la cosiddetta interpretazione di Copenhagen, secondo la quale è la coscienza dell'osservatore che fa «collassare il vettore di stato» e quindi determina la posizione di una particella o il tracciato di una traiettoria;

— la visione a molti mondi, secondo la quale esistono infiniti Universi tutti ugualmente «reali», ed è l'osservatore che, all'atto dell'osservazione, «vede» quel particolare Universo che consente la sua esistenza.

Siamo di fronte a interpretazioni abbastanza al di fuori delle idee correnti e che comunque risentono dell'esigenza di tener conto di un «osservatore» che osserva l'Universo «fisico».

Lo stesso significato di «reale» diviene piuttosto sfuggente.

L'osservatore rende in certo senso privilegiato il suo punto di osservazione. Questo non significa che l'uomo sia particolarmente privilegiato, o comunque lo sia il nostro pianeta, dato che ciascun punto può diventare idealmente un punto di «osservazione», ma anche questo punto di vista, se non ci si libera da una concezione dualistica ancora sostanzialmente cartesiana, riecheggia pericolosi primati o privilegi.

Forse le difficoltà attuali sono superabili solo riuscendo ad abbandonare i concetti di «osservatore» e di «osservato». In sostanza bisognerebbe arrivare a descrivere, o intuire, il Cosmo come «realtà indivisibile, eternamente instabile, vivente, organica, al tempo stesso spirituale e materiale» (parole riportata dall'articolo di F. Capra del n. 3 di Paramita). Questa è appunto la concezionle orientale. Solo riuscendo ad impostare, anche nel formalismo matematico, una concezione di questo tipo, si può ampliare la visione entro cui si muove la fisica moderna.

Le difficoltà concettuali causate dal dover supporre l'esistenza di molti mondi (materiali) fra cui l'osservatore (spirito) «sceglierebbe» il suo mondo all'atto dell'osservazione non esistono più solo se scompaiono i concetti di osservatore, osservato, spirito e materia. La difficoltà nasce anche dal fatto di considerare la mente «osservante» come propria solo di organismi viventi o «cerebrali»: se tale «mente» fosse diffusa e un tutt'uno con la materia il problema si presenterebbe in modo assai diverso.

Ogni «particella» dell'Universo sarebbe insieme osservatore e osservato, spirito e materia e l'Universo diventerebbe una Unità psico-fisica.

Solo così si potrebbe ritrovare una visione organica del mondo, anche nella fisica, senza dover ricorrere a interpretazioni o ipotesi, giustificate solo dall'esigenza inconscia di salvare a tutti i costi almeno in parte la filosofia cartesiana.

Un altro punto sostanziale, anche sotto il profilo del comportamento umano, in cui la concezione giudaico-cristiana si trova in grave difficoltà, è la posizione privilegiata di «padrone del Creato» assegnata all'uomo e la pretesa che la morale riguardi in sostanza solo i rapporti fra gli umani, trascurando di fatto completamente i rapporti con le altre specie e con il resto della natura, considerata al servizio dell'uomo, o addirittura come palcoscenico delle sue azioni. Si tratta di una concezione molto riduttiva e pericolosa. Le religioni orientali, come è noto, riguardano «tutti gli essere senzienti» e non solo gli essere umani, anzi riguardano la Totalità. Solo con una funzione o un avvicinamento a posizioni di questo tipo, assai più ampie, si può sperare di uscire dall'attuale pericolosa situazione.

È evidente infatti che con le concezioni filosofiche orientali le gravi trasformazioni che hanno causato il dramma ecologico non sarebbero mai avvenute.

Guido Dalla Casa

Il deserto della Scienza

Avendo accuratamente delimitato il campo di indagine allo scopo di confermare le proprie certezze, espungendone come mere superstizioni o residui irrazionali quelle conoscenze che non le sembrassero suscettibili di misurazione precisa o di verifica puramente quantitativa, la razionalità scientifica ha finito per subire un drastico impoverimento. È risultata tecnicamente perfetta e umanamente priva di significato. Non ha più né il coraggio né forse la capacità o l'immaginazione di porsi gli interrogativi fondamentali. Si risolve in procedura, in metodo. Così la scienza è scaduta a scientismo. La ragione razionalistica ha rotto i ponti con la quotidianità. In nome del razionalismo assoluto ha cessato di essere ragionevole. È sfociata in un nuovo dogmatismo. Ma la vita quotidiana continua. Interrogativi e inquietudini si moltiplicano. È probabile che quest'ultimo quarto del secolo ventesimo — il secolo della tecnica, della scissione controllata dell'atomo e dello sbarco sulla luna, ma anche di due rovinose guerre mondiali — sarà ricordato come l'epoca dell'astrologia, dei misteri metascientifici e della vita oltre la vita. La scienza deve riconoscere i suoi limiti o, meglio, sarà bene che ampli il suo sguardo e impari a non bocciare la vita. Le tradizioni sono importanti anche se non siano empiricamente verificabili. Come diceva Bergson a proposito della religione «statica», esse affezionano l'uomo alla vita e, di conseguenza, l'individuo alla società, raccontandogli delle storie simili a quelle con cui si culla un bambino.

L'evoluzione stessa della scienza sembra indicare questa esigenza. Questa evoluzione è passata attraverso varie fasi che si possono sommariamente distinguere così: a) la fase dell'idealizzazione ingenua della scienza come dispensatrice d'una conoscenza «divina» e di «leggi universalmente valide»; b) la fase della scienza come impresa problematica, capace al più di giungere alla formulazione di uniformità tendenziali, valide in senso probabilistico; c) la fase in cui la spiegazione scientifica tende a porsi come spiegazione legata a più cause oppure in termini condizionali e a configurarsi come intervento operativo e controllato sulla realtà. È in quest'ultima fase che i limiti dello scientismo si rivelano in tutta la loro crudezza.

(da un articolo di Franco Ferrarotti sul «Corriere della Sera» del 27-12-1982).

RECENSIONE

Imparare a morire

Il testo che presentiamo (1) non si trova in libreria: è una dispensa, fedele trascrizione degli insegnamenti che sono stati dati da Lama Thubten Yeshe all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, nell'ottobre 81. Lama Yeshe è un esempio vivente di come il Buddhismo possa essere elaborato, interpretato e trasmesso nella sua interezza e purezza, avvalendosi di termini familiari agli ascoltatori occidentali, che possono così cogliere facilmente e senza fraintesi il suo messaggio. Il testo mantiene la freschezza e l'immediatezza del linguaggio parlato, e la traduzione dall'inglese ha il vantaggio di essere stata fatta da traduttori qualificati e molto vicini al pensiero del Maestro; la grafica, inoltre, è arricchita da disegni interessanti e simbolici.

Il titolo già vuole essere di sdrammatizzazione per quello che è un punto oscuro nel pensiero occidentale, cioè la paura di morire, di dover abbandonare gli oggetti, le persone care, il proprio corpo, paura che rende la nostra vita ansiosa. Mentre l'uomo occidentale in genere non fa altro che allontanare il pensiero della morte, cercando di eliminare così la paura che suscita, l'Oriente, invece, l'affronta con realismo, consapevolezza, tecniche meditative, poesia.

Nella prima parte del libro viene posta l'enfasi sull'enorme capacità che abbiamo, come esseri umani, di trascendere le cattive abitudini, che ci procurano malessere mentale e fisico, e realizzare la chiarezza della nostra mente, sempre presente, ma che noi, a causa di mancanza di consapevolezza e di un cattivo uso della discriminazione, non riusciamo a percepire. Nel testo, oltre alla visione ottimista delle potenzialità che l'uomo ha nell'affrontare il momento della morte, viene spiegata la pratica vera e propria, che si avvale sia di tecniche psicofisiche, sia di processi immaginativi. Ci viene spiegato come comunicare con Lama Tzong Khapa, che rappresenta la nostra mente allo stato puro, non contaminato da strutture egotiche, e come raggiungere la Terra Pura di Buddha Maitreya, dove ogni cosa è felicità e viene mossa da energia di amore.

In questo insegnamento viene indicato il modo per risolvere il problema più angosciante della nostra esistenza: grazie ad una pratica corretta, che ci renderà consapevoli della natura impermanente degli oggetti, riusciremo ad esserne più distaccati, elimineremo la paura di perderli, ed allora il processo della morte non sarà un salto nel buio, ma un momento di tranquillità e chiarezza.

Verso questo scopo si indirizza la pratica del *Powa*, spiegata da Buddha Sakyamuni, che si avvale di tecniche yogiche estremamente efficaci e praticabili da chiunque.

Nei popoli come il tibetano, in cui le tradizioni antiche non sono ancora degenerate, la consapevolezza della morte viene usata in modo creativo, che la lega ad uno sviluppo armonico della vita.

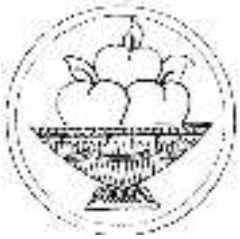
Contrastante è la nostra moderna cultura edonistica, che è rivolta alla ricerca del piacere solo di questa vita.

Vincenzo Tallarico

(1) Lama TUBTEN YESCE: «L'arte buddista di saper morire» Wisdom Pubblications, lire 10.000. Il testo può essere richiesto all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa)

ESPERIENZE

Riflessioni al tramonto



Il nostro lettore Ettore Leo, nato a Trieste il primo maggio 1922 (la notte di Valpurga, come ama ricordare) è arrivato all'occultismo e quindi al Buddhismo attraverso le letture, a partire dal 1936, dalle opere di Gustav Meyrink. Appassionato e versatile sportivo — è anche istruttore nel tennis — ha continuato per anni la faticosa ricerca della Verità e ne sono testimonianza le sue tuttora inedite poesie. La sua esperienza può interessare anche perché è tuttora influenzata dalle stimolanti riflessioni del dubbio.

Difficile è fare un consuntivo, quando la vita è in gran parte spesa. A quel punto, il tramonto abbaglia la vista e la Notte si avvicina a grandi e silenziosi passi. I miei amici spero non saranno delusi se dirò sconsolatamente che la Verità è impenetrabile come il velo d'Iside e ciò che ci attende oltre la Soglia resta Mistero e la condizione umana non è in grado di svelarlo, poiché tutto è condizionato e tutto è impermanente nel mondo del Samsara. Solo la visuale buddhistica ci dà una traccia solida ed una possibilità. Ma sono traccie e possibilità che si risolvono al di là della condizione umana. Questo è il Dharma. La mia vita sarebbe inspiegabile, senza ammettere per ipotesi una predestinazione od un qualcosa che mi ha preceduto ed un qualche cosa che dovrà proseguire. Che ciò possa riferirsi a Kharma e reincarnazione, anche se la tentazione di credere è notevole, non posso dirlo. Sono tesi da specialisti o di chi ama baloccarsi con queste ipotesi, ove nessuno ha prove assolute.

Ed a questo riguardo vorrei ricordare il Buddha, che racconta l'assurdo di quel guerriero che, trafitto da una freccia, non vuole farsi curare prima di aver saputo chi l'ha colpito, quanti anni ha, di che colore sono i suoi capelli, con che tipo d'arco ha teso la freccia e via di seguito, fino alla morte per dissanguamento, prima di essere soddisfatto. Così siamo noi, quando cerchiamo attraverso la conoscenza, la potenza, la magia, l'interminabile ingrandimento dell'Io e del suo intelletto, mentre la soluzione è assai più semplice e radicale: nell'estinzione della brama.

Per ciò che mi riguarda, non mi sento molto attratto dai rituali e dai devozionalismi, appunto per queste ragioni. Da piccolo, ricordo che, prima di andare a scuola, mi intromisi un giorno con grande foga e con stupore altrui, in una discussione tra adulti per affermare che era vero che l'uomo tornava a nascere. Ricordo anche che grandissima era l'attrazione verso le statue, gli Dei, la musica e gli oggetti d'arte orientale. In questi ultimi tempi, l'attrazione verso il Buddhismo si è fatta sempre più irresistibile, come pure il desiderio di conoscere e di comunicare con chi mi è compagno di strada. Forse, man mano che la sabbia della clessidra si assottiglia ed il tempo si consuma, questo desiderio è comune a chi ha un barlume di coscienza ed un minimo di visione trascendente della vita.

Ebbi pure diversi sogni premonitori. Per anni sognai di suonare la chitarra, ma non feci gran caso a questo fatto. Ma quando a 60 anni mi decisi a comperare una chitarra, in breve tempo mi accorsi che le mie mani correvano sulla tastiera, improvvisando cose assai modeste in verità, ma erano melodie ed arie di tipo rinascimentale, un'epoca per la quale sentivo un fascino ed un'attrazione misteriose. Suggestioni? Forse sì, o forse tutto ciò è dovuto semplicemente ad una parziale assimilazione dell'arte Zen nell'apprendimento delle cose. Ma sono tutti poteri ed apprendimenti quasi inutili e certo dispersivi, che non portano alla meta, ed anzi fanno perdere tempo, anche se

talvolta generano piacere e lusingano quel fastidioso e vanitoso personaggio che è il nostro Io. E quando si giunge al fondo della clessidra, questo tempo diventa sempre più prezioso.

Ho talvolta conosciuto persone semplicissime e prive di complicazioni intellettuali, ma che erano infinitamente più avanti di me sul sentiero, perché le cose e la brama del possesso non avevano più potere su di loro.

L'umiltà e la semplicità, valgono più di un orgoglioso sapere, mai sicuro, sempre incerto ed in perenne mutazione. Forse, essendo le vie del Signore infinite, anche la vita tortuosa del sapere e del potere, conduce alla mèta: ognuno ha la sua strada e nessuna Verità è assoluta ed esclusiva.

Ma ricordiamoci più spesso del guerriero trafitto, che spreca il suo tempo. Tutto deve infine condurci — o per stanchezza, o per comprensione intellettuale o per illuminazione spirituale o per devozione —, all'estinzione della brama ed alla dispersione dei legami samsarici. La via è difficile, ma la dottrina del Buddha, anche attraverso le sue numerose scuole ed interpretazioni, conduce a quel punto.

Come vedete, amici, anche l'uomo solo, senza guru. senza correre intorno al mondo in viaggi talora inutili che non risolvono nessun problema interiore, con il solo ausilio dei libri lasciatici dai Maestri, può essere condotto da forze misteriore sul Sentiero. Ma quando attraverserà la Notte Oscura della solitudine e della sofferenza, cercherà aiuto e spesso non lo troverà. Ed allora il suo viaggio si farà difficile come camminare sul filo sottile del rasoio. L'angoscia della Morte e del dubbio gli saranno i soli indesiderabili compagni. Ma dovrà ricordarsi che anche Cristo esclamò: «Padre! Perché mi hai abbandonato?».

Chi cammina nel Dharma, incontrerà questa prova e la dovrà superare.

Ettore Leo

Per gli «emarginati»

Ringraziamo la lettrice di Pisa Adalia Telara per questa lettera, che incoraggia il dialogo con i lettori e ci offre l'occasione di precisare che l'emarginato è caso diverso da chi si auto-emargina ed inoltre rivolgersi anche agli altri non significa rifiutare gli emarginati.

«La breve dichiarazione di impegno di Paramita al suo terzo numero mi ha ricordato, in un certo punto, un brusco discorso di qualche tempo fa a proposito degli "emarginati": il mio interlocutore sosteneva con grande energia che una comunità buddhista non è un asilo per emarginati e che lo sforzo dei suoi membri doveva essere quello di diffondere il buddhismo come filosofia e come scienza, soprattutto a livello di istituzioni universitarie, eccetera.

Guardando nella filigrana di un senso di verità, non vorrei scrivere di questo tipo di discorso che mi infastidisce e mi allarma, e che la nobile presentazione di Paramita mi ha evocato, ma per l'ombra che getta su ciò che avviene sento che la mia inquietudine può dissolversi soltanto intervenendo a proposito degli emarginati e della cultura che li difinisce tali in senso negativo e frenante.

La nostra società, quella italiana per lo meno, era un tempo animata dai valori di Dio-Patria-Famiglia in nome dei quali si lavorava, si facevano sacrifici, si accettavano le tasse, si facevano le guerre... fiduciosi che gli uomini di potere sapessero guidare per la strada migliore verso il pane, l'amore familiare e il Paradiso.

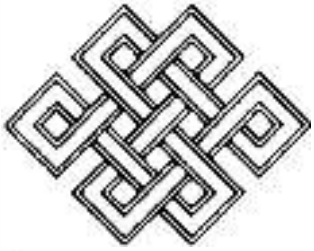
Oggi l'unità sociale si ritrova attorno al comunismo, al benessere materiale, essendo caduti gli dei e i suoi sacerdoti, essendosi scoperto il malcostume e l'ipocrisia di politici, religiosi e intellettuali impegnati in giochi egoistici di potere e di denaro.

Attraverso i mass-media i nuovi stregoni della propaganda e della pubblicità fanno di tutto perché l'individuo non pensi, non rifletta, *non sappia più chi è*, davanti alla sfilata accuratamente seducente di modelli esistenziali solo in apparenza eterogenei, tutti caratterizzati dalla competizione per il prestigio sociale o il successo economico, dalla dimensione dell'avere-per-essere-di-più... o semplicemente essere-qualcuno-con-un-senso.

È noto che l'individuo può essere condizionato: ma fino ad un certo punto... può essere illuso e istupidito: ma fino ad un certo punto. Ed ecco che qualcosa si ribella, nell'uomo-massa: aumenta la sua sofferenza e l'insofferenza, le malattie psicosomatiche si moltiplicano e le case si riempiono di medicine inutili per mettere un provvisorio silenziatore alla mente. La gente "normale" fa tutto il possibile per eliminare la propria infelicità, tutto tranne il cambiare vita: ha troppa paura di morire di fame o di isolamento... oppure è talmente manipolata che non riesce più a pensare di potersi "guarire" con le proprie mani: è legata ad un incantesimo intelligente e astuto.

(segue a pag. 38)

Iniziative



Centro Ghe Pel Ling — Milano

19-26 gennaio: «Il Sentiero graduale del Mantra», corso guidato da Serkong Rimpoce;
23 gennaio: «Festival di Pace e Dharma» con: Un discorso di Serkong Rimpoce *sul tema «Amore e Compassione», una Rievocazione su «Gandhi e il movimento nonviolento», un dibattito su «Einstein e la responsabilità della scienza per la Pace», introdotto dal prof. Gavotto — Durante il Festival sarà presentato il quaderno PARAMITA di gennaio;*
9 febbraio: proiezioni di diapositive girate in Tibet nel 1981, dal titolo: «Tibet Oggi»;
17-20 febbraio: Corso di Meditazione presso la cascina RATA;
5 marzo: Presentazione della sezione psicologica del Centro, con una prolusione su «L'Intolleranza» del prof. Claudio Risè;
*10 marzo: Presentazione del Corso di filosofia buddhista, che sarà svolto dal Lama residente (*Ghesce Tenzin Gonpo*);*
17-30 marzo: «Sentiero graduale vero l'Illuminazione», Corso tenuto dal Lama residente.

Centro Soto Zen — Roma

Ogni lunedì e giovedì, presso la palestra Yamato Fiamma, in via Pinerolo 19, sedute di za-zen, dalle 20 alle 22. Istruttore Carlo Orienti, ordinato monaco dal Maestro Taisen Deshimaru *con il nome* Gen-kai Taiko*; per informazioni: tel. 7851122 oppure: 7593070.*

Università di Roma

Nell'ambito dell'attività della Prima Cattedra di Psicologia fisiologica del prof. Riccardo Venturini, il 10 dicembre sono cominciati i corsi del Seminario su «Meditazione e psicoterapia», con particolare riferimento alle tecniche buddhiste. Un corso teorico-pratico sul Vipassana *si è tenuto i giorni 8 e 9 gennaio, con la guida del dott. Amadeo Solè-Leris, discepolo del Maestro* Goenka, *della tradizione theravada.*

Il Seminario comprende:

1) Uno studio teorico delle principali tecniche meditative orientali ed occidentali (dal Buddhismo antico alla preghiera esicasta cristiana);
2) L'approfondimento dello studio del Visuddhimagga *nel suo aspetto storico e nella sua applicabilità pratica;*
3) Vipassana, *teoria e pratica;*
4) Confronto fra la Meditazione della tradizione buddhista e le moderne psicoterapie.

Per informazioni rivolgersi alla Prima Cattedra di Psicologia fisiologica dell'Università di Roma, via del Castro Pretorio 20.

Centro Maitri — Torino

Dal 7 al 10 gennaio il Ghesce Serkong Rimpoce *ha tenuto un Corso di* Lam-Rim *(Sentiero graduale verso la Liberazione). Dal 4 al 6 febbraio* Ghesce Rabten *darà insegnamenti e iniziazione di Buddha* Maitreya.

Informazioni: tel. 011/593097, ore pasti (Magda Casati) Orario del Centro (per Meditazioni, letture, colloqui, ecc.): giovedì, 17,30-21,00; sabato 16,00-18,00; domenica: 10,00-13,00.

Centro Tekcioksamling — Belvedere (Cn)

Dal 27 al 30 gennaio il prof. Claudio Risè, psicanalista junghiano, condurrà un corso sul tema: «Immagini dell'individuazione, trasformazione psicologica e ricerca spirituale».

Dal 17 al 20 febbraio il Ghesce Ciampa Ghiatzo *terrà un corso sul tema: «La natura di Buddha,* «Tathagathagarba». *È inoltre previsto per la primavera prossima un ritiro sull'argomento della morte, guidato dal ven.* Sogyal Rimpoce, *in collaborazione con il centro* Rigpa *italiano.*

Per tutte le informazioni: scrivere al Centro (Via Donadei 8-Belvedere Langhe (Cuneo); oppure telefonare a Bersanetti Maria Rosa, 011/9593780.

Meditazione Vipassana

Dal 1 all'11 marzo il Maestro John Coleman, discepolo di U Ba Khin, *terrà un corso di meditazione* Vipassana *nelle vicinanze di Bologna.*

Per informazioni scrivere a: Leo Pavan, Via Tasso 13, Este (PD)35042.

Istituto Lama Tzong Khapa — Pomaia

Il calendario delle prossime attività prevede:

14-16 gennaio: Tai Chi Chuan, *la Meditazione in movimento; corso guidato da* Grant Muradoff, *coreografo e maestro di Yoga;*

21-23 gennaio: La Bioenergetica, i Sentieri per scoprire sé stessi; corso tenuto da Jules Grossman, *specializzato in Psicologia clinica e sperimentale presso l'Università di Berkeley;*

28-30 gennaio: Uttaratantra, *l'immutabile continuità della reale natura della mente; corso guidato dal ven.* Serkong Rimpoce, *assistente tutore spirituale del Dalai Lama;*

11-14 febbraio: Il Tantra *della medicina tibetana, corso tenuto da* Sonam Topghyel, *medico tibetano, esperto nei Quattro Tantra della medicina;*

13 febbraio: Losar, *celebrazione del Capodanno tibetano, con manifestazioni varie;*

Pasqua 1983: Corso di Meditazione con Ghesce Ciampa Ghiatzo.

Donne buddhiste

Donne buddhiste di tutte le tradizioni negli USA e in Canadà vorrebbero comunicare con le loro sorelle buddhiste di tutto il mondo. Le lettrici che desiderano rispondere a questo appello possono scrivere a: Karen M. Gray, Ph.D., Newsletter for Buddhist Women of North America, 825 New Hampshire Ave., N.Y. Washington D.C. 20037 U.S.A.

Centro Urasenke — Roma

Nel mese di marzo, in data da definire, il Centro organizzerà un corso speciale di za-zen che sarà guidato dal Maestro Suzuki Roshi, *abate primate del monastero Zen Rinzai* Ryataku-Ji, *che si trova in Giappone, nelle vicinanze del monte Fuji. Inoltre il Centro organizza settimanalmente corsi di* Cha-no-yu *(Cerimonia del the). Per informazioni: tel. 06/3563379 dalle 16 alle 19 tutti i giorni, escluso il lunedì.*

Comunità Dzog-Chen

La Comunità ha organizzato un ritiro con insegnamenti, con la guida del Maestro Namkhai Norbu, dal 20 al 30 dicembre nella terra della stessa Comunità a Meri-Gar e al Park Hotel Faggio Rosso di Arcidosso (Grosseto); vi hanno partecipato oltre 150 discepoli, venuti da ogni parte d'Italia.

Dal 26 al 30 aprile sarà tenuto a Venezia, su iniziativa della Comunità Dzog-chen *e del Centro medico di Psicologia applicata di Venezia, un Congresso internazionale di Medicina tibetana sul tema: «Uomo, Medicina, Società». Interverranno, oltre a qualificati rappresentanti della medicina occidentale, alcuni tra i più importanti medici tibetani provenienti dall'India, dal Tibet e dal Nepal. Informazioni su questo congresso si possono avere telefonando a Venezia al dott. Carlos Ramos, tel. 041/35241.*

Monastero Rinzai — Scaramuccia

4-6 febbraio: Sesshin;

4-6 marzo; Sesshin;

25-27 marzo: con la guida dei Maestri Taitsu-Kono-Roshi, *del monastero Shofuku-ji di Kobe e* Shodo-Harada-Zenshi, *del monastero Sogen-ji di Okayama, ci sarà una* Sesshin *speciale.*

Il monastero è diretto da Engaku Taino; *per informazioni, tel. 0763/25054 (Orvieto Scalo).*

Centro Zen Rinzai — Roma

Sedute di za-zen *ogni martedì e venerdì dalle 20,30 alle 22,00 presso il Centro Danza Incontro, via Porcari 3; Lezioni di* Yoga *ogni lunedì e mercoledì (dalle 17,30-19,00 e 19,00-20,30) presso Lepore, via Mario Savini 15 sc. A/2, tel 319912. Le sedute di* za-zen *e le lezioni di* Yoga *sono dirette dal Maestro* Engaku Taino.

A fine marzo, durante il soggiorno del Maestro Taitsu-Kono-Roshi, *il monastero di Scaramuccia organizzerà a Roma una conferenza, prevista per il 28/3/83 in sala da stabilirsi.*

Per tutte le informazioni sul Centro: tel. 7486998.

Centri Rinzai

Comunichiamo indirizzo ed orari di alcuni Centri italiani dipendenti dal monastero di Scaramuccia, dove si pratica za-zen:

Trieste: via S. Maurizio 11. Sedute di za-zen *dalle 19.00 il martedì e il giovedì. Responsabile:* Shiryo *(Tullio Grimaldi) tel. 040/727661.*

Trento: c/o Scuola Comunale R. Sanzio, lunedì 19.00-20.30. Informazioni: Rjuna *(Bruna Panebianco) tel. 0461/38080.*

Bologna: c/o Associazione Naturista Bolognese, via Castiglione 25, mercoledì e venerdì alle 21.30 Responsabile: Reiyo *(Leo Anfolsi)*

tel. 051/323895.
Novara: c/o Ristorante Macrobiotico Cicamo, corso Cavallotti 21, lunedì 21,15. Tel. 0321/29354.
Chiavari: per informazioni tel. 0185/300818 (Luca).

Centro di Cultura Buddhista - Roma

Ha cominciato la propria attività a Roma il «Centro di cultura buddhista». Questo centro intende promuovere la conoscenza e la pratica del Buddhismo, in tutte le sue scuole ed articolazioni, con finalità esclusivamente culturali; a tale fine saranno organizzate, anche in collaborazione con altri centri o istituzioni culturali e con centri del Dharma: conferenze, seminari, corsi di meditazione, tavole rotonde, ecc., come pure saranno presentati nuovi testi sul Buddhismo, pubblicati in Italia.

Per informazioni: prof. Riccardo Venturini - Istituto di Psicologia - Via Del Castro Pretorio 20 - 00185 Roma.

Istituto Samantabhadra - Roma

Nei primi giorni di aprile il Maestro Dagpo Rimpoce, insegnante all'Istituto di Filosofia Orientale di Parigi e fondatore del Centro buddhista tibetano Ghe-Pel Cian-Ciub Ling con sede a Parigi, guiderà un corso su alcuni aspetti fondamentali del Dharma. Si prevede che il corso avrà la durata di circa una settimana e sarà a carattere residenziale, cioè i frequentatori potranno disporre anche di vitto e alloggio; sarà scelta una località nei pressi di Roma.

Per ulteriori informazioni scrivere a: Istituto Samantabhadra - Casella Postale Aperta Roma 64 - FAO - 00153 Roma; oppure telefonare: 06/5037252 (ore serali).

Centro Lama Tzong Khapa-Villorba (Tv)

Dopo avere organizzato un ritiro di «Cemresig dalle Mille braccia (Nyu-Nye)*» dal 22 dicembre al 7 gennaio e un ritiro per lo sviluppo del* Bodhicitta, *guidato dal monaco occidentale Georje Churinoff, dal 14 al 16 gennaio, il Centro propone, dal 18 al 20 febbraio, «Il Mantra che libera», con Ghesce Ciampa Chiatso; sarà spiegato il Mantra delle Sei Sillabe.*

Per i prossimi mesi di giugno, luglio e agosto è in programma una lunga permanenza del Ghesce Yesce Tobden, accompagnato dal traduttore Ngawang Sherap, docente all'Università di Varanasi (India); sono in programma insegnamenti e corsi di tibetano.

Informazioni: Piazza V. Emanuele 18 - Villorba (TV) - Tel. 0422/928079.

Associazione Zen Italiana

Lo scorso dicembre, in occasione di una riunione Soto Zen a Castelnuovo Fogliani (Piacenza), è stata costituita l'Associazione Zen Italiana, che avrà sede a Milano, presso il Dojo Zen *di via Baldinucci I (Tel. 02/6086262). A questa Associazione hanno aderito tutti i* Dojo Zen *italiani (oltre Milano, Parma, Fidenza e Como). Esso si propone di promuovere, e continuare nel nostro paese l'insegnamento del Maestro Taisen Deshimaru, con lo studio e la pratica del Soto Zen. È stato nominato Presidente dell'Associazione il Maestro Taiten Fausto Guareschi e segretario Roberto Pinciara. Per informazioni, rivolgersi al* Dojo Zen *di Milano.*

(seguito da pag. 35)

Gli emarginati, sono persone che non riescono a stare nel gioco di potere e del possesso, non riescono o non vogliono adattarsi a ruoli di asservimento mentale ad una società materialistica. La totalità del loro essere ha una forza di opposizione inconscia spesso aggressiva e autodistruttiva, una spirita senza tregua verso una felicità oscuramente avvertita "da un'altra parte". I più consapevoli non smettono di cercare una risposta profonda e stabile alle esigenze di pace del proprio essere, non hanno paura di perdere la rispettabilità o il patrimonio, vogliono *fare* esperienza e non imbottirsi di nozioni sull'esperienza altrui. Per questo non parlano, non gridano, non discutono più: meditano per morire ai propri condizionamenti, alla valanga di parole che li ha cresciuti e traditi, per vedere finalmente se stessi oltre le identificazioni illusorie di sé. Se il buddhismo può essere per noi occidentali una guida sicura lungo questo inevitabile processo umano, esso si integrerà con il nostro vero patrimonio culturale — frammentato ma non perduto — come le diverse esperienze si integrano nella nostra coscienza: lentamente e in armonia con la nostra natura umana, che ha un'esperienza — e quindi una cultura — antica come le montagne, universale come l'acqua, l'aria, la terra e il cielo: l'esperienza del sorriso, della pace e della bellezza della coscienza.

Penso che il buddhismo entrerà — mi auguro che entri — nelle scuole, negli istituti religiosi, nelle accademie culturali e scientifiche solo se ci sarà spazio per tutta la sua sostanza e parola per i suoi portatori, non solo maestri orientali ma anche emarginati occidentali... affinché non continui la scissione utilitaristica all'occultamento della realtà e all'annientamento dell'intelligenza trasformatrice».

Adalìa Telara

GLOSSARIO

(a cura di Maria Angela Falà)

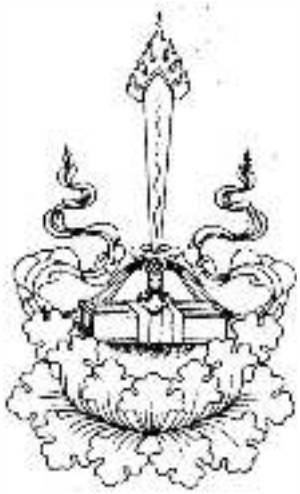
Il nostro glossario è dedicato in ogni quaderno ad un insieme di termini, tutti relativi ad un particolare aspetto del Dharma. In questo numero sono indicati nel loro significato i termini sanscriti e pāli di più frequente impiego nelle pratiche buddhiste della meditazione.

DHYANA (genere neutro; in pāli, *jhāna*): è la meditazione, la contemplazione. È il termine tecnico per una specifica esperienza religiosa, raggiunta attraverso una serie di stati mentali, di cui i principali sono: 1) il meditante (monaco o laico) sgombrata la mente da idee di oggetti sensibili, concentra il pensiero su un soggetto specifico, ad esempio l'impermanenza di tutti i fenomeni e fissa su questo pensiero l'attenzione e il ragionamento; 2) quindi, superati attenzione e ragionamento, il meditante esperimenta gioia e tranquillità nel corpo e nella mente; 3) questa beatitudine si espande ed egli vive uno stato di pace; 4) diviene infine conscio della pura lucidità della propria mente e della equanimità del suo cuore. All'interno di questi 4 stadi possono essere distinti altri stadi intermedi, ma il punto di partenza e quello di arrivo sono sempre gli stessi. Lo stato della mente dopo l'esperienza dei 4 *dhyāna* è così descritto: «con la mente così serena, resa pura e lucente, vuota di male, istruita, pronta ad agire, ferma ed imperturbabile». In questa meditazione non c'è quindi accenno di *trance*, ma piuttosto una vitalità che si accresce; essa è solo un mezzo per acquistare migliore conoscenza e tranquillità e non è fine a se stessa.

SAMADHI (genere maschile). È lo stato di chi è pienamente concentrato, uno stato mentale di concentrazione, autocontrollo attento e meditazione, che, unito a un retto modo di vivere (*śīla*), è condizione necessaria per ottenere la saggezza (*prajñia*) e la Liberazione. Il segno distintivo del *Samādhi* è l'essere in testa a tutti i *dharma* benefici, che si spingono e tendono ad unirsi ad esso, come le travi di una casa all'architrave più alto. La concentrazione guida e conduce verso la realizzazione delle intenzioni. Il *Samādhi* realizza le tre ultime parti dell'Ottuplice Sentiero: retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione. Si distinguono in esso tre gradi di intensità: 1) concentrazione preparatoria, all'inizio dell'esercizio mentale; 2) concentrazione prossima, che si avvicina al primo *dhyāna*, ma non l'ha ancora raggiunto; 3) concentrazione raggiunta, che è presente nei vari *dhyāna*.

SAMATHA (genere maschile): È la pace mentale, l'assenza di passioni; è simile al *Samādhi* ed è uno dei fattori mentali che portano alla piena consapevolezza; è uno stato mentale tranquillo, imperturbabile, lucido, ottenuto con una forte concentrazione. Questo stato mentale libera la mente dalle impurità e dagli ostacoli interiori e sviluppa una grande forza, che aiuta a raggiungere i 4 *dhyāna*.

VIPASSANA (genere femminile, in sanscrito *vipaśyanā*): È la visione interna, l'introspezione, spesso unita al *Samatha*. È il comprendere, attraverso l'esperienza meditativa, l'impermanenza, l'impersonalità e la sofferenza di tutti i fenomeni, materiali e spirituali, di esistenza. Questa visione interna conduce alla comprensione delle Quattro Nobili Verità ed al distacco dal mondo.



DIRETTORE RESPONSABILE: Vincenzo Piga.
REDAZIONE: Massimo Facchini, Maria Angela Falà, Heda Klein, Aldo Mastroianni, Pierpaolo Patrizi, Alessandro Quagliozzi, Vincenzo Tallarico.
CONSULENZA GRAFICA: Erasmo Calandri.
DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE: Roma, via della Balduina 73 — 00136 — tel. 06/3498800.
AUTORIZZAZIONE: Tribunale di Roma, n. 88/82 del 27/2/82.
STAMPA: PTG Polistampa, via dei Sabelli 215 — Roma.

ABBONAMENTO 1983:

Ordinario	*L. 10.000*
Sostenitore	*L. 20.000*
Benemerito	*L. 40.000*

su c.c.p. N. 35582006
intestato a: «Paramita
Via della Balduina, 73 - 00136 Roma»

Una copia: L. 2.500