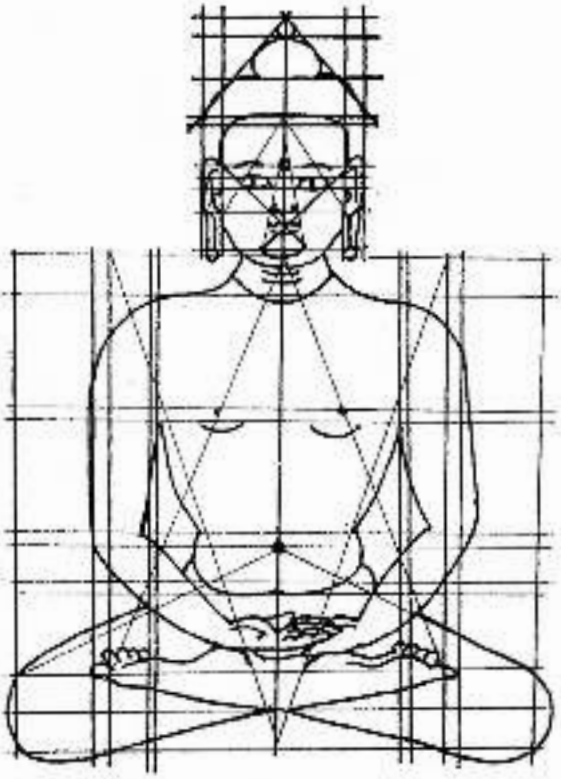
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo
per la pratica e per il dialogo



52

Anno XIII - Trimestrale (ottobre-dicembre 1994) - Sped. abb. post. - 50% - Roma

PARAMITA

Quaderni di buddhismo per la pratica e per il dialogo

a cura della Fondazione Maitreya
associata all'Unione Buddhista Italiana

Sommario del quaderno 52

La parabola della pietra preziosa 1
Abbonati benemeriti e sostenitori del 1994 3
La relazione coniugale come via di crescita nel Dharma di Corrado Pensa. 5
Momento presente, momento meraviglioso di Thich Nhat Hanh. 12
L'Illuminazione "improvvisa" nell'insegnamento di Hui-Neng di Alberto Mengoni . . . 15
L'Illuminazione "impersonale" intervista ad Andrew Cohen 18
La risposta del Dalai Lama di Furio Colombo 20
Esperienze pratiche di psicologia tibetana di Leo Matos 21
Purificarsi dal disgusto di Nanajivako Bhikkhu 31
Gnosticismo, manicheismo, buddhismo di Adriano Lanza 34
Tra buddhismo e sport di Engaku Taino. 39
La risposta dell'U.B.I. a "La Civiltà Cattolica" 42
Aree di ricerca cristiano-buddhista di padre Gaetano Favaro 43
Cristiani con buddhisti nel 1993 di Donald W. Mitchell 45
Dharma e Realtà Virtuale di Gianpaolo Fiorentini. 48
La pittura di Tanke come pratica di Dharma 52
A Venezia il Vesak del 1995 54
Insegnanti buddhisti europei concordano impegni comuni 55
Libri a cura di Luigi Turinese 57
Iniziative dei centri di Dharma 60
Lettere a "Paramita" 62

Direttore responsabile: Vincenzo Piga — Condirettore: Maria Angela Falà
Redazione: Via della Balduina, 73 - 00136 Roma - Tel. 06/3498800 (ore 8-12 e 16-19 anche festivi) — Registrato al Tribunale di Roma il 27-2-82 al n. 88/82
Tipolitografia Ugo Detti: Via Girolamo Savonarola, 1 - 00195 Roma.

Abbonamenti per il 1995:
Ordinario, L. 35.000; sostenitore, L. 70.000; benemerito, L. 100.000 — Per l'estero, L. 60.000 — Una copia, L. 12.000 — Gli abbonamenti vanno versati sul c/c postale n. 35582006 intestato a "PARAMITA - Roma" e si riferiscono in ogni caso all'intero anno solare.

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

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

La parabola della pietra preziosa

Con questo numero "PARAMITA" dà inizio alla presentazione dei più significativi testi mahayana, che si alterneranno con quelli del Canone pali. Il passo che segue è tratto dall'ottavo capitolo del Sutra del Loto (*scr.* Saddharmapundarika sutra, *giap.* Myoho-Renge-Kyo), *importante testo del Mahayana, composto in India originariamente in sanscrito, risalente, con buone probabilità, al primo secolo della nostra era. Tale sutra ha esercitato, ed ancora esercita, un'enorme influenza, in particolare sui buddhisti cinesi, coreani e giapponesi. La tradizione sino-giapponese, infatti, considera il* Sutra del Loto *come l'insegnamento ultimo del Buddha, pronunciato poco prima del* parinirvana. *Per i seguaci del maestro giapponese Nichiren (1222-1282), presenti anche in Italia con il Soka Gakkai, l'importanza di tale sutra è tale da costituire la base unica della pratica.*

A giustificazione del fatto che il Sutra del Loto *non rientri nei testi del Canone pali, la tradizione mahayana spiega, introducendo la dottrina degli abili mezzi* (*scr.* upaya kaushalya), *che il Buddha, di volta in volta, adattava abilmente il proprio insegnamento al livello di chi lo ascoltava. Pertanto il* Sutra del Loto *sarebbe stato rivelato soltanto a chi era in grado di comprenderne profondamente il significato. Inoltre, come il Buddha ha esposto la sua dottrina sulla base di un'abilità commisurata al livello dei suoi ascoltatori, allo stesso modo la meta dell'*arhat [nella tradizione theravada: il praticante realizzato, n.d.r.] *non è una tappa reale e definitiva, ma una tappa provvisoria e dunque (secondo il Mahayana) una grande distanza separa gli arhat dalla vera meta, che è la piena e completa buddhità.*

Nel Sutra del Loto *si assiste a una diversa presentazione degli* arhat *e dei* pratyekabuddha [coloro che praticano per se stessi, n.d.r.] *in favore di un'esaltazione del Buddha e delle sue qualità, fino ad arrivare all'affermazione che il Buddha permane oltre la morte, che non abbandona i suoi seguaci, ma che continua a soccorrerli compassionevolmente anche dopo l'entrata nel* parinirvana.

Il potere salvifico del Buddha viene inoltre allargato alla sua parola: pertanto, anche chi ascolta solo un verso del Sutra del Loto *e ne gioisce, raggiungerebbe la perfetta buddhità. In effetti proprio la convinzione di un potere quasi magico del* Sutra del Loto *è stata uno dei motivi principali della sua popolarità.*

*Il passo che presentiamo tocca proprio questi temi centrali del sutra e del Mahayana tutto. Esso mette in evidenza infatti l'illusorietà della meta dell'*arhat *e la gioia di chi scopre di essere potenzialmente capace di raggiungere la buddhità.*

Il passo, inoltre, rappresenta anche un forte richiamo alla presenza mentale, all'aprirsi al momento presente. Esso mette in rilievo come, normalmente, non ci si accorga di avere tra le mani un tesoro d'inestimabile valore perché distratti da altro, ma come allo stesso tempo si vada incessantemente alla ricerca di qualcosa che offra ciò che, in verità, il gioiello potrebbe offrire all'istante. In altre parole, continuamente ci si schiude davanti il tesoro della consapevolezza del momento presente, ma noi,

esseri ordinari, presi dalle nostre distrazioni e dalle nostre preoccupazioni, non lo vediamo. Giunge così il compassionevole messaggio del Buddha, il quale ci suggerisce di aprire gli occhi, di risvegliare la nostra consapevolezza, per scoprire, con infinita gioia, che la soluzione ad ogni nostra sofferenza è proprio davanti a noi.

A tal proposito vale la pena citare le parole di Keizan [1268-1325, quarto patriarca della Scuola Soto Zen dopo Dogen, n.d.r.]:

"Se ti dono una pietra preziosa, rendimela. Se non lo fai subito... quando lo farai? È qui e ora che devi trovare la natura del Buddha. Alcuni dicono sempre: 'lo farò dopo... lo farò dopo' ed entrano nel sepolcro ripetendolo ancora".

Il testo del sutra che abbiamo tradotto è tratto da The threefold Lotus Sutra, *New York-Tokyo, Weateherhill/Kosei, 1975. Ancora non esiste una traduzione italiana integrale del* Sutra del Loto [d.g.].

I cinquecento arhat presenti al cospetto del Buddha, avendo ascoltato il Sublime, colmi di gioia, si levarono dai loro seggi, si avvicinarono al Buddha, si inchinarono ai suoi piedi, si pentirono dei loro errori, e si auto-biasimarono, (dicendo): « O venerato dal mondo! Abbiamo sempre ritenuto di avere raggiunto il nirvana definitivo. Ora comprendiamo di essere degli stolti. Per quale ragione? Perché avremmo dovuto ottenere la conoscenza del Tathagata, e invece ci siamo accontentati di una saggezza inferiore.

« O venerato dal mondo! È come la storia dell'uomo che una volta andò a casa di un suo intimo amico, si ubriacò e si addormentò. Nel frattempo l'amico, dovendo uscire per degli affari ufficiali, e volendogli fare un dono, gli cucì nel vestito un gioiello d'inestimabile valore e partì. L'uomo, essendo ubriaco e addormentato, non seppe nulla di tutto ciò. Al risveglio si mise in cammino fino a quando giunse in un altro paese, dove per ottenere cibo e vestiti dovette impegnarsi duramente nel lavoro e sopportare ardue privazioni, accontentandosi di ben poco. Tempo dopo, incontrò l'amico che gli disse: "Via, com'è possibile che sei arrivato a questo punto per amore del cibo e dei vestiti? Desiderando che tu stessi bene e che soddisfacessi i tuoi desideri, tempo addietro, quel tal giorno di quel tal mese di quel tale anno, ti cucii nell'abito un gioiello dal valore inestimabile. Ora, come prima, il gioiello è ancora lì e tu, che l'ignoravi, ancora ti preoccupi e lavori come uno schiavo per mantenerti in vita. Quanto sei stolto! Vai ora, e scambia quel gioiello con quello di cui hai bisogno e fa ciò che desideri, libero da ogni povertà e da ogni privazione".

« Il Buddha ha fatto lo stesso. Quando era un bodhisattva, ci ha insegnato a generare il desiderio della perfetta conoscenza, ma noi lo abbiamo presto scordato, senza saperlo e senza accorgercene. Avendo ottenuto la condizione di arhat, abbiamo creduto di avere raggiunto il nirvana; coinvolti nelle avversità della vita, ci siamo accontentati di poco. Ma la nostra aspirazione alla perfetta conoscenza è ancora presente, non l'abbiamo mai persa, e ora il venerato dal mondo ci risveglia dicendoci: "Monaci! Quello che voi avete raggiunto non è il nirvana definitivo. Da tempo vi ho indotto a coltivare le radici delle virtù buddhiche, e, tenendo conto delle vostre capacità, vi ho insegnato un primo livello di nirvana. Ma voi, raggiungendolo, lo avete ritenuto essere il vero nirvana". O venerato dal Mondo! Ora sappiamo di essere dei veri bodhisattva destinati a ottenere la Perfetta Illuminazione ».

(Trad. dall'inglese di Dario Girolami)

RINNOVARE L'ABBONAMENTO!

Questo è l'ultimo quaderno del 1994 e con esso tutti gli abbonamenti in corso vengono a scadere. Ci raccomandiamo a tutti affinché l'abbonamento per il 1995 sia versato (utilizzando il modulo allegato) entro il mese di novembre: si evita così per i lettori il rischio di compromettere il regolare invio della rivista e, per noi, la necessità di ripetuti solleciti. Il sostegno dei lettori ci aiuterà a migliorare ancora la rivista.

A partire dal prossimo "PARAMITA 53", ogni numero avrà in più come supplemento il Bollettino che l'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.) ha deciso di pubblicare, affidandone la diffusione a "PARAMITA".

Le tariffe degli abbonamenti restano invariate:

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

una copia singola: Lire 12.000

Gli abbonati benemeriti e sostenitori riceveranno libri o audiocassette in omaggio, come indicato nell'inserto che vi alleghiamo.

Abbonatevi presto! Abbonatevi tutti!

ABBONATI BENEMERITI DEL 1994:

Amato Camillo di Palermo, Amoretti Marisa di Torino, Anselmo Michele di Torino, Arcobaleno Fiammeggiante di Napoli, Ardenzi Lucio di Roma, Armaroli Alessandro di Brescia, Balducci Leonardo di Spello, Basilisco Adriana di Firenze, Basso Luciana di Genova, Benedetto Luca di S. Spirito, Bonarelli Elisabetta di Firenze, Bonecchi Adalberto di Milano, Bono-Margiotta Caterina di Palermo, Bontempi Domenico di Sesto S. Giovanni, Brusotti Ettore di Pavia, Caivano Angelo di Villalba, Canino Enrico di Merano, Cappricci Anna di Milano, Carbonera Eliana di Pavia, Cardellini Paola di Roma, Casini Olimpia di Roma, Cassano Aldo di Assisi, Centro Karma Ling di Mizzole, Cipriani Armando di Mezzolombardo, Comba Laurentia di Torre Pellice, Comunità di Psicosintesi di Città della Pieve, Cortesi Paolo di Capriglio d'Asti, De Grassi Sergio di Aquileia, Del Gaudio Umberto di Genova, Del Toro Fabio di Cortona, Dell'Elle Gilberto di Silvi Marina, Destro Fabrizio di Dolo, Di Stefano Miriam di Lecco, Fattori Renzo di Como, Ferigo Toni di Almese, Flick Massimo di Padova, Florissi Maurizio di Udine, Foscari Marina di Venezia, Ghirardi Renato di Brescia, Gitti Fiorenzo di Brescia, Giuntinelli Antonella di Sovicille, Guarrera Domenico di Catania, Jandolo Simona di Torino, Lenti Giuseppe di Roma, Leonarduzzi Silvano di Ventimiglia, Lepore Lino di Assisi, Lo Russo Giuditta di Roma, Locuratolo Gianfranco di Camporosso Mare, Lodi Maurizio di Casalmaggiore, Lodoli Maria Antonietta di Roma, Lombardi Marco di Torino, Lombardi-Vallauri Luigi di Firenze, Luppoli Maurizio di Siena, Maglia Gabriella di Lecco, Magnaterra Roberto di Recanati, Mansueti Roberto di Roma, Martin Carlo di Portogruaro, Martinelli Francesco di Pisa,

Mascheretti Fausta di Milano, Mazzolla Gioacchino di Aulla, Merucci Luigi di Roma, Miniati Giuseppe di Pescara, Monte Pasquale di Torino, Moraglia Carlo di Ceriana, Morando Daniela di Genova, Morniroli Piero di Arma-Taggia, Motta Ferruccio di Condove, Muscio Antonella di Ficulle, Musetti Sergio di Genova, Muzi Piergiorgio di Cernusco, Nespolo Rosa di Parma, Nisio Nadia di S. Donà di Piave, Nobile Italo di Napoli, Nocchi Andrea di Viareggio, Oliaro Paolo di Torino, Ossipof Elena di Milano, Pagella Luca di Valenza, Parodi Francesco di Imperia, Pavan Milena di Segrate, Pecorare Marcello di Roma, Pederzani Emmina di Merano, Pensa Corrado di Roma, Peretti Mauro di Vado Ligure, Persico Giovanni di Sanremo, Petti Maria Luisa di Soriano, Pettoello Riccardo di Brescia, Pezzani Carla di Parma, Pia Paolo di Parma, Piscicelli Salvatore di Roma, Pontone Umberto di Milano, Prencipe Daniele di Savona, Pullia Francesco di Terni, Rado Walter di Vicenza, Raggio Maria Rosa di Bologna, Raspa Giorgio di Roma, Reggiani Maurizio di Parma, Ricci Enzo di Saluzzo, Risso Maria Teresa di Genova, Robino Enza di Aosta, Salterio Bruno di S. Donato Milanese, Santellocco Ida di Roma, Scaglia Pietro di Novara, Serafini Maria Grazia di Roma, Servadio Emilio di Roma, Simonetti Emilio di Roma, Sisti Sandro di La Spezia, Soldano Fabrizio di Roma, Solé-Leris Amadeo di Rocca di Papa, Soncini Paolo di Cannobio, Taraglio Paolo di Roma, Tecchio Roberto di Roma, Tealdi Cristina di Imperia, Tentor Gallerano di Staranzano, Turinese Luigi di Roma, Valeggi Maria di Genova, Venturini Riccardo di Roma, Viale Carlo di Almese, Vido Luca di Monza, Villano Francesco di Napoli, Zambelli Francesco di S. Giovanni Lupatoto, Zanella Adriana di Vicenza, Zocco Gigi di Novara.

ABBONATI SOSTENITORI DEL 1994:

Aikikai di Genova, Alicò Pietro di Palermo, Andolina Alfredo di Siracusa, Andreone Gianluigi di Vercelli, Angelozzi Andrea di Padova, Antonini Maddalena di Trieste, Arrigoni Francesco di Cremona, Bernardi Sergio di Roma, Berti Laura di Roma, Berto Fabrizio di Piovene, Besio Loris di Germonio, Bianco Elsa di Casalborgone, Bini Rossana di Lucca, Bocchetti Claudio di Roma, Bono Giancarlo di Montichiari, Botta Michele di Venezia, Botti Rosella di Montesarchio, Calvi Brunella di Imperia, Carrodano Lino di Torino, Carugati Maurizio di Como, Ciliberti Vincenzo di Garbagnate, Conticelli Fabio di Venezia, Coquoz Guy di Brazzano, Corbetta Natalia di Milano, Corona Massimo di Milano, Dall'Acqua Lorena di Morlupo, Dattrino Giorgio di Torino, Di Pietro Mario di Padova, Dojo Zen di Brescia, Durio Giacomo di Torino, Edizioni Astrolabio di Roma, Fabris Antonio di Aosta, Falà Maria Angela di Roma, Farinelli Andrea di Serravalle, Ferrari Nartan di Roma, Ferro Maria Luisa di Padova, Festuccia Marisa di Roma, Frabboni Elvira di S. Giovanni Pers., Frisinghelli Egidio di Rovereto, Galli Giuliano di Fiorano, Gallina Mauro di Venezia, Gallo Livio di Padova, Gentiloni Alessandra di Roma, Geppetti Emira di Roma, Gori Mario di Udine, Giannantonio Michele di Gallarate, La Terza Michele di Chieti, Laurenza Alberto di Milano, Leonetti Angela di Roma, Leoni Lorenzo di Madonna di Campiglio, Licciardello Nicola di Padova, Limberti Gianni di Prato, Liotta Elena di Orvieto, Mainardis Maria di Treviso, Manzan Erica di Roma, Marconi Anna Maria di Firenze, Monetti Domenico di Malnate, Nenz Simonetta di Padova, Norstrom Kari di Grugliasco, Padovani Marta di Roma, Padroni Mauro di Roma, Palma Costantino di Genova, Pasquali Irene di Roma, Patrizi Pierpaolo di Bolzano, Peloso Fabio di Livorno, Perna Gaetano di Benevento, Piana Ennia di Milano, Pierleoni Elda di Milano, Poggi Roberto di Chieri, Ridone Clara di Robbio, Risoldi Mirella e Gabriella di Aprilia, Russo Luigi di Ivrea, Scornajenghi Alessandro di Cosenza, Segala Giulia di Roma, Sulli Renato di Pisa, Tassone Ezio di Cuneo, Telesca Maria Luisa di Terracina, Tolla Raffaella di Roma, Tolu Angelo di Villaguardia, Tuppini Carlo di Verona, Vasile Andrea di Roma, Venturoli Fausto di Roma, Volpi Ida di Roma, Wollenigh Carla di Roma, Zambon Maria di Trieste, Zamparini Paolo di Bologna, Zanetti Stefano di Bologna, Zendrini Angiolino di Cancello.

AUDIOCASSETTE SUL BUDDHISMO

Le audiocassette che registrano le 4 trasmissioni di Radio Tre della Rai dedicate al buddhismo nella primavera del 1993, si possono ottenere versando Lire 12.000 sul c.c.p. 11646007, intestato a "U.B.I. - Roma". Le cassette contengono interventi di Mauro Bergonzi, Maria Angela Falà, Fausto Taiten Guareschi, padre Lopez Gay, Corrado Pensa, Vincenzo Piga, Massimiliano Polichetti e Arcangela Santoro.

La relazione coniugale come via di crescita nel Dharma

di Corrado Pensa

Questo scritto è il testo riveduto di una relazione tenuta all'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia (Pisa) in occasione della festa del Vesak, nel maggio 1994

1. Intendiamo qui il termine 'coniugale' nel suo senso profondo e non necessariamente giuridico: *coniugium* è parola che denota in modo marcato unione, unità. Dunque la relazione sarà coniugale se è relazione a lungo termine impegnata da entrambe le parti nella direzione di una crescente unità. Così intesa, l'espressione 'vita coniugale' acquista una tonalità non soltanto poetica, ma anche sacra: vivere insieme per trasformare insieme la vita.

Quanto poi al tema specifico di questo scritto, ossia la relazione coniugale nell'ambito della pratica del Dharma, mi sembra che esso rivesta oggi un'importanza particolare, considerata l'attenzione sempre maggiore che viene rivolta oggi alla *spiritualità laica* nel buddhismo occidentale.

Infatti, a ben riflettere, una forma completa di *sangha,* ossia di comunità spirituale, per un laico che pratica il Dharma non potrà non includere *due cerchi:* il cerchio *esterno,* cioè la comunità di amici di Dharma con i quali si ritrova periodicamente per praticare e il cerchio *interno,* ossia il coniuge, che è la persona con la quale il praticante condivide la propria vita più che con qualsiasi altra.

Talora è possibile che anche un figlio o più figli per alcuni anni della loro vita facciano parte del cerchio interno, prendendo parte ad attività spirituali. È una possibilità da non escludere. Tuttavia, anche quando ciò accada, sarà un evento di breve durata, mentre un rapporto coniugale può durare anche i tre quarti di una esistenza.

Ci riferiamo perciò a una relazione nella quale entrambi i coniugi, oltre a essere animati da reciproco affetto, sono praticanti di Dharma. Possiamo chiamare una relazione di questo tipo relazione dharmica: in un certo senso una 'relazione doppia' dato che ciascun coniuge ha, contemporaneamente, una relazione col Dharma e una relazione con l'altro coniuge. Anche se queste riflessioni prenderanno in considerazione solo questa modalità, va detto che una relazione nella quale un coniuge è praticante e l'altro, pur non praticando, ha un atteggiamento rispettoso e di sostegno nei confronti della pratica del compagno, è anch'essa una relazione spiritualmente fondata.

Ora lo scopo di queste note è quello di riflettere sul contributo positivo specifico che una relazione dharmica può recare al cammino interiore di ciascun coniuge. Perciò non ci occuperemo, per esempio, del caso di una relazione difficile e problematica nella quale un coniuge, aiutato da una pratica spirituale molto salda, riuscirà a crescere proprio grazie alla sua abilità nel lavorare con il travaglio. Infatti un caso del genere rientra nel fondamentale capitolo della trasformazione delle difficoltà esistenziali in fermento di crescita per chi ama la pratica, ma non ci dice nulla *sull'aiuto*

diretto e specifico che una buona relazione è in grado di offrire al percorso dharmico.

2. Possiamo prendere le mosse dalla seguente riflessione. Una relazione, oltre a portarci il conforto del calore e della compagnia può, d'altra parte, con facilità, dare adito a una *moltiplicazione di desideri e di avversioni,* producendo così complicazione e aumento di tensione: quanto a dire la direzione opposta a quel processo di semplificazione e di distensione che deve caratterizzare un cammino nel Dharma. Per esempio essere visitati di frequente o addirittura assillati dal desiderio che il coniuge dica questo e non dica quello, che faccia questo e non quello, che mostri considerazione particolare nei nostri riguardi e che, al contrario, si interessi poco o nulla di altri, ecc. ecc.

Allora è legittimo chiedersi *che cosa è necessario* perché un rapporto coniugale diventi dharmico, ossia diventi luogo di unificazione e semplificazione invece che di complicazione, dispersione e tensione. Converrà cercare di rispondere prima in generale e poi più in particolare.

In generale, la cosa più necessaria è quella duplice forza rappresentata dalla somma dell'amore fra i coniugi e dell'amore dei coniugi per il Dharma. Infatti, se io voglio il Dharma, ossia il bene, e, insieme, voglio il bene dell'altro, allora diventerà assolutamente prioritario tutto ciò che aiuta sia l'altro, sia me a camminare nel Dharma. Il discernimento di ciò che giova a entrambi è un discernimento che cresce con l'approfondirsi della conoscenza reciproca e della penetrazione del Dharma. Possiamo dire che il graduale apprendimento circa quello che aiuta entrambi verso il Dharma è uno dei pilastri della relazione dharmica.

Volendo poi rispondere più in particolare alla questione riguardo ciò che è necessario perché una relazione diventi una relazione dharmica, mi sembra che occorre prendere in considerazione varie aree a cominciare da quella, crucialissima, della *fiducia-accettazione.*

Il buon genitore infonde fiducia al bambino attraverso la mente, la parola e il corpo, per usare la classica tripartizione che attraversa tutta la tradizione buddhista. Infatti il buon genitore sarà presente con mente-cuore sollecito e benevolente, sarà presente fisicamente con frequente contatto corporeo affettuoso, sarà presente verbalmente con parole di sostegno e di amore. E da questo tipo di mente-cuore genitoriale, da questa verbalità e da questa fisicità il bambino è nutrito e si sviluppa e cresce a sua volta nella mente-cuore, nella parola e nella corporeità, sentendosi accettato e sostenuto fiduciosamente a tutti i livelli.

Ora la buona relazione è come se *riattivasse e approfondisse questa fiducia primaria* esprimendola attraverso la tenerezza fisica e la sessualità, attraverso la parola e attraverso la mente-cuore. Sentirsi *profondamente e primordialmente accettati* da un altro nel nostro corpo, nella nostra parola e nella nostra mente è un potente detonatore della *nostra* accettazione nei nostri propri confronti e, più in generale, nei riguardi della vita. E non è un caso che, qualora uno abbia ricevuto insufficiente accettazione e fiducia nei primi anni di vita, una buona relazione può essere la cura più efficace per sanare questa ferita profonda.

Dunque: una buona relazione ha come fondamento la fiducia. E questa fiducia-accettazione può essere grandemente coltivata, approfondita e ampliata da parte di chi pone il lavoro interiore o Dharma al primo posto nella propria vita. Come stupendamente osserva Achaan Sumedho, Dharma non è 'seguire il cuore', bensì 'addestrare il cuore'.

3. Come potremmo sintetizzare il lavoro interiore nel campo della fiducia-accettazione in rapporto alla vita coniugale? Sappiamo che nel Theravada il praticante

opera su due fronti: da un lato lavora per nutrire e consolidare l'accettazione-fiducia già presente dentro di sé, dall'altro lavora per accrescere la consapevolezza e la comprensione di tutto ciò che è non accettazione, sfiducia, chiusura. Nel primo caso farà ricorso sia alla pratica della consapevolezza sia, in particolare, alla pratica di benevolenza *(metta),* compassione *(karuna),* gioia simpatetica *(mudita):* per chi ne ha qualche esperienza, è del tutto evidente che queste meditazioni sono, di fatto, specifiche modalità di rafforzamento e di espansione della fiducia-accettazione.

Nel secondo caso il praticante si eserciterà ad accendere una consapevolezza né occasionale né fugace su tutto ciò che in lui è chiusura, avversione, rifiuto, resistenza, dualismo, in altri termini non accettazione. Riferito alla vita coniugale questo significherà rendere frequentemente il proprio coniuge oggetto di benevolenza, compassione, gioia simpatetica; e significherà inoltre accendere una consapevolezza sempre più addestrata in ogni momento di sfiducia, non accettazione e chiusura nei confronti dell'altro. Tutto ciò *in aggiunta* alla pratica di consapevolezza e di accettazione che si farebbe comunque, indipendentemente dal coniuge.

Ora quest'opera di accettazione fiduciosa, a volte facile e nutriente, altre volte difficile e travagliata, possiamo dire che ha un *doppio effetto incrociato.* Infatti io lavorando ad accettarmi divento più aperto, ossia più trasparente e ricettivo. Attraverso questa ricettività, mi giungerà più facilmente l'accettazione che il coniuge contemporaneamente esercita nei miei confronti e questo accrescerà sensibilmente l'energia della mia autoaccettazione. Ecco il *doppio* effetto. Inoltre io lavoro, oltre che all'accettazione di me stesso, all'accettazione del coniuge, il quale godrà del medesimo effetto benefico: sicché diciamo *incrociato.* Insomma una sorta di circolo virtuoso, nel quale l'autoaccettazione e l'accettazione dell'altro si rinforzano a vicenda.

Per esempio: accorgermi che i miei difetti sono molto più un problema per me che non per il coniuge, il quale invece li accetta e li perdona, è un fatto ovviamente per me curativo e naturalmente capace di riverberarsi in fiducia nella relazione e in fiducia nel lavoro interiore, cioè nel Dharma. Ossia: la fiducia fa crescere la relazione, la buona relazione fa crescere la fiducia. E poiché parliamo di una relazione che vive nell'alveo di un lavoro interiore, cresce anche la fiducia nel lavoro interiore o 'Dharma visibile e verificabile'.

Questa iniezione di fiducia è di capitale importanza, dato che l'elemento fiducia o fede radicale (*saddha, bodhicitta* di aspirazione) è una struttura portante nell'insegnamento buddhista.

Certo la grande meta del cammino è ancora più grande della fiducia nell'assoluto, è la realizzazione stessa dell'assoluto. Ma questa realizzazione è come il culmine di un'onda crescente di fiducia e di comprensione, di uno slancio vitale intrinsecamente benefico e salutare che si fa via via più forte.

Quindi la relazione dharmica come *braciere della fiducia fondamentale.* È come se la pratica del Dharma portasse quella fiducia presente in una buona relazione alla sua *massima possibile estensione,* estensione del tutto inconcepibile in un contesto rigidamente laico.

Mi sembra importante riflettere ancora su questo incrociarsi di affetto reciproco e di affetto per il Dharma, ossia su questa relazione tra due persone che hanno ciascuna una relazione col Dharma e, di conseguenza, uno speciale interesse per il lavoro interiore dell'altro. Uno dei motivi principali di giovamento di questa *doppia relazione* è che essa rende molto più difficile il cadere nella reciproca dipendenza, nel mutuo attaccamento ossessivo e ansioso.

In ambito cristiano lo dice efficacemente E. Drewermann: "Tu puoi relativizzare l'influsso e il potere assoluto di altri esseri

umani solo quando hai trovato la strada per arrivare al tuo Dio" (1).

Dunque, ancora, la relazione aiuta il Dharma e il Dharma aiuta la relazione e ciascuno dei coniugi ad andare verso la libertà, ossia, come si diceva, verso la semplificazione e la distensione profonda.

E se la complicità del reciproco attaccamento è un ostacolo grande, la 'complicità' nel porre la pratica al primo posto per entrambi è, invece, manifestazione di Dharma. In effetto, questa complicità positiva e sollecita è una importante salvaguardia. Infatti, anche senza pensare ai pericoli di involuzione nel senso di reciproca possessività ed attaccamento, c'è il pericolo di *addormentarsi* nella buona relazione, di assopirsi nella confortevole nicchia di una disciplina spirituale diventata facile. Ma fortunatamente quattro occhi, come si dice, vedono meglio di due. E dunque il primo coniuge che sospetta un addormentamento nell'uno o nell'altro o in entrambi lo farà presente, fungendo così da *specchio di consapevolezza* per entrambi.

4. Un'ultima annotazione circa il tema della fiducia-accettazione. La fiducia reciproca dei coniugi e, insieme, la fiducia di ciascuno nel Dharma rendono più facile la *fedeltà coniugale,* ossia un'ottemperanza naturale al terzo precetto buddhista e una sensibilità più sveglia e pronta nei suoi confronti. Ovviamente il praticante non ingenuo avrà quel pizzico di buon senso e di umiltà che gli farà intendere la opportunità di non considerarsi mai al di là della trasgressione; e gli farà inoltre capire l'utilità di ricorrere alla riflessione sulla sostanza dei precetti etici che è *non nuocere.* In pratica ciò significherà una certa premura nel proteggere la relazione, esercitando un attivo lasciare andare davanti a situazioni pericolose.

È anche fruttuosa la pratica di *ribaltare* nel senso della *metta* una attrazione che vedessimo nascere in noi. Vale a dire, invece di *appropriarsi* del desiderio che è sorto per una persona, invece di *identificarsi* con esso, il praticante ne userà invece l'energia per accendere un augurio di bene profondo per la persona oggetto di attrazione.

Naturalmente una manovra del genere presuppone che la nostra relazione coniugale non sia una relazione problematica. In questo caso, infatti, operazioni del genere, al di là delle nostre migliori intenzioni, possono finire con l'accrescere il risentimento. Come se una voce dentro di noi dicesse: "ho rinunciato a tanto per colpa tua, ora debbo rinunciare anche a questo". Mi pare ovvio che se la consapevolezza ci mostra dinamismi del genere, sarà necessario che noi si rifletta molto a fondo sulla nostra relazione.

5. Nel tentativo di rispondere in maniera particolareggiata alla domanda circa che cosa giovi a trasformare una relazione coniugale in una relazione dharmica, abbiamo anzitutto toccato l'area della fiducia-accettazione. Adesso vorremmo passare a riflettere intorno alla pratica del Dharma nell'ambito della relazione.

a) Anzitutto è inutile ricordare quanto giovi alla relazione e alla pratica il sedersi quotidianamente in meditazione insieme: una specie di momento forte del *sangha* familiare. Naturalmente senza rigidezza, data l'eventualità di orari di vita e di lavoro diversi.

b) Fare ritiri congiuntamente o disgiuntamente è un grosso aiuto per la crescita della relazione nel Dharma. Infatti l'esercizio dei ritiri tende a potenziare sia la pratica sia la relazione. Ciò, tuttavia, può comportare un certo travaglio, dato che il

(1) E. Drewermann, *Parole per una terra da scoprire,* Queriniana, Brescia 1993, p. 25.

ritiro sarà impietoso nel mettere a nudo la verità e dunque le eventuali carenze della relazione. In proposito, ci sembra di poter dire che, qualora la relazione non superi una certa soglia di carenze e qualora chi fa il ritiro abbia una pratica solida, allora il ritiro può rivelarsi un'*ottima medicina* per curare e ricostituire la relazione. Nel caso, invece, che la problematicità di una relazione sia molto elevata, un ritiro può essere il catalizzatore di una profonda messa in discussione della relazione.

Nella pratica dei ritiri in ambito coniugale capita poi di osservare un fenomeno apparentemente paradossale. Quando il ritiro non è fatto insieme, il distacco dal coniuge dispiace. Non solo, ma poiché una buona relazione è come il vino buono, che migliora col passare del tempo, questo dispiacere, questa 'sindrome dello strappo' diventa più viva col passare degli anni. Al tempo stesso — ecco il paradosso — ci sentiamo *sostenuti* dal coniuge in questa separazione dolorosa per entrambi. Dunque: lo strappo lo sentiamo a causa della relazione e il sostegno nello strappo è anch'esso causato dalla relazione.

Più che un paradosso, tuttavia, si tratta di una tipica espressione di quella che abbiamo chiamato doppia relazione: relazione tra due persone delle quali ciascuna ha particolarmente a cuore la pratica dell'altra, pratica che poi, in qualche modo, porta frutto per entrambi.

c) Quello che a me sembra una piccola perla della 'pratica a due' è *il frequente scambio di osservazioni circa la pratica.* È auspicabile farlo non meno di un paio di volte alla settimana, senza che sia un fatto rituale e rigido, ma, anzi, rendendolo il più informale possibile. In genere è necessario un qualche 'rodaggio' per superare certi tipici vicoli chiusi, che si possono notare anche nei gruppi di meditazione nella fase dei resoconti di pratica. Mi riferisco in particolare alla genericità ('la pratica va bene') e a quel caratteristico fraintendimento che fa scambiare la materia prima della pratica per pratica: per esempio, se descriviamo una giornata difficile noi abbiamo semplicemente fatto un'introduzione. Ma se a questa non facciamo seguire la descrizione di quali iniziative di pratica abbiamo via via preso per rapportarci in maniera spiritualmente feconda con le difficoltà della giornata, è segno che stiamo ancora indugiando fuori dalla pratica.

Una volta imparato a sufficienza, lo scambio in questione può diventare un notevole strumento di crescita interiore. Oltre tutto in questo scambio entra in gioco un elemento prezioso, vale a dire *la speciale conoscenza* che un coniuge ha dell'altro, fino al punto di potersi dire, in tanti casi, che un coniuge è il migliore conoscitore dell'altro.

6. Questo significa che il coniuge può essere per certi aspetti il *migliore maestro* per l'altro. Infatti può accadere, per esempio, che un grande maestro ci dica cose profonde ma non così tagliate su misura per noi come, invece, possono essere a volte le osservazioni di un coniuge praticante. Dunque il coniuge può esserci maestro e, in un'altra occasione, potremo essere noi maestri per il coniuge.

Direi che questa flessibilità e alternanza di ruoli è un segno di buona salute della relazione e di buona fioritura dharmica nella relazione. Non così se ci troviamo davanti a ruoli fissi e rigidi, ossia un coniuge sempre nel ruolo di maestro, l'altro costantemente nel ruolo di discepolo. Naturalmente perché il coniuge possa essere percepito periodicamente come maestro ci deve essere in entrambi i coniugi la *qualità di discepoli.*

In pratica questo significa coltivare la *devozione* nei riguardi del coniuge e nei riguardi della relazione. È importante non avere paure o pregiudizi intorno alla parola devozione, che significa dedizione generosa, prontezza al bene, sollecitudine. Grazie alla devozione, noi saremo natural-

mente ricettivi a ciò che il coniuge ha da dirci e, simmetricamente, il coniuge sarà ricettivo nei nostri confronti. Va da sé che, in questa prospettiva, il rapporto coniugale sarà il rapporto naturalmente privilegiato e avrà una naturale precedenza sugli altri rapporti. 'Naturalmente' significa non per senso di dovere: semplicemente abbiamo una tranquilla preferenza per il nostro coniuge.

Questo dinamismo di devozione reciproca che si intreccia con la devozione di entrambi al Dharma è un tratto molto bello della relazione dharmica. Dice un maestro di Vedanta, A. Desjardins: "L'unica relazione che può essere (o può gradualmente diventare) ricca e perfetta come la relazione con il guru è quella tra moglie e marito" (2).

Non mi pare, naturalmente, che da questa affermazione si debba concludere che una relazione coniugale dharmica escluda o rimpiazzi la relazione col maestro o con i maestri. Si vuole solo dire, credo, che la relazione coniugale può essere spiritualmente molto potente. Senza pensare poi alle possibili conseguenze estreme della devozione, così illustrate, ad esempio, da Chokyi Nyima Rimpoche: "Per quale motivo è necessario sviluppare devozione e compassione? Nel momento in cui avvertiamo profonda devozione è possibile che la mente resti totalmente scoperta e nuda. In quell'istante la saggezza profonda che abita in ciascuno può essere più facilmente realizzata" (3).

A proposito di questa devozione coniugale e dharmica, mi pare che se ne possano individuare tre stadi: 1. un primo lampeggiamento nella devozione che affiora nell'innamoramento iniziale; 2. una fase successiva, di paziente alimentazione della devozione, in genere della durata di diversi anni. Se paiono troppi, bisogna ricordarsi che in questo campo le metafore appropriate sono la quercia o il pino; 3. e infine una terza fase, nella quale la devozione comincia come a prendere il sopravvento e dunque a comparire spontaneamente: la barca ha sempre meno bisogno del nostro remare e, sempre più, viene sospinta dal vento.

Mi sembra importante osservare questo: così come noi prima ci prendiamo cura della pratica del Dharma e poi, da un certo punto in avanti, è come se la pratica si prendesse cura di noi, allo stesso modo noi prima ci prendiamo cura della relazione e poi, da un certo momento, la relazione comincia a prendersi cura di noi. Due fenomeni omogenei e speculari. Il che spiega ulteriormente i motivi della grande compatibilità e reciproca interpenetrabilità di Dharma e vita coniugale.

7. Allorché la relazione coniugale è maturata diventando una *relazione devota,* ossia accompagnata dalla reciproca devozione dei coniugi e dalla devozione per il Dharma, allora la relazione dharmica può aiutarci ad andare più a fondo in alcune aree centrali del cammino interiore.

Penso anzitutto a una maggiore capacità di stare nel presente, di fiorire nel momento. Infatti, proprio quella fiducia e quel reciproco sostegno di cui abbiamo parlato si rivelano come potenti vettori di presenzialità. Inutile dire, anche qui, che una relazione problematica spinge tipicamente nella direzione opposta, allontanandoci dal presente: che sia il rammarico per come la relazione era o il desiderio di come la relazione potrebbe essere o il ricordo di torti subiti o la paura di ulteriori torti futuri.

---

(2) A. Desjardins, *Toward the fullness of life,* Putney and Brattleboro, Vermont 1990, p. 146 (ed. orig. *Pour une vie réussi,* La Table Ronde, Paris).

(3) Chokyi Nyima Rimpoche, *The Union of Mahamudra and Dzogchen,* Ranjung Yeshe Publications, Hong Kong 1989, p. 103.

Al contrario, una buona relazione in cui il Dharma è la stella polare, *riposa* invece di essere causa di stress e rende perciò più agevole l'accesso all'esperienza del presente. Lo stesso si dica per la gioia generata dalla relazione: è un altro invito a riposare nel presente.

Ora una maggiore familiarità con la fiducia e la distensione e una crescente intimità col presente hanno un effetto della massima importanza, un anno dopo l'altro. L'effetto, cioè, di suscitare *nibbida,* ossia salutare disincanto nei confronti della *mente giudicante* in noi stessi: ossia nei confronti di quella mente che frequentemente sentenzia, condanna, separa e divide, impedendo di capire veramente, ostacolando l'intelligenza calda che libera.

E dunque comincia — questa è la *nibbida* — ad attenuarsi in noi la dipendenza, la vera e propria dipendenza tossica dalla mente separante e dualizzante, mente che è il polo opposto dell'accettazione. Al tempo stesso aumenta l'interesse e l'attrazione per la mente accettante, unificante, perdonante.

A questo proposito c'è un importante contributo che una relazione dharmica è in grado di offrire. Lo possiamo riepilogare con queste parole: "Così come io sono cresciuto interiormente grazie anche all'accettazione non giudicante del coniuge e così come vedo che lo stesso accade al coniuge in virtù della mia accettazione non giudicante — accettazione che è frutto di un lungo tirocinio nel Dharma — desidero naturalmente espandere questo atteggiamento giusto oltre i confini della relazione".

In termini più generali: i frutti di una relazione dharmica tendono a trasbordare oltre la relazione. Ciò è vero in qualche misura di ogni buona relazione. Ma è particolarmente vero di una relazione dharmica. Infatti tra i fondamenti di tale relazione ci sarà la frequente alimentazione dell'*intento altruistico* (chiamato *metta* in certe scuole, *bodhicitta* in altre). Quindi è come se ci fosse *un canale* perché il frutto della relazione passi in un circolo più ampio. E ricordando che un occhio divenuto più accettante significa un graduale e profondo rinnovamento del nostro modo di percepire il mondo.

In conclusione, riprendendo quanto si è detto all'inizio, è certamente e beneficamente possibile che una relazione, allevata e cresciuta nel Dharma, invece di essere vettore di complicazione, di moltiplicazione di desideri e di avversioni e vettore dunque di tensione, diventi portatrice di semplificazione, di pace e di distensione, aiutando ciascuno dei coniugi a camminare fiduciosamente verso 'la cosa che non nasce e che non muore'.

TRA DANTE E PASCOLI... IL BUDDHA

Riferendosi alla Divina Commedia, *il poeta Giovanni Pascoli, in veste di dantista (*Scritti danteschi, *II, Mondadori, Milano 1971, p. 1578) ha tracciato questo parallelo:*

"Quel poema (e in ciò è un miracolo del genio umano, non una, affatto impossibile, imitazione) è d'uno Shakya-Muni dell'Occidente. Così il nostro Shakya, come lo Shakya indiano, così l'eremita come l'esule, a distanza di venti secoli, cominciano dalla profonda considerazione dell'umana miseria. Io vedo l'uno estatico a' piedi del fico, *ashvattha ficus religiosa;* l'altro errante nell'ombra della selva. E dalla miseria si elevano, l'uno per isvanire nel Nirvana, e l'altro per profondare nel Miro Gurge. E tutti e due escono dalla miseria ispirati a predicare a tutti la pace e l'amore: la felicità".

(Ringraziamo lo scrittore Adriano Lanza di Roma per averci inviato questo passo pascoliano, citato nel suo libro Dante e la Gnosi, *segnalato a p. 58 di questo quaderno).*

Momento presente, momento meraviglioso

di Thich Nhat Hanh

Ai novizi che entravano nel monastero zen in cui cominciò la vita monastica di Thich Nhat Hanh, veniva consegnato un libretto da imparare a memoria. Anch'egli quindi cominciò con questo "Piccolo manuale di disciplina", *la cui prima parte conteneva un certo numero di* gatha *(poesie spirituali) per accompagnare le attività della vita quotidiana. Dice Thich Nhat Hanh: "Prima di entrare in monastero, avevo ricevuto una certa educazione di tipo occidentale e avevo l'impressione che al monastero il modo di insegnare la dottrina fosse anacronistico. Prima bisognava imparare a memoria tutto il libro, poi impegnarsi nella pratica, senza nemmeno essere stati istruiti sui princípi fondamentali della teoria [...] A sedici anni credevo che il* Piccolo manuale *fosse destinato ai bambini o a persone che restavano ai margini dello zen. Non davo importanza a questo metodo che consideravo preparatorio. Oggi... so che il* Piccolo manuale *è l'essenza stessa dello zen e del buddhismo"* (1).

Present moment, wonderful moment (2) *è una rielaborazione del* Piccolo manuale, *in cui, pur mantenendo integralmente quello spirito, vengono proposte piccole poesie adatte anche agli abitanti di una grande metropoli occidentale. Ognuno di noi è invitato a impararne qualcuna a memoria e magari a inventarne di nuove, come aiuto gentile e concreto per mantenere la consapevolezza di ciò che stiamo facendo qui e ora: possiamo trasformare ogni momento e ogni atto della giornata in una meditazione, dal "classico" lavare i piatti alla coda al semaforo rosso, ci dice Thich Nhat Hanh, con quel suo modo lieve e sereno di vero Bodhisattva, che ha fatto voto di trasportare tutti gli innumerevoli esseri sulla sponda dell'illuminazione* (d.m.).

IL PRIMO PASSO DELLA GIORNATA

È un miracolo
camminare sulla Terra!
Ogni passo consapevole
rivela il meraviglioso Dharmakaya.

Questa poesia può venire recitata appena usciti dal letto, mentre tocchiamo il pavimento con i piedi. Può essere usata anche durante la meditazione camminata o quando stiamo in piedi e camminiamo. Camminare sulla Terra è un miracolo! Non occorre camminare nello spazio o sull'acqua per sperimentare il miracolo. Il vero miracolo è essere risvegliati nel momento presente. Camminando sulla Terra verde, ci rendiamo conto della meraviglia di essere vivi. Questi passi faranno brillare il sole del Dharmakaya.

FACENDO SCORRERE L'ACQUA

L'acqua scorre dall'alto delle montagne.
L'acqua scorre nelle profondità della Terra.
Come per miracolo, l'acqua arriva a noi
e nutre tutta la vita.

---

(1) THICH NHAT HANH, *Introduzione allo Zen,* Sonzogno, Milano 1974, p. 8-9.

(2) THICH NHAT HANH, *Present moment, wonderful moment,* Parallax Press, Berkeley 1990. La traduzione italiana sarà prossimamente pubblicata dall'editore Ubaldini con il titolo *Respira, sei vivo* (traduzione di Deanna Malagò).

Anche se conosciamo l'origine dell'acqua, diamo per scontata la sua apparizione. Ma è grazie all'acqua che la vita è possibile. I nostri corpi contengono più del settanta per cento d'acqua. Il nostro cibo può maturare e crescere grazie all'acqua. L'acqua è una buona amica, un bodhisattva, che nutre molte migliaia di specie sulla terra. I suoi benefici sono innumerevoli. Recitare questa *gatha* prima di aprire il rubinetto o di bere un bicchiere d'acqua ci rende possibile vedere la corrente di acqua fresca nei nostri cuori, così da sentirci completamente rinfrescati. Celebrare il dono dell'acqua è coltivare la consapevolezza e aiutarci a sostenere la nostra vita e la vita degli altri.

FACENDO IL BAGNO

Non nati e indistruttibili,
al di là di spazio e tempo,
trasmissione e fattori ereditari
giacciono nella meravigliosa
natura del Dharmakaya.

Ogni volta che facciamo il bagno o la doccia, possiamo guardare il nostro corpo e vedere che è un dono dei nostri genitori e dei loro genitori. In Occidente alcune persone non vogliono aver molto a che fare con i propri genitori, perché ne sono stati molto feriti. Ma quando guardiamo in profondità, scopriamo che è impossibile non vedere quante sono le cose che ci uniscono. Mentre ci laviamo ogni parte del corpo, possiamo meditare sulla natura del corpo e sulla natura della coscienza, chiedendo a noi stessi: "A chi appartiene questo corpo? Chi mi ha trasmesso questo corpo? Che cosa è stato trasmesso?".

Se meditiamo in questo modo, scopriremo che ci sono tre componenti: colui che trasmette, ciò che viene trasmesso e colui che riceve la trasmissione. Coloro che trasmettono sono i nostri genitori: siamo la continuazione dei nostri genitori e dei loro antenati. L'oggetto della trasmissione è il nostro stesso corpo e coloro che ricevono la trasmissione siamo noi. Mentre continuiamo a meditare, vediamo chiaramente che colui che trasmette, l'oggetto trasmesso e colui che riceve sono uno. Tutti e tre sono presenti nel nostro corpo. Quando siamo in profondo contatto col momento presente, vediamo che tutti i nostri antenati e le future generazioni sono presenti in noi. Vedendo questo, sapremo cosa fare e cosa non fare per noi stessi, i nostri antenati, i nostri figli e i loro figli.

Il Dharmadatu è la manifestazione del Dharmakaya, ciò che ha il Dharmakaya come sua essenza, proprio come tutte le onde sono la manifestazione dell'acqua. Il Dharmadatu non viene né creato né distrutto. Non ha un'esistenza né precedente né futura. La sua esistenza va al di là di tempo e spazio. Quando capiremo questa verità dell'esistenza con tutto il nostro essere, cominceremo a trascendere la paura della morte e non saremo più turbati da inutili discriminazioni.

LAVANDO I PIATTI

Lavare i piatti
è come lavare il Buddha bambino.
Il profano è sacro.
La mente quotidiana è la mente del Buddha.

Secondo me, l'idea che fare i piatti sia spiacevole ci può venire solo quando non li stiamo facendo. Una volta che siamo davanti al lavabo con le maniche rimboccate e le mani nell'acqua tiepida, non è poi così male. Mi piace concedermi tempo per ogni piatto, pienamente consapevole del piatto, dell'acqua e di ogni movimento delle mani. So che se ho fretta di andare a mangiare il dessert, il momento sarà spiacevole, non degno di essere vissuto. Sarebbe un peccato, perché ogni secondo di vita è un miracolo. I piatti stessi e il fatto che io sia qui a lavarli sono un miracolo!

Ogni pensiero, ogni azione alla luce della consapevolezza sono sacri. Da questo punto di vista, non ci sono confini tra sacro e profano. In questo modo, è un po' più lungo lavare i piatti, ma viviamo pienamente, felicemente, in ogni momento. Lavare i piatti è allo stesso tempo un mezzo e un fine, cioè non solo facciamo i piatti per averli puliti, ma laviamo i piatti anche solo per lavarli e vivere ogni momento pienamente, mentre li laviamo.

Se non sono capace di lavare i piatti gioiosamente, se li voglio finire velocemente per prendermi il dessert o la tazza di tè, non sarò capace di fare gioiosamente neanche queste altre cose. Con la tazza di tè in mano, penserò a cosa fare dopo e perderò il profumo e il gusto del tè, insieme al piacere di berlo. Sarò sempre trascinato nel futuro, mai in grado di vivere nel momento presente. Il tempo in cui lavo i piatti è importante come il tempo che dedico alla meditazione. Ecco perché la mente quotidiana è chiamata la mente del Buddha.

GUIDANDO L'AUTOMOBILE

Prima di mettere in moto la macchina,
so dove sto andando.
La macchina e io siamo uno.
Se la macchina va veloce, io vado veloce.

In *Essere pace* (3) ho spiegato questi quattro versi. Se siamo consapevoli, mettendo in moto la macchina, sapremo usarla bene. Quando guidiamo, abbiamo la tendenza a pensare a quando arriveremo e sacrifichiamo il viaggio pensando all'arrivo. Ma la vita si trova nel momento presente, non nel futuro. In effetti, potremmo soffrire molto una volta arrivati a destinazione. Se vogliamo parlare di destinazione, che ne pensate della nostra destinazione finale, la tomba? Non vogliamo andare nella direzione della morte, vogliamo andare nella direzione della vita. Ma dov'è la vita? La vita si trova solo nel momento presente. Perciò, ogni chilometro, ogni passo devono portarci nel momento presente. Questa è la pratica della presenza mentale.

Quando vediamo un semaforo rosso o un segnale di stop, possiamo sorridergli e ringraziarlo, perché è un bodhisattva che ci aiuta a ritornare al momento presente. Il semaforo rosso è una campana della presenza mentale. Magari avevamo pensato a lui come a un nemico, che ci impediva di raggiungere il nostro scopo, Ma ora sappiamo che il semaforo rosso è un amico, che ci aiuta a non correre troppo e ci invita a tornare al momento presente, dove possiamo incontrare la vita, la gioia e la pace. Anche se il guidatore non siete voi, potete aiutare chi è in macchina se respirate e sorridete.

Qualche anno fa, andai in Canada per condurre un ritiro e un amico mi fece attraversare il centro di Montréal. Notai che ogni volta che una macchina si fermava davanti a me, vedevo la frase *"Je me souviens"* (Mi ricordo) sulla targa. Non sapevo di che cosa volessero ricordarsi, forse la loro origine francofona, ma ebbi un'idea. Dissi al mio amico: "Ho un regalo per tutti voi. Ogni volta che vedete una macchina ferma davanti a voi con la frase *'Je me souviens'*, consideratela una campana della presenza mentale, che vi aiuta a ricordarvi di respirare e di sorridere. E avrete moltissime occasioni per respirare e sorridere guidando a Montréal".

Il mio amico fu felicissimo! Gli piacque così tanto, che condivise la pratica con più di 270 persone presenti al ritiro. Tempo dopo, quando venne a trovarmi in Francia, mi disse che Parigi non era un buon posto per praticare la guida, perché non c'erano i segnali *"Je me souviens"*. Gli dissi che poteva praticare con i semafori rossi e con i segnali di stop. Dopo aver lasciato il Plum Village ed essere tornato a Montréal, mi scrisse una bella lettera: "Thay *[in lingua vietnamita significa "maestro", n.d.r.]*, praticare a Parigi è stato molto facile. Non solo ho praticato con i semafori e con i segnali di stop, ma ogni volta che una macchina si fermava davanti a me, vedevo gli occhi del Buddha che mi ammiccavano. Dovevo sorridere a quegli occhi ammiccanti".

La prossima volta che vi trovate in mezzo al traffico, non lottate. È inutile lottare. Se vi rilassate e sorridete, godrete del momento presente e renderete felici quelli che sono in macchina. Lì c'è il Buddha, perché il Buddha si può sempre trovare nel momento presente. Praticare la meditazione significa ritornare al momento presente: per incontrare il fiore, il cielo blu, il bambino, il semaforo rosso brillante.

(Trad. dall'inglese di Deanna Malagò)

---

(3) THICH NHAT HANH, *Essere Pace,* Ubaldini Editore, Roma 1992.

L'Illuminazione "improvvisa" nell'insegnamento di Hui-Neng

di Alberto Mengoni

La filosofia dello Zen, così come è giunta a noi, rispecchia fedelmente l'esperienza di una dottrina di vita e di pensiero praticata nei paesi dell'Estremo Oriente e tramandata dalla precedente scuola cinese di nome Ch'an. Come è già chiaramente espresso dal nome, questa scuola buddhista del Mahayana (Veicolo maggiore), fa della meditazione o contemplazione (*Dhyana* in sanscrito, *Ch'an* in cinese, *Zen* in giapponese, *Sŏn* in coreano e *Thien* in vietnamita) lo scopo principale dei suoi studi e dei suoi insegnamenti, come diretta conseguenza dell'adesione fervida e convinta all'insegnamento del Buddha e dei suoi ambasciatori della fede. Il più famoso tra questi, il benemerito Bodhidharma, partito dall'India Meridionale (o, secondo alcuni, da Ceylon) portò con sé i Sutra originali del buddhismo, con le regole e gli insegnamenti della scuola mahayana ed approdò sulle coste della Cina Meridionale circa 1000 anni dopo il parinirvana del Buddha (6° secolo d.C.) essendo già carico di anni e di saggezza e avendo da tempo realizzato la Buddhità. Egli era un discepolo diretto del maestro Prajnatara, l'ultimo, in ordine di tempo, dei grandi Patriarchi indiani di quell'epoca. Giunto in Cina, Bodhidharma prese ad insegnare, ai saggi che da tempo professavano la fede nel Tao, le nozioni più segrete e profonde che il buddhismo aveva sviluppato in quegli anni: quelle sulla natura della mente. Il suo compito non era agevole ma, dato che le sottili cause karmiche erano ormai mature nelle menti dei suoi ascoltatori, il suo insegnamento prese piede, fu compreso e si propagò abbastanza velocemente in tutta la Cina.

Circa due secoli dopo, il Quinto Patriarca Hung-Yen, presentendo che alla sua morte avrebbe dovuto trasferire il testimone della disciplina, che erano il manto e la ciotola di Bodhidharma stesso, cercò un erede per affidargli il delicato compito di tramandare la dottrina dell'Essenza della Mente (punto fondamentale della Scuola Ch'an). Fu costretto a scegliere non il suo discepolo principale Shen-Hsiu, che aveva dimostrato di non aver afferrato il vero significato del Dharma, ma proprio l'umile cuoco analfabeta Hui-Neng (638-713) che, malgrado la sua assoluta mancanza di cultura ed erudizione, aveva dimostrato apertamente ed efficacemente, con la sua famosa strofa sulla polvere e lo specchio, fatta scrivere da un monaco amico, di avere veramente compreso il senso dell'Illuminazione e il significato della natura della mente (1).

Attraverso la lettura del "TAN-CHING", il sutra che porta il suo nome (2), si può facilmente ammettere che lo stesso Hui-Neng fu veramente un maestro rivoluzionario ed innovativo. Infatti, fino ad allora e salvo rare eccezioni, il buddhismo in Cina era una filosofia d'élite, in quanto la sua conoscenza era limitata più o meno alle classi colte, tanto è vero che i maestri formulavano i loro insegnamenti secondo rigidi schemi ortodossi, assai difficili da comprendere da persone di ceto umile e popolare. Con Hui-Neng, esponente di primo piano

---

(1) *"Non vi è albero della Bodhi / Né sostegno di uno specchio lucido. / Poiché tutto è vuoto, / Dove può poggiarsi la polvere?"*.

(2) *Il Sutra di Hui-Neng,* Ubaldini Editore, Roma 1985.

della cosiddetta "Scuola Improvvisa" (3), le cose incominciarono a cambiare; il suo linguaggio efficace e diretto, non solo poteva essere "digerito e familiarizzato" anche dai ceti sociali meno dediti all'erudizione e ai lunghi studi, ma, anzi, è stato assimilato ed interiorizzato in maniera così positiva da riuscire a generare subito un folto stuolo di seguaci e discepoli che, dopo il ripetuto ascolto dei suoi moniti e dei suoi insegnamenti, di solito raggiungeva velocemente lo stato della Illuminazione.

Fu per questo motivo che la scuola venne chiamata "Improvvisa", poiché i precisi insegnamenti sulla Essenza della Mente, sullo sviluppo della *Prajna* (Saggezza), sul pentimento per le azioni non-morali *(Sila),* sull'abbandono degli stati illusori della mente, sulla disidentificazione da ciò che non è Reale ed infine sul riconoscimento della propria natura di Buddha avevano prodotto effetti tangibilmente positivi e liberatori e, secondo il mio pensiero, potrebbero produrre lo stesso effetto anche nella nostra epoca e nella civiltà in cui viviamo.

Si deve notare, tra l'altro, che questo aspetto della dottrina Ch'an fa da filo conduttore a tutta la linea di trasmissione del buddhismo zen, sia Rinzai che Soto, e si può ritrovare, quasi identico, in altre filosofie esoteriche non-dualiste buddhiste (come lo Dzog-Chen e la Scuola Mahamudra nel Tibet) e non-buddhiste. Per esempio, la dottrina dell'Advaita-Vedanta di Shamkara, pur rifacendosi alla matrice upanishadica induista, non è molto lontana dalla *Sadhana* (metodo di pratica per il Risveglio) di Hui-Neng, né dai risultati a cui si perviene, tanto è vero che lo stesso Shamkara era chiamato dagli induisti delle scuole dualiste "Il buddhista travestito" (*Pracchanna Bauddha*). Infatti, come per la scuola Dhyana, anche per la visione filosofica Advaita (Non-dualista) la natura dell'Illuminazione è già presente nell'Essere e va soltanto riconosciuta e svegliata, naturalmente con un fortissimo convincimento ed un altrettanto forte distacco dai condizionamenti delle dodici *ayatana* (le porte dei sensi, soggettive ed oggettive).

Certo, il training per purificare i *klesha* (difetti mentali) non è né breve né facile; però, se lo si conduce nel giusto modo e se le cause karmiche positive della nostra mente sono al punto esatto di maturazione, ecco che "svegliarci" a noi stessi diventa veramente un fatto improvviso! Così come, al mattino, passiamo "improvvisamente" dallo stato di sogno allo stato di veglia ed immediatamente c'è una presa di coscienza di noi stessi, tanto che non occorre che qualche istante per trovare la nostra identità, anche se durante il sonno non avevamo più coscienza di questo aspetto della nostra esistenza!

D'altra parte, lo stesso Hui-Neng dice, testualmente, nel suo Sutra: *« Alcuni uomini otterranno l'Illuminazione molto più velocemente di altri. Per esempio, questo sistema per realizzare l'Essenza della mente è al di sopra della comprensione degli ignoranti. Possiamo spiegarlo in diecimila modi, ma tutte queste spiegazioni potrebbero essere fatte risalire ad un solo principio. Per illuminare la nostra mente oscurata, macchiata dalla contaminazione, dobbiamo tenere costantemente accesa la luce della Saggezza »* (4).

Infatti, se, avendo delle capacità intuitive notevoli, si riesce a comprendere tutte le istruzioni per accendere la luce nella mente ma non si è abili nel mantenere una costante e assidua concentrazione su questa luce, oppure si ritiene di poterlo fare solamente in certi momenti, in certi ambienti o con certe posizioni, allora la lotta è estremamente dura e ci sono ben poche possibilità per una riuscita! Il buio dell'illusione, seppur momentaneamente e leggermente rischiarato, ritornerà prepotentemente a ricoprire lo spazio mentale appena a fatica depurato e la lotta potrebbe ancora durare innumerevoli eoni cosmici mentre noi, intanto, continueremo a far i conti con questo samsara di continuo alimentato dalla rigenerazione di quel buio.

Nell'insegnamento della "Illuminazione improvvisa" si puntualizza, anche, che gli insegnamenti del Buddha sono una provvida mano che ci aiuta a tirarci fuori dalle sabbie mobili del-

---

(3) Un vero e proprio trattato sulla "Illuminazione improvvisa" era stato composto da Tao-sheng, vissuto fra il 360 e il 430, uno dei fondatori del buddhismo cinese (vedi LEONARDO ARENA, *Storia del Buddhismo Ch'an,* Oscar Mondadori, Milano 1992, p. 65, *n.d.r.*).

(4) *Il Sutra di Hui-Neng,* op. cit., p. 37.

l'esistenza ciclica e che, quella mano, dovrà essere afferrata molto strettamente e non mollata mai più , altrimenti la morsa fatale del vischioso fango, rappresentato dalla nostra mente contaminata, persisterà nell'inghiottirci momento dopo momento, sogno dopo sogno, vita dopo vita ed eone dopo eone. La Grande Compassione di Hui-Neng (e di tutti i Vittoriosi che, come Lui, ci porgono la loro mano) si manifesta come un appello diretto alla mente, un faro luminoso che ci permette di accostare senza pericolo ed in maniera rapida la riva della Liberazione, ma spetta a noi, però, cogliere ed assimilare questo messaggio, integrandolo e praticandolo con serietà ed assiduità. Se noi non abbandoniamo definitivamente la cocciuta adesione alle chimere dell'esistenza (attaccamento), non potremo poi essere esentati dai temuti affanni collaterali (sofferenza).

Altre parole di Hui-Neng ci dicono: « *Quando la vostra mente è contorta e presa dagli affari del mondo, voi siete degli esseri comuni con la natura di Buddha latente ed inconoscibile. Al contrario, quando dirigete la vostra mente verso la purezza e la semplicità allora sì, siete veramente dei Buddha!* » (5). C'è un grandioso elogio alla capacità di conoscenza dell'uomo, nel Sutra, che ritiene che l'Essenza della Mente è grande come lo spazio, poiché può contenere e conoscere tutte le cose (onniscienza), ma gli stolti la riempiono di desideri futili e concetti illusori; pertanto essi si allontanano dalla *Prajna* e, poiché sprecano la conoscenza, non potranno ottenere l'Illuminazione. Si desume, ancora, dalle parole del Patriarca, che la Conoscenza è la base della Liberazione. Premesso che senza conoscenza non c'è salvezza, è opportuno precisare che la stessa Conoscenza deve, comunque, venire riconosciuta, accettata ed assimilata. Le persone ordinarie che non entrano in contatto con la Conoscenza, anche se vivessero una vita morigerata e priva di condizioni sfavorevoli, dopo la loro morte rinascerebbero comunque in ulteriori forme di esistenza, perché fondamentalmente ignoranti della Saggezza Trascendente. Mentre tutti gli individui che, per loro fortuna, vengono a conoscenza delle profonde verità del Dharma, purché non le rifiutino o ne siano scettici e dubbiosi, possono aspirare, con la messa in pratica di questa Conoscenza, all'abbandono dello stato di schiavitù e quindi alla Liberazione.

Lo stesso Bodhidharma, con riferimento alla conoscenza, aveva così risposto al suo maestro Prajnatara: *"Tra tutti i gioielli, il gioiello della Verità è il supremo... tra tutti gli splendori, lo splendore della Saggezza è il supremo... tra tutte le chiarità, la chiarità della Mente è la suprema. Lo sfavillìo di questo gioiello non può sfolgorare per sé stesso, ha bisogno che la luce della conoscenza ne discerna lo sfavillìo... Il gioiello non è un gioiello in sé stesso perché abbiamo bisogno del gioiello della conoscenza per riconoscerlo come un gioiello in senso mondano!"* (6).

La concezione del lasciare la mente nella sua condizione naturale, libera di "andare e venire" è, per la Scuola Improvvisa, una regola di somma saggezza e praticità. Proprio la meccanicistica tendenza di "fermarsi" sulle idee, i pensieri, le congetture e i giudizi porta la stessa mente ad appesantirsi e "fuorviarsi", restringendo così la capacità della *Prajna* di poter silenziosamente e lucidamente osservare gli eventi mentali in modo distaccato e non coinvolgente. La mente "coinvolta" non riesce più ad esimersi dall'invischiarsi nelle interpretazioni egoiche e dualistiche e, quindi, inevitabilmente costringe l'individuo a commettere azioni personalistiche e gravide di contaminazioni karmiche negative.

In conclusione, si può ben dire che il poderoso e fronzuto albero dello Zen debba tutto il suo rigoglio alle profonde radici del sommo pensiero di Hui-Neng e della Scuola Dhyana, avendo aperto nuovi e proficui sbocchi per lo sviluppo, la propagazione e la continuità del Dharma Buddhista in ulteriori estesi aspetti. Il Dharma ha potuto così indirizzarsi ai vari tipi di forme mentali, rivelando, altresì, una sorprendente validità ed attualità anche per gli individui del nostro tempo che, a prezzo però di una dedizione non comune, possono annullare di colpo i terribili effetti dell'ignoranza e unirsi spiritualmente, nel silenzio dei loro cuori ed in perfetto incognito, alla purissima linea di Trasmissione ininterrotta del saggio Hui-Neng e della sua Scuola Improvvisa.

---

(5) *Op. cit.*, p. 117.

(6) KEIZAN, *Lo Zen nell'Arte dell'Illuminazione,* Ubaldini Editore, Roma 1993, p. 114.

Intervista ad Andrew Cohen

L'Illuminazione "impersonale"

Questa intervista è stata pubblicata dal periodico *"What is Enlightenment?"*, rivista della Moksha Foundation, con sede in Corte Madera (California), nel gennaio 1992. Andrew Cohen, nato a New York nel 1955, ebbe a 16 anni una esperienza spirituale che lo portò ad abbandonare gli impegni mondani per dedicarsi alla ricerca dell'Illuminazione. Dopo aver praticato con diversi maestri in Occidente e in India, a partire dal 1986 si è dedicato all'insegnamento, che sta continuando in U.S.A., Europa ed Asia (sarà a Roma al Circolo Orfeo il 17-18 dicembre, vedi p. 60), e che alterna incontrando maestri di diverse tradizioni e religioni. Ha fondato propri centri in California, Inghilterra, Olanda e Israele.

Che differenza c'è tra Illuminazione personale e Illuminazione impersonale?

Nella prima, si è interessati all'Illuminazione per un guadagno personale. Il che significa: "Voglio avere una particolare intuizione, una particolare esperienza, o una particolare conoscenza — perché voglio sollievo dalla sofferenza, perché mi affascina, ecc.". La seconda ha a che fare con la scoperta di un interesse per l'Illuminazione in sé, *non per il* tuo *bene.*

Intendi interesse per il bene di tutti, o soltanto per l'Illuminazione in sé?

Per l'Illuminazione in sé. Il suo bene sarà il bene di tutti — questo sarà il risultato, ma non è ciò a cui pensi. Quando parlo dell'Illuminazione impersonale, mi riferisco a una condizione nella quale si è irrimediabilmente innamorati della Verità in se stessa, tanto da perdercisi dentro. In questa immersione totale, il fatto vivente dell'Illuminazione in sé e tutto quello che questo comporta e significa è diventato l'unico amore della tua vita. Non è più per il tuo bene. È unicamente per l'Illuminazione in sé.

L'Illuminazione personale conduce infine all'Illuminazione impersonale?

Non necessariamente.

Nell'Illuminazione personale si è liberi dalla dualità?

Sì, ma in questo caso la realizzazione della non dualità avviene nel contesto della sfera personale.

Quindi, stai dicendo che l'Illuminazione viene in qualche modo limitata dalla sfera personale?

Sì. È una questione molto delicata. Ascolta: l'Illuminazione personale è un segreto. Nell'Illuminazione personale vivi in incognito. Conosci la Verità, ma è un segreto. Un segreto di cui solo tu sei a conoscenza. Ma poiché ne sei a conoscenza, non t'importa d'altro, perché tu sei libero. Questa è l'Illuminazione personale. È un evento alquanto straordinario in se stesso e, senza dubbio, molto raro. Ma io parlo di qualcos'altro. Parlo di qualcosa che non è più un segreto, che non potrà mai più essere un segreto. Perché quel tipo di segretezza e l'intrinseco compromesso che necessariamente esiste nell'Illuminazione personale diventano una possibilità impossibile nell'Illuminazione impersonale. C'è un compromesso intrinseco nel vivere un segreto, anche se è un segreto straordinario, perché nella realizzazione e pratica dell'Illuminazione personale ci si "adatta" e si tollera l'intrinseco compromesso del e nel "mondo". Il mondo qui rappresenta la condizione d'ignoranza accumulata — che è la mente del mondo — che colui o colei che è presumibilmente Illuminato ha trasceso e oltrepassato.

Come si può riconoscere ciò che è personale da ciò che è impersonale?

Per qualcuno che osserva dal di fuori o dal punto di vista di colui che sa?

Di colui che sa.

Nell'Illuminazione personale il compromesso non disturba colui che è illuminato. Nella condizione impersonale questo tipo di compromesso non è più possibile.

Qual'è il compromesso?

Adattarsi.

Quindi nell'Illuminazione personale non c'è più alcun motivo di cambiare nulla?

Giusto, esattamente. Nell'Illuminazione personale l'individuo ha raggiunto una soddisfacente condizione di libertà e di liberazione personale e non è interessato a niente altro. Oltre la liberazione personale c'è una profonda scoperta di qualcos'altro. Ci si imbatte in un profondo senso di urgenza dove non si può fare a meno che "avere cura". Devi andare molto oltre l'Illuminazione personale solo per cominciare a capire quello di cui sto parlando.

Andare molto oltre l'Illuminazione personale?

Sì. Distruggerla perfino! Allora e soltanto allora l'"aver cura" di cui parlo si manifesta — prima non è possibile.

Ma una volta che hai intravisto la libertà e hai realizzato che non esisti nel modo in cui credevi di esistere, qual'è la ragione per cambiare? Chi è che vuoi cambiare e perché?

La visione dell'Assoluto è la visione della distruzione del conosciuto e di tutto quello che è stato creato. In questa visione realizzi che non c'è alcun luogo dove andare e niente da fare. Scopri che non devi diventare "qualcuno" e che quindi non c'è niente da cambiare. Oltre ciò, oltre questo punto, esiste una condizione nella quale si è sopraffatti da un tremendo senso d'urgenza e dalla necessità di realizzare un obiettivo che non ha assolutamente niente a che fare con te.

Tutto ciò viene dall'Assoluto?

Non potrebbe venire da nessun altro luogo.

Concretamente, come potresti distinguere l'Illuminazione personale da quella impersonale?

Qual'è la differenza tra un fiammifero acceso e una foresta in fiamme?

È difficile da capire.

Per scoprire e realizzare questo tipo di conoscenza, devi sentire nel profondo del tuo cuore.

Sembra che il fuoco nella foresta debba propagarsi.

Sì, ma significa e comporta molto più di questo. È la scoperta di un impegno assoluto e senza scelta per la realizzazione di una perfetta purezza in se stessi, per il bene di tutti gli esseri — non per sé. Si tratta di qualcosa di molto sacro e delicato, che deve essere scoperto individualmente, a un livello molto profondo. L'effetto di questa scoperta, di questa realizzazione, è altamente esplosivo e avrà conseguenze su altre persone per il solo fatto che esiste. Ma in ciò, non c'è alcuna idea di "aiutare" nessun altro. C'è solo una devozione totale, senza scelta, a un unico obiettivo: la realizzazione della perfezione, e la consapevolezza dell'urgenza e della necessità di questo. Alcune persone si imbattono in questa urgenza, in questa necessità evolutiva e, una volta scoperta, fanno qualsiasi cosa sia necessaria per avere successo.

È l'Illuminazione personale un requisito indispensabile per tutto ciò?

No, non necessariamente. Alcune persone sono in grado di saltare direttamente nella prospettiva di cui parlo; altre sono incapaci di comprenderla o percepirla senza aver prima realizzato l'Illuminazione personale; altre ancora, forse, non riusciranno mai a capirla. Se sei fortunato, arriverai infine al punto in cui l'idea della libertà personale non sarà più ciò che ti attira, ciò che ti interessa. Ciò che ti affascinerà sarà qualcosa ben al di là di questo, e la scoperta di questa urgenza evolutiva sarà la tua unica passione, il tuo unico amore, e la tua unica ragione di vita.

Quello di cui parlo non può essere rinchiuso in limiti. È per questo che terrorizza le persone, perché per una trasformazione così assoluta, ci vuole un amore molto profondo — devi avere un amore molto grande nel tuo cuore, altrimenti non sarà possibile. In quello che sto descrivendo non ci sono confini, e le implicazioni di questo sono rivoluzionarie.

(Trad. dall'inglese di Francesca Rusciani)

La risposta del Dalai Lama

di Furio Colombo

Riteniamo [illegible] riprendere questo testo, pubblicato [illegible] rivista "PANORAMA" il 5-4-1992, precisando peraltro che proprio il Dalai Lama suggerisce e realizza una interazione tra scienza e religione, che invece l'autore dell'articolo sembra considerare con scetticismo.

Una signora di Manhattan si è accorta di essere malata di Aids. Era bella, famosa, non voleva arrendersi. È andata in pellegrinaggio nel Nepal, in cerca del Dalai Lama.

L'uomo santo del Tibet non c'era, e nell'attesa la signora si è chiusa in un suo fortino che avrebbe dovuto preservarla dal male o almeno dalla morte. C'erano nella sua stanza i petali di certi fiori, i profumi di certe erbe, il suo letto era circondato di talismani. Di fronte al Buddha d'oro, bruciava notte e giorno l'incenso.

Il Dalai Lama è tornato dal viaggio ed è andato subito a far visita alla signora malata, che era venuta da Manhattan al Nepal per essere aiutata a non morire. L'uomo santo ha ascoltato. Le parole della signora — dicono coloro che erano presenti alla scena — erano piene di fervore, angoscia e speranza. Il Dalai Lama, da uomo sensibile e intelligente, si rendeva conto che in quella scena lui era Dio. Non solo in senso rituale o metaforico. No, era proprio Dio. Una signora malata era venuta da lontano, spinta dalla disperazione, a pregare. Lui allora ha stretto forte la mano della signora malata, l'ha baciata sulla fronte, le ha detto, chiamandola per nome: "La prego, si affidi ai medici. Essi faranno per lei tutto ciò che si può fare in questi anni".

La storia del Nepal ha stupito molta gente. Alcuni dicono: ma come, l'uomo santo diffida della preghiera? L'uomo che nella sua religione rappresenta Dio, invita ad andare dal medico? È una risposta che ha fatto effetto perché l'Aids, per ora, è un male che non si può curare. Altri hanno detto: È un uomo saggio; sa che solo i medici possono ritardare il male e alleviare il dolore. Ha capito il bisogno di fede, ma ha dato la risposta giusta, quella ragionevole.

Credo che passi di qui, nel mezzo di questa piccola storia di dolore, una frontiera che comincia a disegnarsi e che tra poco diventerà molto più visibile e dividerà il mondo.

Posso capire il disagio di quelli che vorrebbero il privilegio impossibile di stare dall'una e dall'altra parte, tra fede e ragione, cercando una doppia consolazione. Temo che diventerà impossibile. Le religioni, a una a una, si schierano, innalzano i loro segni e chiedono non solo spazio e rispetto, ma anche attenzione civile (che vuol dire nuove leggi).

Perché questo stia accadendo non è difficile da capire. I governi non governano, i vicini ti uccidono, gli infermieri non ti curano, gli insegnanti non insegnano. Sono fisicamente in pericolo, ogni giorno, quasi in ogni angolo della Terra, i vecchi e i bambini. C'è disperazione nel mondo, c'è un peso di dolore più grande del sopportabile.

Penso ai sentimenti di molti e cerco di dire meglio. La religione non è una risposta estrema in mancanza d'altro. Ma adesso cambiano le proporzioni del paesaggio. Nessun esercito spingerà indietro i nuovi credenti islamici di Algeri. I carri armati non sono che un modesto rinvio.

I nuovi leader sono molto diversi dal Dalai Lama. Dicono "Non vi illudete di avere Dio a poco prezzo". Chiedono molto. Chiedono un cambio drastico e drammatico della vita e delle leggi. Dove quelle leggi ci sono già, ne esigono l'applicazione implacabile. Ricordate la storia della ragazza quattordicenne di Dublino, a cui era stato proibito di abortire anche fuori del suo Paese, dopo avere subito violenza? Intervengono dovunque c'è il vuoto, impongono i comportamenti della fede contro quelli che in altri tempi avremmo chiamato "della ragione". Ma la ragione ha fatto troppi danni, e sta perdendo fiducia. Però, pensate alla crescita immensa della popolazione del mondo.

Ecco dove il dialogo con le grandi religioni che chiedono di partecipare al governo e al controllo della vita si fa difficile. Nessuno si fa avanti per dire, come il Dalai Lama, "sentiamo il medico". Ovvero, guardiamo ai numeri, ascoltiamo (anche) la scienza. Non più. Assistiamo a questo fenomeno, sia nel mondo islamico che in quello cristiano. Intellettuali e politici si impossessano di un frammento del discorso religioso e lo elogiano. Ma stanno attenti a non ascoltare tutto il discorso, a non considerare quello che accadrà se l'intera predicazione diventerà legge. Quanto ai leader religiosi, essi non nascondono che il "costo di Dio" è molto alto. Chiedono sacrificio, non fanno promesse.

Esperienze pratiche di psicologia tibetana

di Leo Matos

Questa è la relazione (pubblicata sul n. 1/86 della rivista tibetana "Ciö-Yang") che è stata presentata alla "Conferenza sulla cultura e sulla religione tibetana", svoltasi a Rikon (Svizzera) dal 20 al 23 luglio 1985.

1. In Occidente vi sono attualmente due tipi fondamentali di psicologia: la psicologia individuale (behaviorismo, psico-analisi, psicologia umanistica) e la psicologia transpersonale. La psicologia individuale è essenzialmente dicotomizzante, con una netta separazione tra S (soggetto) e O (oggetto). Qui l'individuo è studiato di per sé, in relazione con altri individui e/o con l'ambiente in generale. Ma sempre come un'entità separata.

Gran parte delle attuali discipline scientifiche, inclusa la psicologia individuale, seguono i princìpi della fisica newtoniana classica. Uno dei postulati fondamentali di Isaac Newton asserisce che l'Universo è composto da una quantità pressoché infinita di oggetti separati. La filosofia che ha elaborato la fisica classica è la filosofia di Cartesio, che è essenzialmente dualistica. Definiamo quindi questo approccio della psicologia individuale come l'approccio cartesiano-newtoniano. Tutti i postulati della fisica classica si sono dimostrati inadeguati nei confronti della fisica moderna, che descrive l'Universo come un'unica gigantesca struttura dinamica. In questo contesto non è più possibile mantenere la separazione tra S e O. Ogni cosa, semplicemente, è.

La psicologia transpersonale accetta e studia questa realtà di transitorietà ed unicità, poiché è specificatamente interessata allo studio scientifico degli stati di consapevolezza. Il modello della psicologia transpersonale è molto vicino ai modelli quantistici-relativistici presentati dai moderni fisici subatomici, vale a dire i modelli che tentano di presentare una visione integrata della teoria dei quanti e di quella della relatività. L'intero Universo (energia e materia) è visto come un'entità dinamica in costante cambiamento, costituita da un tutt'uno indivisibile. La psicologia transpersonale è una scienza che si accosta all'uomo e lo studia nella sua totalità. L'uomo non è visto solo come un individuo a sé stante, o un individuo nella società, ma viene data estrema importanza alle relazioni ecologiche e cosmiche. In questo modo la psicologia transpersonale si avvale degli apporti di altre scienze quali la medicina, l'antropologia, la sociologia, la chimica, la matematica, l'astronomia e la metafisica. Questa "nuova" scienza è fondamentalmente interculturale ed in questo modo vengono studiate altre culture di altre epoche, con i loro svariati approcci alla vita (psicologico, religioso, medico, ecc.). La psicologia transpersonale usa elementi di scuole di psicologia individuale ed in particolare studia la consapevolezza umana che trascende la persona ed il concetto di ego. Pertanto la psicologia transpersonale può essere definita come lo studio scientifico degli stati di consapevolezza.

2. I tibetani hanno studiato per moltissimo tempo e tracciato una mappa degli stati di coscienza e si trovano ad un livello estremamente avanzato nella redazione della cartografia e nello studio della mente.

La psicologia buddhista tibetana è un esteso sistema di conoscenze finalizzato alla comprensione ed all'interazione con la vita in una struttura di riferimento di tipo intellettuale, esistenziale, personale e transpersonale. Con il termine "vita" qui non ci si riferisce solamente alla vita umana ed animale in genere, ma a tutto ciò che esiste.

La psicologia buddhista tibetana è un accostamento alla vita e alla morte, dando rilievo alla conoscenza empirica, ed i suoi metodi di osservazione si interessano della relazione della persona con se stessa e con l'ambiente, con il mondo interiore e con quello esteriore, come *è*. I modelli presentati dalla moderna fisica subatomica (specialmente il modello quantistico-relativistico) ed il modello della psicologia transpersonale sono vicini all'antico modello della psicologia buddhista tibetana, elaborato ed esposto oltre un millennio fa. La psicologia buddhista tibetana, che si muove in un contesto essenzialmente vajrayana, presenta un'altra dimensione oltre alla dimensione scoperta dalla fisica moderna e dalla psicologia transpersonale, la dimensione di *stong pa nyid* ovvero del "vuoto". In Occidente abbiamo a che fare con due realtà specifiche: la realtà della separatezza (la visione cartesiano-newtoniana) e la realtà dell'unità dinamica (la visione della fisica moderna). I tibetani hanno a che fare con entrambe queste realtà, più la realtà del vuoto.

Buddha affermò che la causa fondamentale della sofferenza è il desiderio. Desiderare presuppone che esista una relazione tra S e O: cioè, un individuo (S) che desidera qualcosa o qualcuno (O). Questa è una realtà relativa, esistente a livello cartesiano-newtoniano; ma è assurda se vista in una prospettiva quantistico-relativistica dove ogni cosa è transitoria, dinamica. Nella loro psicologia, i tibetani pongono l'accento sull'inadeguatezza di questo modo di percepire la realtà che essi chiamano *ma rig pa* (letteralmente: non vedere) ed in un contesto religioso e/o psicologico essi spiegano con chiarezza il meccanismo di tale autoprodotta illusione. I tibetani hanno creato e sviluppato innumerevoli tecniche per facilitare il raggiungimento della consapevolezza di questa relativa e illusoria auto-prodotta cognizione e per lavorare ancora nella pratica con se stessi sul perfezionamento della propria visione, in vista dell'obiettivo costituito dallo stato di illuminazione (buddhità).

3. Il mio primo contatto con i tibetani ebbe luogo a Sarnath nel 1970. Ero stato mandato in India a rappresentare l'Università di Copenhagen al Congresso Mondiale sullo Yoga Scientifico (New Delhi, 1970) ed arrivai in India due mesi prima della data del congresso per visitare *ashram* (centri di meditazione) ed istituzioni scientifiche in giro per il paese. Mentre mi trovavo in treno sulla via di Benares m'ero fatto un'idea di come avrebbero dovuto essere i tibetani. Mi aspettavo che essi, in quanto rifugiati in un paese povero, fossero in condizioni miserevoli, degli accattoni molto infelici in questo paese, ove sfortunatamente non era pensabile poter ricevere un qualche aiuto materiale. Con mia grande sorpresa, la mia idea prefabbricata andò in mille pezzi quando incontrai queste solenni persone. Fui sconcertato dalla cortesia, ospitalità ed apparente felicità di questa gente "povera", che lasciando le alte montagne della propria terra era venuta a vivere in estrema povertà nella calura delle pianure indiane. Chiunque io incontrassi — il bambino affamato che in strada giocava con il cane macilento; l'anziana signora che mi mostrava l'unico tesoro che era riuscita a portare con sé dal Tibet, un magnifico tappeto tibetano; gli allegri monaci che alla mensa consumavano felice-

mente il loro pasto; ed i lama nel monastero — tutti dimostravano di avere una mente felice e serena, benché avessero perso tutto ciò che si erano lasciati dietro: il loro paese, le proprietà, gli amici e la famiglia. Allora incominciai a chiedermi quale tipo di psicologia stessero praticando, che permetteva loro di essere felici e forti in mezzo al disastro. Decisi di scoprirlo da solo ed al mio ritorno in Danimarca ebbi la fortuna di incontrare alla Royal Library di Copenhagen la reincarnazione di Tarab Tulku Rinpoce.

Durante questi ultimi quattordici anni, Tarab Tulku Rinpoce ha cortesemente acconsentito a discutere con me ed a guidarmi affinché potessi adattare le tecniche buddhiste tibetane ad un contesto occidentale di terapia.

Nella psicologia buddhista tibetana vengono usati vari metodi per integrare corpo e mente entro un contesto di unicità cosmica, all'interno di una struttura di riferimento di equilibrio psicologico in direzione dello scopo finale costituito dall'illuminazione. È mia intenzione presentare due di queste tecniche, che ho adattato ad un contesto psicoterapeutico occidentale.

In psicologia noi sappiamo che uno dei motivi fondamentali che fanno sì che una persona conservi gran parte dei suoi problemi psicologici (situazioni traumatiche passate, nevrosi, ansia nei riguardi del futuro, fobie, ecc.) è dovuto al fatto che questa persona ha immagazzinato immagini soggettive negative (ricordi del suo passato) come fossero un vecchio film, situandole in un contesto emozionale, per poi rivederle molte e molte volte (consciamente o inconsciamente). Questo film è diventato una precisa realtà per questo individuo.

In Occidente i conflitti tra genitori e figli non sono insoliti; e spesso i figli quando crescono mantengono del risentimento e talora dell'odio nei confronti dei loro genitori. Ciascuno di noi ha almeno due padri e due madri: uno è il genitore biologico e l'altro è l'immagine introiettata di questo stesso genitore. Poiché l'immagine non è la persona, l'odio e la totale ripugnanza nei confronti del genitore (o di ogni altra persona verso cui proviamo sentimenti negativi) non è in realtà diretto verso il genitore biologico, ma verso una persona immaginaria (l'immagine introiettata). Ora, ciò che accade è che questo individuo sta odiando un'immagine che sta nella sua mente. In breve, questa persona sta in qualche modo odiando se stessa, credendo che si tratti di un altro.

4. Normalmente noi abbiamo tre atteggiamenti nei confronti del mondo: simpatia, antipatia e indifferenza. "Mi piaci e perciò ti voglio possedere". Ugualmente, se sono amante di un certo tipo di cibo, voglio mangiare quel cibo, voglio incorporare quel cibo, cosicché diventi parte di me. Se mi piace qualcuno, voglio che quella persona sia mia amica e sento che quella persona mi appartiene. La trovo simpatica, mi piace.

Quando provo antipatia per qualcuno o qualcosa, lo "spingo" lontano, via da me, lo rifiuto. Quando sono indifferente nei confronti di qualcosa o di qualcuno, lo ignoro, e si tratta di una forma di rifiuto moderato. In questo modo, passo la mia vita a provare simpatia ed antipatia per persone, cose e situazioni. Di conseguenza, introietto nella mia mente una memoria specifica, una serie di film, di specifiche situazioni passate, con connotazione (etichetta) di base di "simpatico" o "antipatico". Quando rivedo una certa persona o il posto ove la situazione ha avuto luogo, istintivamente proietto il mio film immagazzinato sulla persona e/o sul luogo. Faccio la stessa cosa mentalmente quando penso a quella persona. Per esempio: A è molto arrabbiato con B, perché B ha offeso A (l'auto-immagine di A) due anni fa ed ha messo A in una situazione molto sgradevole, ed A non è riuscito ad esprimere compiutamente la sua frustrazione. A ha

bloccato la situazione spiacevole immagazzinandola come un ricordo, un film, nel suo subconscio, ed infine reprimendola. Qui abbiamo una situazione bloccata che probabilmente disturberà la pace della mente di A. Ogni volta che questo film (o ricordo) della situazione spiacevole bloccata viene vista (visualizzata) da A, lo mette in uno stato "negativo". Questa emozione farà sì che il film venga alimentato da altre immagini ed il ricordo diventerà ancora più sgradevole. In questo modo, potremmo trovare che A odia B per qualcosa che B ha fatto ad A due anni prima. B ha alla fine manifestato i suoi sentimenti e può sentirsi libero riguardo alla situazione in questione. Ma per A non è così: ha bloccato l'esperienza "negativa" ed ogni volta che vede B (o che pensa a B) ri-sperimenterà i fatti concomitanti (paura, rabbia, aggressione, odio ed infine ansia) di quella situazione.

In realtà, A non odia B, ma l'immagine che si è fatto di B. Il film, l'immagine che A ha di B è una causa di sofferenza per A. Poiché si tratta del suo film, una sua esclusiva produzione o creazione, ciò che A sta ora facendo è temere ed odiare se stesso.

La psicologia buddhista tibetana possiede una tecnica estremamente interessante che aiuta e facilita l'individuo nel diventare esistenzialmente consapevole delle sue proiezioni (i film interiori) e conseguentemente gli permette di liberarsi dai sentimenti di antipatia in relazione ad una situazione passata e che potrebbero avere assunto una caratteristica nevrotica. Usando questa tecnica, la persona si siede in una posizione rilassata con gli occhi chiusi e visualizza tre individui di fronte: un individuo che gli piace o che ama, uno che gli è antipatico o che odia, ed uno che gli è indifferente. Egli diventa poi consapevole di ogni specifico sentimento che prova nei confronti di ciascuna delle persone che ha visualizzato di fronte a sé. Dopodiché immagina di diventare ciascuna delle tre persone e nello stesso tempo osserva le sue percezioni ed i suoi sentimenti. Ora cercherà di trascendere questi sentimenti di simpatia, antipatia e indifferenza. Quando questo tentativo ha successo, la persona consegue uno stato di consapevolezza e di gioia compassionevole. Con una ripetizione sistematica di questo semplice esercizio, si può alleviare e anche cancellare totalmente il forte attaccamento a situazioni passate negative.

5. Nell'ultimo decennio ho continuato ad addestrare professionisti della salute mentale sulla terapia transpersonale in Finlandia ed in Brasile. Si trattava di un addestramento essenzialmente sperimentale (comprensivo di un supporto teorico), in cui la principale motivazione di ciascun partecipante era quella di lavorare sui suoi problemi personali per la propria salute mentale e per la crescita psicologica e spirituale.

Nel febbraio 1978 iniziai un nuovo *training* sulla terapia per un gruppo di professionisti di salute mentale in Finlandia. Tra i partecipanti c'era una donna di 50 anni, un'insegnante di una scuola per infermieri psichiatrici. Mi sembrava una persona estremamente tesa, con un'espressione fredda, apparentemente rigida e si rifiutava di parlare con chicchessia. Io pensavo che questa donna avrebbe avuto bisogno di diversi mesi per decidersi a raccontarci i suoi problemi per poi lavorarci sopra in un contesto terapeutico. Alla fine di questa sessione di terapia di gruppo (2 giorni), assegnai agli studenti l'esercizio di visualizzazione di simpatia/antipatia/indifferenza, cosicché potessero farne uso a casa loro come tecnica di auto-terapia. Un mese più tardi tornai in città per tenere la seconda sessione di *training* terapeutico. Iniziai la sessione chiedendo ai partecipanti se qualcuno avesse qualcosa da dire o se ritenesse che fosse il caso di condividere con il gruppo alcune esperienze che a suo avviso erano importanti. La stessa donna "rigida" del mese precedente iniziò con calma a

parlare: "Vorrei dire qualcosa". E molto tranquillamente continuò: « Quando avevo 10 anni, mio padre andò in guerra e poiché ero senza madre, morta dando alla luce la mia sorellina, mio padre assunse una donna perché si prendesse cura di noi durante la sua assenza. Questa donna si dimostrò piuttosto dura e crudele con noi bambine. Non mi permetteva di stare con la mia sorella più giovane, affermando che ero una bambina cattiva e che avevo un'influenza negativa su mia sorella. Spesso mi picchiava e mi costringeva a scrivere lettere a mio padre che stava al fronte, in cui dovevo dirgli quale ragazza cattiva io fossi. Durante il periodo in cui mio padre era lontano, odiavo profondamente questa donna ed aspettavo ansiosamente il ritorno di mio padre. Egli ritornò, e poi sposò quella donna, il che accrebbe la nostra tragedia. Lei non mi permise di stare con mio padre, ed egli le obbedì evitando me e mia sorella. In questo periodo, iniziai pure ad odiare mio padre. Ed infine, quando avevo 18 anni, scappai da casa. Da allora, fino alla scorsa settimana, ho odiato quella donna e mio padre con tutto il cuore ».

Le chiesi cosa fosse successo la settimana prima e lei continuò: « Dopo aver lasciato il mese scorso questo gruppo, andai a casa e regolarmente ogni giorno dedicai 20 minuti per fare quell'esercizio che lei ci ha assegnato. Inizialmente come persona antipatica scelsi mio padre, e giorno dopo giorno accadde che egli diminuiva di dimensione fino a che un giorno scomparve del tutto. Notai poi che il mio vecchio sentimento di amore per lui era ritornato e io mi sentivo bene ed anche abbastanza felice per mio padre. Poi decisi di mettere la mia matrigna nella posizione di antipatica. All'inizio mi era quasi impossibile riuscire ad immaginare di diventare lei, ma poi un po' per volta ci riuscii. Un giorno avvenne l'inatteso: quando la visualizzai di fronte a me, lei mi guardò ed improvvisamente esplose, svanendo totalmente nell'aria. Rimasi esterefatta e un sentimento di calma e di calore iniziò a pervadere il mio essere. Mi fu molto difficile credere che da quel momento in avanti non avrei più odiato la mia matrigna! ».

Questa donna continuò il suo *training* in terapia per tre anni, e durante questo periodo le immagini negative di suo padre e della matrigna non tornarono. Continuò per diversi mesi a fare questo esercizio e dichiarò che facendolo riusciva ad ottenere la sensazione di essere maggiormente integrata con l'ambiente (una sensazione opposta rispetto a quella di sentirsi isolata ed impaurita dagli altri), una rilassata sensazione di comunione con gli altri e di calma mentale.

6. Una delle più efficaci tecniche psicoterapeutiche del nostro tempo (se non la più efficace) è la questione di ego, morte e rinascita psicologica che deriva dalla psicologia buddhista tibetana. Lavorando in

SEDUTE DI ZAZEN

OGNI MARTEDI'
DALLE ORE 22 ALLE 23
PRESSO LO STUDIO MEHER

NELL'ECO DEI GONG
STUDIO MEHER

ROMA
ZONA CENTRO STORICO
TELEFONO (06) 683.39.20

IL SÉ SI STABILIZZA
NATURALMENTE IN SÉ STESSO
[EIHEI DŌGHEN]

particolare su problematiche correlate con morte e suicidio, ho adottato questa tecnica, combinandola con le tecniche terapeutiche *gestalt* e con la psicologia analitica junghiana. Gli esiti psicoterapeutici si sono dimostrati di indubbio valore. Senza far uso di droghe, i soggetti sono stati in grado di sottoporsi a questa delicata esperienza, che ha cambiato drasticamente il loro atteggiamento nei confronti della morte e del suicidio. I soggetti che hanno sperimentato la propria ego-morte-rinascita hanno riferito una significativa diminuzione della paura della morte e spesso una totale assenza di tale paura, dato che hanno sviluppato un atteggiamento di naturale accettazione e rispetto nei confronti di quella che è la naturale ed inevitabile conclusione della vita. I pazienti con tendenze al suicidio hanno riferito che dopo questa profonda esperienza di morte e rinascita psicologica hanno scoperto di non voler più uccidere il loro corpo fisico; ciò che invece volevano effettivamente uccidere erano le loro preoccupazioni (auto-immagini negative), e l'idea di suicidio ora appariva loro completamente assurda. I soggetti che si sono sottoposti a questa esperienza solitamente riferiscono di aver raggiunto uno stato di benessere, di gioia e di profonda pace.

Pedro è un quarantenne industriale di successo. Egli ama avere un fisico in perfetta forma, è un uomo di bell'aspetto, sposato, e con due bellissime figlie. Fin dall'adolescenza Pedro ha dimostrato grande interesse nei confronti di diverse discipline spirituali. Tuttavia, durante gli ultimi quattro anni è stato ossessionato da fantasie suicide. Pedro ne parla così: « Circa quattro anni fa nella mia città arrivò uno *swami* (monaco) indiano che insegnava un nuovo tipo di meditazione. Andai a fargli visita ed egli mi disse che avrei semplicemente dovuto meditare sul problema: 'Chi sono io?'. Avrei dovuto porre a me stesso questa domanda in continuazione, fino a giungere ad una risposta definitiva. Ero estremamente ansioso di praticare questa meditazione ed incominciai a pormi questa domanda non solo nel periodo in cui sedevo in meditazione, ma praticamente sempre, di giorno e di notte. Una sera stavo ritornando dalla fabbrica e quando mi avvicinai a casa incominciai a sentirmi in qualche modo a disagio. Era come se intorno a me tutto cominciasse a diventare sempre più scuro, mentre io stavo ancora chiedendomi 'chi sono io'. Andai nella mia stanza, mi sedetti su un divano ed improvvisamente con orrore mi accorsi che stavo crescendo. Non riuscivo a capacitarmi di ciò che mi stava accadendo e pensai che probabilmente stavo impazzendo. Diventai grande come la stanza e poi mi resi conto che continuavo a crescere sempre di più, fino a diventare più grande della stessa casa. Il processo non si fermava, sentivo che stavo crescendo nello spazio ed infine sentii che ero diventato tutt'uno con l'Universo. Mi sentivo felice, per me il tempo aveva cessato di esistere e sperimentavo un estatico senso di beatitudine. Era come se avessi conseguito qualcosa di bellissimo ed eterno. Dopo molto tempo ritrovai me stesso di nuovo nella mia stanza. Guardai il mio orologio e con mia grande sorpresa vidi che era trascorsa solo mezz'ora.

« Dopo questa esperienza, la mia vita sembrò grigia e senza significato. Ogni cosa aveva perso d'importanza ed io desideravo solo ritornare a quell'esperienza di beatitudine che avevo provato quando ero tutt'uno con il Tutto. E poiché la mia esperienza ordinaria era diventata per me come una lenta tortura, decisi di porre fine alla mia vita... e ci provai... ».

Gli chiesi quale metodo usò l'ultima volta che aveva tentato il suicidio. Pedro mi disse che aveva trovato il modo "perfetto" per morire. Aveva deciso di saltare dentro la fonderia della sua fabbrica, dove il metallo veniva fuso a 1600°. Aveva poi sistemato tutti i suoi affari e le carte in modo che moglie e figlie non avessero problemi economici dopo la sua morte. Un giorno,

dopo aver sistemato ogni cosa, Pedro si diresse verso una delle fonderie che era sovrastata da un ponte. Era intenzionato a percorrere quel ponte ed a saltare nella fornace, dove il suo corpo sarebbe stato immediatamente fuso e sarebbe scomparso. Incominciò la sua ultima passeggiata convinto che avrebbe portato a compimento i suoi desideri suicidi, ma quando si avvicinò alla fonderia il calore era così intenso che quasi svenne prima di raggiungere il ponte, e fu costretto a ritornare indietro.

Chiesi a Pedro di stendersi sul divano di fronte a me, di chiudere gli occhi e di raccontarmi la sua ultima esperienza suicida, ma questa volta al presente. Pedro mi ripeté l'intera storia, sentendosi questa volta molto più coinvolto, come se stesse vivendo realmente i dettagli del suo comportamento suicida.

Io lo guidavo gentilmente e lo incoraggiavo a proseguire nella sua fantasia e quando si avvicinò alla fonderia gridò: "È troppo caldo, non ci resisto". Lo incoraggiai con fermezza a "saltare" dentro la fornace. Il suo corpo sobbalzò, egli gridò e poi improvvisamente vi fu un completo silenzio. Pedro mi disse, ora in tono rilassato, che era saltato ed era morto. Dopo questa morte psicologica sperimentò ancora la propria espansione nello spazio fino al raggiungimento dello stato di consapevolezza di unità cosmica. Dichiarò che aveva di nuovo sperimentato la stessa beatitudine della sua prima esperienza. Rimase in questo spazio di consapevolezza per diversi minuti e poi lo guidai gentilmente a "ritornare" al suo corpo che giaceva sul divano. Quando aprì gli occhi e gli chiesi che cosa provava ora riguardo al suicidio, mi rispose semplicemente che non trovava niente di sbagliato nel suo corpo, che stava commettendo un errore nel cercare di uccidere il suo corpo e che ora per lui il suicidio non aveva più senso. Inoltre espresse un senso di gioia e un'esperienza di profonda tranquillità. Seguii il caso di Pedro per diversi anni: non ha più tentato il suicidio. Sembra che questa tecnica abbia un effetto durevole. Comunque, ho avuto diversi pazienti affetti da fantasie suicide che hanno ottenuto grandi benefici dalla ripetizione dell'esperienza della morte e rinascita psicologica dell'io.

7. A un livello di realtà ordinaria (personale e transpersonale) ogni cosa esiste in un costante flusso di cambiamento, di divenire, in un'"eterna" danza di morte e rinascita. Questo processo di fluente transitorietà può essere visto come la tendenza della natura (cioè di tutto ciò che esiste) a distruggere (trasformare) se stessa. E questo processo di "uccidere se stessa" per "rinascere" di nuovo è una manifestazione di questo flusso dinamico dell'unicità di ogni cosa, come è descritta dalla fisica delle alte energie. In questo contesto è interessante notare che la natura fondamentale dell'Universo è suicida, poiché il suo naturale impulso verso la trasformazione è costituito da questa costante azione di autodistruzione e rinnovamento. Nel caso della persona con tendenze suicide, sembra che questa energia auto-distruttiva emerga con l'intento di distruggere una auto-immagine negativa che l'individuo sta sperimentando, come un'opprimente sopraffazione, in uno specifico periodo della sua vita. Quando questo individuo confonde il suo corpo fisico con la sua auto-immagine, questa energia aggressiva può essere diretta verso il suo corpo, ed alla fine culminare in un comportamento suicida. Qui, in un contesto psicoterapeutico sperimentale, la terrificante esperienza di morte e rinascita psicologica dell'io aiuterà la persona a reindirizzare questa benefica e rovinosa energia di auto-trasformazione per eliminare una dannosa auto-immagine negativa. Poi l'individuo sperimenta la sua rinascita psicologica con una nuova immagine, ora integrata in un fluente contesto di benessere.

Quando sperimentò per la prima volta un'espansione cosmica della consapevolez-

za, Pedro non riuscì ad integrare la sua esperienza nella vita quotidiana. Perciò la sua vita diventò "grigia" ed insopportabile, ed egli decise di distruggere quel "grigiore" uccidendo se stesso. Riuscì a far "morire" la sua vecchia autoimmagine di industriale che viveva una convenzionale vita sociale per "rinascere" ad una nuova auto-immagine che avrebbe potuto espandere le sue ordinarie opinioni dell'esistenza verso un contesto transpersonale o spirituale, arricchendo la sua vita professionale, personale e complessivamente sociale. Questo divenne possibile solo quando in una terapia guidata Pedro sperimentò la sua morte e rinascita psicologica.

8. Maria è una psicologa di 28 anni e sta seguendo il secondo anno del *training* di psicoterapia transpersonale che sto tenendo in Brasile. Ora siamo al decimo giorno di un seminario residenziale intensivo.

M. (Maria): « Ho un problema che ho tenuto nascosto alla gente per molti anni. È un problema che non può essere risolto ed al tempo stesso io mi vergogno di questo problema ».

T. (Terapeuta): « Mi vuoi dire di che problema si tratta? ».

M.: « Bè... ho paura dell'acqua. Quando sento il rumore dell'acqua, vengo presa da sgomento come se stessi per morire... non riesco a farmi la doccia da sola, ho sempre bisogno della compagnia di mio marito. Non oso avvicinarmi ad un fiume o al mare e talvolta, se mi trovo in qualche posto e odo gocciolare dell'acqua, vengo presa dal terrore... Talora sono preda di terribili allucinazioni e vedo uno scheletro negli abissi del mare... ».

Chiesi a Maria di stendersi sul materasso che stava sul pavimento, di chiudere gli occhi e di rilassarsi per un po'. Dopo aver provato diverse tecniche terapeutiche per cercare di aiutare Maria in questo insolito problema, senza successo, decisi di usare una tecnica che avevo sviluppato, per portare Maria ad un'epoca precedente la sua nascita. Guidai Maria in un processo di regressione attraverso il tempo ed improvvisamente lei incominciò a raccontare: « Sono in una città portuale e qui le persone sono vestite nello stile del XVII secolo... Io indosso un vestito molto lungo ma non porto scarpe. C'è una nave con molte

BODHICITTA

« Il termine centrale di tutto il Bodhicaryavatara *di Shantideva è* bodhicitta *e possiamo tradurlo come "spirito dell'illuminazione", ossia la risoluzione di conseguire l'illuminazione per il bene della vita nella sua interezza. Bodhicitta, però, non designa soltanto la risoluzione, non è solo il desiderio profondo di illuminazione, ma è anche l'effettivo coinvolgimento nell'attività che conduce all'illuminazione. È come quando si decide di andare da qualche parte e poi, infine, ci si va davvero. Così ci sono due aspetti nel* bodhicitta: *da una parte il desiderio, l'intenzione di ottenere la comprensione, l'illuminazione per il bene degli altri; dall'altra l'agire effettivo e, naturalmente, la cosa più importante è quest'ultima. Così in Shantideva il* bodhicitta *non è solo uno stato mentale, ma assume l'intera pratica spirituale, abbraccia la direzione complessiva della vita ».*

Da: *"Introduzione al Bodhicaryavatara di Shantideva"*
di Stephen Batchelor, a cura dell'A.Me.Co.

vele presente nella baia e so che mi dovrò imbarcare su quella nave. Ora sono su questa nave e sono l'unica donna presente a bordo... ».

Maria descrisse come viaggiò per lungo tempo su quella nave, fino a che da qualche parte nell'Oceano la nave a vela si arenò su una secca. La nave non affondò e l'equipaggio cercò in tutti i modi di liberarla ma non vi riuscì. Ad alcune miglia di distanza da dove la nave si era arenata c'erano alcune isole, e mano a mano che le scorte di cibo ed acqua diminuivano i marinai si buttavano uno dopo l'altro in mare per cercare di raggiungere a nuoto una delle isole. Questa nave primitiva non aveva scialuppe di salvataggio e ad un certo punto Maria si accorse con sgomento che era stata lasciata sola a bordo della nave arenata, senza cibo e senza acqua. In preda alla disperazione, Maria, che non sapeva nuotare, saltò in mare nel disperato tentativo di raggiungere una delle isole. Si sentì affondare vicino allo scafo. I suoi lunghi vestiti si inzupparono d'acqua e la incollarono allo scafo della nave e Maria sperimentò la propria morte in uno stato di orrore.

Maria giaceva su un materasso nell'aula del seminario e gridava e piangeva con terrore. Stava rivivendo una morte molto dolorosa e traumatica. Io guidai Maria in questo viaggio mortale ed alla fine essa sperimentò di essere morta. Lentamente sentì che incominciava a galleggiare verso l'alto fino a che raggiunse la superficie del mare. Le chiesi di immaginare di star galleggiando verso l'alto. Si rese conto che era una cosa facile da fare e che era un'esperienza molto piacevole. Mi descrisse la gioia che provava nel riuscire a volare nello spazio pieno di sole, dove le immagini della sua morte giù nel profondo di quell'oscuro oceano non avevano più alcuna importanza. Mi descrisse la visione di uno splendido sole dorato, e le suggerii di volare in direzione del sole. Quando giunse in prossimità di questo terribile e bellissimo sole dorato, si sentì rinfrescata e rinnovata. Dopo un po', le chiesi di immaginare di diventare un raggio di quel sole. Poi la guidai in un viaggio verso il pianeta Terra; e toccandole la sommità della testa le chiesi di lasciare che questo raggio di sole entrasse nella sua testa e riempisse il suo corpo di luce e di calore. Quando il corpo fu riempito dalla luce del sole, le chiesi: « Come si sente? ». Rispose: « Mi sento bene ».

« Ora, certamente, aprirai gli occhi e mi guarderai... ed ora ti metterai a sedere... Come ti senti ora? ». « Mi sento molto bene ». « E come ti senti riguardo all'acqua? ». « Non ho più paura dell'acqua ». « E riguardo alla morte? ». Rispose sorridendo: « La morte non esiste... solo la luce ».

Tre giorni dopo quest'esperienza, su mia richiesta Maria mi fece visita assieme a suo marito (anche lui uno psicologo), prima che io mi reimbarcassi per la Danimarca. Maria sembrava calma e mi disse che si sentiva molto bene. Suo marito mi chiamò da parte e mi disse che la moglie non voleva discutere con lui la sua esperienza, perché pensava di essere stata una prostituta in una vita passata. Io gli suggerii di lasciare che Maria parlasse della sua esperienza quando si fosse sentita pronta a farlo.

Sei mesi più tardi ritornai in Brasile e Maria e suo marito mi stavano aspettando. Subito chiesi a Maria come si sentiva riguardo all'acqua. Lei sorrise, aprì la borsetta, ne estrasse una foto e me la porse. Nella foto a colori potevo vedere Maria e suo marito che giocavano tra le alte onde di una spiaggia deserta del nord del Brasile. Guardai sul retro della foto e c'era una scritta: "A Leo con riconoscenza... questa è una sessione di terapia ipnotica". Maria mi disse che l'effetto di quell'esperienza, in cui rivisse i ricordi dolorosi della sua morte in una vita passata, non solo eliminò completamente la sua paura dell'acqua, ma apportò un sostanziale cambiamento alla

sua vita. Prima di quell'esperienza terapeutica soffriva regolarmente di ansietà, di depressione e talora di insonnia, e tutti questi sintomi erano scomparsi.

Mi sembra che i gravi problemi di cui soffre un gran numero di individui hanno le loro radici nelle dolorose esperienze di vite passate, specialmente esperienze di morte. Il rivivere queste esperienze sembra poter dare a queste persone sollievo ed una liberazione dagli spiacevoli sintomi ed infondere loro una rinnovata volontà di vivere una vita migliore.

9. È stato per "caso" che la reincarnazione ha iniziato a far parte del mio approccio psicoterapeutico, quando nel 1975, tenendo un *workshop* in Islanda, un partecipante che stavo trattando per un'eccessiva paura della morte, durante un processo di regressione psicologica improvvisamente trovò se stesso che giaceva su un altare sacrificale azteco nel Messico precolombiano. Poi iniziò a vivere un'altra personalità, in un'altra epoca storica, dove sperimentò una terribile morte. Rivivendo ancora il dolore accumulato in quella morte passata, la sua estrema paura della morte in questa vita presente (che disturbava enormemente la sua esistenza) diminuì in modo sensibile e per la prima volta nella sua vita riuscì a sperimentare ciò che egli definì un "senso di reale benessere". Da quella volta trovai che alcuni dei miei pazienti, spontaneamente o mediante alcune tecniche psicologiche da me escogitate, regredivano ad esperienze antecedenti la loro nascita, immergendosi nelle profondità di "nuove" vite e di morti dimenticate. Nel corso della storia molte religioni, psicologie e sistemi filosofici hanno accettato l'idea della reincarnazione. Anche nella cristianità la reincarnazione era una realtà accettata nei primi secoli.

Al giorno d'oggi, con le diverse teorie avanzate dai fisici moderni ed i nuovi esempi dimostrativi emergenti nella scienza, il concetto di reincarnazione appare più plausibile. Diversi terapeuti in giro per il mondo hanno accettato ed iniziato ad usare nella pratica la realtà della reincarnazione. Mi sembra che l'idea generalmente diffusa in Occidente di una singola vita, con nulla prima o dopo (l'approccio materialistico) non sia nient'altro che un'illusione, una "realtà" prefabbricata derivata, un sottoprodotto della visione newtoniano-cartesiana dell'Universo. Vista con la prospettiva della fisica moderna, l'idea di molte vite sembra non solo plausibile; una concezione contraria sembra essere estremamente difficile da sostenere.

Alla fine di questo millennio stiamo sperimentando un'era di paradossi. Nello stesso tempo in cui viviamo in un mondo con una realtà costituita da invenzioni scientifiche ed in cui si sono ottenute le più incredibili e terribili conquiste materiali, abbiamo appesa una spada sopra la testa sostenuta da un filo fragile e sottile. Viviamo in un mondo in cui violenza, guerre e carestie riempiono lo spazio dei notiziari di ogni giorno. La minaccia dell'inquinamento e dell'olocausto nucleare appaiono come la prospettiva e la realtà della nostra generazione. Da un punto di vista socio-psicologico e politico siamo in un'epoca di crisi. La crisi può esser vista come una situazione di pericolo, ma anche di opportunità. Mi sembra che nella psicologia buddhista tibetana possiamo trovare una via sicura ed efficace per vincere e superare i pericoli del nostro tempo ed andare verso la realizzazione di un mondo nuovo, dove la pace interiore si rifletterà in una pace sociale globale. Un nuovo mondo in cui saremo capaci di usare con saggezza i meravigliosi doni della tecnologia per il beneficio di TUTTI gli esseri senzienti.

(Trad. dall'inglese di Cristiano Pancotto)

Purificarsi dal disgusto

di Nanajivako Bhikkhu

In questa intervista, raccolta dallo scrittore serbo Radmila Gikic, interviene il monaco theravada Nanajivako (Cedpmil Veljacic) di origine serba, che, dopo un lavoro in diplomazia a Roma, ha insegnato filosofia all'Università di Zagabria e dal 1963 è vissuto in Oriente, per 25 anni in Sri Lanka, dove ha avuto l'ordinazione monastica theravada. Autore di vari libri, in particolare sui rapporti tra buddhismo e filosofia occidentale, ha contribuito alla diffusione del Dharma nella ex-Jugoslavia. Da alcuni anni risiede negli Stati Uniti, soprattutto nel grande monastero Chan "Città dei Diecimila Buddha" di Talmage (California)

In Jugoslavia la sua partenza per Sri Lanka è stata vista da Max Ehrenreich come un evento conseguente al suo "disgusto per la vita" sorto a partire dal 1942. Evidentemente lei in quell'anno ha incontrato per la prima volta la filosofia indiana grazie alla *Bhaghavad Gita* e al *Majjima Nikaya* del Buddha.

Molte persone che mi vengono a trovare mi chiedono della mia "uscita dal mondo". La risposta che offro è sempre la stessa, e consiste in una citazione del Buddha; anch'egli infatti dovette, circa duemila e cinquecento anni fa, spiegare il perché della sua scelta: "Un disgusto verso il mondo intero".

Il termine pali, ancora usato nella cerimonia d'ordinazione, è *pabbada;* e il termine serbo-croato *pobjeci,* che vuol dire scappar via, ha la stessa origine semantica. Pertanto la mia risposta prefabbricata implica una citazione che può costituire la base per una discussione su quest'eterna questione. Io la considero la mia personale definizione di religione. Non si tratta necessariamente di una fede in Dio o nell'anima, quanto piuttosto di una fede in ciò che la solitudine può fare a un essere umano. Il filosofo anglo-americano Whitehead ha detto una volta: "Colui che non è mai solo non è mai veramente religioso". Da un punto di vista soggettivo, il problema può essere considerato come il punto di partenza della via che mi ha condotto al buddhismo. Tale questione ha un'importanza secondaria, tuttavia veniva sempre sollevata dai turisti che riuscivano ad evitare i "giri turistici organizzati" di Sri Lanka per venire a farmi una breve visita.

Io non ho uno spiccato talento missionario e non ho la capacità di predicare "l'unica e sola verità". Sono profondamente convinto che tale verità assoluta non è mai esistita, e che coloro i quali credono in essa divengono spesso pericolosi. Si tratta di persone che è meglio evitare, nascondendosi preferibilmente nelle giungle dell'India piuttosto che nei deserti biblici dai quali, come ha osservato Camus, i profeti gridavano ma "rifiutavano di uscire". Per quanto mi riguarda, a dispetto di tutte queste citazioni dietro alle quali, devo ammettere, mi sto nascondendo e trincerando, esiste soltanto "una verità che non può essere comunicata" ed è soltanto mia, come ha detto Heidegger.

Il passo centrale della famosa poesia del Buddha *"Il rinoceronte"* esprime ciò molto bene:

Avendo evitato il bosco delle opinioni,
quando raggiungi una radura,
prendi il sentiero dritto
Con la tua sola conoscenza,

non guidato da altri.
Va solo come un rinoceronte.

Sia la poesia in toto che i suoi singoli aspetti costituiscono un'ottima risposta alla sua domanda iniziale. Inoltre questo è anche il primo messaggio che ho mandato, nel 1966, ai miei amici più intimi a casa. Questi lo hanno ciclostilato e lo hanno distribuito. Non mi sarei mai aspettato che venisse pubblicato così presto, sia a Zagabria che a Belgrado. Né pensavo che avrebbe suscitato un tale effetto, non soltanto sui 'miei' parenti e amici ma anche sugli altri, tanto da poter ispirare un'anima come quella del pittore Peda Milosavljevic che dedicò un'intera mostra al tema del *"Rinoceronte"* e sul catalogo stampò la poesia come presentazione.

Molti saranno d'accordo nel dire che è impossibile accostarsi al Vangelo senza conoscere il sermone della montagna. Secondo me, non è possibile accostarsi al buddhismo senza fare l'esperienza individuale del *"Rinoceronte"*. Ho detto "secondo me", in quanto so per esperienza che la maggioranza del "clero" buddhista non sarebbe mai d'accordo con tale scelta. Per loro non è né il punto d'inizio, né il punto d'arrivo del cammino. La traduzione letterale è: "L'uomo è sporco. Va e viene da solo, come un rinoceronte". Molti erano colpiti dal fatto che qualcosa di così orribile, completamente pessimistico e non attraente, qualcosa che la maggior parte di noi che si occupano di missionarismo e di divulgazione evita accuratamente, potesse riscuotere un tale successo, particolarmente in ambienti dove la voce dell'autorità è scomparsa da tempo. Quasi venti anni fa tentai di allontanarmi dagli assurdi pericoli rappresentati dal movimento hippy. Ci riuscii solo in parte. Ma essenzialmente desidero negare tutti gli assoluti, in quanto solo una volta negati questi, la vita può acquisire un qualche significato speciale, o, per lo meno, solo allora può essere sopportata.

I personaggi di Sartre mostrano un simile disgusto per la vita, ma non si allontanano mai da questo mondo. È possibile questo allontanamento, e in cosa consiste in effetti?

La sua domanda contiene già la risposta. Il paragone con Sartre implica che l'allontanamento possa essere considerato come una virtù e non come un vizio. Inizialmente ho pensato almeno a sei possibili risposte. Ma dopo che abbiamo detto tutto ciò, la miglior risposta possibile sembra essere un salto dall'oggettivo al soggettivo. Come ha detto Nietzsche, "poiché l'uomo è estremamente lontano da se stesso" e può solo serpeggiare verso l'estuario dei propri fini, mi permetta di citare un'opinione espressa sul mio "caso". Non avrei mai risposto in tal modo, ma, dopo aver letto le impressioni che ha avuto di me un giornalista jugoslavo che mi ha intervistato qualche anno fa, lo ritengo giustificabile: "Si è allontanato dal mondo, in modo tale da poterlo avvicinare". È davvero possibile accostarsi, avvicinarsi agli amici più intimi? Come può una moglie avvicinarsi al proprio marito? Un figlio ai suoi genitori, o un allievo a un maestro? Anche nelle relazioni sociali più strette il genere umano è destinato ad incontrare una serie d'incomprensioni. Ed è questa persistenza e questa infelicità che ci spinge alla crudeltà della separazione quale soluzione più tollerabile.

Fondamentalmente, alla base del mio *ethos* vi è il disgusto e la non-violenza o *ahimsa*. Venni a conoscenza del postulato jainista: "La non-violenza è la legge più alta" prima dell'inizio della seconda Guerra Mondiale grazie al Mahatma Gandhi che vivificò questa tradizione. A quel tempo ero uno studente di filosofia e ammiravo il suo eroico tentativo. Anche oggi, qui tra i buddhisti, insisto sempre sul fatto che prima di essere buddhista sono gandhiano.

Lessi una traduzione italiana della *Bhagavad Gita* durante la seconda Guerra

Mondiale. Mi aspettavo molto più da questo vangelo che dai discorsi del Buddha. Avevo una conoscenza superficiale di questi ultimi, sapevo della loro struttura adatta alla memorizzazione e non me ne sentivo attratto. Mi sembravano un mero elenco di parole che si ripetevano in maniera confusa e oscura. Tuttavia rimasi scontento anche dell'introduzione alla *Gita* scritta dal traduttore italiano poco dopo la fine della prima Guerra Mondiale. L'attuale versione della *Gita* mi ha convinto che tale introduzione era ampiamente giustificata. Il fratello del traduttore era morto da eroe secondo l'autentico stile nazionale italiano, e la *Gita* ingigantiva ulteriormente l'eterno tema di una tale tragedia.

Il fatto volle che insieme alla *Gita* comprassi una traduzione italiana molto poetica di cinque discorsi tratti dai 152 *Discorsi di media lunghezza* del Buddha. L'ultimo era il discorso n. 55. Si tratta di una conversazione tra il Buddha e il medico Jivako. Esso contiene la diretta ed esplicita risposta del Buddha alla questione del vegetarianesimo: "Io dico, Jivako, che in questi tre casi non bisogna cibarsi di carne: quando la riconosciamo come tale, quando qualcuno ci dice che si tratta di carne e quando siamo incerti se sia carne o meno".

Soltanto quando arrivai in India, nel 1963, alla fine della guerra con la Cina, mi convinsi che la mia prima interpretazione della *Gita* (v. il mio libro *Eastern Philosophies,* vol. I, Zagabria 1958) era più che esatta. Spiegando ulteriormente il soggetto (*Praxis,* 3-4, 1973) lo definii senza esitazione un "vangelo" popolare che era stato spesso (male) usato dalla propaganda guerrafondaia. Sto parlando di qualcosa che ho potuto constatare personalmente, in special modo in Bengala e a Calcutta, dove vivevo ai tempi della guerra, e dove incontrai un forte odio contro Gandhi. Fu allora che, per una sorta di reazione, divenni un fedele seguace di Gandhi.

Come vede, il mio buddhismo risulta eretico, e ne sono orgoglioso. Infatti le religioni indiane, ed in special modo il buddhismo, non considerano eretiche queste affermazioni. Il Buddha spesso ha ripetuto che non si deve mai affermare: "Soltanto questo è vero, tutto il resto è falso". È per questo che è discutibile se il buddhismo sia o meno una religione.

Ma allora, dopo tutto ciò, perché porta ancora l'abito monacale buddhista?

Certamente non per ragioni opportunistiche. So che molti dei miei compatrioti studiano e discutono la mia affermazione: "Vi sono filosofie che non possono essere insegnate da coloro che non vivono secondo i postulati delle stesse". Secondo me, l'aspetto filosofico non può essere separato da quello religioso. I due aspetti, insieme, formano un pensiero esistenziale unitario. Naturalmente, per religione non intendo una fede in Dio o nell'anima, né l'accettazione del settarismo istituzionalizzato dogmaticamente. La definizione di religione che danno i jainisti, i buddhisti e gli induisti in genere è 'sentiero di purificazione'. Senza addentrarsi troppo nella questione, vorrei formulare nuovamente tale definizione: **purificazione da cosa?** La risposta precisa a questa domanda è: **purificazione dal disgusto di tutto ciò che mi disgusta.** E questo è ciò a cui tende la vita e la disciplina ascetica praticata da un monaco o da una monaca. Coloro i quali non colgono la connessione tra le due cose non possono comprendere la summenzionata frase di Whitehead.

La religiosità "dionisiaca" degli anni Sessanta, l'anarchia e gli istinti popolari non appartengono all'ambiente nel quale, per lo meno a livello ideale, ho trovato rifugio, anche se realisticamente questo potrebbe perfettamente essere l'ambiente di qualcuno che "va da solo come un rinoceronte".

(Trad. dall'inglese di Dario Girolami)

Gnosticismo, manicheismo, buddhismo

di Adriano Lanza

Parafrasando il noto esordio del *Manifesto* di Marx ed Engels è ben lecito dire che anche oggigiorno uno spettro si aggira per l'Europa (prendendo Europa come nome emblematico della cultura occidentale, così al di qua come al di là dell'Atlantico). Questo spettro non è più l'ideologia comunista — che sembra avere concluso il suo ciclo — e non è più collocato nella dimensione politico-economica, bensì percorre il piano dei valori e delle esigenze spirituali. Esso viene evocato dai discorsi ricorrenti che vengono fatti sul "risveglio della GNOSI" ovvero sul "ritorno dello gnosticismo" (1).

Gnosi/gnosticismo: che significato dare a queste parole? Entrambe traggono origine dalla parola greca *gnosis,* che vuol dire conoscenza. Ma si tratta di un tipo di conoscenza assai diverso da quello che viene ordinariamente inteso nel contesto della moderna cultura razionalistica. Infatti nella gnosi né facoltà conoscente è la ragione naturale, appannaggio di tutti, né il suo oggetto appartiene al mondo naturale, sotto gli occhi di tutti. Essa è piuttosto una sorta di illuminazione che risveglia da uno stato di torpore e di dimenticanza l'io più profondo dell'individuo, consentendogli di riconoscersi come connaturato al divino e per ciò stesso accertandolo del suo destino ultimo di salvezza.

A differenza di ciò che può essere la mera informazione o la stessa speculazione filosofica, che lasciano immutato l'essere dell'uomo, la gnosi comporta una modificazione, una trasformazione rigeneratrice di questo essere. Essa fa sì che riescano a convivere, in un rapporto dialettico, pessimismo ed ottimismo, nel confronto tra l'elemento di Luce nell'uomo, proveniente dall'alto e nell'alto destinato a reintegrarsi, e la situazione presente di miseria e di ignominia nel mondo. C'è una formula, che può essere considerata classica, nella quale l'insegnamento della gnosi si trova riassunto così: *"Chi siamo, che cosa siamo diventati; dove eravamo, dove siamo stati precipitati; dove tendiamo, donde siamo purificati; che cosa è la generazione, che cosa è la rigenerazione"* (*Estratti da Teodoto,* 78).

Sulla scorta delle conclusioni, peraltro provvisorie, cui giunse il Colloquio di Messina nel 1966 su *Le origini dello gnosticismo,* gli studiosi sono in genere orientati ad attenersi ad una distinzione tra i due termini di gnosi e di gnosticismo. Si preferisce riservare il termine di gnosticismo alle dottrine elaborate nel II e III secolo dell'era cristiana, e considerate eretiche rispetto alla ortodossia della Grande Chiesa, mentre si dà al termine di gnosi un significato più ampio e generico, riferibile anche ad altre espressioni della vita religiosa,

---

(1) Queste espressioni sono tratte dai titoli di due recenti pubblicazioni comparse in Italia: G. FILORAMO, *Il risveglio della gnosi,* Laterza, Roma-Bari 1990; M. INTROVIGNE, *Il ritorno dello gnosticismo,* Sugarco, Carnago 1993.

anteriori o posteriori allo gnosticismo propriamente detto, nelle quali si trova privilegiato il ruolo della conoscenza salvifica. Così, ad esempio, temi gnostici sono riconoscibili nella misteriosofia greco-ellenistica, nella corrente orfico-pitagorica, nel platonismo; come poi nel manicheismo, nel mandeismo, nell'ermetismo, nel bogomilismo, nel catarismo; in ambiente giudaico, nella Cabbala; in ambiente islamico, nelle correnti sh'ite. In India l'idea di una conoscenza illuminatrice e salvifica è presente nelle Upanishad e nel buddhismo.

Quando si parla dello gnosticismo dei primi secoli non si fa riferimento ad un corpo di dottrina unitario ed organico, ma piuttosto ad una pluralità di dottrine, cui inerisce una forte componente mitica, ognuna delle quali presenta connotazioni ed invenzioni originali. Tra i dottori gnostici del II secolo basterà fare i nomi di Simon Mago — che la tradizione eresiologica considera il capofila — di Menandro, di Saturnino, di Basilide, di Carpocrate, di Valentino, nonché, sia pure con caratteristiche proprie, di Marcione.

Non essendo questo il luogo per intrattenersi in notizie particolareggiate sulle singole dottrine (2), per una sintesi delle loro caratteristiche salienti possiamo limitarci a quella che ha tentato Simone Pétrement, eminente studiosa del fenomeno (3). Diciamo allora che, secondo queste dottrine, il vero Dio è un Dio straniero al mondo, da cui è separato, lontano, sconosciuto; che il mondo non è sua creazione, ma opera di una qualche potenza inferiore e limitata, ignorante di ciò che ne è al di sopra; che l'anima (o, piuttosto lo spirito, l'elemento pneumatico) è anch'essa, per essenza, straniera al mondo, nel quale essa, che vi è caduta, si trova costretta, ottenebrata, dimentica della sua origine, pervasa di sonno e di ignoranza, soggetta alla ferrea costrizione dei poteri planetari che determinano il destino degli uomini. Tuttavia un Inviato dall'alto è riuscito a penetrare nel mondo per lanciare un appello inteso a risvegliare l'anima degli uomini dal suo sonno di ignoranza: allora ad essa torna la memoria della sua vera natura essenziale, della sua nobiltà originaria, del Dio straniero; così essa, liberata da questa conoscenza, può evadere dalla sua prigione e conseguire la sua liberazione definitiva.

Un discorso a parte merita il manicheismo, la religione della Luce, fondata nel III secolo da quell'autentico genio religioso che fu il persiano Mani. Il manicheismo è stato giudicato "l'esempio più perfetto che si possa trovare di una religione di tipo gnostico" (Puech). A differenza dei circoli e delle conventicole gnostiche, incuranti di darsi una struttura organizzativa e che lasciano libertà di invenzione, il manicheismo presenta una organizzazione ben strutturata nei suoi dogmi, nei suoi riti, nella sua disciplina. In ciò Mani è stato preceduto da Marcione: anch'egli fondò una vera e propria chiesa, che doveva essere alternativa alla Grande Chiesa, da lui giudicata adulterata nei confronti del messaggio apportato da Gesù, soprattutto per avere accolto l'eredità giudaica, facendo dell'Antico Testamento un testo ispirato dal vero Dio. Anche per questo la chiesa marcionita poté avere maggiore capacità di

---

(2) Diamo qualche sommaria indicazione di libri in circolazione in Italia, dai quali è possibile trarre più ampie informazioni: H. JONAS, *Lo gnosticismo;* G. FILORAMO, *L'attesa della fine-Storia della gnosi;* E. BUONAIUTI, *Gnosi cristiana;* E. PAGELS, *I Vangeli gnostici;* I.P. COULIANO, *I miti dei dualismi occidentali.* L'Editrice Adelphi ha pubblicato *I Vangeli gnostici* e *Le Apocalissi gnostiche,* nonché la traduzione dell'importante *En quête de la gnose* di H.-C. PUECH — uno dei maggiori specialisti di oggi — col titolo *Sulle tracce della gnosi.* L'Editrice Laterza ha pubblicato in volumi separati la traduzione della *Histoire des Religions* della Plèiade: il volume che qui interessa è intitolato *Gnosticismo e Manicheismo.*

(3) S. PÉTREMENT, *Le dualisme chez Platon, les gnostiques et les manichéens,* P.U.F., 1949, p. 133.

proselitismo nei confronti degli altri gruppi gnostici e riuscì a resistere più a lungo. Alla fine molti dei marcioniti sopravvissuti dovettero passare nell'ambito del manicheismo.

Per quanto riguarda quest'ultimo, la sua capacità di diffusione e di tenace resistenza alle implacabili persecuzioni di cui fu fatto oggetto appare straordinaria. Nato, per volontà dello stesso Mani ("La mia Speranza andrà verso l'Occidente così come andrà verso l'Oriente, e si udirà la voce del suo messaggio in tutte le lingue, e lo si annuncerà in tutte le città"), come religione missionaria: *"Durante circa mille e duecento anni, dal III al XV secolo, la religione di Mani ha dispiegato le sue conquiste, si è mantenuta o ha suscitato echi su un'ampia parte della superficie del globo, dalle rive europee dell'Atlantico fino ai confini asiatici del Pacifico"* (Puech). La sua scomparsa dalla scena del mondo non è stata indolore, ma tragica, sotto i colpi di una persecuzione assidua e metodica specialmente nell'Occidente cristiano, così da non lasciare di sé, nell'immaginario collettivo, che le parole "manicheismo, manicheo" adoperate in un significato del tutto improprio.

Almeno di passaggio andrà ricordato che altrettanto tragica, secoli dopo, fu l'estinzione della chiesa catara, che sotto molteplici aspetti si apparentava al manicheismo, a cominciare dalla teologia dualista e dal rifiuto dell'Antico Testamento. In virtù del ben noto fatto che la storia viene scritta dai vincitori, scarse sono le tracce rimaste nella coscienza comune di ciò che fu il catarismo — che pure rappresentò una seria minaccia per la stessa sopravvivenza della istituzione ecclesiastica dominante. Contro di esso bisogna convenire che "felici" furono le misure adottate dagli inquisitori (chi saprebbe chi era Bernardo Gui se non lo avesse nominato Umberto Eco ne *Il nome della Rosa*?) e la crociata sterminatrice nella Francia meridionale.

Anche per il manicheismo esigenze di spazio non consentono che pochi cenni sulla sua dottrina (4). Ci limitiamo a ricordare la breve formula che stabiliva, per chi voleva entrare in religione, i due punti essenziali: la dottrina dei due princípi e la dottrina dei tre tempi. I due princípi sono quelli denominati Luce e Tenebre, Bene e Male, Spirito e Materia. I tre tempi sono così scanditi: un tempo anteriore, in cui i due princípi erano separati; un tempo mediano, in cui, in seguito all'assalto delle Tenebre al regno della Luce ed alle contromisure adottate dalla Luce, prende forma il nostro mondo attuale, quale mescolanza provvisoria e anormale, in cui elementi di Luce si trovano imprigionati; un tempo posteriore, nel quale gli elementi di Luce finiranno per essere recuperati alla loro vera patria e il mondo si dissolverà. A differenza di altri sistemi gnostici, il manicheismo professa tuttavia un relativo ottimismo nei confronti della vita nel mondo, in quanto esso è stato formato dagli inviati della Luce con una intenzione salvifica (*"Manichaeus enim duas dicit esse naturas, unam bonam et alteram malam, bonam quae fecit mundum, malam de qua factus est mundus"*; Evodius, *De fide*). Per cui la vocazione dell'Universo è la Salute. Come si legge in un trattato manicheo cinese: "L'Universo è la farmacia in cui i corpi luminosi guariscono".

Meritava di prestare un poco più di attenzione alla religione della Luce, anche perché in essa si può meglio scorgere il rapporto con il buddhismo. Va ricordato che Mani stesso menziona il Buddha come uno di quei messaggeri del divino che

---

(4) Per il lettore italiano si può menzionare, oltre ai già citati *Gnosticismo e manicheismo* nelle edizioni Laterza e *I miti dei dualismi occidentali* di I.P. COULIANO: G. WIDENGREN, *Il manicheismo;* G. MESSINA, *Cristianesimo Buddhismo Manicheismo nell'Asia antica;* M. TARDIEU, *Il manicheismo.*

dànno luogo alla rivelazione progressiva largita agli uomini: come la verità — egli dice — è stata apportata alla Persia da Zoroastro, così il Buddha l'ha apportata all'India e Gesù all'Occidente. Mani intende, da parte sua, apporre un suggello a questa rivelazione progressiva, incorporando nella sua dottrina quella dei suoi predecessori.

Fra le relazioni presentate al Colloquio di Messina già citato (Leiden, Brill, 1967), figura quella di Edward Conze, dedicata espressamente al confronto tra la gnosi e il buddhismo, più specialmente nella forma mahayana di questa religione, che ebbe il suo più grande periodo creativo nei primi secoli dell'era cristiana, quando fiorì lo gnosticismo. Dopo aver descritto diverse somiglianze tra gnosi e buddhismo, l'Autore si sofferma su ulteriori punti che riguardano in particolare i Manichei. Per render conto delle affinità, ritiene formulabili tre ipotesi, che sarebbero: 1. quella di un mutuo imprestito; 2. quella di uno sviluppo congiunto; 3. quella di uno sviluppo parallelo, dovuto al fatto che un certo tipo di religiosità può autonomamente generarsi muovendo da comuni esperienze spirituali, fra cui, in primo luogo, un sentimento profondo di alienazione nei confronti del mondo. Riecheggiando, infine, temi già avanzati dallo Jonas, nel guardare alla situazione dei nostri giorni, osserva che se in tanta letteratura e filosofia contemporanee si trova testimoniato il senso della alienazione, ciò che manca è la controparte di una tradizione spirituale vitale, che appaghi il bisogno di riscatto dalla condizione attuale. *"Nel moderno esistenzialismo* — egli dice — *troviamo abbondantemente la separazione, la discesa, la caduta, l'esilio, l'oscuramento, la cattività, la sozzura, la paura. Ma quando mai sentiamo parlare di appello, di fiducia, di purificazione, di liberazione, d'illuminazione, di ritorno in patria, di risalita, di unione?"*.

Forse queste ultime considerazioni del Conze possono aiutare ad individuare le ragioni profonde di quella ricerca di nuova spiritualità — anche se talora si esprime in forme ingenue e confuse — di cui è significativo il suo volgersi tanto al recupero di forme di religiosità che in Occidente furono soffocate, quanto verso le forme di religiosità che in Oriente ebbero spazio per svilupparsi.

Il loro incontro sembra possibile sul terreno della gnosi, ed è proprio questo che inquieta i difensori dell'ortodossia stabilita, ai quali torna ad incombere di misurarsi, come altra volta, con l'"idra gnostica", ma in condizioni assai diverse, in una situazione storica in cui le acquisizioni del laicismo hanno reso impensabile il ricorso agli strumenti temporali, il processo della secolarizzazione ha affievolito nelle coscienze la presa delle posizioni dogmatiche tradizionali, la planetizzazione ha spalancato le porte al confronto con le culture non europee.

La rappresentazione del male di vivere nel mondo presente, l'insoddisfazione profonda nei confronti della condizione umana, che possiamo trovare presso gli antichi gnostici oppure nei testi buddhisti, trova riscontro nelle opere di tanti pensatori, scrittori, poeti, artisti del nostro tempo (5). La differenza, però, sta nel fatto che presso gnostici e buddhisti insieme alla coscienza di essere "gettati" nel mondo è presente e vivente la coscienza di essere sulla via della liberazione.

Non dovrebbe troppo sorprendere che l'uomo contemporaneo, giunto al limite del nichilismo, avendo in sé consumato tanto le risorse delle credenze tradizionali, quanto quelle delle ideologie moderne ("le magnifiche sorti e progressive"), senta, a

---

(5) "A giudicare dalla nostra letteratura, siamo entrati in un'epoca gnostica" (Pétrement). Sarebbe interessante mettere insieme una sorta di silloge delle testimonianze letterarie più significative.

contatto con ciò che propongono quegli altri messaggi, vibrare in sé una corda che sembrava sopita, e di essi senta il fascino.

Ora, un ri-orientamento in questo senso non può non comportare la crisi di certi concetti atavici, entrati nella formazione mentale dell'uomo occidentale. Fra i primi: quello di un dio personale, creatore e governatore del mondo presente; quello di un'anima fin dall'origine unita a un corpo, che, in più, è anche destinato a risorgere; quella di un popolo eletto; quella di un unico salvatore, incarnatosi una sola volta in un unico punto dello spazio e in un unico momento del tempo.

È comprensibile, perciò, che ci siano coloro che trovano che fenomeni quali l'attrattiva esercitata dalla gnosi antica oppure dalle dottrine orientali siano da riguardare con preoccupazione ed allarme.

IL PROGRAMMA DELL'ASSOCIAZIONE DI PSICOLOGIA TRANSPERSONALE

Domenica 11 dicembre si svolgerà a Roma (dalle 9,45 alle 19, presso l'Istituto Madonna del Cenacolo, in piazza Madonna del Cenacolo 15, quartiere Balduina) la seconda giornata di studio dell'associazione di psicologia transpersonale. Sono in programma relazioni della presidente Laura Boggio Gilot ("Il persorso dalla integrazione alla trascendenza dell'Io"), del prof. Mauro Bergonzi ("Io e non-Io tra meditazione e psicoterapia") e della sorella Katleen England ("Il valore evolutivo della contemplazione").

Il programma dell'associazione per il 1994-1995 sarà inaugurato lunedì 3 ottobre, alle ore 19, con la conferenza "Dalla normalità alla Illuminazione" di Laura Boggio Gilot. Esso comprende corsi di psicologia della coscienza ogni lunedì da ottobre a giugno (dalle 18 alle 19,15 e dalle 19,45 alle 21,15), basati sulla meditazione Yoga Vedanta, con letture e commenti della Bhagavad-Gita e del Vivekacudamani di Samkara, entrambi i testi tradotti e commentati da Raphael.

Negli week-end del 5/6 novembre, 7/8 gennaio, 4/5 marzo e 6/7 maggio dalle ore 10 del sabato alle 18 della domenica saranno organizzati ritiri residenziali a Montefiolo.

Il programma del 1994-1995 comprende anche pratiche di dinamica di consapevolezza, corsi di Hatha Yoga e, ogni terza domenica del mese dalle ore 19 alle 20,30, conferenze su "Psicologia e spiritualità" con Claudio Maddaloni ("Dante e la Via Iniziatica"), Fabrizio Franchi ("Psicoanalisi e fede religiosa"), Marcia Plevin ("Il movimento creativo"), Giuseppe Nonini ("Ostacoli del percorso interiore: il narcisismo"), Adriana Verdi ("La sofferenza personale: visione cristiana e concetto di Karma"), Riccardo Zerbetto ("La meditazione intrapersonale").

Per informazioni e iscrizioni: tel. 06/86218495.

La sede dell'associazione, dove si svolgono le diverse attività in programma, è a Roma, via Collalto Sabino 21.

Tra buddhismo e sport

di Engaku Taino

Questo testo è parte dell'intervento del maestro Engaku Taino (Luigi Mario) a un convegno su "Buddhismo e Sport" che si è tenuto a Tamperi (Finlandia) nel giugno 1993.

Ho incominciato a interessarmi di Zen circa trenta anni fa, prima ancora di andare in Giappone. In Giappone, infatti, ci andai nel 1967 e ci rimasi per sei anni. Passai la maggior parte del tempo in un monastero zen, e, per un breve periodo, insegnai anche sci. È stata un'esperienza molto bella, in quanto vivevo con i giapponesi e insegnavo lo sci secondo i loro metodi.

Quando andai in Giappone non sapevo molto né di buddhismo né di zen, ma già intuivo che ci poteva essere un modo diverso di praticare sport. Sono quarant'anni che faccio scalate. Ho cominciato a fare roccia, alpinismo e sci tra il '53 e il '54. Ho fatto anche delle gare di sci di fondo, naturalmente non ad alti livelli, ma comunque è stata una grande esperienza. Ero quindi molto impegnato negli sport. Naturalmente anche tra i rocciatori c'era qualche competizione (anche se all'epoca non c'erano delle gare come quelle di oggi), e affrontavamo sempre le scalate domandandoci chi sarebbe stato il migliore e chi avrebbe fatto la scalata più difficile o cose del genere.

Nel '62 ebbi una crisi e smisi di fare scalate per un po' di tempo. Fu allora che incontrai il buddhismo ed in particolar modo lo zen. A quel tempo in Europa non c'erano maestri, e anche i libri non erano molti, ma in un famoso testo sul buddhismo trovai dei riferimenti allo zen. C'era scritto che in Giappone c'erano alcuni maestri che insegnavano la meditazione zen per mezzo delle arti marziali quali il judo, *il* Kendo, *ecc. Poi trovai il libro di Herrigel* "Lo Zen e il tiro con l'arco" *e compresi che il modo in cui consideravo l'arrampicata, e il modo in cui avevo scalato fino a quel momento non erano corretti, e mi misi in cerca di qualcos'altro. Ciò che concepii fu molto simile al pensiero che avevo trovato espresso nel libro di Herrigel, pertanto decisi di andare in Giappone a praticare.*

Praticai per cinque anni nel monastero di un importante maestro del tempo: Yamada Mumon Roshi, morto circa due anni fa. Riconobbi in lui il mio maestro, e ciò, naturalmente, fu per me la cosa più importante. Tornai in Italia nel 1973. Dopo di ché ricominciai ad insegnare sci e alpinismo. Naturalmente, chiamai la scuola "Scaramuccia".

Il buddhismo, di cui lo zen fa parte, è la via della libertà, è l'insegnamento di un uomo chiamato Buddha Shakyamuni, il quale ha spiegato come liberarsi dalla sofferenza. Secondo il suo insegnamento il modo migliore per raggiungere tale liberazione consiste nel meditare e nel praticare la moralità. Egli ha parlato dell'Ottuplice Sentiero spiegandolo dettagliatamente. La sua filosofia è racchiusa nelle Quattro Nobili Verità. Con la prima Nobile Verità il Buddha insegna che, normalmente, si vive in un mondo di sofferenza. Possiamo immaginare il Buddha come un medico al quale ci rivolgiamo perché ci sentiamo poco bene, perché c'è qualcosa che non va nel nostro corpo. La risposta del medico è che dobbiamo cercare di scoprire qual'è l'origine di questa sofferenza. Dobbiamo comprendere da soli che non viviamo nel modo in cui vorremmo. Il Buddha ha detto che ci sono le dodici condizioni, i dodici nidana. *Essi sono la causa della nostra sofferenza.*

*Il primo è l'*avidya, *o l'ignoranza. L'ignoranza causa la nascita, e una volta nati ci si attacca alle cose, alla vita, al corpo, ai pensieri.*

Per rendervi più chiaro il mio concetto, vorrei leggervi un piccolo passo tratto dal Surangama Sutra, *uno dei testi più importanti del buddhismo. Il Buddha disse:* **"Da tempo immemore tutti gli esseri viventi causano ogni sorta di capovolgimento a causa dei semi dell'ignoranza. Ed è per questo che i ricercatori della verità non riescono a realizzare la suprema illuminazione, ma raggiungono soltanto gli sta-**

ti di *sravaka* o *pratyekabuddha,* di eretici, di *deva* e di demoni, e ciò solamente perché non conoscono i due capovolgimenti basilari, e pertanto praticano nella maniera scorretta [...]. Quali sono questi due capovolgimenti fondamentali, Ananda? Il primo costituisce la base di entrambi, ed essi sono causati da tempo immemorabile dall'uso sbagliato della mente che afferra, mente che le persone scambiano per la loro vera natura. E il secondo è l'attaccamento alle condizioni causali che schermano l'originale essenza splendente della coscienza, che è la sostanza fondamentalmente pura e limpida dell'illuminazione nirvanica. Così essi ignorano lo splendore originario e trasmigrano nei regni illusori dell'esistenza senza comprendere la futilità della loro pratica erronea".

Ciò che vi voglio dire è questo: pensando con questa mente che si attacca alle condizioni causali, rimaniamo presi in trappola, e così non possiamo vedere la vera mente fondamentalmente pura. Il Buddha ha detto che questo è il motivo per cui rimaniamo presi nel ciclo karmico e rinasciamo come sravaka, pratyekabuddha, *eretici,* deva *e demoni. Il samsara, come il Buddha ha insegnato, è suddiviso in sei stati o mondi. Ci sono i mondi dei demoni e degli spiriti affamati, degli animali e dei guerrieri, degli umani e degli dei.*

Per il Buddha, l'unica condizione dalla quale è possibile raggiungere l'illuminazione è quella di esseri umani. L'essere umano può, grazie all'insegnamento del Buddha e alla pratica del Dharma, trovare la via d'uscita da questo ciclo. Secondo la legge delle dodici cause della rinascita, è possibile, grazie alla buona condotta, ottenere una rinascita favorevole; tuttavia, ciò che occorre è uscire dal ciclo stesso di nascita e morte [...].

Possiamo affermare che gli sport vengono praticati per molte ragioni. Quando pratichiamo uno sport, infatti, anche se siamo consapevoli del fatto che non lo stiamo facendo per ottenere una medaglia d'oro, tuttavia c'è una parte di noi, sia essa l'uno per cento o il dieci per cento, che prova qualche sentimento contrastante.

Guardando una gara di sci di fondo in televisione, feci delle riflessioni: gli atleti, nel momento in cui danno il meglio di loro stessi durante una gara, vivono un momento d'illuminazione. Ma quando hanno finito, controllano il tempo, si accorgono di essere primi o secondi o sesti e la loro disposizione nei confronti dello sport è un'altra. Il giorno dopo, quando hanno finito e tornano a casa, il modo in cui considerano lo sport è un altro ancora. E quando si allenano, in prospettiva delle successive gare olimpioniche, praticano ancora in un altro modo. Dobbiamo essere consapevoli di ciò.

Così, per quanto riguarda la meditazione, ci sono delle persone che praticano perché desiderano raggiungere l'illuminazione, altre perché vogliono essere più calme, altre ancora che credono che grazie alla meditazione possono migliorare le loro condizioni di salute. Pertanto i modi in cui si pratica sia lo sport che la meditazione sono tanti, ma il modo giusto di meditare è solo uno: quello grazie al quale ci si illumina.

In quel momento non c'è il desiderio di divenire illuminato, non c'è il desiderio di divenire più sano o più calmo o qualsiasi altra cosa. Si sta facendo soltanto la cosa giusta, al meglio. In quel momento è possibile uscire da questo ciclo. Tutti gli altri modi di praticare la meditazione, o lo sport, o un'arte o altro, conducono alla rinascita.

Pertanto potete praticare gli sport, in conseguenza sentirvi bene e affermare: "Ottimo, mi sento come un dio". Sì, forse è bene praticare in questo modo, ma occorre sapere che gli dèi devono rinascere. Ci sono anche momenti in cui sentiamo che il nostro corpo sta molto bene. Sentiamo che ogni cosa funziona al meglio, e ci diciamo: "Ho un corpo molto buono, è come un'ottima macchina, ogni cosa funziona alla perfezione". In questi momenti siamo come animali.

Coloro i quali, invece, praticano uno sport solo per ottenere una medaglia d'oro o del denaro sono come i demoni o gli spiriti affamati.

Se pensiamo a noi stessi e alle persone che ci circondano, possiamo notare che, durante il giorno, abbiamo diversi modi di comportamento; a volte siamo dèi, a volte siamo umani, a volte, quando vogliamo colpire e superare gli altri, siamo guerrieri; altre volte viviamo come animali, altre volte siamo molto attaccati alle nostre cose, e a volte, quando compiamo azioni cattive, siamo come demoni.

Allora qual'è il modo per uscire da tutto ciò? In primo luogo dobbiamo essere consapevoli. Il Buddha ha detto che viviamo in una condizione dolorosa. L'origine di questa condizione è l'ignoranza e l'attaccamento al nostro corpo e al nostro modo di vita. Quando moriamo, desideriamo rinascere perché non abbiamo finito quello che

avevamo cominciato prima. E così dobbiamo tornare ancora. Ma se comprendiamo ciò, e pratichiamo nella maniera corretta, è possibile uscire da questo ciclo.

Così vi mettete di fronte a voi stessi e vi domandate: "Chi è che ora parla? Chi è che ora si siede? Chi è che ora sta praticando il Tai-chi *o sta scalando o sta facendo qualsiasi altra cosa?". E il momento in cui guardiamo noi stessi in tal modo, nel momento in cui comprendiamo realmente cosa sta cercando questo sé, allora cominciamo a praticare nel modo corretto.*

Non possiamo andare dalle persone che fanno sport, che fanno pattinaggio, o sci di fondo, o karatè *o altre cose del genere e dir loro: "Non state praticando nella maniera corretta; vi state sbagliando perché desiderate le medaglie d'oro, desiderate la salute, desiderate cose solo per voi stessi, desiderate denaro eccetera", perché quelli potrebbero rispondere: "E allora cosa c'è di sbagliato? Desidero delle medaglie d'oro, perché no?". Questa società è organizzata così, pertanto coloro i quali ottengono una medaglia d'oro divengono noti in tutto il paese; diventano ricchi, vanno in televisione, le loro foto vengono pubblicate sui giornali con il risultato che queste persone pensano che stanno facendo la cosa migliore del mondo. Non possiamo riuscire a convincerli.*

Ma c'è un momento di crisi per tutti. E in quel momento ci si comincia a chiedere: "Bene, ho vinto una medaglia d'oro, ho molto denaro, ma c'è qualcos'altro? È tutto qui?". Nel momento in cui si pongono tali domande, si comincia a cercare qualcosa di nuovo. Questo è il momento che passai quando, nel 1962, decisi di lasciare il lavoro che stavo facendo in quel periodo e andai a praticare lo zen in Giappone.

Quando non siete soddisfatti di ciò che state facendo è possibile che vi domandiate: "Cosa devo fare?". E in quel momento potete trovare, come è capitato a me, la meditazione zen, o un altro tipo di meditazione. Ma ciò che importa è trovare una via che vi conduca effettivamente alla libertà, perché se non state attenti rimanete intrappolati in altre cose. Potete trovare una via che conduce a una libertà che libertà non è, perché se diventate, per esempio, degli dèi, siete ancora presi nel ciclo della nascita e della morte. È importante comprendere ciò.

Credo che il buddhismo sia probabilmente il metodo migliore per liberarsi da questo invischiamento. Nel buddhismo ci sono molte scuole; tra queste la zen è, forse, la migliore, perché va dritta al problema e dice: "Cosa desideri raggiungere? La libertà? Allora siediti e basta, guarda dentro di te e trova questo sé che stai cercando; in tal modo comprenderai da te stesso ciò che c'è da fare, ciò che sei e cosa devi fare per liberarti".

(Trad. dall'inglese di Dario Girolami)

APPELLO PER L'ARUNACHAL PRADESH

Recentemente in India un gruppo di Lama di tradizione Gelupa del Monastero di Sera Je a Bylakuppe presso Mysore, ha assunto l'impegno di lavorare per l'unità delle quattro Tradizioni del buddhismo tibetano (Nyigma - Kagyu - Sakya - Gelupa) e così ha fondato l'associazione "Arunachal Youth Association for Cultural Preservation". Questi Lama desiderano in modo particolare diffondere il buddhismo e preservare l'ambiente nello Stato indiano dell'Arunachal Pradesh. La natura di questo posto è particolarmente ricca di luoghi che solo nel vecchio Tibet si potevano trovare. L'Arunachal Pradesh è uno Stato ai confini con il Tibet. La sua capitale è Tawang che dista da Lhasa un giorno di viaggio. A Tawang nacque il VI Dalai Lama. I Lama raccontano di laghi incantati, di acque sorgive, di monasteri antichissimi e di montagne bellissime. Essi chiedono sostegno affinché, attraverso questa associazione, il posto possa rimanere protetto dal progresso esasperato e dal turismo di massa.

Essi invitano coloro che desiderano collaborare per tale progetto di rivolgersi ai seguenti indirizzi:

Per l'India: Presidente Lobsang Phuntsok
Sera Je Monastery - House Nr. 97 - P.O. Bylakuppe - Distr. Mysore - 571104 - Karnataka - S. India

Per l'Italia: Centro Sakya "Kun-Ga Choling" - Via Marconi, 34 - 34133 Trieste - Tel. 040/571048

La risposta dell'U.B.I. a "La Civiltà Cattolica"

La presidenza dell'Unione Buddhista Italiana, che si è riunita a Roma il 3 agosto scorso, ha approvato il seguente testo, a seguito di un articolo sui buddhisti, pubblicato dalla rivista dei gesuiti.

"La Civiltà Cattolica", quindicinale dei padri Gesuiti, pubblica nel numero di agosto un articolo di padre Giuseppe De Rosa per suggerire alle gerarchie cattoliche una maggiore severità nei confronti dei cattolici che seguono il buddhismo. L'autore, che di quel periodico è di solito l'apprezzato opinionista sull'attualità politica italiana, affronta il tema dei "convertiti al buddhismo" sul terreno del diritto canonico, più che su quello della problematica religiosa. Egli ritiene infatti che un cattolico, se diventa praticante buddhista, è un "apostata" e quindi, automaticamente, uno "scomunicato". Parole grosse, che ricordano quelle usate quasi cinquant'anni fa dal papa Pacelli nel tentativo, fallito, di impedire l'adesione dei cattolici al comunismo; e che richiamano il recente intervento del cardinale Ratzinger contro l'ingresso di tecniche induiste o buddhiste (cioè di Yoga o di Zen) nelle comunità cattoliche, che quelle tecniche, peraltro, continuano in tanti casi serenamente a praticare, riconoscendole benefiche per la propria vita cristiana.

Si potrebbe osservare a padre De Rosa che l'accusa di "apostata" non è forse del tutto meritata da chi sia considerato cattolico solo perché ricevette il Battesimo all'età in cui le leggi di tutti i paesi civili giudicano una persona ancora "incapace di intendere e di volere".

Ma ben altre considerazioni riteniamo di dover fare. Le religioni — cristiana, buddhista, islamica e così via — assolveranno al proprio ruolo storico in questo scorcio di millennio non certo ricorrendo alle minacce per non perdere fedeli, ma facendosi carico delle esigenze:

— di sviluppare il dialogo e la collaborazione interreligiosa, da cui ognuna potrà trarre occasione per rinnovarsi ed arricchirsi spiritualmente molto più che da pretese egemoniche e da intenti proselitistici;

— di dedicarsi con la massima determinazione ad un lavoro comune in difesa della pace, per i diritti civili e sociali, per la salvaguardia dell'ambiente naturale;

— di rispettare le libere scelte dei propri aderenti, evitando le tentazioni fondamentalistiche, che hanno già portato a barbare aberrazioni;

— di recuperare alla spiritualità, a qualsiasi autentica spiritualità, tanta gente fuorviata dall'invadente e chiassoso materialismo edonistico, restituendo al messaggio religioso l'efficacia del linguaggio amorevole, umile e ragionevole che abbiamo tutti imparato da San Francesco.

Noi buddhisti cerchiamo di non dimenticare queste esigenze: partecipando a tutte le occasioni di incontro con ogni altra tradizione spirituale; evitando interventi autoritari verso chi decide di lasciarci; presentando il nostro messaggio solo a chi lo desidera, senza pretendere adesioni o conversioni.

L'intervento di padre De Rosa rischia di suscitare sconcerto in tanta gente che sta cercando risposte convincenti alla propria crisi spirituale; risposte che qualche cristiano potrà trovare nel buddhismo e qualche buddhista nel cristianesimo, perché la Bibbia insegna che "lo Spirito soffia dove vuole". Ricordiamo in proposito la saggia indicazione di un recente documento pontificio che incoraggia le persone religiose a "condividere le loro ricchezze spirituali, per esempio per ciò che riguarda la preghiera e la contemplazione, la fede e le vie della ricerca di Dio o dell'Assoluto".

Può accadere — sta già accadendo — che prendano corpo fenomeni imprevisti, come quello di chi si considera "cattolico-buddhista": valutiamoli serenamente e verifichiamone insieme la compatibilità con le premesse dottrinali dell'una e dell'altra religione, perché anche su questo tema sarà forse possibile raggiungere conclusioni comuni, come suggeriscono tra l'altro le esperienze mistiche di tutte le tradizioni spirituali.

Aree di ricerca cristiano-buddhista

di padre Gaetano Favaro

Riprendiamo questo testo dal settimanale cattolico di Torino "Il nostro tempo", che lo ha pubblicato nel febbraio 1994. Padre Gaetano Favaro fa parte del centro missionario cattolico P.I.M.E. di Milano.

L'incontro attuale tra le diverse forme del buddhismo asiatico col cristianesimo e la cultura dell'Occidente non può essere sottovalutato dai cristiani. Essi credono che Gesù Cristo è la chiave di interpretazione della storia umana e del creato, è l'unico salvatore ed è il compimento di tutte le manifestazioni del divino. D'altra parte il piano di salvezza di Dio include un ruolo affidato a tutte le religioni del mondo.

Tutta la storia della salvezza ce lo ricorda. Il loro senso ci è ancora in parte nascosto. Non abbiamo ancora approfondito sufficientemente la rivelazione per capire abbastanza il mistero e per interagire con loro. Questo vale anche per il buddhismo.

Tra le "mediazioni partecipate di vario tipo e ordine" dell'unica mediazione di Cristo di cui tratta l'enciclica *Redemptoris missio* (n. 5) possiamo collocare anche il Buddha e il movimento religioso da lui fondato. Per cui vale la pena cercare di capire il buddhismo per capire il cristianesimo, approfondire il cristianesimo per trovarvi vie di accesso e di dialogo col buddhismo e continuare a reinterpretare le due grandi tradizioni religiose nel solchi della storia. L'apertura mentale, i problemi comuni, la ricerca di superamento e di liberazione dal male dell'esistenza e dal dolore, il senso salvifico della "compassione", la lotta contro ogni forma di egoismo, la fiducia nelle risorse dell'uomo e la certezza della possibilità di un approdo di pace, al di là di tutti i condizionamenti, sono valori illuminanti per il buddhismo e il cristianesimo.

D'altra parte, i cristiani hanno bisogno di conoscere il buddhismo nella diversità dei suoi filoni. La matrice comune del Piccolo Veicolo, del Grande Veicolo e del Veicolo di Diamante non è sufficiente per afferrare le dinamiche del buddhismo storico. Il buddhismo ha realizzato profondi amalgami con le religioni e le culture asiatiche preesistenti. Per cui si pensa che anche in Occidente la sua eventuale espansione si assoggetterà alle stesse leggi di contestualizzazione culturale e religiosa.

Ci sono alcuni fatti da considerare. Il buddhismo originario ha insistito sul silenzio di Dio e il silenzio su Dio, non parla di un Dio personale, non considera i libri canonici allo stesso modo in cui i cristiani interpretano l'ispirazione biblica. Il fatto che l'ispirazione sia ritenuta dai cristiani come un'azione diretta di un Dio personale che conferisce alla sua parola la definitività intangibile di Dio stesso, può rendere i cristiani meno aperti a certi processi storici di adattamento culturale. Nello stesso tempo, il pluralismo contemporaneo e il processo di pianetizzazione del mondo ci spingono a riconoscere che tutte le religioni sono soggette alle leggi della storia e che il loro "universale" non è astratto, ma si incarna nelle culture.

I cristiani hanno bisogno di conoscere il buddhismo, le radici storiche da cui è provenuto e i problemi che ha sempre cercato di affrontare. Le quattro nobili verità e l'ottuplice sentiero rimangono la linfa vitale che rende sempre attuali le diverse scuole buddhiste. Vale sempre la pena di ricordare che il buddhismo è una via di sapienza, ma è anche *metta-karuna*, benevolenza, compassione, per cui non è solo filosofia. C'è un profondo anelito di salvezza ultramondana che pervade tutto il buddhismo. Conoscere il buddhismo antico è una delle condizioni per accedere alla comprensione della varietà delle scuole buddhiste.

Jacques Martin, nella sua opera *Introduction au bouddhisme,* Cerf, Paris 1989, ha rilevato

che la nozione del *bodhisattva* è comune a tutte le scuole buddhiste. Il *bodhisattva* è colui che è risoluto a raggiungere il Risveglio perfetto, il Nirvana, estinzione delle rinascite, la salvezza perché tutti gli esseri viventi siano salvati.

Lo studioso Mohan Wijaratna nella sua raccolta dei *Sermons du Bouddha,* Cerf, Paris 1988, rileva che il Buddha dialogava con altri maestri spirituali nella valle del Gange. Egli sapeva ascoltare, poi valutava le critiche che gli erano rivolte e si instaurava un dialogo di stile socratico. Su questo punto cristiani e buddhisti possono imparare. È necessario trovare strumenti e canali ermeneutici per capire il buddhismo senza necessariamente rinunciare al cristianesimo.

È pure necessario renderci conto della tensione che ha sempre caratterizzato il buddhismo nelle sue varie tendenze. Giovanni Masayki Shirieda lo ha evidenziato con chiarezza: la tensione tra il Buddha concreto e il *dharma* astratto (le quattro verità e gli otto sentieri); il Dio personale che si prega e la verità impersonale che si contempla; il Buddha vicino a me, ma fuori di me, e il Buddha lontano, ma dentro di me; il sentimento popolare e l'intelligenza dell'élite; la via della saggezza e la via della devozione; l'oggetto di un'aspirazione religiosa e il frutto di una saggezza filosofica (cfr. Giovanni Masayki Shirieda, "Dio nel buddhismo", in AA.VV., *La ricerca di Dio nelle religioni,* Emi, Bologna 1980, pp. 88-116).

Attualmente in Paesi asiatici come la Thailandia e lo Sri Lanka i cristiani e i buddhisti si sforzano di trovare nelle loro rispettive tradizioni spunti di stimolo, di attualizzazione e di risposta ai problemi sociali e politici dell'Asia. Rimangono, tuttavia, problemi aperti su cui i cristiani continuano ad interrogare il buddhismo. Il *nirvana* è un modo di essere assoluto, beatitudine inesprimibile, al di là della contingenza del mondo fenomenico e del *samsara* (le rinascite). Questa concezione presenta elementi degni di attenzione. Ma come conciliarli col Dio trinitario, creatore perché Padre, dialogo eterno e origine di ogni comunione, alterità, dialogicità e relazionalità nel creato e nella storia? Il problema della persona nasce qui.

C'è anche il senso del "peccato" su cui è necessario un ulteriore confronto. Una certa equivalenza buddhista tra "io" e "sete" di essere, di non-essere e di avere, le rinascite, l'unicità della persona umana nella visione cristiana della vita, il ritorno ciclico delle cose: sono tutti punti nodali che non possono essere elusi e che ci invitano ad una ricerca comune.

La croce-risurrezione di Gesù va confrontata col *bodhisattva* e ci invita a riflettere sulla unicità e varietà di espressioni della salvezza. Spesso ci si chiede se il discorso buddhista e la sua terminologia sono prettamente ontologici, metafisici, oppure esprimono un'ascetica e una spiritualità non prive di analogie con il cristianesimo storico. Ci sono termini nella lettera di S. Paolo ai Romani che richiamano l'idea di nullità, fugacità, schiavitù, corruzione, sospiro, le doglie del parto (Rom 8,20-26). Essi fanno pensare a *maya* (l'illusione di chi è prigioniero del mondo fenomenico), *trsna* (sete, brama, desiderio: causa di ogni dolore secondo il Buddha) e all'esigenza e ai tentativi di superare la condizione umana, così come la sperimentiamo (cfr. 1 Cor 7,29-31), attraverso una trasformazione radicale.

Urs von Balthasar osservava che nel dialogo tra buddhisti e cristiani si riaprirà sempre la domanda: l'elemento kenotico (lo "svuotamento" dell'Assoluto) è amore — come dice il cristiano — o è un puro "restare aperti" in direzione dello sconfinato? D'altra parte un teologo occidentale, legato all'essere, dovrebbe pur sempre cercare chiarimenti su che cosa ne è dell'essere nella kenosi cristologica (e analogamente trinitaria): se la parola *kénon* significa davvero "vuoto".

Anche la valorizzazione cristiana della storia suscita interrogativi nel mondo buddhista. Gesù Cristo è totalmente Dio e totalmente uomo, quindi la sua storia ha un carattere di unicità e di esclusività. Lo stesso silenzio del Buddha di fronte alla domanda sull'origine delle cose e del finito non facilita il dialogo.

Le aree di confronto sono tante. Noi cristiani possiamo imparare dal buddhismo la forza della meditazione e della contemplazione; l'esigenza di non assolutizzare una religione in quanto tale, ma di considerarla come una via; l'istanza di attuare anche in questa terra i segni della salvezza totale e di ricostruire continuamente l'equilibrio tra l'al di qua e l'al di là.

Un grande buddhista giapponese, Masao Abe, ha detto: "Per ottenere la saggezza non dobbiamo attaccarci al *samsara*, per ottenere la perfetta compassione non dobbiamo legarci al *nirvana*". Dialogare per andare oltre il dialogo è l'istanza tipica delle religioni che, incontrandosi nel tempo, cercano l'eternità.

Cristiani con buddhisti nel 1993

di Donald W. Mitchell

Gennaio

I centri Zen di Providence e di Cambridge hanno preso l'impegno di organizzare ogni anno dei ritiri di meditazione cristiano-buddhista per persone che desiderano che la meditazione entri a far parte della loro vita quotidiana. Il primo ritiro dell'anno si è svolto il 23 gennaio ed è stato condotto da Do An Sunim e Kevin Hunt, dell'OCSO. Anche Robert Morin, dell'OMI, è impegnato nella conduzione di tali ritiri.

Febbraio

*Sull'altra costa, il California Institute of Integral Studies e il San Francisco Zen Center hanno tenuto una serie di lezioni/dibattiti sull'incontro tra buddhismo e cultura americana. Il relatore di febbraio è stato Stephen Rockeffeller che ha disquisito sul tema: "L'*ethos *americano". Altri relatori della serie sono stati: Rick Fields, Charlene Spretnak, Rita Gross e Jack Kornfield.*

Marzo

Dal 9 al 14 si è tenuto in Sardegna un incontro intermonastico cristiano-buddhista. Tra i relatori di maggior spicco c'era il Ven. Pandit Vajuragana, direttore del vihara *buddhista di Londra. Francis Tiso ha parlato dell'uso della meditazione buddhista da parte dei cristiani, Kathleen England ha parlato della relazione tra l'esperienza mistica cristiana e il* satori *Zen.*

Masao Abe è andato a Roma ospite del centro internazionale per il dialogo interreligioso del movimento dei Focolari. Mentre era a Roma, Abe si è incontrato con il cardinale Joseph Ratzinger ed ha parlato con due teologi designati dal cardinale sulla propria nozione di vacuità e di kenosis. *Abe ha tenuto all'Università Gregoriana una conferenza, organizzata dalla Fondazione Maiterya, sul "Sacro nel buddhismo e nel cristianesimo"; si è incontrato inoltre con John Shirìeda del Consiglio pontificio per il dialogo interreligioso il quale ha organizzato per Abe un incontro a Roma con diversi studiosi di buddhismo. Alla fine della visita, Masao e la moglie Ikuko Abe si sono incontrati con il Papa il quale ha ringraziato Abe per il suo lavoro nell'ambito delle relazioni interconfessionali.*

Aprile

Dopo il viaggio a Roma, Masao Abe ha partecipato all'ultimo dei dialoghi interconfessionali della Purdue che ha avuto luogo il 1° aprile presso l'Università di Notre Dame. Abe e Keith Egan hanno parlato della pratica contemplativa buddhista e cristiana.

In Spagna l'UNESCO e gli uffici governativi catalani hanno organizzato, dal 13 al 18 aprile, una consultazione con guide spirituali, movimenti pacifisti, organizzazioni interconfessionali e studiosi. Il tema era "I contributi delle religioni per la cultura della pace". Tra i partecipanti c'erano: Raimundo Panikkar, l'arcivescovo Angelo Fernandes, John Taylor, Samdhong Rinpoche, Takeo Uchida e il Ven. Maga Ghosananda.

Dall'8 al 10 aprile si è tenuta a Long Beach, in California, una seconda conferenza internazionale sull'incontro Oriente-Occidente. Si è discusso delle relazioni cristiano-buddhiste e del modo in cui queste tradizioni si rapportano ad alcune importanti questioni sociali moderne, quali il secolarismo, i movimenti di liberazione, le donne e la religione, ecc.

Dal 25 al 29 aprile, all'Union Theological Seminary si è tenuta una conferenza su "L'ideale ascetico nella vita e nella cultura religiosa". La conferenza aveva uno scopo comparativo; pertanto, all'interno dei dibattiti, il rapporto cristiano-buddhista ha giocato un ruolo centrale.

Dal 27 aprile al 1° maggio si è svolto all'Eremo di S. Silvestro di Fabriano (Italia) un convegno interreligioso sul tema: "Il cibo materiale e spirituale nelle diverse tradizioni religiose". Vi hanno partecipato, tra gli altri, per i cattolici il padre De Bethune e per i buddhisti i monaci Theravada Sumedho e Thanavaro.

Maggio

Il 19 maggio si è tenuto in Polonia, a Majdanek, il luogo dove sorgeva il grande campo di sterminio nazista, un simposio interconfessionale sulla pace e sulla religione. Accanto agli esponenti dei cattolici, dei protestanti e degli ebrei polacchi, c'era, in rappresentanza dei buddhisti, il dottor Eugeniusz Sakowickz. Il WCRP ha accettato di collaborare all'organizzazione dell'incontro dell'anno venturo che si terrà a novembre.

Il 13 aprile, padre Bede Griffiths, OSB cam, è morto nel suo ashram *dell'India meridionale all'età di ottantasette anni. Era un pioniere del dialogo tra Oriente e Occidente. Ha tenuto la sua ultima conferenza pubblica con Tai Situ Rinpoche ed altri monaci cristiani e buddhisti nel monastero di Tai Situ. Grazie a questo incontro, è sorta una nuova commissione indiana per il dialogo intermonastico.*

Giugno

Dal 27 giugno al 3 luglio, il Naropa Institute ha ospitato un ritiro interconfessionale (buddhista-cristiano-ebreo) volto a studiare i salmi ed il significato che essi hanno per queste tradizioni. Tra gli esponenti delle varie religioni c'erano: Bernard Glassman, Sandra Holmes, Jack Engler, Robert Kennedy, Janet Richardson e Rabbi Donald Singer.

Il Germania, il Dalai Lama ha partecipato al Kirchentag del 1993 che si è tenuto a Monaco dal 10 al 13. Hanno partecipato più di 200.000 persone. Il Dalai Lama ha commentato un passo di Matteo e Michael von Bruck, in risposta, ha commentato un passo di Shantideva. Friedrich von Weizsacker e il Dalai Lama hanno parlato anche di problemi spirituali e politici; durante il meeting *era inoltre possibile seguire dei programmi sulla meditazione cristiana e buddhista e sulle relazioni interconfessionali.*

Tuttavia questo mese si è concluso in maniera molto triste, in quanto Frederic J. Streng, presidente della Società per gli studi cristiano-buddhisti, è morto il 21 giugno. Fred era uno dei fondatori della società e una delle figure principali del campo.

Luglio

Dal 19 al 21 la Società Giapponese per gli Studi cristiano-buddhisti ha tenuto il suo incontro annuale a Kyoto. Circa trenta membri della società hanno presenziato alle riunioni sul tema: "Yogacara: superare le convenzioni e rivitalizzare i sensi". Hanno tenuto dei discorsi: James Heisig, Ichiro Okumura, Koitsu Yokoyama e Mikio Takemura.

Il gruppo di lavoro di praticanti della Società per gli studi cristiano-buddhisti ha tenuto a Wainright House a Rye, New York, dal 9 all'11, un ritiro/conferenza sul tema "mente zen/mente cristiana". Da tutto il Nord America sono giunti sessanta partecipanti, tutti cristiani praticanti di Zen, desiderosi di indagare il duplice aspetto della loro vita spirituale. Il ritiro è stato organizzato da Susan Postal e Ruben Habito; il corpo insegnanti comprendeva anche: John Healey, Roger Corless, Sorella Ellen Stephen, Robert Kennedy, S.J., Rev. Dai-ko Bennage, Thomas Hand, S.J., Donald Mitchell, Br. Wayne, Teasdale e Astrid O'Brien.

Agosto

L'evento principale di questo mese, e probabilmente di tutto l'anno, è stata l'assemblea delle religioni mondiali del 1993 che si è tenuta alla Palmer House di Chicago dal 28 agosto al 5 settembre. Il programma dell'assemblea prevedeva momenti dedicati al dialogo cristiano-buddhista, come, per esempio, la conferenza sul pluralismo, che si è occupata di "Identità, conflitto e globalità". Masao Abe ha tenuto una conferenza, alla quale ha replicato Donald Mitchell, su "Due tipi d'unità e di pluralismo religioso". La Commissione cattolica per la fede nel mondo ha presentato, tramite la relazione di Donald Mitchell e le repliche di George Inoye e David Owens, un progetto sul dialogo cristiano-buddhista. La sessione nella quale il Dalai Lama si è incontrato con i monaci cristiani e buddhisti per discutere su "Shunyata *e* Kenosis: *il sorgere della compassione universale nel viaggio spirituale" ha rappresentato un momento molto importante.*

Dal 9 agosto al 3 settembre, in India, hanno avuto luogo diverse manifestazioni per celebrare l'anno della comprensione e della cooperazione interreligiosa e per commemorare il centenario dell'Assemblea delle religioni mondiali. All'interno delle varie manifestazioni, patrocinate da organizzazioni quali l'International Association for Religious Freedom, il World Fellowship of Interreligious Councils, l'International Association of Liberal religious women, la World Conference on Religion and Peace, il World Con-

gress of Faiths, e il Temple of Understanding, i buddhisti e i cristiani sono stati molto attivi.

Sempre in agosto, dal 7 al 15, il Resources for Ecumenical Spiritually (RES) ha tenuto il suo annuale "ritiro di silenzio e di consapevolezza". Il RES si è impegnato ad organizzare ogni anno ritiri di meditazione sia cristiana che buddhista (vipassana). *Tra gli insegnanti c'erano: Mary Jo Meadow, Kevin Cullingan e Daniel Chowing.*

Settembre

Dal 19 al 22 si è tenuto a Milano il VII meeting *internazionale dei popoli e delle religioni. Più di tremila persone provenienti da 145 paesi diversi sono giunte per seguire il dibattito sul tema: "I popoli della terra implorano Dio". Tra i relatori c'erano: i cardinali Gemp e Martini, Israel Meir Lau (rabbino capo d'Israele), Shoten Minegishi (Ufficio internazionale Soto) e Mikhail Gorbachov.*

Nel Regno Unito, per celebrare l'anno della comprensione e della cooperazione interreligiosa, si sono riunite nell'Hertfordshire ottanta persone provenienti da trentacinque diverse comunità spirituali. Il tema era: "Fede e risveglio". Erano presenti molti buddhisti, incluso un gruppo di monache tibetane.

Sempre a settembre, la rete di organizzazioni interconfessionali impegnate nel dialogo interreligioso in Asia si è incontrata a Hong Kong per il meeting *annuale. Il tema era "I sentieri della fede: modelli di evangelizzazione nel mondo interreligioso".*

Ottobre

Il centro di studi buddhisti di Barre ha ospitato per la seconda volta, dal 22 al 23, l'incontro per il dialogo ebreo-buddhista. Il fine di questi incontri è quello di fornire ai meditanti buddhisti dalle radici ebraiche un ambiente favorevole dove poter esaminare alcune questioni complesse riguardanti la loro identità, quali: "Perché così tanti ebrei praticano il buddhismo? Cosa ritengono rilevante della religione che hanno ereditato e cosa di quella adottata? Cosa può insegnare il giudaismo a un buddhista; e cosa può insegnare il buddhismo ad un ebreo?".

La 'Conferenza internazionale delle figlie del Buddha' si è tenuta a Colombo, Sri Lanka, dal 25 al 29 ottobre. La conferenza era stata organizzata da Sakyadhita e ha affrontato il tema: "Le donne buddhiste nella società moderna". La dimensione interconfessionale di questo tema è stata discussa studiando temi quali la vita monastica e il buddhismo nel mondo moderno.

Dobbiamo ricordare inoltre la morte di un'altra figura del dialogo cristiano-buddhista. Padre Jean Leclerq è morto il 27 ottobre nell'abbazia di Saint Maurice, a Clervaux, in Lussemburgo. Padre Leclerq era uno dei fondatori del Consiglio europeo e americano per il dialogo intermonastico con il buddhismo.

Novembre

L'evento principale di questo mese è stato l'incontro annuale della Società per gli Studi cristiano-buddhisti. L'incontro si è tenuto dal 20 al 21 del mese in concomitanza con l'incontro dell'AAR a Washington, D.C. In due sessioni di lavoro si è discussa la questione: "Possiamo imparare dalle rispettive scritture qualcosa che ci aiuti nella nostra vita religiosa?". Durante la prima sessione è stato discusso da Mark Taylor, Julia Ching e David Eckel il tema: "Che significato può avere per i cristiani il Sutra del Loto*?". Durante la seconda sessione Eiko Kawamura, Judith Simmer-Brown e Soho Machida hanno affrontato la questione: "Che significato possono avere gli* Atti *di Luca per i buddhisti?". La SB-CS ha avuto un incontro con l'Interreligious Interchange Consultation sul tema "Risposte cristiano-buddhiste a 'Verso una dichiarazione universale di un'etica globale'" di Hans Kung e Leonard Swidler. Tra i relatori c'erano Terry Muck, Peggy Starkey, Leonard Swidler, Sallie King, Paul Knitter, Katherine MacCarty e James Wiggins.*

Il 20 novembre il Dalai Lama si è recato a Lourdes; tale evento è stato un'opportunità per un incontro interconfessionale. Al Dalai Lama si sono unite figure di spicco del cattolicesimo, del protestantesimo, dell'ortodossia cristiana, dell'ebraismo, dell'Islam e del buddhismo provenienti dalla Francia, che hanno condiviso con lui un momento di preghiera per la pace.

Dicembre

Il 7 del mese Geshe Gedum Zopa ha visitato il monastero di Osage a Sand Spring. Il dialogo svoltosi con la comunità e gli amici verteva sulla compassione e sul perdono. Il monastero di Osage è divenuto un centro per scambi interconfessionali nel contesto del dialogo intermonastico nord-americano.

(Trad. dall'inglese di Dario Girolami)

Dharma e Realtà Virtuale

di Gianpaolo Fiorentini

Nel 1895 si proiettava a Parigi uno dei primi cortometraggi dei fratelli Lumière. Quando sullo schermo comparve una locomotiva a vapore che ansimava in direzione degli spettatori, tutti si alzarono atterriti dalle poltrone e lasciarono precipitosamente la sala. Avevano scambiato una "realtà virtuale" per una "realtà fattuale". Il film si intitolava appunto *Arrivée d'un train.*

Lo scorso gennaio abbiamo organizzato a Torino un incontro sul tema: "Meditazione e Realtà Virtuale". Avevamo pensato a una tavola rotonda di pochi amici, ma ci trovammo di fronte a una trentina di persone che salirono a cinquanta nel corso della serata. Interessante sincronia fu che il giorno seguente, a Milano, si teneva il congresso "Dentro i mondi, fuori dal mondo", per esplorare il lato emotivo del rapporto con la tecnologia e per il "superamento della tirannia di un mondo definito una volta per tutte".

Ma che cos'è la Realtà Virtuale, e perché questo incontro? La Realtà Virtuale (RV) è lo spazio inesistente interno allo schermo del computer. Questo spazio fu "inventato" a metà degli anni '80 da William Gibson, uno scrittore di fantascienza, che lo battezzò *cyberspazio* e lo definì: "Un'allucinazione vissuta consensualmente ogni giorno da milioni di operatori in ogni nazione, da bambini a cui vengono insegnati i concetti matematici. Una rappresentazione grafica di dati, ricavati dai banchi [di memoria] di ogni computer del sistema umano. [...] Linee di luce allineate nel nonspazio della mente, ammassi e costellazioni di dati" (1). Il protagonista del racconto "entra" nello schermo del computer, in quella che è stata chiamata "iconosfera" o "infosfera" e che va a sommarsi alle altre sfere dell'esperienza umana. Vi entra mediante una serie di protesi sensoriali che, fantascienza dieci anni fa, sono oggi realtà: occhiali scafandrati, guanti connessi a cavi di fibre ottiche e una tuta ricoperta di sensori (*esoscheletro* in italiano, e *data suit* in inglese). Questo secondo corpo sensoriale, indossato su quello quotidiano, consente di entrare in un mondo virtuale dove, per fare un esempio, si può avere la precisa sensazione fisica di camminare in un bosco, la netta sensazione tattile di cogliere un frutto, la vivida esperienza globale di sedere con gli amici, accordatisi sulla stessa ora e sullo stesso programma di simulazione, sotto un albero a discutere di filosofia.

Si va insomma delineando la costruzione di un'altra realtà, proiettata a partire da quella "ordinaria" e dotata del suo stesso standard di coinvolgimento. Un amico presente all'incontro disse di essere uscito dall'esperienza di penetrazione nel computer "sconcertato fisicamente, come sull'ottovolante". La mia idea è che forse un'esperienza così forte possa indurre il sospetto sensibile dell'irrealtà della realtà, cioè della sua definizione obbligata e dolorosa in base a parametri condizionati e abitudinari. Timothy Leary, l'ex guru LSD... ora dedito alla ricerca sulle possibilità di libe-

(1) WILLIAM GIBSON, *Neuromante,* Nord, Milano 1991, p. 54.

razione offerte dall'alta tecnologia (2), dice: "Noi cercavamo operazionalmente [con l'LSD] di ridefinire gli antichi insegnamenti e di offrire un neoplatonismo di tipo sperimentale".

Venendo in contatto con la RV, mi chiesi se entrare sensorialmente in un'altra realtà possa essere d'aiuto a sciogliere il mondo che viviamo con ignoranza quotidiana e che i testi buddhisti paragonano a un bubbone, una bolla, una massa di schiuma, un inganno, un miraggio o l'opera di un mago. Altra immagine è il cuore della palma, fatto di strati sovrapposti e privo perciò di un midollo ligneo, di un nucleo. Questa era l'ipotesi di lavoro dell'incontro, già entrata nell'attenzione della cultura buddhista americana. "Questa straordinaria tecnologia ha destato l'interesse soprattutto dei buddhisti, perché rispecchia e amplifica il modo in cui la mente costruisce mondi illusori. [...] 'Penso che l'esperienza del cyberspazio sia destinata a trasformarci, perché è lo specchio esterno dell'affermazione buddhista secondo la quale il mondo che pensiamo di vedere *là fuori* è un'illusione', dice Howard Rheingold (autore di *Virtual Reality,* Touchstone 1992). 'Costruiamo modelli mentali del mondo utilizzando i dati sensoriali e i processi di elaborazione mentali, ma siamo ipnotizzati sin dalla nascita a ignorare e a negare questo fatto'" (3). Già la riflessione sui videogiochi aveva portato a considerazioni analoghe (4): "La nostra adattabilità mentale ci permette di entrare in spazi rappresentati in modo assai schematico e di leggerli come spazi 'reali', cioè psicologicamente ed emotivamente coinvolgenti a tutti gli effetti, integrando mentalmente l'informazione mancante. [...] La comparsa di questo nuovo possibile territorio dell'esperienza va considerata con attenzione, poiché mette in discussione le basi del nostro rapporto col reale in maniera più immediata e concreta di qualsiasi discussione filosofica. [...] Viene spontaneo considerare un oggetto informatizzato come la prosecuzione fuori di noi di alcuni aspetti del nostro sistema nervoso periferico e centrale" (Manzini).

Benché neonata, la RV ha già sviluppato una notevole mole di corollari filosofici, che i praticanti riconosceranno per averli letti in altra forma nell'inter-essere di Thich Nhat Hanh e negli infiniti rimbalzi di immagine della rete di Indra.

Vediamo di individuarne alcuni, partendo dalla messa in discussione delle certezze che ripropone, primo fra tutti l'interrogativo epistemologico sulla definizione di realtà. Il mondo, non più luogo del "divenire storico", diventa "il processo dell'interagire informatico: luogo di intersezione di innumerevoli proiezioni mentali, di innumerevoli visioni tecno-psicotropiche" (Valmerz). "Il primo dato importante della visione cyber mi pare essere l'unicità del tutto. Dopo l'"io frammentato' o quello attonito... in balia degli eventi... qui vi è il superamento della dualità. Non esiste più il normale e l'alieno, l'uomo o la macchina, la realtà o il sogno, la psiche e la materia. Esiste solo il dato, l'unità di informazione che accumuna ogni cosa. Ogni cosa è tale in quanto dato in un network informatico che è possibile manipolare e che a sua volta manipola" (Sandrone). Mi viene in mente la stessa insistenza sul dato, la pratica di de-semantizzazione suggerita dal Buddha

---

(2) A. Colombo, "Il cyberspazio diventa realtà", in *Rinascita,* 9-12-1990. Si veda anche Gianni De Martino, "Tarantolati dal computer", in *Quotidiano,* 30-12-1990, che raccoglie le interviste a Leary, Gibson e ai curatori dell'antologia Cyberpunk in occasione del convegno "Mondi virtuali", svoltosi al Palazzo Fortuny di Venezia.

(3) "Samsara squared. Buddhism and Virtual Reality", in *Tricycle,* autunno 1992.

(4) Le citazioni che seguono sono tratte da: *Antologia cyberpunk,* Shake, Milano 1990; e *Decoder,* Shake, Milano 1990. Se l'intervento è firmato, indico tra parentesi il nome dell'autore.

dove dice: "Nel visto ci sia soltan to il visto, nell'udito soltanto l'udito..., nel pensato soltanto il pensato". "Esiste l'atmosfera giusta per cominciare a edificare un *virtual world,* un mondo elettronico e comunicazionale che vada a sovrapporsi al nostro concetto classico di mondo e di realtà effettuale [sostituendosi all'empirismo che] ha determinato in questo scorcio di secolo i livelli descrizionali per un corretto quanto riduzionista modello di lettura. [...] Siamo dunque alle soglie di un mutamento davvero epocale nella percezione di noi stessi e del nostro intorno-sociogramma" (Pecchioli). Sembra che disporremo di uno strumento cognitivo più esperienziale: "Nel mondo virtuale possiamo fare anche altro, che sarebbe impossibile fare in quello fisico: possiamo penetrare in un oggetto, guardarlo dal di dentro" (Manzini), il che equivale naturalmente a poter guardare dal di dentro la nostra rappresentazione delle cose, tradotte in formule matematiche e riprodotte in forma grafica.

Un secondo aspetto, ricco di ripercussioni nel sociale e nel politico, è la sostituzione di un modello centralizzato con un modello rizomatico, una rete priva di un centro o nodo vitale da cui tutta l'attività si dispiegherebbe. Infatti la cultura cyber si riallaccia all'idea di villaggio globale e di superamento delle divisioni artificiali tra i popoli teorizzata da McLuhan. Con una certa violenza vetero-rivoluzionaria, si annuncia che "chi continua a pensare di vivere separato da dinamiche globali verrà violentemente spazzato via dalla potenza distruttiva della nuova fase".

Il mutamento di percezione della realtà darà origine a una nuova antropologia, cioè a una nuova lettura dell'uomo. "Il dispositivo corporeo, che è da sempre per l'uomo la più palpabile garanzia di identità... viene trasformato dalla irruzione della microelettronica e dalle nuove prospettive dell'ingegneria genetica. La metamorfosi somatica e neuronale che ne deriva modifica la percezione del corpo e dell'io, costringendo a una nuova antropologia" (Caronia). Con l'indispensabile corollario di un mutamento del linguaggio, dove al linguaggio "persuasivo logico" si sostituirà una forma di comunicazione "pervasiva", che non dovrebbe arrestarsi alla comunicazione verbale, ma trasmettere tutto un set di esperienze. "Sembra di assistere a una sorta di rivincita... del pensiero neoplatonico nei confronti del pensiero materialista. La domanda classica di cosa siano sostanza e materia deve essere completamente ridiscussa".

Dall'incontro di Torino non è emersa una precisa convergenza tra le due tematiche (RV e meditazione), soprattutto perché il discorso è scivolato sugli aspetti tecnologici della RV; fatto che ha indotto gli organizzatori a prospettare un secondo incontro su "Teoria della meditazione e filosofia del virtuale", per restare nell'ambito delle possibilità liberanti senza perdersi nel labirinto delle tecniche. Sono comunque stati fatti alcuni interventi che mi sembra interessante riportare. "La RV è qualcosa di estremamente preciso: un programma che permette di creare uno spazio in cui è possibile entrarci dentro, e dove non si

A RIVA DEL GARDA LA CONFERENZA MONDIALE DELLE RELIGIONI PER LA PACE

Dal 4 al 9 novembre si svolgerà a Riva del Garda la sesta conferenza mondiale delle religioni per la pace. Vi parteciperanno rappresentanti di circa 60 paesi per approfondire le tematiche sull'impegno di tutte le religioni e di tutti i fedeli al fine di salvare il mondo ed evitare tragedie come quelle della ex-Jugoslavia e del Centro Africa. Interverranno all'assemblea tra gli altri: i cardinali Arinze e Etchegaray, il teologo Hans Kung, il segretario del concilio ecumenico delle Chiese Konrad Raiser, il metropolita Kyrill, i rabbini David Rosen ed Elio Toaff, il vescovo di Ivrea Bettazzi. Sarà presente una delegazione della Unione Buddhista Italiana guidata dal presidente Ajahn Thanavaro.

capisce più la differenza tra realtà e ciò che non lo è". "Forse le tecnologie offrono la possibilità di espandere la coscienza, amplificare l'uso del cervello, facendo sì che il rapporto col reale si espanda". Sono stati ricordati gli esperimenti di apertura della coscienza di Leary (con il sospetto che solo chi ha esperienza di allucinogeni può capire l'immensa portata delle virtualità); la fuga dal mondo dell'ultimo libro di Zolla (che propone il parallelismo virtualità-sciamanesimo-mondi alternativi); i ragazzi del Prenestino che, in un incontro a Roma, opponevano che la RV è l'ultima invenzione del capitale per derubare l'uomo dello spazio liberato. Sentimento comune era la sensazione di vivere una realtà "fortemente simulata" a cui abbiamo fatto "abbondantemente l'abitudine"; con la preoccupazione, formulata da un fisico teorico, che la messa in discussione della realtà sia destabilizzante nei confronti della "stabilità dell'individuo e della specie", restando però la possibilità delle nuove tecnologie di espandere la coscienza di sé.

Una praticante di tradizione aurobindiana, dopo aver ammesso la difficoltà di mettere assieme le due tematiche, salvo il fatto che sono entrambe sperimentazioni, ha ricordato che la RV potrebbe ridursi al semplice spostamento dell'io in altri mondi immaginari, mentre la meditazione è piuttosto la dissoluzione dell'io. Di nuovo una fuga invece di un'immersione cognitiva.

Verso la fine della serata è nato qualche accenno di attrito, che non ho alimentato, e mi è stata lanciata la provocazione di inventare un programma, un *software* vero e proprio di meditazione. Ho risposto che siamo già programmati, in modo molto costrittivo e altamente specializzato, e che la meditazione potrebbe essere vista come il programma per sprogrammarci.

In conclusione. La RV potrebbe essere un'altra possibilità di risveglio, o è solo un inganno in più? Può condurre all'espansione liberante dell'io che si riconosce asfittico, riduttivo e perciò doloroso, o rischia di condurre nella perdita definitiva del contatto con la natura, della semplicità di vita, dell'umanità del dolore fisico? Una sovrastruttura in più, o un barlume di decostruzione? Un programmatore d'avanguardia della N.A.S.A., Jaron Lanier, si spinge abbastanza astrusamente ad affermare che la RV è "una sorta di talismano per la civiltà occidentale, un modo per la gente di essere assieme e diventare estatica". Per ora, la tecnologia non si è allargata alla sfera dell'amore liberante, ma le implicazioni filosofiche cui ho tentato di accennare lasciano aperto il discorso.

Tant'è che, quando avevo già chiuso l'articolo, un amico mi passò un testo di cui riporto le considerazioni finali (5): « Se si dovesse ammettere una futura diffusione di massa dell'esperienza estatica (così come si dovesse ammettere una futura educazione di massa all'esplorazione della coscienza) l'esperienza autocognitiva sarebbe, probabilmente, il risultato di maggior pregio. Una tale domanda di autocoscienza, senza dover pensare a stati estremi quale l'estasi, è già nell'aria. [...] L'ultima soluzione tecnica proposta è la cosiddetta 'Realtà Virtuale' e cioè la possibilità di ricreare, con adeguati supporti elettronici, esperienze sensoriali talmente credibili da essere del tutto accettabili dalla coscienza ordinaria. L'effetto dirompente della RV è dovuto al fatto che la realtà allucinatoria viene proposta alla coscienza della realtà consensuale come un catalogo di gesti ad alto potenziale che possono essere 'vissuti' senza essere 'agiti', proponendosi come modello futuro per indurre la gente a prendere coscienza dei propri stati di coscienza ».

---

(5) MARCO MARGNELLI, "L'estasi come Realtà Virtuale", in *Bollettino d'informazione della S.I.S.S.C. (Società Italiana per lo Studio degli Stati di Coscienza),* n. 2, settembre 1992.

La pittura di Tanke come pratica di Dharma

Questa intervista è stata raccolta dalla redazione del periodico in lingua inglese "The Mirror" (della Comunità Dzog-chen di Arcidosso), che l'ha pubblicata nel n. 21 dell'ottobre 1993. L'intervistato, **NICKOLAI DUDKA,** è un giovane di origine ucraina che ha cominciato a praticare il buddhismo nel 1986 in Buriazia, repubblica autonoma della Russia, situata ai confini con la Mongolia. Nickolai Dudka ha decorato con pitture di stile tibetano il *Gompa* di Merigar ad Arcidosso.

Cosa ti ha portato a interessarti alla pittura di *tanke?*

Quando nell'86 arrivai in Buriazia proveniente dall'Ucraina ero alla ricerca della via buddhista, poiché la Buriazia è considerata la principale regione russa in cui il buddhismo è ancora vivo. Qui sono stato iniziato dai lama locali e da Lama Dharma Dodi in particolare. Nel tempio vidi molte bellissime decorazioni e ho pensato che forse anch'io avrei potuto fare qualcosa di simile. Avevo studiato pittura, conoscevo la tecnica, i colori e come preparare la base, ma non sapevo niente della pittura di tanke. *Gli insegnanti in Buriazia mi dettero delle buone basi teoriche su come dipingere una* tanka. *Per esempio Lama Dharma Dodi mi insegnò a preparare la base, mi indicò quale colla usare e così via.*

Hai studiato con un lama in particolare?

Sì, con Lama Dharma Dodi. È molto vecchio. È nato nel 1899 e ha studiato pittura su tanke *fin da giovane. Mi ha insegnato molte cose a livello teorico, ma non mi ha mai mostrato praticamente come farle; è per questa ragione che, ricevuto l'insegnamento teorico, mi sono dato da fare per dipingere effettivamente una* tanka. *Ho studiato un gran numero di* tanke *e l'altr'anno ho lavorato al restauro di tanke al museo di Ulan-Ude* [la capitale della Buriazia, n.d.r.]. *Il museo possiede antiche* tanke *molto belle provenienti da tutta la Buriazia ed è stato molto utile per me lavorarvi. L'altr'anno in Mongolia ho fatto un corso con artisti mongoli. È stata una grande esperienza. I pittori mongoli hanno studiato pittura in Occidente e quando tornano mettono al servizio della pittura mongola tradizionale le loro conoscenze occidentali.*

Le tue *tanke* sono dipinte nello stile tradizionale o prevalentemente in stile, per così dire, buriazio?

Sono soprattutto in stile tibetano tradizionale. Mi piacciono i colori brillanti e fin dall'inizio ho cercato di imparare lo stile tibetano, come usato a Labran, il grande monastero nel Tibet centrale e lo stile del Tibet orientale. Alcuni lama buriazi mi hanno criticato perché le mie tanke non sono in puro stile buriazio.

Si usa ancora oggi in Buriazia preparare i colori dalle pietre e dai minerali?

Produrre colori minerali è un lavoro costoso e difficile. Oggi i pittori, soprattutto in Mongolia, usano colori industriali, compresi quelli chimici. Usano anche guaches olandesi e acquarelli russi; ma in passato, siccome non si trovavano, si preparavano i colori minerali. Ho sentito dire che all'inizio del secolo alcuni pittori buriazi e mongoli usavano colori minerali e persino preparati cinesi. L'idea centrale è che le tanke *si dipingono con il materiale disponibile.*

Pensi che valga la pena restaurare le *tanke* antiche?

Per me è molto interessante ed utile, soprattutto perché vedo ciò che è dipinto sulle antiche tanke. *Quando restauro un'antica* tanka, *provo parecchie sensazioni. Sono convinto che il pittore crea una* tanka *in una specie di stato meditativo,*

e questo lo desumo dalla bellezza dei colori, delle linee, della composizione generale. È questa sensazione che provo quando ho in mano una tanka *e io stesso cerco di continuare il mio processo pittorico, collegando gli insegnamenti di Dzog-chen alla pittura delle* tanke *in modo da unificare i due momenti. Le antiche* tanke *mi mostrano come farlo.*

È stato detto che in India hanno una pratica detta "l'apertura degli occhi". Quando la *tanka* è quasi finita, vi aggiungono gli occhi e la "autenticano"; ciò significa che da quel momento la divinità risiede nella tanka.

Ti riferisci a ciò che ha spiegato Namkhai Norbu Rinpoce e cioè che ci sono pochi giorni all'anno, o forse solo uno, in cui l'artista dovrebbe preparare la tanka *e "aprire gli occhi" della divinità. Tutto nello stesso giorno. È parte del* Kriya Tantra.

Combini la pratica con il lavoro delle *tanke?*

Cerco di farlo sempre mentre lavoro. Di unificare me stesso, la pratica, la visualizzazione, la concentrazione e talvolta anche la recitazione di mantra. *In questo modo la pratica e la pittura convergono in un punto solo.*

In Occidente si pensa che sia giusto mettere qualcosa di personale nelle *tanke.* Pensi che sia importante mantenere la tradizione pittorica delle *tanke* senza aggiungervi altre cose?

Penso che sia molto importante attenersi alla tradizione che è stata trasmessa dai maestri. È estremamente importante non cambiare nulla nelle tanke, *poiché esse sono forme che in passato erano state viste in quel modo, con quel particolare colore, con quel certo vestito e così via. Penso che sia sbagliato fare oggi qualcosa di diverso. Naturalmente si possono fare* tanke *moderne esprimendo, per esempio, la visione di Rinpoche.*

Quando hai avuto il tuo primo contatto con lo Dzog-chen e Namkhai Norbu Rinpoce?

Tre o quattro anni fa abbiamo ricevuto un libro di Rinpoce intitolato Conversazioni a Conway (Talks in Conway) *ed è stato come se il mondo mi si aprisse davanti. Fino ad allora avevo praticato il buddhismo tantrico come si usava in Buriazia, ma non mi era sembrato completo. I maestri insegnavano un po' di pratica, ma non spiegavano bene come fa Rinpoce. Tutti noi in Buriazia abbiamo trovato lo Dzog-chen un insegnamento completo, adatto per l'intera situazione di un uomo, un passaggio per uscire dal samsara. Rinpoce ci ha dato spiegazioni esaurienti ed ora è molto facile capire ciò che ci insegna e come muoversi su questo sentiero.*

Fra la lettura degli insegnamenti di Rinpoce e la sua venuta in Buriazia l'estate passata sono trascorsi tre o quattro anni. Come è andata avanti la vostra comunità in questo periodo?

Prima che Rinpoce venisse di persona, abbiamo ricevuto parecchi libri di insegnamenti, tra cui uno sullo yantra-yoga *che abbiamo cominciato a praticare senza iniziazione e permesso. Eppure ha funzionato e la pratica ci ha unito fino al punto che più tardi abbiamo fondato una comunità. Ci piaceva molto praticare. Nel 1991 Fabio Andrico* [un discepolo di Norbu Rinpoce, n.d.r.] *venne a Pietroburgo e alcuni buriazi lo incontrarono. Parlò dello Dzog-chen, e per noi fu assai importante capirlo più dettagliatamente. Nel frattempo cercavamo di mantenerci in contatto con alcuni occidentali per avere libri e materiale riguardante l'insegnamento. Il grande avvenimento fu la visita di Rinpoce in Buriazia l'estate passata. Vi era già parecchia gente che conosceva un po' gli insegnamenti, per cui comprese subito il Maestro, fin dall'inizio.*

Ora che in Buriazia la situazione politica è cambiata, vi sono ancora ostacoli alle pratiche religiose oppure vi è completa libertà?

Adesso non ci sono più problemi. Si può fare ciò che si vuole. Ma non è solo libertà, è come uno zampillo, un gettito. Negli affari, in politica, nella religione, tutti si sentono liberi e forse stanno perdendo il controllo della situazione in questa euforia. Pensano di poter fare tutto ciò che vogliono. Naturalmente, c'è più possibilità di uno sviluppo individuale ora. Qualche anno fa, quando arrivai in un monastero buddhista, la gente mi guardava come un pazzo o un agente del KGB. Nessuno voleva credere che ero alla ricerca del Buddha. Ora tutto è diverso e nel datsan *(monastero) locale ci sono molti praticanti, sia buriazi che russi, che studiano il tibetano, i sutra, i tantra e i vari rituali.*

(Trad. dall'inglese di Silvana Ziviani)

A Venezia il Vesak del 1995

Il consiglio direttivo dell'Unione Buddhista Italiana (U.B.I.) si è riunito a Pomaia (Pisa) presso l'Istituto Lama Tsong Khapa in coincidenza con l'ottava festa annuale del VESAK il 28 maggio e ha preso le seguenti decisioni:

A VENEZIA IL VESAK 1995: la tradizionale festa del VESAK sarà celebrata nel 1995 a Venezia l'ultimo week-end del prossimo maggio; è stata così accolta la proposta dei gruppi buddhisti di Venezia, Padova e Treviso. Il programma sarà concordato dalla presidenza dell'U.B.I. con le organizzazioni venete.

NOTIZIARIO TRIMESTRALE DELL'U.B.I.: a partire dal prossimo gennaio, sarà pubblicato ogni tre mesi un Notiziario dell'U.B.I. con informazioni sulle attività dei suoi organi dirigenti e sulle iniziative generali del buddhismo italiano ed europeo. Per ragioni pratiche, i primi numeri del Notiziario usciranno come supplemento della rivista 'PARAMITA', i cui abbonati li riceveranno gratuitamente. Altre copie gratuite saranno inviate ai centri di Dharma; altri eventuali interessati (persone o enti) potranno riceverlo per l'intera annata inviando a "PARAMITA" una richiesta scritta, accompagnata da 5.000 lire in francobolli per le spese postali.

REGOLAMENTO PER L'AMMISSIONE DI CENTRI: è stato adottato un regolamento che fissa le condizioni per l'ammissione di nuovi centri all'U.B.I. e per la permanenza dei centri associati; il prossimo Notiziario dell'U.B.I. ne pubblicherà il testo.

TRATTATIVE PER L'INTESA: è stato costatato con rammarico che il presidente del Consiglio Berlusconi non ha dato seguito alla lettera inviatagli dalla presidenza dell'U.B.I. lo scorso giugno per l'avvio delle trattative riguardanti l'INTESA; per sbloccare la situazione, saranno adottate opportune iniziative.

APPELLO PER IL SAMYUTTA NIKAYA

A Torino si sta ribattendo su computer la traduzione italiana — fatta da Vincenzo Talamo per circa mille cartelle — del SAMYUTTA NIKAYA, testo importante del Canone pali, che sarà edito da Ubaldini. Si chiede la partecipazione al lavoro di altre persone, alle quali sarà offerta una copia omaggio del volume. Gli interessati (di qualunque regione) possono prendere contatto con Gianpaolo Fiorentini (tel. 011/4051548), oppure con Antonella Comba (tel. 011/3180918).

Insegnanti buddhisti europei concordano impegni comuni

Trentacinque insegnanti europei di buddhismo, di paesi e tradizioni diverse, si sono riuniti, su invito di Lama Denis, dal 29 luglio al 1° agosto all'Istituto Karma Ling di Arvillard (Francia) per una aperta e amichevole discussione su temi di rilevante interesse per l'avvenire del Dharma in Europa. Era stato il Dalai Lama, nella riunione internazionale a Dharamsala (India) dello scorso aprile, a suggerire incontri a livello continentale tra i buddhisti dell'Occidente.

I convenuti ad Arvillard — era presente per l'Italia Adalìa Samten Telara della rivista Siddhi — hanno concordemente rilevato l'importanza del fatto che le differenti tradizioni si sono andate sviluppando in Asia in una situazione di relativo isolamento reciproco, mentre in Occidente convivono vicine tra loro, con facilità di incontri, collaborazioni e confronti come non era mai avvenuto nella storia plurisecolare del buddhismo.

Partendo da questa costatazione, l'incontro di Arvillard — presieduto dall'inglese Stephen Batchelor — è pervenuto alla enunciazione di alcune linee da un lato per individuare il patrimonio comune a tutte le scuole e dall'altro per indicare una base d'azione valida per l'insieme del movimento buddhista europeo. Queste linee sono state riassunte in un verbale, di cui segnaliamo i punti principali.

Il sentiero buddhista si definisce come "via di mezzo", da sperimentare nella pratica personale della disciplina etica, della meditazione e della saggezza. La pratica è riassumibile nella formula: "astenersi dal male, compiere il bene, disciplinare la mente". Caratteristiche comuni di tutti i fenomeni condizionati sono l'impermanenza, il non-sé e la sofferenza; il Nirvana è pace. Le Quattro Nobili Verità indicano l'esperienza da sviluppare e nel loro contesto sono particolarmente apprezzati in Occidente: l'approccio non dogmatico, la scelta della non violenza, la tolleranza religiosa, il riconoscimento che i fenomeni sono interdipendenti, l'allargamento della compassione a tutti gli esseri senzienti.

Sono da riconoscere le significative somiglianze dei metodi di trasmissione delle diverse tradizioni e dei loro supporti nella pratica e nel contempo è da apprezzare la ricchezza e la varietà dell'eredità buddhista e quindi va coltivata gratitudine e rispetto verso i maestri orientali. Sarà oggetto di ulteriori discussioni il criterio con cui un occidentale può essere autorizzato in modo autentico all'insegnamento. I praticanti devono tener presente che gli insegnamenti presentati come buddhisti non sono da considerarsi tutti senz'altro autentici e prima di impegnarsi seriamente devono valutare con rigore sia il maestro che l'insegnamento.

Ogni tradizione va definita nei suoi termini propri, superando terminologie inadeguate, anche se sono divenute abituali, come il termine "hinayana". È importante liberarsi dalla pretesa che una qualsiasi scuola buddhista possa essere considerata superiore alle altre. Il modello tradizionale monachesimo-laicità è inadeguato nella peculiare situazione che si va formando in Occidente: in certi casi questo modello trova applicazione appropriata, ma sta emergendo un numero crescente di ordini non monastici.

La solidarietà e l'amicizia che si riscontrano all'interno della comunità buddhista occidentale possono contribuire, con metodi appropriati, a sostenere nel mondo il principio della tolleranza religiosa. Con le altre esperienze spirituali va sviluppato il dialogo sui concetti di giustizia, bontà e verità e sul comune impegno per proteggere i valori che sono alla base di una società tollerante; un ruolo eminente in questo quadro spetta al confronto fra cristiani e buddhisti. Preoccupa in generale lo sviluppo del fondamentalismo. Il buddhismo ha un ruolo importante da svolgere per rivitalizzare la cultura occidentale, arricchendo di nuovi valori e di nuove concezioni le arti, le scienze, l'educazione e la società nel suo insieme. Lo sviluppo naturale della pratica buddhista è atto d'amore nel mondo ed è auspicabile una vitale fioritura di questa attività mediante un sempre più profondo radicamento del buddhismo in Occidente.

Esce in una nuova edizione con copertina plastificata a colori "L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA" di Walpola Rahula, un libro che ha aiutato molti praticanti a conoscere i fondamenti del Dharma, comuni a tutte le scuole theravada, zen, tibetane, ecc. La nuova edizione è arricchita con un'accurata storia del buddhismo in Occidente e in Italia, scritta da Maria Angela Falà; contiene inoltre gli indirizzi dei centri buddhisti in Italia — associati e non associati all'U.B.I. — e una bibliografia aggiornata.

Walpola Rahula — grande studioso e maestro di buddhismo, fondatore di monasteri e centri culturali in Asia, insegnante in Università americane — ha composto quest'opera espressamente per lettori occidentali.

Raccomandabile anche come libro-regalo da offrire a persone desiderose di conoscere e praticare il Dharma, è disponibile per gli abbonati al prezzo speciale di lire 20.000; per ordinazioni superiori a tre copie, lire 15.000 ogni copia.

LIBRI - a cura di Luigi Tomese

CORRADO PENSA: "La tranquilla passione. Saggi sulla meditazione buddhista di consapevolezza" - Ubaldini Editore, Roma 1994, pp. 304, L. 34.000.

Saggi di buddhismo vivo. Così siamo tentati di definire, a caldo, gli articoli che il nostro amico e collaboratore Corrado Pensa ha appena dato alle stampe. Il titolo che li riunisce — una sorta di bellissimo ossimoro — è mutuato da quello del primo articolo della raccolta, "Il lavoro interiore come tranquilla passione", pronunciato nel corso di un ritiro di meditazione vipassana circa dieci anni fa. Proprio dall'ambito dei ritiri proviene la maggior parte degli articoli. Questo fatto rende conto dell'impostazione generale del volume, concepito per praticanti da parte di un insegnante-praticante. Se si vuole rintracciare un denominatore comune, dunque, si tratta di un onnipervadente spirito di *metta* (benevolenza) offerta da un "fratello maggiore" ai suoi compagni di cordata. A scopo didattico, l'autore non ha seguito, nel compilare la raccolta, l'ordine cronologico di scrittura; ma ha suddiviso i trenta articoli (più l'unico inedito, "La consapevolezza: strumento, meta e mistero", posto a conclusione e suggello del volume) in sei parti, che costituiscono altrettanti grandi temi: *consapevolezza in generale e pratica meditativa; consapevolezza e fiducia; consapevolezza e accettazione; consapevolezza e comprensione; pratica interiore buddhista e pratica interiore cristiana; psicologia e religione.*

Circa duecento titoli di bibliografia ben compilata costituiscono una gradita ed utile ricaduta della provenienza accademica dell'autore, che è ordinario di Religioni e Filosofia dell'India e dell'Estremo Oriente presso l'Università La Sapienza di Roma. Ricordiamo infine, con una punta di orgoglio, che ben ventisei articoli qui pubblicati hanno visto la luce originariamente su PARAMITA, che ha costituito pertanto la fucina in cui si è andato consolidando il progetto di questa importante iniziativa editoriale. Può essere opportuno ribadire, infine, che l'impegno del Pensa insegnante di meditazione non è secondario rispetto a quello del Pensa filosofo e scrittore; ed essendo lo studio teorico una sezione essenziale di un percorso di cui è pur sempre la pratica la trave portante, ci piace ricordare, tra i tanti meriti del professore Pensa, la fondazione dell'A.Me.Co. (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza), il cui scopo è appunto di avvicinare le persone alla *pratica* della meditazione di consapevolezza (vipassana).

LUCIANO MAZZOCCHI, ANNAMARIA TALLARICO: "Il Vangelo e lo zen. Dialogo come cammino religioso" - Edizioni Dehoniane, Bologna 1994, pp. 192, L. 21.000.

Di Padre Luciano Mazzocchi ricordavamo un libriccino circolato per pochi e tuttavia foriero di futuri sviluppi per il lavoro di questo cinquantacinquenne missionario saveriano. Era il 1987, e il libro si intitolava semplicemente "Cristo e Buddha" - Edizioni Kù, Bastia Umbra (PG). Più o meno nello stesso periodo, P. Mazzocchi iniziava la sua collaborazione con la comunità zen 'Stella del mattino', che ripropone nel nostro paese l'approccio di Uchiyama roshi, abate del monastero Soto zen di Antaiji, nei dintorni di Kyoto. I punti chiave di un fattivo dialogo interreligioso sono per l'autore, in sintesi, due: possedere innanzitutto una precisa identità: guardarsi poi dal 'falso dialogo'. "Il buddhismo italiano è composto soprattutto da molti convertiti la cui caratteristica è la carenza di senso critico" (p. 30). O ancora (p. 31): "Un altro tipo di dialogo falso è... caratterizzato dall'eclettismo convenzionale e frivolo". Fino alla notazione più crudamente vera: "... il luogo più fecondo del dialogo non sono i convegni, ma la vita quotidiana" (p. 33). Molto importante, al fine di realizzare un dialogo in profondità, è l'ascolto che ciascuno deve porre ai dubbi dell'altro; a questo tema è dedicato un intero capitolo, il VI. La seconda parte del libro, a cura di Annamaria Tallarico, 'insegnante e madre di famiglia', svolge temi e meditazioni riguardanti l'incontro cristiano-buddhista, prendendo spunto dagli incontri mensili che la comunità "L'origine: la croce e il nulla" realizza sotto la guida di P. Mazzocchi. Con una significativa riflessione del religioso prendiamo congedo da questo bel libro. "Se per proteggere la mia fede in Cristo dovessi chiudermi al buddhismo, il Cristo della mia fede non sarebbe il Logos nel quale tutto è stato creato" (p. 17).

LEONARDO V. ARENA: "Antologia del buddhismo Ch'an" - Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1994, pp. 192, L. 12.000.

Noto ai lettori di PARAMITA per alcune collaborazioni di rilievo, l'autore, ricercatore di Storia della Filosofia presso l'Università di Urbino, presenta questa sua ultima fatica, resa ancor più rimarchevole dal fatto che la traduzione dal cinese dei brani presentati si deve allo stesso Arena. Il primo capitolo del libro,

"La mente allo specchio", costituisce un vero e proprio saggio introduttivo alle sei opere presentate. L'antologia testimonia un periodo cruciale della storia del buddhismo Ch'an, sviluppo cinese del Dhyana e prefigurazione dello Zen giapponese: il periodo T'ang (618-907, o 960 secondo altri autori). Nel suo studio sulla filosofia cinese, Icilio Vecchiotti definisce il periodo T'ang "... quello del pieno sviluppo delle scuole buddhiste" ('Che cosa è la filosofia cinese', Roma 1973, p. 129). La scissione tra la scuola del Nord e la scuola del Sud, avvenuta in corrispondenza dell'avvento del Sesto Patriarca, Hui-Neng (VII secolo), è documentata dal "Trattato della perfetta comprensione", dal "Trattato sulla contemplazione della mente" e dal "Sutra dell'altare del Sesto Patriarca". Gli altri testi presentati sono le "Iscrizioni per perfezionare la mente", il "Trattato degli elementi essenziali per coltivare la mente" e il "Poema del Samadhi dello specchio prezioso". Ogni testo viene tradotto e presentato a larghi brani, intercalati da lunghi commenti del professore Arena. Ne emergono potentemente tratti essenziali del Ch'an, come la sua radicalità rispetto alle precedenti scuole buddhiste, la profonda influenza del taoismo e la presenza di temi squisitamente mahayanici. Tra le curiosità, la relativizzazione dell'enfasi comunemente posta sul kung-an (giapponese koan). "In realtà" — ci informa Arena — "i kung-an si svilupparono durante la decadenza del Ch'an" (p. 10).

ADRIANO LANZA: "Dante e la Gnosi. Esoterismo del 'Convivio'" - Edizioni Mediterranee, Roma 1990, pp. 232, L. 25.000.

È noto come l'opera di Dante, per la sua stessa ampiezza e polivalenza di significati, abbia ispirato letture disparate, a volte in (apparente) aperto contrasto: da esegesi di stampo accademico, sclerotizzate su poche voci storico-letterarie, ad attribuzioni spericolate — perché mal documentate e dunque apodittiche — di Dante all'universo occultista.

Denso di suggestioni è invece l'accostamento, da parte di Adriano Lanza, del pensiero di Dante alla Gnosi, corrente teologico-filosofica sorta nel I-II secolo d.C. e in cui si sposano elementi cristiani con altri derivanti dal neoplatonismo e da religioni misteriche. "L'opinione di chi scrive è che nell'opera di Dante rivelino la loro presenza temi, immagini, figure, simboli appartenenti o imparentati alla tipologia propria della Gnosi, quale religione esoterica, che ha sempre accompagnato, in forma più o meno esplicita, la religione essoterica" (p. 14). Lanza argomenta la sua tesi prendendo spunto non già dalla Commedia, sul cui contenuto esoterico si sono affaccendati in molti (cfr. la recensione a E. Cusani: "Il grande viaggio nei mondi danteschi", PARAMITA 51), ma dal Convivio, sorta di commento filosofico, teologico e morale ad alcune canzoni. Molto utile alla comprensione delle intenzioni dell'autore è la "Rassegna di studi sull'esoterismo di Dante", che precede i quattro capitoli — o meglio Trattati — in cui è diviso il libro. Vi apprendiamo per esempio che Ugo Foscolo, nel 1825 ("Discorso sul testo della Divina Commedia"), levò alta la voce per indicare in Dante un vero e proprio riformatore religioso. Subito dopo, con Dante Gabriele Rossetti, inizia l'interpretazione esplicitamente esoterica dell'opera di Dante. Come si vede, stiamo citando autori per così dire "ufficiali", non provenienti dalle file dell'occultismo. Come Giovanni Pascoli, che considerava la Divina Commedia un poema mistico.

KOSHO UCHIYAMA: "La realtà della vita. Zazen in pratica" - Edizioni Dehoniane, Bologna 1994, pp. 136, L. 16.000.

"Se lo zazen viene usato come strumento per costruire solo una nuova chiesa che dia ai suoi adepti un senso di appartenenza, di far parte di un nuovo gruppo migliore degli altri... mentre non si seguono che le proprie inclinazioni e tutto resta come prima, allora non di zazen si tratta, ma di un veleno in più per acuire la nostra radicata malattia" (dalla Prefazione del traduttore, p. 12). Questo passo del traduttore Giuseppe Forzani rende molto bene lo spirito con cui viene riproposto in Italia questo libro, già apparso nel 1976 per i tipi di Ubaldini con il titolo "La realtà dello zazen"; la novità è legata proprio alla traduzione, che allora era stata condotta sull'edizione francese e oggi viene invece proposta direttamente dal giapponese, dunque di prima mano. Il linguaggio del libro, che si avvale dell'autorevole presentazione di P. Mazzocchi, risente dell'epoca in cui fu scritto, l'inizio degli anni '70, quando l'irruzione dello zen in Occidente imponeva un approccio diretto ed elementare, si potrebbe dire didattico: bisognava spiegare che cos'è uno *zafu*, qual è la corretta posizione nello zazen e così via. Nell'edizione del 1976 c'era anche un'appendice, assente nella presente traduzione, su "come esercitare il kin-hin", cioè quella sorta di meditazione camminata che intercala due sedute di zazen. Per la cronaca, è assente anche un'altra appendice prima inclusa, riguardante un'analisi filologica del Sutra del Cuore. Per contro, l'attuale edizione si chiude con una ventina di pagine inedite che riportano il dialogo, avvenuto negli anni 1979 e 1980 nella residenza di Uchiyama in Giappone, tra il Maestro e i membri della comunità italiana di cui fa parte Forzani.

La semplicità di linguaggio è sicuramente uno dei pregi del volume, e deriva probabilmente anche dalla storia personale dell'autore, giunto tardivamente alla vocazione monastica dopo aver studiato lingue e filosofie occidentali e, soprattutto, la Bibbia, in particolare dall'angolazione protestante. Grazie a questo percorso, Uchiyama roshi si pone a pieno titolo tra i precursori del dialogo interreligioso.

STEFANO DALLARI: "Pianeta Tibet" - Il Cerchio Iniziative Editoriali, Rimini 1993, pp. 173, L. 28.000.

"Sul Tibet si può scrivere con la testa. Sul Tibet si può scrivere col cuore. Questo è un libro scritto col cuore" (dall'appassionata introduzione di Fosco Maraini, p. 3). Non c'è migliore sintesi per presentare il lavoro di Stefano Dallari, medico reggiano che dall'incontro col buddhismo tibetano è stato toccato al punto da trasformare la propria vita fino a farsi promotore dell'Associazione Italia-Tibet e fondatore della Casa del Tibet italiana, affiliata alle altre Case del Tibet disseminate per il mondo. Presso la Casa del Tibet, tra l'altro, è disponibile la videocassetta che narra le vicende descritte, che nel libro sono commentate dalle ottime fotografie di Claudio Cardelli e Fosco Maraini. L'adesione alla causa del Tibet passa inevitabilmente attraverso la polemica anticinese, sostenuta con valide argomentazioni dall'intervista a Piero Verni, che costituisce il terzo capitolo; Verni ribadisce la falsità dell'affermazione cinese che il Tibet sia sempre appartenuto alla Cina. Va detto che le cose migliori non sono costituite dalle digressioni storico-filosofiche, a proposito delle quali si possono registrare alcune inesattezze: ad esempio (p. 35), il buddhismo mahayana viene descritto come il prodotto della sintesi tra buddhismo indiano e religione bon. Entusiastico, e venato di ingenuo ma fresco idealismo, è il resoconto dell'incontro dell'autore con Richard Gere, fondatore della Tibet House a New York. E attraverso ventiquattro brevi e densi capitoli viene snocciolandosi un'avventura umana che inizia con un viaggio e si trasforma pian piano nell'incontro con l'Anima del Mondo.

IDRIES SHAH (a cura di): "Pensiero e azione Sufi" - Libreria Editrice Psiche, Torino 1992, pp. 228, L. 25.000.

Da alcuni anni, un fenomeno nuovo attraversa la cultura europea, che segue, completandolo, il processo di integrazione tra Oriente e Occidente: ci riferiamo all'irrompere dell'Islàm. Si tratta di un avvenimento di grande rilievo, nei confronti del quale è facile farsi trovare impreparati. L'Oriente, infatti, è così lontano dalla nostra tradizione da suscitare fascino oppure benevola indifferenza: due atteggiamenti, a ben vedere, innocui per la cultura dominante. Il monoteismo musulmano, invece, trae origine dallo stesso ceppo dell'ebraismo e del cristianesimo; si presta dunque tanto più facilmente a scuotere le nostre intorpidite coscienze, pronte ad agitare lo spauracchio del fanatismo pur di non essere costrette a rivedere i presupposti di una propria religiosità scolorita. Ben vengano, allora, libri come questi (che vorremmo però più curati dal punto di vista editoriale, per esempio con meno refusi), che contribuiscono a fare luce sull'aspetto più sofisticato dell'Islàm: il sufismo, insieme di insegnamenti a forte coloritura mistica. Il curatore, Idries Shah, è uno dei più autorevoli maestri contemporanei di questa tradizione, già noto al pubblico italiano per 'La strada del Sufi', che la casa editrice Ubaldini pubblicò nel 1971. Di notevole interesse, nel libro che presentiamo, i resoconti di ricerche sul campo, come i dialoghi con dervisci e maestri; e il paragrafo dedicato al confronto tra il sufismo e le filosofie indiane (pp. 158-163). Viene sottolineata l'attenzione a non indulgere nell'esotismo, vestendo come uomini del Medioevo mediorientale; come a non esaurire la complessa via del sufi, il cui obiettivo è di raffinare la coscienza umana, nella pratica di forme di eccitazione religiosa come quella dei Dervisci rotanti.

Nel sufismo, assai più che nell'Islàm ortodosso, per non parlare della cultura musulmana media, le donne possono occupare una posizione di rilievo; si pensi alla figura dell'irachena Rabi'a, che nell'VIII secolo rappresentò una delle vette del misticismo sufi (cfr. in traduzione italiana "I detti di Rabi'a", edito nel 1979 da Adelphi).

BRUNA D'AGUÌ: Scritti vari - Editori vari, Roma 1984-1993.

Ci rendiamo conto di fornire dati un po' generici, ma il modo migliore per presentare i tre libri e i sei opuscoli che ci sono pervenuti ci è sembrato quello di raggrupparli cercando di enucleare il senso del lavoro dell'autrice, che si pone in un'area particolare del movimento animalista. Movimento variegato, che ingloba anche il Movimento Cristiano per la Liberazione degli Animali. Alcuni degli scritti che presentiamo sono fiabe, altri piccoli saggi volti a dimostrare non solo che nel progetto cristiano c'è posto per gli animali, ma che "il Signore proibisce, espressamente, che sia sezionato o smembrato un animale vivo, ancora portatore del suo sangue". Non ci resta che segnalare, per chiunque fosse interessato a questi temi, l'indirizzo dell'autrice, presso il quale si può anche fare richiesta di tutte le pubblicazioni: via delle Sette Chiese, 132 - 00145 Roma.

FUN-CHANG: "I saggi dalla veste color prugna" - Edizioni Amrita, Torino 1992, pp. 54, L. 12.000.

Attribuito al saggio cinese Fun-Chang, figura precristiana con un piede nel mito e l'altro nella storia, questo libricino è la traduzione dal francese di una Favola Iniziatica. Vi si narra la vicenda di Chao Mu, che dal rapporto col suo maestro trae l'insegnamento che ne farà a sua volta un Vecchio Saggio. Ne scaturisce un insieme di storielle dal sapore vagamente taoista, presentate in un'elegante veste tipografica i cui caratteri color prugna richiamano le gesta dei protagonisti, appunto i "monaci noti con il nome di Saggi dalla Veste color Prugna" (p. 9).

INIZIATIVE

"INCONTRI CON IL BUDDHISMO" - ROMA

Riprendono a Roma da ottobre gli "Incontri con il buddhismo" organizzati dalla Fondazione Maitreya e aperti a tutti, con la partecipazione di maestri o esperti di varie tradizioni buddhiste. Con il nuovo "anno accademico", agli "incontri" per la pratica di Dharma si affiancheranno altri "incontri" dedicati al dialogo con la cultura occidentale.

Questo è il programma degli "incontri per la pratica":

1° ottobre: con *Ajahn Thanavaro* (Mario Proscia), monaco tberavada, abate del monastero Santacittarama di Sezze e attuale presidente dell'U.B.I.;

5 novembre: con *Fausto Taiten Guareschi,* abate del monastero Soto Zen di Salsomaggiore e attuale vice-presidente dell'U.B.I.;

3 dicembre: con *Adalia Samten Telata* dell'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia, capo-redattore della rivista "SIDDHI";

21 gennaio: con *Corrado Pensa,* presidente dell'associazione per la meditazione di consapevolezza (A.Me.Co.), docente all'Università di Roma.

Tutti gli 'incontri per la pratica' si terranno al Circolo Orfeo (in Vicolo d'Orfeo 1, presso Borgo Pio) dalle 16.30 alle 19 del sabato prescelto.

Questo è il programma dei primi "incontri per il dialogo":

19 novembre: con *Arcangela Santoro* dell'Università di Roma sul tema "Il buddhismo e l'arte";

28 gennaio: con *Carlo Di Folca* dell'A.Me.Co. di Roma e redattore della rivista "SATI" sul tema: "Il buddhismo e il cristianesimo".

Gli "incontri per il dialogo" si terranno nella sala per conferenze di Via Cossa 40 (presso Piazza Cavour) dalle 16.30 alle 19.

Informazioni: tel. 06/44248657 (Alberto).

ANDREW COHEN A ROMA

Il maestro di spiritualità Andrew Cohen avrà un primo incontro di insegnamenti a Roma sul tema "Al di là dell'Illuminazione personale" sabato 17 (ore 16-19) e domenica 18 dicembre (ore 10-13) al Circolo Orfeo, in Vicolo d'Orfeo 1 (presso Borgo Pio), su iniziativa della Fondazione Maitreya. Andrew Cohen, al quale è dedicata un'intervista a p. 18 di questo quaderno, è nato a New York nel 1955 e dopo alcuni anni di ricerca spirituale ebbe una profonda realizzazione interiore a 16 anni. È seguito un periodo di maturazione a contatto con maestri di varie religioni e da 8 anni si dedica all'insegnamento. Consigliamo a quanti desiderano partecipare a questo incontro di prenotarsi telefonando al n. 06/44248657 (Alberto). Il maestro Cohen terrà inoltre una conferenza pubblica venerdì 16 dicembre (ore 16) sul tema: "La spiritualità nelle società dell'Occidente". Questa conferenza, a ingresso libero per tutti, avrà luogo alla Facoltà di Sociologia dell'Università di Roma, in Via Salaria 113.

"SHAMBALA TRAINING" A ROMA

La Fondazione Maitreya organizza a Roma per i giorni 8 e 9 ottobre la prima manifestazione del "Shambala Training" (il sentiero del guerriero gentile), una importante pratica del buddhismo tibetano, nella elaborazione adottata per l'Occidente dallo scomparso maestro Chogyam Trungpa. L'iniziativa sarà diretta da Matheus Pongraz, discepolo di Trungpa e direttore del centro Shambala di Vienna. Avrà luogo al circolo Orfeo (vicolo d'Orfeo 1) sabato 8 ottobre (ore 16-19) e domenica 9 (ore 10-13). Notizie sul significato di questa pratica si trovano a p. 5 del n. 46 di 'PARAMITA'. È opportuno prenotarsi, perché i posti disponibili sono limitati!

Tel. 06/6872049, ore pasti (Stella).

ISTITUTO TSONG KHAPA - POMAIA

7-9 ottobre: "La realtà esiste, la realtà non esiste" con Vincenzo Tallarico;

14-16 ottobre: Introduzione alla meditazione, ritiro per principianti: con Adalìa Samten Telara;

21-23 ottobre: "Come vivere in armonia con se stessi e..." con il monaco Losang Tarcin (Lorenzo Rossello);

28-30 ottobre: Mandala, un disegno da riconoscere in se stessi, con Noti Vincelli. Informazioni: tel. 050/685654.

CORSI SUL BUDDHISMO THERAVADA ROMA

Dal prossimo 16 ottobre al 16 giugno 1995 il monastero Santacittarama di Sezze organizza a Roma ogni mercoledì (ore 18-19,30) corsi di cultura e di meditazione buddhista presso l'associazione "L'angolo dell'avventura" al Lungotevere Testaccio 10. Il corso si articola in lezioni teorico-pratiche e sessioni di meditazione vipassana; sono in programma anche proiezioni di diapositive sui paesi del buddhismo theravada. Informazioni: tel. 06/5880661 (Avventure nel Mondo).

DOJO ZEN AD ARZIGNANO

Ad Arzignano (Vicenza) è stato aperto un centro per la meditazione zen (Dojo Zen) di tradizione Soto. Sono in programma sessioni di zazen ogni martedì e venerdì sera (ore 20-22) e la domenica mattina dalle 9 alle 12. Informazioni: tel. 0445/490506, oppure 0445/963339 (Salvatore Sottile).

INCONTRI CON IL CHAN A ROMA

A partire da ottobre avranno luogo a Roma incontri mensili con il monaco chan d'origine finlandese Tae Hye, responsabile della "Pagoda" di Pieve a Socana (Arezzo). Si faranno sessioni di meditazione di Chan coreano (la pratica più fedele dell'antico Chan cinese, da cui è derivato lo Zen del Giappone), alternate con insegnamenti e letture di antichi testi, che potranno aver luogo anche tra una venuta e l'altra del monaco Tae Hye, con la collaborazione dei praticanti. Per informazioni sulle date e sulla sede degli incontri, telefonare all'organizzatore Alberto Mengoni (tel. 06/44248657).

CENTRO MILAREPA - VALDELLATORRE

Dal 3 al 7 novembre il centro Milarepa di Valdellatorre (Torino) avrà un ospite eccezionale: Yangsi Rinpoce, che, nato il 17 settembre 1990, è stato riconosciuto dal Dalai Lama come Tulku (reincarnato) del grande maestro Kalu Rinpoce, fondatore del centro Milarepa e di altri numerosi centri in Occidente e morto nel 1989. Yangsi Rinpoce è già stato investito della successione nel monastero di Sonada (Sikkim) il 28 febbraio 1993. Il centro Milarepa ha in preparazione per questo avvenimento nei giorni 4-5-6 novembre un programma di insegnamenti e rituali pubblici. Informazioni: tel. 011/9689219 (ore serali).

VIHARA SANTACITTARAMA - SEZZE

I monaci Chandapalo e Jutindaro partiranno il 17 ottobre a piedi per Napoli, dove l'arrivo è previsto per il 28. Chi desideri incontrarli lungo il cammino e offrire il pasto o altri aiuti, può telefonare allo 081/5709287 (Padovani).

Il 13 novembre il maestro A. Sumedho a partire dalle ore 10 inaugurerà la nuova sala di meditazione con praticanti italiani e asiatici. Sono in programma week-end di meditazione il 19/20 novembre e il 17/18 dicembre. Il 31 dicembre alle 19,30 inizia la veglia per il nuovo anno. Si partecipa alla vita del Vihara solo con offerte volontarie; è disponibile il c.c.p. 13558044 intestato a: "Ass. Santacittarama - Sezze". Alcuni postiletto sono usufruibili dagli ospiti, che dovranno prenotarsi e portare sacco a pelo o lenzuola. Informazioni: tel. 0773/88032.

Il maestro Ajahn Thanavaro (Mario Proscia) condurrà ritiri e insegnamenti a Roma ogni mercoledì (tel. 06/44246582), a Perugia l'8 dicembre (tel. 075/583776) e a Parma dal 9 al 12 dicembre (tel. 0521/800527).

TEMPIO PAGODA - PIEVE A SOCANA

Ogni sabato alle ore 15 è in programma la pratica contemplativa di Zen, anche per principianti; la domenica è generalmente dedicata alla pratica intensiva. C'è possibilità di alloggio per gli ospiti. Orario del monastero: sveglia alle 4,30 - 4,55/6: zen - 9/11,30: lavoro - 15/16: zen - 16/17,30: studio e yoga - 18,30: cerimonia - 19,20: zen. Nella Pagoda sono previste solo offerte volontarie. Per eventuali donazioni, usare il c.c.p. 11553526 intestato a: "Niinimaki Mikael-Castel Focognano (Arezzo)". Informazioni: tel. 0575/591573.

ISTITUTO SAMANTABHADRA - ROMA

A partire da giovedì 13 ottobre (e per tutti i successivi giovedì), dalle ore 18,30 alle 20 il maestro Gheshe Sonam Gianciup, terrà un ciclo di insegnamenti sulla meditazione concentrativa di Shamatha e la visione profonda di Vipassana, sul testo Bodhisattvachariavatara di Shantideva.

Il centro è aperto anche ogni martedì dalle 18,30. Informazioni: 06/5828887.

LETTERE

IL RITORNO DEL BUDDHA

L'ultimo film di Bernardo Bertolucci intende proporre un incontro con il Buddha e la sua dottrina. Lo stesso tema era stato presentato da Kon Ichikawa con l'*Arpa birmana,* e da Yong Kyun Bae con *Perché Bodhidharma è partito per l'Oriente,* film che, nel 1992, ha vinto in Europa numerosi premi. Alla fine del 1993 è uscito *Tra cielo e terra* di Oliver Stone; il film, girato in Vietnam, costituisce un forte richiamo al rinnovamento spirituale a partire dai principi buddhisti.

I primi contatti del buddhismo con l'Occidente risalgono al IV secolo a.C., quando Alessandro Magno arrivò nel nord dell'India, zona dove il buddhismo si era diffuso ampiamente. I contatti si intensificarono sotto il regno di Ashoka, fervente buddhista che, nel III secolo a.C., inviò in Macedonia e in Egitto dei monaci recanti un messaggio di pace. H. de Lubac ha riportato l'intera storia di queste relazioni nel suo libro *Buddhismo e Occidente* (Milano, 1958).

Gli ultimi cinquanta anni sono stati molto favorevoli per la diffusione delle tre principali correnti del buddhismo: theravada, tantrismo e zen.

Il film *Piccolo Buddha* si inserisce in un ambiente ben preparato. Bertolucci si è ispirato alla novella omonima di Gordon MacGill; ha parlato con il Dalai Lama e con studiosi del buddhismo; ha visitato templi e monasteri in Nepal, Bhutan e India; e ha ottenuto l'assistenza del maestro tibetano Dzongsan Khyentse. Al di là di qualsiasi considerazione di carattere artistico, occorre segnalare una raggiunta obiettività. Il regista italiano, che ha affermato chiaramente di non essere buddhista, ha comunque presentato fedelmente l'itinerario spirituale del Buddha, paradigma di tutti i buddhisti appartenenti a qualsiasi scuola o corrente.

Tale itinerario comincia con il conflitto esistenziale che sorge di fronte alla scoperta del dramma del dolore che accompagna come l'ombra, e in maniere infinite, tutti gli esseri umani. Causa della sofferenza è il desiderio e l'attaccamento agli oggetti materiali o ai progetti puramente terreni. L'uomo rende assoluto ciò che è relativo e soffre perché desidera conservare e possedere cose che per loro natura sono effimere. Secondo il linguaggio buddhista, le cose sono ombre, puro nulla.

L'unico mezzo per liberarsi del dolore è calmare il desiderio. Questo si ottiene con la meditazione, che permette di vedere in profondità l'essenza della realtà, di distruggere i miraggi e uscire dall'incantesimo. Grazie alla meditazione, Siddharta Gautama riuscì a divenire il Buddha, l'illuminato, il risvegliato. Tuttavia non fu facile, perché tutto sembrava congiurare contro il suo progetto. Le tentazioni del Buddha sono famose come quelle di sant'Antonio e hanno scatenato la fantasia di molti pittori. La più pericolosa delle tentazioni fu quella dell'attaccamento al proprio io. La morte dimostra che anche l'io è puro nulla *(anatta).* Occorre negare tutto per ottenere il *nirvana,* la cessazione, l'estinzione. Si tratta allora di un nichilismo radicale? Qualcuno lo ha affermato. Mi sembra più corretto interpretare questo "niente" come un mezzo per arrivare al tutto, quel tutto dell'altro regno, dell'altra "sponda" (termine tipicamente buddhista) verso la quale si dirigono le tre zattere. La negazione si trasforma in un'affermazione, la vacuità si trasforma in plenitudine.

Merito di Bertolucci è quello di aver presentato questo itinerario in termini artistici e di aver offerto una visione positiva del buddhismo: non come una fuga dalla vita ma come una affermazione di questa. Punto centrale del film è la scena del superamento dell'io da parte del Buddha e la sua trasformazione in illuminato, in compassionevole. Il film termina sull'oceano (il *samsara*): sulle onde affiora, senza affondare, una ciotola, simile a quella che usano i monaci buddhisti quando mendicano, simbolo di quella povertà e luce interiore che permette di lasciare la sponda della sofferenza per raggiungere quella della pace.

In Argentina molti fattori lasciano sperare in un buon esito di questa nuova proposta buddhista. Esiste un Instituto de Estudios Budistas presieduto dai due migliori sanscritisti latino-americani: Fernando Tola e Carmen Dragonetti. L'istituto promuove corsi annuali, dibattiti, ricerche e seminari. Tola e Dragonetti sono anche i direttori della *Revista de Estudios Budistas,* organo dell'omonima associazione latinoamericana. Il Soka Gakkai conta numerosi adepti e i libri di Daisaku Ikeda, come quelli di Suzuki e di Deshimaru, hanno raggiunto una grande diffusione. Nota è la simpatia di Borges per il buddhismo, che ben si riflette nelle sue opere scritte in collaborazione con Alicia Jurado. Il libro di Vicente Fatone *El nihilismo budista* è stato tradotto in inglese e pubblicato a Nuova Delhi, e la *Filosofia Budista* di P. Ismael è andato esaurito in poco tempo, nonostante il tema e il numero di pagine (498). Si tengono corsi universitari sul buddhismo. Nel Centro Tibetano della capitale, il lama Trinle Drubpa permette di realizzare in

prima persona un'autentica esperienza spirituale buddhista.

Già Marco Polo aveva detto del Buddha: "Se fosse stato cristiano, sarebbe stato un gran santo". Di fatto la chiesa cattolica aveva incluso indirettamente il Buddha nel suo calendario liturgico e lo festeggiava come San Iosafat. Una biografia del Buddha era arrivata ai cristiani attraverso la Persia e la Siria, e si pensò che si trattasse della storia di un santo cristiano degno di essere onorato per il suo esempio e per la sua dottrina. I cristiani erano presenti in India fin dal primo secolo, e dunque poteva trattarsi di uno di quelli. Oggi non si festeggia più San Iosafat (corruzione del termine *bodhisattva,* trasformato in *budosaf* e poi in *ioasaf*), però il dialogo tra cristiani e buddhisti è molto intenso, specialmente in Giappone, e un grande pensatore cattolico contemporaneo, Romano Guardini, ha affermato che il buddhismo è una delle correnti spirituali più grandi della storia e ha invitato i cristiani ad "avere un grande rispetto per quest'uomo misterioso che riuscì ad andare oltre i limiti dell'esistenza umana permanendo comunque in essa". Probabilmente l'Occidente ha bisogno di altri simboli o di altri linguaggi per destarsi dal mondo dei sogni e riscoprire le sue radici.

"Non credo nei buddhisti occidentali" ha confessato Umberto Eco. Ma egli dovrebbe forse distinguere tra quelli autentici e quelli non autentici. Questi ultimi, senza dubbio, esistono da tutte le parti, e non mancano anche in Argentina. L'anno passato, al termine di un incontro dei rappresentanti delle maggiori tradizioni buddhiste occidentali presieduto dal Dalai Lama a Dharamsala, si è lanciato un segnale d'allerta contro "i pericoli delle chiacchiere e dell'esotismo". Non mancano articoli di scrittori improvvisati che distorcono completamente il messaggio buddhista. Alcuni si dicono buddhisti solo per snobismo. Si fa pubblicità di centri che si occupano oltre che di Zen, di ginnastica, tarocchi, parapsicologia, arti marziali e UFO. Si tenta di ridurre il buddhismo, come si fece con lo yoga, a un bene di consumo stimolando la credulità e l'ignoranza del grande pubblico e provocando la reazione degli scettici.

"Non si deve resistere al male — ha detto il Buddha — solo la compassione e la verità vincono".

Walter Gardini - Buenos Aires

(Trad. dallo spagnolo di Dario Girolami)

SULLE ORME DEL BUDDHA

Tra tanto ciarpame di stampo consumistico, insulsi film di cassetta ed ignobili lavori che degradano lo spettatore medio e costituiscono un vero e proprio insulto all'intelligenza di quello più evoluto, il *Piccolo Buddha* di Bertolucci costituisce una lodevole eccezione, che fa onore al cinema mondiale. Intendiamo, innanzitutto, confutare un'accusa che da qualche parte è stata mossa all'Autore, cioè quella di un eccessivo tono didattico, che appesantirebbe la visione del film, nell'intento di divulgare i contenuti del pensiero buddhista ai non iniziati. A noi sembra, invece, che i riferimenti al buddhismo, ovviamente imprescindibili dal tema trattato, costituiscano solo dei cenni essenziali, oculatamente misurati e tuttavia esaurienti, capaci di stimolare lo spettatore ad affrontare per proprio conto ed in separata sede un discorso più complesso. Va detto per inciso come non sia affatto semplice anche solo accennare ai princìpi essenziali del buddhismo, che non è una religione e nemmeno una filosofia, ma piuttosto un modo di vivere, al fine di sradicare il dolore che caratterizza la vita dell'uomo.

Il film di Bertolucci ha l'indiscusso merito non solo di chiarire i princìpi basilari del pensiero buddhista con tocco sapiente e leggero, ma soprattutto di tradurli in chiave poetica e spettacolare; il che è ancor meno semplice.

Una grande opera, la migliore, a nostro avviso, nell'intera produzione del regista il quale, proprio perché proviene da un ambiente laico, si dimostra in grado di intendere al meglio l'essenza del buddhismo, privo com'è di sovrastrutture ideologiche ed opinioni prefabbricate forzosamente imposte a chi, invece, ha ricevuto un'educazione confessionale di qualsiasi tipo.

Ci piace concludere, affermando che il piccolo Buddha del titolo non è solo o tanto il bambino, possibile reincarnazione di un lama tibetano, quanto la metafora dello spirito, scintilla divina in ognuno di noi.

Crediamo che questo sia il più vero messaggio di un grande regista, che modestamente parla di un "piccolo film", ma che individualmente è approdato a nuovi lidi, la cui esplorazione sarà utile a lui stesso ed all'uomo occidentale in genere, tali da costituire, più che un arrivo, un inizio dagli imprevedibili sviluppi. Quest'opera non potrà non segnare una svolta nella storia del cinema, rispondendo finalmente a quel bisogno di spiritualità troppo a lungo negato in un'epoca segnata dal materialismo, che non ha mancato, purtroppo, di mostrare i deleteri effetti di tale scelta insensata.

Alfredo Stirati - Montelanico (RM)

GLI AUTORI DI QUESTO QUADERNO

Andrew Cohen: americano, impegnato nella ricerca spirituale dall'età di 16 anni, ha seguito maestri di diverse religioni; insegna in centri spirituali di vari paesi e ha fondato propri centri in California, Inghilterra, Olanda e Israele; è promotore della rivista "What is Enlightenment".

Furio Colombo: giornalista e scrittore, docente di "Italian Studies" alla Columbia University di New York, ha diretto per molti anni l'Istituto Italiano di Cultura di New York.

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

Adriano Lanza: già docente in Italia e all'estero, impegnato nella ricerca di nuova religiosità oltre le chiusure confessionali, fu tra i promotori del I congresso per la riforma religiosa (Roma 1948); autore di "Dante e la Gnosi" e "Leopardi e la tramutazione dell'uomo".

Leo Matos: docente all'Università di Copenhagen, psicoterapeuta e praticante di yoga e di meditazione, si dedica da anni allo studio della cultura tibetana.

Alberto Mengoni: già discepolo di Raphael dell'Ashram Vidya di Roma e del Lama Sonam Gian-ciub, è segretario della Fondazione Maitreya.

Donald W. Mitchell: docente di filosofia comparata e studi religiosi all'Università di Purdue (Indianapolis, U.S.A.), è direttore esecutivo della "Society for Buddhist-Christian Studies" di Berkeley (California).

Nanajivako Bhikkhu: di origine serba, già impegnato in diplomazia, è stato docente di filosofia all'Università di Zagabria e per qualche decennio ha frequentato monasteri buddhisti dell'Asia, ricevendo l'ordinazione monastica in Sri Lanka.

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

Engaku Taino (Luigi Mario): praticante di Zen Rinzai da oltre un trentennio, è vissuto per sei anni in un monastero giapponese conseguendo il titolo di Maestro; dirige il Centro buddhista "Scaramuccia" di Orvieto-scalo.

Thich Nhat Hanh: monaco zen vietnamita, scrittore e poeta, impegnato per la pace durante la guerra nel suo paese, dirige il monastero Plum Village in Francia, cui fa capo anche una comunità di pacifisti occidentali e di profughi vietnamiti.

Luigi Turinese: medico omeopatico di Roma, è impegnato in centri di yoga e di meditazione nella diffusione di una concezione globale della salute, comprensiva degli aspetti spirituali.