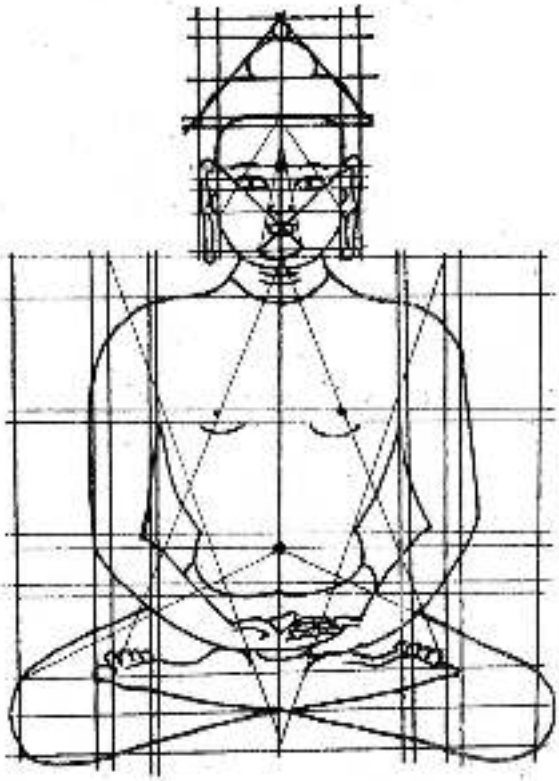
PARAMITA

Quaderni di Buddhismo
per la pratica e per il dialogo



60

Anno XV - Trimestrale (ottobre-dicembre 1996) - 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 60

Il desiderio e i suoi antidoti 1
Siamo schiavi di 'vedana' di Buddhadasa Bhikkhu 3
L'origine e il volto di Shundo Aoyama 6
Come praticare nella vita quotidiana di Namkhai Norbu 11
L'ateismo buddhista secondo "La Civiltà Cattolica" 14
La metafora del sentiero di Stephen Batchelor 15
Il Buddha vivente, il Cristo vivente di Thich Nhat Hanh. 18
La meditazione in psicoterapia: la prospettiva transpersonale di Laura Boggio Gilot . 23
Quando ai Lama si chiedono 'miracoli' di Adalberto Bonecchi 29
Wagner e il buddhismo di Guy Richard Welbon 34
Rinnovare l'abbonamento! 40
La natura della realtà tra induismo e buddhismo di Caterina Mengotti 41
Un Sangha rigoroso trapiantato in Occidente di Giuliano Giustarini 45
Sunyata e micropsicoanalisi di Niccolò Giunta 49
I "Buddha colossali" di Erika Forte 53
Libri a cura di Luigi Turinese 57
Iniziative dei centri e dintorni 60
Lettere 62

Comitato di redazione: Vincenzo Piga (direttore responsabile), Maria Angela Falà, Giuliano Giustarini, Luigi Turinese.
Redazione: Via della Balduina, 73 - 00136 Roma - Tel./Fax 06/35498800 (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:
ordinario, L. 40.000; sostenitore, L. 80.000; benemerito, L. 120.000; ordinario per l'estero, L. 70.000; una copia, L. 15.000.
I versamenti vanno fatti sul c/c postale n. 35582006 intestato a "PARAMITA - Roma".

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

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Il desiderio e i suoi antidoti

Dal Mahatanhasankhayasutta del Majjhima Nikaya (n. 38) pubblichiamo una parte del discorso che il Buddha ha pronunciato per correggere gli errori in cui era incorso un suo discepolo nell'interpretazione del Dharma. Utilizziamo il testo tratto dal libro *La saggezza che libera* di Pierluigi Confalonieri (Oscar Mondadori), di cui abbiamo pubblicato la recensione nel quaderno 57 di *Paramita.*

"Ora, monaci, vediamo come in ogni essere umano si forma il desiderio, causa di ogni infelicità, e in che modo viene eliminato.

Con la concomitanza delle necessarie condizioni (1), avviene il concepimento di un feto, che la madre porta nel grembo per nove mesi, con grande ansietà. In seguito ella lo nutre, e quando il bambino è cresciuto e in lui si sono sviluppati gli organi dei sensi, egli si diverte con i giochi adatti a lui: un piccolo aratro, un carretto ribaltabile, un minuscolo mulino a vento, un mucchietto di foglie, un piccolo arco, oppure fa le capriole. Quando poi quel bambino è cresciuto e gli organi dei sensi in lui sono giunti a completo sviluppo, egli ne gode, poiché possiede tutti e cinque gli elementi dei piaceri dei sensi: con la vista scorge le immagini, con l'udito ascolta i suoni, con l'odorato sente gli odori e con il gusto i sapori, con il tatto sperimenta i contatti. Tutte queste esperienze dei sensi sono gradevoli, suscitano piacere, attirano, seducono (2).

Quando l'individuo entra in contatto, attraverso l'occhio, con un'immagine, egli si sente attratto da un'immagine che giudica piacevole e prova ripugnanza, avversione per un'immagine che giudica spiacevole.

Lo stesso succede per gli altri sensi; un suono considerato piacevole viene gradito, uno spiacevole rifiutato; se una cosa ha buon gusto piace, se ha cattivo gusto provoca repulsione; un contatto piacevole viene accolto con piacere, uno spiacevole provoca avversione.

Così pure, se alla mente si presenta un pensiero gradevole, l'individuo lo accoglie con piacere, mentre rifiuta un pensiero sgradevole.

In ognuno di questi casi egli si comporta reagendo, perché non considera il suo corpo con la giusta consapevolezza e la giusta comprensione, ma con una mente limitata, ignorante, non concentrata. E così non comprende che se la sua mente fosse libera dalle reazioni e possedesse la saggezza di scorgere e osservare le cose come realmente sono, egli potrebbe eliminare completamente i suoi stati mentali negativi, senza che ne rimanga alcuna traccia (3).

Invece, fino a quando rimane in balìa delle sue reazioni di bramosia e avversione, egli si lascia prendere da qualsiasi sensazione si presenti nel corpo, sia essa piacevole, spiacevole o neutra, e si aggrappa attaccandosi morbosamente a essa.

Tutto questo dà luogo a un senso di piacere a cui non si vuole rinunciare e a cui la persona si attacca *[anche quando la sensazio-*

---

(1) Anche qui il Buddha considera l'atto del concepimento come causa ed effetto. Se ci sono certe condizioni, avviene il concepimento, altrimenti no.

(2) Comincia a reagire alle sensazioni piacevoli e così crea quel sotterraneo condizionamento mentale di ignoranza, e cioè di bramosia e di avversione, origine di ogni sofferenza.

(3) Questo comportamento è naturalmente possibile quando si comincia a praticare la meditazione *vipassana,* riscoperta dal Buddha, che permette di osservare la realtà così come è, e cioè l'impermanenza di ogni fenomeno mentale e fisico. Si preferisce dire che è stata 'riscoperta', perché in effetti la caratteristica di ogni Buddha è proprio quella di riportare alla luce un metodo che è stato già usato da tutti gli altri Buddha.

ne se ne è andata, ndt]; questo attaccamento dà luogo al processo del divenire *[cioè la spinta forte a voler di nuovo sperimentare quel piacere che ormai se ne è andato, ndt]* e quindi alla nascita; conseguenza della nascita, poi, sono la vecchiaia, la morte, il dolore, la sofferenza, la disperazione. È così che si crea quella massa di infelicità e sofferenza che ci opprime per tutta la vita.

"Ma quando nel mondo appare un *Tathagata* (4) un essere perfetto e completamente illuminato, l'individuo, prima ignorante, capisce il valore dell'insegnamento e acquisisce fiducia nel Dhamma. Con questa fiducia segue scrupolosamente i precetti della moralità *(sila),* base di tutta la pratica, e si dedica alla pratica della concentrazione mentale *(samadhi)* e della consapevole osservazione *(sati)* del corpo, finché riesce a liberarsi dai cinque ostacoli che confondono la mente (5) e indeboliscono la saggezza intuitiva e la comprensione profonda.

Allora, distaccato dai piaceri dei sensi, dagli stati mentali negativi, entra e permane nel primo stadio di assorbimento, o quiete della mente, che è ancora caratterizzato dal sorgere dei pensieri e della riflessione, ma nato dal distacco dà luogo a gioia ed estasi; poi nel secondo stadio di assorbimento in cui, dopo aver calmato e tranquillizzato la mente, non vi sono più pensieri che disturbano e si è pieni di felicità e beatitudine, dovute alla concentrazione; nel terzo stadio di assorbimento, con il venir meno della felicità, egli rimane equanime, attento e pienamente consapevole; e nel quarto stadio di assorbimento il meditante ha abbandonato il dolore e il piacere e si ritrova nel pieno possesso della consapevolezza e dell'equanimità (6).

Allora, questo meditante esperto, ogni volta che entra in contatto con gli oggetti dei sensi, non viene più attratto da ciò che è piacevole né prova repulsione per ciò che è spiacevole. Egli rimane costantemente attento e consapevole di ciò che avviene nel corpo e con una visione mentale illimitata scopre, attraverso la libertà della mente, quella libertà che deriva dalla comprensione intuitiva della realtà delle cose così come sono.

E giunge così a eliminare, senza che ne rimanga traccia, ogni negatività mentale.

Non provando più né simpatia né antipatia, ogni volta che sperimenta una sensazione spiacevole, piacevole o neutra, non ne viene catturato, sedotto, né reagisce con bramosia e avversione.

Non reagendo più con bramosia, ma con saggezza, alle sensazioni, il deposito di reazioni di bramosia piano piano viene eliminato (7).

Con l'eliminazione della bramosia per le sensazioni, viene meno anche l'attaccamento a esse; ecco allora che, mancando questo attaccamento, si ferma il processo del divenire, a cui il forte desiderio dava nutrimento e spinta; essendosi fermato questo divenire, non c'è più possibilità di una nuova nascita e quindi non ci sono più vecchiaia né morte e, di conseguenza, hanno termine tutto il dolore, la sofferenza, la disperazione, le angoscie che ci accompagnano.

Praticanti, ricordatevi sempre che la liberazione si ottiene con la distruzione della bramosia, come vi ho appena brevemente insegnato.

---

(4) *Tathagata* è un altro modo di definire una persona illuminata, un Buddha. *Tatha* significa: così (e non in modo diverso); *gata:* participio passato del verbo *gacchati:* andare, camminare. Perciò *Tathagata* significa: quello che è andato così (come è giusto), cioè camminando per la giusta via della verità.

(5) Sono gli stati negativi della mente: bramosia, avversione, torpore, agitazione, dubbio.

(6) Questi sono gli stati di assorbimento della meditazione di quiete *(samatha),* paragonabile alle tecniche di meditazione usate in altre tradizioni. Mira al raggiungimento di stati di coscienza caratterizzati da livelli sempre più alti di tranquillità mentale e richiede altissimi gradi di concentrazione mentale. Per la pratica della meditazione *vipassana* insegnata dal Buddha, invece, basta ottenere una concentrazione minima, sufficiente ad assicurare il mantenimento di una attenzione stabile necessaria per lo sviluppo della comprensione profonda.

(7) È in breve descritta la pratica di meditazione riscoperta dal Buddha, e cioè la meditazione *vipassana;* la purificazione della mente con l'osservazione equanime della realtà così come è.

Siamo schiavi di 'vedana'

di Buddhadasa Bhikkhu

In questo articolo, tratto dal numero di agosto 1994 della rivista Buddhism Now, *si mettono in luce i condizionamenti di cui la mente è schiava, spogliando le sensazioni dalla veste illusoria e ingannevole con cui si presentano e riescono, di fatto, a dirigere la nostra vita. Questo insegnamento approfondisce il significato del testo canonico pubblicato a p. 1 di questo quaderno.*

C'è un padrone che ha il controllo su di noi, un padrone molto severo, che domina le nostre vite e ci riduce in schiavitù. Il nome di questo tiranno è 'contaminazione'. La contaminazione è il nostro padrone. E la cosa buffa è che siamo soltanto noi a volere che questo accada. Scegliamo volontariamente di essere schiavi e passiamo la vita a correre a destra e a sinistra, agli ordini delle contaminazioni. Questa è la situazione in cui ci troviamo, senza neanche rendercene conto. Siamo così indaffarati ad ubbidire agli ordini, che non ci accorgiamo mai di quanto sia insoddisfacente. Questo aspetto di *dukkha* è davvero orribile, peggiore di ogni altra forma di schiavitù. La schiavitù che esisteva più di cento anni fa negli Stati Uniti, o in India o in Thailandia, non è niente in confronto alla schiavitù cui ci sottomettiamo volontariamente, la schiavitù delle contaminazioni.

Noi siamo, al tempo stesso, schiavi delle sfere sensoriali interne, cioè le *ayatana,* gli organi dei sensi (occhi, orecchie, naso, lingua, tatto e mente), e degli organi sensoriali esterni corrispondenti, cioè gli oggetti dei sensi (oggetti visivi, suoni, odori, sapori, oggetti del tatto e fenomeni mentali). Serviamo volontariamente questi organi sensoriali e i loro oggetti nel corso della nostra vita. Li seguiamo ciecamente e ne rimaniamo condizionati. Le sfere sensoriali sono l'esca usata dalle contaminazioni. Capire che siamo schiavi delle sfere sensoriali ci fa cominciare a capire quanto dukkha non sia inevitabile.

Gran parte del lavoro che avete fatto nella vostra vita, la maggior parte delle cose che avete fatto per guadagnare denaro, non sono altro che una risposta alle contaminazioni. Avete sempre cercato di ottenere i mezzi per soddisfare le contaminazioni e, di conseguenza, siete schiavi delle vostre contaminazioni! Se poteste tenere un registro che indichi come avete speso il denaro durante la vita, vi accorgereste che quanto ho detto corrisponde a verità. Voi cercate di soddisfare gli stati contaminati dalla mente attraverso le esperienze visive, olfattive e così via, inseguendo le esperienze piacevoli e deliziose. In questo modo, tutto il vostro lavoro, tutto il vostro sudore è in funzione delle contaminazioni che, a loro volta, rafforzano se stesse attraverso i sensi. Questo è un punto assolutamente importante. Se non vi accorgete che state sprecando le vostre energie cercando di ubbidire alle contaminazioni tramite i sensi, è inutile che studiate il Dhamma. Se non cominciate a capire questo punto, non potrete mai comprendere il Dhamma, o fare alcunchè di utile con la meditazione. Se non comprendete questo punto, infatti, non mediterete mai veramente. Potrete imitare un meditante, ma questa non sarà

un'autentica meditazione. Quindi osservate attentamente la questione, analizzatela, investigatela fino a comprenderla così com'è veramente.

Vedana è una parola pali molto importante. Viene spesso tradotta come 'sensazione'.

Per comprendere la parola 'vedana' possiamo adottare come esempio l'esperienza visiva e la reazione della mente-cuore a questa esperienza. La reazione immediata abituale è quella che chiamiamo vedana, o sensazione. Quando la mente si dirige verso l'esperienza, diciamo che la sensazione è piacevole; quando cerca di allontanarsi dall'esperienza, definiamo la sensazione come spiacevole; oppure la mente può essere indecisa nel definire la natura dell'esperienza come piacevole o spiacevole.

Queste tre condizioni sono 'vedana' e costituiscono il centro di tutti i nostri problemi. Possiamo quindi dire che dukkha sorge a causa di vedana.

Il Buddha ha detto che le vedana sono la radice di tutti i dhamma, cioè di tutti i fenomeni e, viceversa, tutti i fenomeni possono essere ricondotti alle vedana. Per esempio l'ignoranza, o comprensione errata, che comprende tutti i pregiudizi, può essere ricondotta a queste sensazioni di 'piacere' e 'incertezza'. L'attaccamento può essere ricondotto a vedana. Anche dukkha, perciò, è sempre in relazione con vedana, il che sottolinea il ruolo centrale che vedana assume. La mente umana, finché rimane schiava di vedana, sperimenta continuamente dukkha. Se si presta veramente attenzione a vedana, dukkha non sorgerà.

Tutti i nostri impulsi sessuali hanno origine da vedana, così come anche l'egoismo e l'orgoglio, che rovinano le nostre vite e quelle degli altri. Vedana è il punto d'incontro, l'elemento di congiunzione di tutti i nostri problemi. La schiavitù alle contaminazioni è una schiavitù a vedana. Essere schiavi degli organi dei sensi e delle sfere sensoriali significa essere schiavi delle sensazioni. Possiamo azzardarci a dire che tutto il mondo è abbagliato e reso schiavo da vedana. Tutti gli esseri senzienti sono sotto il suo potere e il suo controllo. Perciò l'unico modo di essere liberi dall'insoddisfazione, dukkha, consiste nel liberare la mente dal dominio delle sensazioni stesse.

Vi prego di ricordare questa parola, 'vedana'. Usatela anche se non vi è familiare, perché il suo significato è molto più vasto del significato della parola 'sensazione'. Quindi ricordate questa parola, prestatele interesse, cominciate a comprendere cosa vuol dire. Tutta l'attività umana è causata da vedana. Ogni cosa che fate, dite o pensate, ogni vostro movimento, qualunque esso sia, del corpo, della mente o del cuore, deriva da vedana. Quel che fate e quel che farete nel corso di tutta la vita, senza eccezioni, deriva da vedana: il vostro costante inseguire le sensazioni piacevoli, o il fuggire dalle vedana spiacevoli. Se vi piace quanto vi sto dicendo, questa è vedana. Se non vi piace, è comunque vedana.

Tutti voi siete giunti qui a Suan Mokh da molto lontano, dall' America, dal Canada, dalla Germania, dall'Australia, dal Giappone, da tutto il mondo. E tutti voi, senza eccezione, siete stati portati qui da qualche vedana. Qualcuno di voi potrebbe pensare tra sé: "Oh, lui non sa di cosa parla. Io sono venuto perché l'ho voluto. Viaggio perché voglio farlo, non c'è niente che mi abbia spinto qui o che mi abbia fatto venire qui". Ma, se esaminate le cose attentamente e onestamente, vi accorgerete che in realtà i vostri desideri sono condizionati da vedana. Forse volete andarvene dalla Germania per il maltempo e preferivate stare in un luogo caldo. Oppure volevate delle esperienze esotiche, o vi piace mangiare un cibo diverso, o magari state scappando... Qualunque sia la ragione del vostro viaggio, qualunque siano le motivazioni del vostro arrivo a Suan Mokh, dietro di esse c'è vedana. La ricerca di sensazioni piacevoli e la fuga da quelle

spiacevoli — questo è ciò che guida le vostre vite.

In quanto esseri umani, tendiamo ad essere molto orgogliosi della nostra indipendenza, della nostra libertà. Pensiamo che, avendo il denaro per andare a destra e a sinistra, per mangiare quello e comprare quell'altro, siamo liberi e indipendenti. Ci riteniamo liberi di fare le nostre scelte. Questo è quel che crediamo, ed è una cosa che ci rende orgogliosi e stupidi, perché in realtà siamo schiavi. Noi non facciamo delle scelte; è vedana che ci dice cosa fare. Potete capire quale fardello è questo? È una continua schiavitù. Se consideriamo il genere di schiavitù in cui un uomo bianco acquista un uomo nero e lo sfrutta per raccogliere il cotone, come avveniva negli Stati Uniti più di cento anni fa, vedremo che a quello schiavo rimaneva comunque un po' di tempo per fare ciò che voleva (cantare, mangiare). Nella schiavitù di cui stiamo parlando, invece, non c'è tregua. Si è schiavi ininterrottamente. Capite quanto pesante, terribile, spossante è questo fardello?

Così, se osservate sempre più a fondo, fino ad arrivare al cuore della faccenda, comprenderete quale peso è la vita. Ogni movimento, anche il minimo movimento del corpo o della mente, è causato da vedana. E dietro al piacere e al dispiacere, c'è il desiderio di avere qualcosa, di essere qualcosa o di sbarazzarsi di qualcosa. Le sensazioni conducono alla brama, e a causa di questa brama c'è dukkha, intesa come qualsiasi forma di sofferenza. Quando sorge la brama, dukkha è inevitabile. Quindi dukkha deriva da vedana: tutto il dispiacere, le difficoltà, i problemi, tutto ciò che vi rende tristi, infelici, preoccupati, frustrati, spaventati, o che vi fa fare cose stupide, tutto questo si poggia su vedana.

Forse non vi farà piacere sentir parlare di tutta questa sottomissione a vedana, ma è meglio vedere in faccia la realtà, perché, anche in questo stesso momento, voi state ciecamente e allegramente vendendo la vostra mente a vedana. Servite vedana senza battere ciglio, fate esattamente ciò che vi dice. Siete schiavi fedeli. Se volete essere liberi, veramente liberi, dovete comprendere vedana, questo fardello della vita. Vi prego di trovare il tempo di studiare tutto questo. Siate pazienti e fate il lavoro necessario per comprendere, non solo intellettualmente, ma intuitivamente, nel profondo del vostro cuore e della vostra mente. Quindi, per favore, non siate spaventati da questa parola straniera, vedana, ma ricordatela bene e cominciate a valutarne e a comprenderne il significato.

(Trad. dall'inglese di Giuliano Giustarini)

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Oh, come facilmente
il placido stagno è turbato
dai venti che passano!

Amico, non cercare
la tua felicità
in quello che passa.

Non c'è che una sola Via:
la Via che è dentro te stesso
attraverso il tuo stesso cuore.

KRISHNAMURTI

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

L'origine e il volto

di Shundo Aoyama

Pubblichiamo parte dell'intervento fatto al convegno di Assisi dell'estate 1995 sul confronto cristiano-buddhista. Gli atti del convegno — con gli interventi di Bianchi, Biscontin, Lama Denis, Fazion, Fuss, Larim e Matus — sono raccolti nel volume Dharma e Vangelo: due progetti di salvezza a confronto, *che la casa editrice Cittadella di Assisi distribuisce in queste settimane alle librerie. Il testo seguente mette in evidenza le affinità di fondo tra Dharma e Vangelo.*

1. Ho intrapreso la via buddhista a cinque anni. A quindici anni, con la tosatura dei capelli, sono entrata nella vita monastica e ho continuato a percorrere la stessa via. Nonostante ciò, devo ammettere di essere solo all'inizio del cammino proposto dal Buddha. Comunque, vorrei parlare del buddhismo che ho ricevuto in dono limitandomi soprattutto allo Zen. Per questo vorrei iniziare la mia conversazione con questa poesia di Dogen Zenji:

In primavera i fiori,
d'estate i cuculi,
in autunno la luna,
d'inverno la candida neve.
Tutto è fresco.

Quando, nel dicembre 1968, il grande letterato giapponese Kawabata ricevette il premio Nobel per la pace, pronunciò un discorso dal titolo "Io nel bel Giappone", nel corso del quale citò questa poesia di Dogen che, così, divenne subito famosa. È una poesia molto bella, adatta al discorso che Kawabata fece in quell'occasione. Ciò che però non è altrettanto noto è il fatto che questa poesia fu composta su un tema preciso: "Il volto dell'origine".

Vorrei mettere in evidenza due elementi di questa poesia. Il primo è l'aggettivo 'fresco' in quanto, collocato nell'ultimo verso, modifica tutti i quattro versi precedenti in questo modo:

La primavera è fresca a causa dei fiori,
l'estate è fresca a causa dei cuculi,
l'autunno è fresco a causa della luna,
l'inverno è fresco a causa della neve.
Tutto, quindi, così com'è, è fresco.

Il secondo elemento è il termine 'fresco' considerato in se stesso, che in giapponese ha normalmente la connotazione di 'freddo' o gelido, mentre, in questo caso, esprime lo stato d'animo dell'uomo comune che ha spento la fiamma delle passioni. Quindi le parole di Dogen ("In primavera i fiori, d'estate i cuculi, in autunno la luna, d'inverno la candida neve. Tutto è fresco") sono l'immagine dell'uomo che nasce, invecchia, soffre e muore, e l'immagine di tutti gli illuminati, cioè di tutti coloro che sono giunti alla liberazione.

Il termine 'origine' indica la causa prima, ciò che sta all'origine di tutte le cose. Questa 'causa prima' viene indicata con termini diversi quali: "Padre nostro che sei nei cieli", 'Dio', 'Madre', ecc. Nel buddhismo può essere definita come 'Natura di Buddha', 'Realtà Ultima', 'Vuoto', 'Nulla' o, ancora, con una certa familiarità, 'Genitore'. In genere, il rapporto che esiste tra questa realtà originaria e la realtà fenomenica viene interpretato in due modi diversi. Uno di questi modi ritiene che, pur essendo distinte, realtà originaria e realtà fenomenica formano una stessa realtà; l'altro ritiene invece che esse siano due realtà distinte, che non potranno mai unificarsi. La concezione buddhista si identifica con il primo modo.

Il termine 'volto' ha il significato di 'forma del viso', o 'aspetto delle cose', significato abbastanza evidente, come si può dedurre anche dall'uso comune di espressioni quali "salvare la faccia", "perdere la faccia" o "cambiare volto". Da ciò deriva che la composizione poetica citata all'inizio ("In primavera i fiori, d'estate i cuculi, in autunno la luna, d'inverno la candida neve. Tutto è fresco") non esprime altro che l'aspetto, la forma, il contenuto di ciò che si può chiamare 'Dio', 'Natura di Buddha' o 'Genitore'.

Lo scrittore giapponese Yanagi Soetsu ha scritto: "Buddha? È il nome che non ha nome". E questo significa che, proprio perché il Buddha non ha nome né forma, è quel modo di essere che pervade eternamente il tempo e universalmente lo spazio. Tra i Buddha, Vairocana rappresenta un'espressione simbolica di questo modo di essere. In sanscrito Vairocana significa "la vita e l'attività che pervade ogni cosa e ogni luogo". In Giappone il grande Buddha che si trova nel Tempio Todai di Nara è appunto Vairocana.

Se noi chiamiamo questo modo di essere Dio, o Buddha, o Natura di Buddha, o Realtà Ultima, rischiamo di fare di questi termini degli idoli. Per evitare questo, sono stati usati termini negativi quali 'Vuoto' o 'Nulla' che non significano affatto che non esiste nulla. Piuttosto, come scrive Morohashi Tetsuji nel suo *Grande Dizionario Cino-Giapponese,* "il nulla è ciò che fa crescere l'erba" o anche "è l'indefinibile origine di tutte le cose".

Queste definizioni dimostrano come, in Oriente, la parola 'nulla' indichi in realtà l'esistenza che è all'origine di tutte le cose, ed ha quindi lo stesso significato di 'Dio' o 'Natura di Buddha'. Concretamente ciò significa che questa esistenza si manifesta, come canta la poesia di Dogen: "In primavera nei fiori, d'estate nel canto dei cuculi"; oppure si manifesta in altri modi quali: io, tu, l'erba, i fiori, gli uccelli.

Hirano Keiko, moglie di un bonzo della corrente detta Vero Buddhismo della Terra Pura (Jodo Shinshu) e capo di un tempio situato a Takayama, una piccola città del Giappone centrale, è morta di cancro a quarantun anni lasciando ai suoi tre bambini ancora piccoli un libro dal titolo *Grazie, bambini miei.* In questo libro scrive: "Mie piccole vite venute dal Paese della vita che non ha fine, le vostre tre preziose esistenze hanno preso consistenza nel mio grembo e sono apparse come esseri umani".

Se dovessimo mettere a confronto queste parole con quelle di Dogen, ci accorgeremmo che il 'Paese della vita che non ha fine' corrisponde all''origine' e le 'piccole vite' al 'volto'. E capiremmo che la vita eterna del Buddha si è "manifestata in forma umana prendendo consistenza nel grembo della madre".

2. Vorrei ora riportare la poesia di un poeta giapponese contemporaneo, Mado Michio, dal titolo *L'acqua canta:*

L'acqua canta, scorrendo nei fiumi.

Canta il giorno in cui si confonde
col mare infinito;
canta il suo essere mare infinito.

Canta il giorno in cui, lentamente,
si trasforma in una libera nuvola;
canta il suo essere una libera nuvola.

Canta il giorno in cui cade con forza
come pioggia battente;
canta il suo essere pioggia battente.

Canta il giorno in cui, dolcemente,
si fa arcobaleno;
canta il suo essere arcobaleno.

Canta il giorno in cui, con tenace pazienza,
si trasforma in ghiaccio e neve;
canta il suo essere ghiaccio e neve.

L'acqua canta, scorrendo nei fiumi,
il suo essere, ora, fiume gagliardo;
canta il suo essere acqua per sempre.

In questa poesia l''acqua' corrisponde all''origine', a ciò che potremmo chiamare 'natura di Buddha'. In seguito a cause diverse, quella stessa acqua diventa mare o si trasforma in forma gassosa, manifestan-

dosi sotto forma di nuvole e arcobaleno, o in forma solida, manifestandosi come neve e ghiaccio. Tutte manifestazioni che equivalgono a ciò che prima abbiamo definito 'volto'. Si tratta, cioè, di infiniti aspetti dell'unica acqua e non di realtà diverse.

A questo punto si rende necessaria una precisazione importante. Il Buddha non è qualcuno lontano, al quale l'uomo comune riesce a dare la mano solo quando, dopo una dura ascesi, raggiunge l'illuminazione. Fin dall'inizio l'uomo comune è un Buddha, anche se non si è ancora reso conto di essere tale. Fin dall'inizio l'uomo riceve in dono la vita e attraverso questo dono viene fatto vivere. Che si renda conto o meno, respira, parla, scrive. Tutto ciò che fa, dipende dalla vita che è in lui. Ovunque si trovi, usa liberamente della forza che gli è stata data.

3. Esiste un'opera di introduzione al Buddhismo Mahayana che si intitola *Il risveglio della fede,* attribuita ad Asvaghosa. Quest'opera parla di tre aspetti della realtà che possono essere resi con i termini: corpo, forma e funzione. La parola 'corpo' indica l'essere delle cose, la parola 'forma' il loro aspetto; la parola 'funzione' la loro attività. In altre parole, la stessa realtà può essere considerata dal punto di vista dell'essere, della forma e della funzione. Allo stesso modo l''origine' della poesia di Dogen, il 'paese della vita senza fine' di Hirano Keiko, l''acqua' della poesia di Mado Michio corrispondono a ciò che qui viene definito 'corpo', mentre il 'volto' della già citata poesia di Dogen, le 'vite che hanno preso consistenza nel grembo della madre' di Hirano Keiko o 'la nuvola, la neve, il ghiaccio e i fiumi' della poesia di Mado Michio, corrispondono all'aspetto concreto, cioè alla 'forma'.

Negli scritti di Ju-ching, maestro cinese di Dogen, vi sono espressioni come: "I pruni annunciano la primavera", o "La primavera diventa un quadro se contiene i fiori dei pruni". Poiché la primavera non ha una sua forma, non è possibile disegnare la primavera come tale. La primavera si manifesta concretamente, per processo causale, nella forma di un pruno o di un ciliegio che fiorisce o di un usignolo che canta. Solo così è possibile dipingere la primavera. La primavera corrisponde quindi al 'corpo', mentre i pruni, i ciliegi e l'usignolo sono il 'volto', cioè la 'forma', l'espressione della primavera.

Cosa succede, però, se consideriamo tutto ciò dal punto di vista della funzione? La vita del Buddha, cioè il 'corpo', si manifesta concretamente attraverso tutte le forme di vita che formano l'Universo. L'esistenza di tutte queste forme di vita costituisce, senza eccezione, un unico corpo in azione che garantisce la grande armonia universale. Uno scienziato ha affermato che la "Terra è un unico grande corpo vivente". Ma non solo la Terra. Questo stesso immenso Universo agisce come un unico grande corpo vivente. Ad esempio, io esisto come essere umano grazie all'azione coordinata di 6000 miliardi di cellule guidate da un unico principio. Allo stesso modo, il nostro globo terrestre e tutto l'Universo formano un unico corpo vivente grazie all'interdipendenza dei loro elementi. Il Buddha ha definito questo stato con la parola 'origine dipendente' o 'produzione condizionata', il che significa che "tutte le cose nascono a causa di una relazione e scompaiono a causa di un'altra relazione". Da questa legge ne derivano altre due: la prima riguarda l'origine causale temporale, cioè "tutte le cose sono impermanenti e transeunti"; la seconda riguarda l'origine causale spaziale, cioè "tutte le cose sono prive di sostanza propria: niente ha un io".

All'udire la parola 'impermanenza', la maggior parte della gente ha un'impressione di tristezza e di dolore, ma questo termine non implica di per sé 'tristezza'. Indica piuttosto 'qualcosa che non si ferma'. Si può addirittura dire che questa qualità dell'impermanenza è la prova che

qualcosa vive. Proprio grazie a questa 'impermanenza' i bambini possono nascere e i ragazzi divenire adulti. Ancora, a causa dell''impermanenza', ci si ammala, ma anche si guarisce. Sempre a causa di questa impermanenza chi è pigro e fannullone non riuscirà ad ottenere nulla, mentre chi fa sforzi adeguati riuscirà ad ottenere dei buoni risultati. Se si è disattenti, l'impermanenza trasforma l'amore in tristezza e disperazione, ma quella stessa impermanenza può trasformare la disperazione in amore. L'espressione "tutte le cose sono impermanenti e transeunti" esprime, sul piano temporale, il nascere e il morire di tutte le cose che esistono nell'Universo. Certo, la rapidità del nascere e del perire può differire, ma nulla si ferma. Si dice che la Terra sia nata poco meno di 5 miliardi di anni fa. Se esiste il giorno in cui la Terra è nata, esiste certamente anche il giorno in cui la Terra finirà. Verrà quindi il giorno in cui questo bel pianeta Terra scomparirà negli spazi dell'Universo; questo pianeta in cui si alternano le quattro stagioni: primavera, estate, autunno e inverno e in cui ciascuno di noi passa dalla nascita alla vecchiaia e conosce la malattia e la morte; questo pianeta in cui i fiori sbocciano e appassiscono in un continuo mutare. E tutto questo in un processo che avanza continuamente e non può mai tornare indietro. Giammai, infatti, l'istante trascorso può essere ripreso.

In sintesi, possiamo dire che la legge dell'impermanenza di tutte le cose può essere considerata da due punti di vista: quello del continuo scorrere e trasformarsi di tutto ciò che esiste, senza un solo istante di arresto e senza possibilità di invertire la direzione della corrente, e quello dell'impossibilità di ritornare indietro nel tempo trascorso.

4. L'altra legge, quella del 'non-io', significa che nulla può avere un'esistenza propria e inerente. Tutto esiste in quanto interdipendente. Prendiamo l'esempio dell'orologio. Io ho un orologio antico, che mi piace molto, le cui due lancette, quella corta e quella lunga, girano sul quadrante segnando il tempo. Un perno di appena un millimetro tiene unite le lancette. Supponiamo che questo piccolissimo perno dica: "Mi dispiace, ma sono stufo di fare un lavoro umile di cui nessuno s'accorge" e smetta di svolgere il suo compito: tutto l'orologio si fermerebbe. Dal piccolo perno di un millimetro dipende la vita dell'orologio: questo piccolo perno svolge quindi un compito molto importante. In termini buddhisti ciò viene espresso con la formula *ichi soku issai,* cioè "uno equivale a tutto". Se riferiamo questa espressione a Dio o a Buddha, possiamo anche intendere che l'Uno (Dio, Buddha) dà origine a ogni forma di vita. In questo contesto, però, intendo considerare questa espressione dal punto di vista della 'generazione dipendente'.

Torniamo all'esempio dell'orologio. Per quanto il perno di un millimetro si dia da fare a svolgere il lavoro che gli compete, se una qualunque altra parte dell'orologio si inceppa, l'orologio si ferma di nuovo. In altre parole, solo nella misura in cui ogni parte che forma l'orologio adempie la propria funzione, anche il piccolo perno può funzionare. È ciò che, in termini buddhisti, viene definito *issai soku ichi,* cioè: "Tutto equivale a uno". Ciò non riguarda solo l'orologio, ma la realtà di tutto ciò che esiste nell'Universo.

Come il mio corpo continua a funzionare grazie alla perfetta reciproca interazione di miliardi di cellule che, momento per momento, mi conservano in vita, così anche la vita dell'Universo esiste grazie ai microorganismi, alle piante e agli animali che formano l'ecosistema. Un insieme che, a sua volta, esiste grazie ai benefici del sole, all'equilibrio tra le forze di attrazione reciproca di tutti i pianeti, delle stelle della Via Lattea e di tutti gli altri corpi celesti dell'Universo. L'Universo intero è il 'tutto' e grazie all'azione di questo 'tutto', io,

essere umano, posso oggi esistere qui, in questo momento [...].

5. Proviamo a paragonare la vita umana alla guida dell'auto. Supponiamo che io me ne stia tranquillamente seduta alla guida della mia auto, godendomi il panorama, il verde e le costruzioni che fiancheggiano la strada. Presa poi dalla fretta, potrei pensare quanto comodo sarebbe ignorare il semaforo rosso o svoltare in un senso vietato per abbreviare la strada. Di per sé, fare simili ragionamenti non desta problemi, è il metterli in pratica che ne desterebbe di seri, come incidenti ed altro. Dunque, solo se non prendo in considerazione questi miei pensieri errati e rispetto le regole del traffico posso procedere senza causare incidenti.

Analogalmente, le regole che devo rispettare per percorrere la via della vita sono le leggi della realtà, cioè l''impermanenza di tutte le cose' e la 'non esistenza dell'io'. Da queste due leggi fondamentali derivano tutte le altre.

Poiché tutto è impermanente e mutevole e poiché domani potrei anche morire senza aver potuto correggere ciò che ho fatto, ne deriva che devo vivere ogni istante della mia vita con tutto me stesso. Allo stesso modo, poiché nulla esiste di per sé e poiché il cosmo è un solo corpo vivente come il mio, sia io individualmente che l'umanità nel suo insieme non possiamo vivere in conformità all'egoismo, ma tenendo conto dell'unità dell'Universo. Del resto, i veri insegnamenti non sono stati inventati dagli esseri umani; sono piuttosto impliciti nella struttura e natura della realtà e di questo dobbiamo renderci conto. Sono, in altre parole, le regole del traffico della vita. Queste regole sono chamate 'precetti del Buddha' e sono il fondamento per passare da un modo di vivere basato sull'egoismo a un modo di vivere basato sul rispetto delle leggi dell'Universo. Quando si promette di cambiare il proprio modo di vivere per adeguarlo a quello delle leggi universali, si riceve un nome nuovo, detto 'nome buddhico'.

Se non si è a conoscenza delle regole del traffico e si guida senza tenerne conto, si provocano incidenti. Allo stesso modo, se si vive ignorando le leggi della realtà, con una conseguente visione errata della vita e del mondo, ci attende solo una grande sofferenza. Il punto di arrivo di un'esistenza che parte dalla non conoscenza è detto, in termini buddhisti, *issai kai ku,* cioè "tutto è sofferenza". Quando uno giunge in un vicolo cieco, scontrandosi continuamente con la sofferenza, alla fine si rende conto di aver sbagliato e, costretto dal dolore, apre finalmente le orecchie agli insegnamenti. È lo stesso tipo di rapporto che si instaura tra il malato e il medico. Quanto più uno sta male, tanto più velocemente ricorre al medico, si dispone a seguirne i consigli e a prendere le medicine che gli sono prescritte. Grazie alla sofferenza, il cuore si apre alla ricerca della via e le orecchie all'ascolto degli insegnamenti. Per la prima volta si vedono chiaramente le leggi della realtà e i vari aspetti della verità. Ci si rende conto meglio anche della situazione della propria vita, e si comprende come bisogna vivere e guidare la propria esistenza. In altre parole, dall'ignoranza si passa alla conoscenza, comprendendo sempre meglio in base a quali leggi della realtà occorre vivere.

Prima di conoscere la legge non ero in grado di riconoscere il mio io come egoista ma, ascoltando la legge, incontrando gli insegnamenti del Buddha e accogliendo la sua sapienza, non solo mi rendo conto della mia situazione, ma posso fare di me una persona diversa. Per usare una terminologia cristiana, potremmo dire che crocifiggo l'uomo vecchio per rinascere come uomo nuovo alla vita di Dio, vivendo ogni momento secondo la volontà di Dio. Questo è il modo di vivere che scaturisce dalla 'luce' e dal rispetto della legge; è il mondo del 'Nirvana', il mondo dell''altra riva' contrapposto a quello di 'questa riva'.

Come praticare nella vita quotidiana

di Namkhai Norbu

Pubblichiamo, dal numero di maggio 1996 della rivista "The Mirror" (edita dalla comunità Dzog-chen), un insegnamento del maestro Namkhai Norbu a un ritiro in Australia. Esso mette in evidenza che è sempre possibile rifugiarsi nella consapevolezza, nella qualità chiara e luminosa della mente, nella conoscenza.

Il Buddha ha insegnato i 'quattro momenti importanti'. Questi sono i momenti in cui dobbiamo essere consapevoli e di cui ci dobbiamo ricordare: mangiare, stare in piedi e camminare, sedersi, e dormire. Se riusciamo a ricordarci questi momenti e a integrare in essi la pratica e gli insegnamenti, ogni cosa sarà perfetta.

Per prima cosa bisogna esaminare questi quattro momenti e vedere come essi regolano la nostra vita. Prendiamo per esempio il mattino, quando ci svegliamo: andiamo al bagno e ci laviamo, quindi ci facciamo un caffè e andiamo di corsa in ufficio. Arriviamo in ufficio, magari ci sediamo un po', lavoriamo, camminiamo, ci viene fame, andiamo a mangiare qualcosa. La sera torniamo a casa, ci sentiamo molto stanchi e andiamo a dormire. Giorno dopo giorno tutto questo si ripete. Questo ripetersi, questa continuazione, è chiamata *samsara.* È bene poter praticare nell'ambito di queste attività quotidiane. Tuttavia non possiamo sempre cantare il *Canto del Vajra* (1), e potrebbe essere pericoloso fare pratiche di visualizzazione mentre stiamo guidando: si rischierebbe un incidente. Non è una buona idea e non è necessario praticare in questo modo.

Sono pratiche che possiamo fare quando le circostanze ce lo consentono. Quando ci ritroviamo insieme per qualche ora possiamo, invece di perdere tempo in attività insensate, fare una pratica collettiva. Questa è una circostanza idonea, ed è bene creare delle circostanze, nella nostra vita, in cui sia possibile praticare insieme: quando dei praticanti si incontrano, possono sviluppare conoscenza e percezione spirituale molto più intensamente rispetto a quanto succede in un contesto isolato. È bene praticare da soli, ma a volte la propria motivazione spirituale tende a diminuire. Per questo motivo è importante che i praticanti collaborino tra loro, e per questo motivo esiste il *Sangha.* Grazie al Sangha, i praticanti possono aiutarsi reciprocamente, anche se non è presente il maestro; per cui è importante creare queste occasioni di incontro così rare nella nostra vita.

Ci sono quattro giorni particolarmente indicati per la pratica collettiva, giorni in

(1) Il Canto del Vajra consiste in una pratica di recitazione e di visualizzazione. In questo articolo Namkhai Norbu si riferisce in maniera particolare alla recitazione del mantra 'Om A Hum', attraverso cui è possibile rilassarsi in una dimensione di chiarezza, di pura presenza. Vedi N. Norbu, *Il vaso che esaudisce i desideri,* Shang Sung Edizioni, pp. 75-77 *[ndt].*

cui la pratica può essere particolarmente efficace: i giorni di Padmasambhava (il decimo giorno di luna crescente e il decimo giorno di luna nuova) e i giorni della Dakini (luna nuova e luna piena).

Nella vita quotidiana non è sempre possibile dedicarsi alla pratica collettiva in questi giorni. Cantare e recitare mantra come un monaco non è così facile in un contesto di vita ordinaria, con il lavoro ecc. In questo caso, la prima cosa che dovreste ricordare è il *Guru Yoga.* Se seguite gli insegnamenti Dzogchen, il Guru Yoga è indispensabile. Guru Yoga significa essere nella propria vera natura. Avete questa possibilità di essere nella vostra vera natura attraverso la trasmissione che ricevete da un insegnante, un insegnante che, a sua volta, l'abbia ricevuta da un altro insegnante. La trasmissione è connessa con il lignaggio di Garab Dorje attraverso Samantabhadra. Questa trasmissione ci permette di essere nello stato della nostra vera natura e per questo motivo pratichiamo il Guru Yoga. Essere in uno stato di Guru Yoga, cioè in uno stato di contemplazione, significa essere nello stato dell'insegnante o Samantabhadra, significa che siamo tutti *Rigdzin,* esseri realizzati, senza alcuna distinzione.

Forse siete abituati a praticare il Guru Yoga secondo un'altra tradizione. Può darsi che praticate il Guru Yoga secondo la tradizione *Gelugpa,* in cui ricevete la trasmissione di Lama Chodpa e il Guru Yoga di Tsong Khapa. Nella tradizione Kagyupa c'è il *Karmapa,* che è la forma di Marpa o di Milarepa. Con i Sakyapa usate Sakyapandita, ecc. Queste forme di Guru Yoga vanno bene, ma richiedono più tempo: vengono usate molte parole e ci sono visualizzazioni particolarmente complicate. Lo so molto bene, perché ho seguito diversi tipi di tradizioni per molti anni e ritengo che alcune pratiche non siano molto facili da attuare nella vita quotidiana. Possono essere idonee in circostanze in cui siete molto motivati spiritualmente, ma le circostanze cambiano, vi capita di affrontare molti problemi e magari interrompete la pratica. Interrompere il Guru Yoga non va bene. Perciò, anche se praticate un altro tipo di Guru Yoga e seguite comunque gli insegnamenti Dzogchen, potete integrare le due tradizioni: quando fate una visualizzazione di Tsong Khapa, per esempio, potete vedere tutti i vostri insegnanti in Tsong Khapa. Non vi è alcuna differenza tra Sakyapa, Nyingmapa, Gelugpa, Bonpo o Kagyu. Non c'è alcun problema nell'accostare più tradizioni, sarebbe insensato dividerle come fossero partiti politici. Coloro che operano queste distinzioni sono interessati al Dharma in una prospettiva egoistica, cioè cercano nel Dharma potere e prestigio.

Se vi capita di imbattervi in un insegnante che non vi sembra serio e con cui vi accorgete di non fare alcun progresso, è meglio non andare contro questo insegnante e non creare problemi. È meglio unificarsi nel Guru Yoga. Non c'è alcun problema, perché tutti gli esseri hanno la natura perfetta come Samantabhadra. Anche se degli insegnanti stanno facendo cose non corrette, non importa. Potete praticare il Guru Yoga con visione pura, purificante e unificante, e in quel modo potete raggiungere la realizzazione.

L'aspetto più importante del Guru Yoga è di essere un punto fermo sempre a disposizione. Potete farlo in un modo molto semplice, per esempio attraverso il Guru Yoga della lettera A. Pronunciate A, manifestate la bianca A e visualizzatela al centro del corpo. Quel suono e quella luce esprimono la vostra potenzialità. Questa è la vostra vera natura, il vostro vero stato, lo stato di Samantabhadra. E poiché questa conoscenza vi viene trasmessa dall'insegnante, quello è anche lo stato di insegnante. Voi, lo stato di insegnante e quello di Samantabhadra siete inseparabili. Se siete in questo stato, in questa chiarezza, senza giudicare, e rimanete in questa presenza anche solo per qualche secondo, state facendo il Guru Yoga. È davvero molto facile. E se praticate il Guru Yoga cento

volte al giorno è anche meglio: non è mai troppo. Se riuscite ad essere nello stato del Guru Yoga tutto il tempo, ventiquattro ore al giorno, allora siete un praticante *Atiyogi* o una praticante *Atiyogini*. Questo stato onnipervasivo di contemplazione è il nostro obiettivo finale, lo stato in cui cerchiamo di essere. Ma anche se non ci troviamo in questo stato definitivo, possiamo comunque ricordarci di 'questa presenza' e rimanere un po' nello stato di Guru Yoga. Con altre tecniche, come ad esempio recitando il 'Canto del Vajra', possiamo sviluppare questo stato ancora di più.

Già al mattino, quando ci svegliamo, possiamo praticare il Guru Yoga e, durante la giornata, possiamo ricordarci del suono A e tornare a quello stato, cercando di rimanerci il più a lungo possibile. La cosa importante è non interrompere questa consapevolezza. È una pratica semplice, ma molto, molto importante.

Insieme al Guru Yoga, potete recitare il Canto del Vajra (2). La recitazione del Vajra deve essere fatta insieme al respiro, cioè combinando il suono al respiro. Anche quando camminate o siete occupati in altre attività potete fare questa pratica. Anche questa è una pratica molto importante perché il mantra 'Om A Hum' rappresenta la dimensione liberata di corpo, parola e mente di tutti gli esseri illuminati. Con questa pratica integriamo la nostra energia del *prana* con il respiro e con il suono. In tal modo riusciamo ad armonizzare la nostra energia e ad eliminare le negatività. Se armonizziamo e rafforziamo la nostra energia siamo, di conseguenza, protetti e abbiamo meno problemi, perché non siamo più passivi. È quando qualcosa non va nella nostra energia che diventiamo passivi: catalizziamo tutte le negatività e abbiamo sempre problemi. Per questo motivo è importante armonizzare e potenziare la nostra energia con 'Om A Hum'.

Uno degli aspetti più rilevanti della pratica è la purificazione, intesa come purificazione del nostro karma. Da tempo senza inizio abbiamo accumulato karma negativo, abbiamo perso la nostra chiarezza e continuiamo a vagare nel samsara. Possiamo purificarci in molti modi. Nella vita quotidiana possiamo purificare il nostro karma con il 'Canto del Vajra' e, man mano che questa pratica ci diventa familiare, riusciamo a farla sempre più spesso, finché diventa automatica, perfettamente integrata al respiro. Sebbene la recitazione del Vajra sia un mantra e ha quindi il potere di purificare, essa ha anche la funzione di mantenere la presenza mentale e di superare la distrazione: è di grande aiuto per avere una consapevolezza continua.

Potete fare queste pratiche nella vostra vita quotidiana, in ogni circostanza, in ogni momento. Sono pratiche non legate a tradizioni, scuole o sistemi particolari. Esse combinano il suono con la respirazione. Quando invece pratichiamo le visualizzazioni, tendiamo a riferirci a particolari tradizioni e scuole. Ad ogni specifica visualizzazione ci viene in mente la tradizione in cui questa visualizzazione viene praticata. Il suono A, invece, non ha lignaggio. E a volte è meglio non usare rituali complicati, ma praticare in modo semplice, essenziale e così avremo meno problemi.

Nello Dzogchen diciamo che un buon praticante non ha bisogno di mettersi in mostra. Ciò che è importante è praticare veramente ed essere in uno stato di conoscenza. Bisogna cercare di integrare nella vita quotidiana la pratica dell'"Om A Hum' e la pratica del Guru Yoga, per poter così essere in uno stato di contemplazione privo di distrazioni, cercando di rimanere consapevoli il più a lungo possibile.

Una delle pratiche più importanti dello Dzogchen è il rilassamento, inteso come

---

(2) Chi desidera praticare il 'Canto del Vajra' può rivolgersi a qualche praticante Dzog-chen della propria zona, oppure alla Comunità Merigar di Arcidosso (tel. 0564/966837) *[ndr]*.

liberarsi dalle tensioni. A volte le tensioni crescono quando siamo noi a dar loro un peso eccessivo, pensando: "Oh, dovrei fare questo" e così diventiamo molto rigidi. La pratica dell'autentica contemplazione equivale a un autentico rilassamento. È ciò che in tibetano viene chiamato *trecho,* termine che equivale, nell'insegnamento dello Dzogchen, al rilassamento totale. Infatti in tibetano *tre* significa legato, con una corda o con qualcos'altro, mentre *chod* significa tagliare i legami. Ciò che rimane quando tagliamo questi legami è il rilassamento. E senza legami, senza condizionamenti, siamo liberi. Un termine equivalente è *lugpa,* che significa rilassarsi nel momento presente. Di solito non sappiamo bene cosa significhi rilassarsi. Per esempio, quando andiamo da un medico, il medico ci dice: "Si sdrai!" e voi vi sdraiate, poi dice: "Si rilassi!", ma a quel punto noi non abbiamo un'idea precisa di cosa voglia dire rilassarsi.

In realtà ciò che dovremmo cercare di rilassare non è tanto il nostro corpo fisico, ma piuttosto la nostra energia, e quindi la mente. È molto difficile perché non sappiamo come fare. È possibile rilassarsi completamente solo quando viviamo il momento presente. Per questo motivo è importante fare le pratiche del Guru Yoga e del Canto del Vajra in una maniera rilassata. Altrimenti, invece di realizzare la saggezza, otterremo nervosismo e agitazione, cioè nessun beneficio. Perciò rilassatevi, rilassatevi, rilassatevi. Questa è una pratica molto importante.

(Trad. dall'inglese di Giuliano Giustarini)

L'ATEISMO BUDDHISTA SECONDO "LA CIVILTÀ CATTOLICA"

« È falso dire che il buddhismo sia ateo, come è ugualmente falso dire che esso sia religioso: infatti, se la corrente *Theravada* è *certamente* [corsivo nostro] atea, la stessa cosa non si può dire della corrente *Mahayana*». *Così scrive* La Civiltà Cattolica *nell'editoriale del 6 luglio dal titolo: "Quale posto ha Dio nel buddhismo?". Sembrerebbe un giudizio salomonico tra chi accusa* tutto *il buddhismo di essere ateo (come l'intervista papale raccolta dal 'vandeano' Messori) e chi al contrario riscontra* equivalenze teistiche *in* ogni *tradizione budhista (come i padri camaldolesi di Big Sur). Ma l'editoriale conclude con perentorietà — e qualche strappo alla coerenza — che buddhismo e cristianesimo sono* « due visioni della realtà *assolutamente* [corsivo nostro] diverse e incompatibili », *perché il posto di Dio* « nel cristianesimo è essenziale e nel buddhismo è inesistente".

Se in questi anni di crisi spirituale e di revisionismo teologico il dialogo interreligioso potesse permettersi giochetti nominalistici, si considerebbe conclusa la disputa, riconoscendo che nel buddhismo non si parla di Dio. Senonché il dialogo (da intendersi come pratica religiosa) è necessario per tutti e va alimentato ricordando che, come ogni autentica religione, anche il buddhismo ha nell'Assoluto la propria 'Stella Polare', sia esso chiamato Nirvana o Vacuità o Dharmakaya: una Stella Polare che non è solo da riconoscere nell'alto dei cieli, ma da raggiungere e realizzare, intuendo la reale natura della mente (come i cristiani scoprirebbero che "il regno di Dio è nei nostri cuori").

Ma, si obietta, questo Assoluto, a differenza del Dio biblico, non è né personale, né trascendente, né creatore del cielo e della terra. Proprio così: è 'soltanto' il TUTTO, l'UNO al di là di ogni esistenza e di ogni definizione, al di là delle concettualizzazioni dualistiche. Qualunque sua qualificazione lo limita, ne disconosce l'ineffabilità del mistero. L'esperienza mistica di tutte le religioni (e in particolare quella cristiana di Meister Eckhart, ma La Civiltà Cattolica *non ha molto spazio per il misticismo) dovrebbe suggerire qualche cautela prima di azzardare paragoni tra l'Assoluto della Bibbia e l'Assoluto del Canone e sarebbe da chiedersi, per dialogare seriamente, perché il Buddha sui temi metafisici ha scelto il 'nobile silenzio'.*

Intanto la rivista dei gesuiti italiani propone una collaborazione tra buddhisti e cristiani nel campo morale e nel campo sociale. Non è certamente un'apertura temeraria; ma si prospetta che questa collaborazione potrebbe « sviluppare un dialogo che conduca a condividere, sia pure in qualche misura, l'esperienza spirituale delle due tradizioni ». *E così, molto cautamente,* La Civiltà Cattolica *accoglie quanto il documento della Santa Sede* Dialogo e annuncio, *aveva proposto con chiarezza fin dal 1991; mentre nel frattempo buddhisti e cristiani sviluppano l'autentico dialogo interreligioso, con fecondo e reciproco beneficio spirituale, da Honolulu a Galgagnano, da Kyoto a Varsavia.* Paramita *continuerà a parteciparvi confidando di poter ospitare anche interventi di personalità cattoliche, tra i protagonisti del dialogo.*

La metafora del sentiero

di Stephen Batchelor

Questo articolo dà inizio ad una collaborazione di Stephen Batchelor che, con una serie di interventi, affronterà il problema dell'impatto del buddhismo nella società contemporanea dell'Occidente.

1. Una metafora che viene spesso usata per descrivere il buddhismo è quella del 'sentiero'. Il buddhismo stesso si definisce come un 'sentiero centrale' (o Via di Mezzo). Non si tratta di una definizione rigida, ma di un concetto che può essere continuamente rinnovato ed esteso. Nel primo discorso del Buddha, la Via di Mezzo si presenta come una soluzione morale agli estremi dell'indulgenza e della mortificazione. Con Nagarjuna — circa seicento anni dopo — diviene invece una prospettiva filosofica che nega qualsiasi valore assoluto alle opposte definizioni di Essere e Nulla. In entrambi i casi essa rimane una metafora, un espediente che crea un legame immaginario tra la realtà quotidiana e un sistema di pensiero e di pratica. Così, sebbene l'ortodossia buddhista abbia cercato di fissare questo 'legame' attraverso definizioni dogmatiche del 'sentiero', tuttavia l'ambiguità e la contingenza della sua natura metaforica ci permettono una certa irriverenza.

Questa irriverenza è evidente nel buddhismo cinese Ch'an (Zen). Un monaco va a trovare il maestro Chao-chou e gli chiede: "Dov'è la grande via?". E Chao-chou risponde: "Torna indietro fino a quelle luci, gira la prima a sinistra e poi la seconda a destra" (o qualcosa del genere) (1).

Una volta in Inghilterra mi trovavo a passeggiare lungo un sentiero costiero che va da Kingswear a Brixham, nel South Devon. Il sentiero attraversava un bosco che si affaccia su una scogliera e, con un atteggiamento postmonastico, contemplai quella scia che attraversava il bosco. Fu in quel momento che intuii che cosa era che la rendeva un 'sentiero'. Essa era un sentiero 1. perché conduceva da qualche parte; 2. perché non era ostruita; 3. perché veniva usata da altri. In che modo il sentiero buddhista è paragonabile a questi aspetti generici di un sentiero? Come posso collegare l'intuizione avuta camminando per un sentiero con la metafora del 'sentiero' di cui si parla nel buddhismo? In quale misura il mio esperire un sentiero nel bosco in questo modo è dovuto a un precedente concetto buddhista, da me interiorizzato, di 'sentiero'? E tutto ciò può essere un esempio di come venga assimilato un concetto da un'altra cultura?

2. Di solito si fa esperienza di cosa sia veramente un sentiero soltanto quando lo si ritrova dopo che lo si era perso. Guidando su un'autostrada, a una velocità costante di 70 miglia all'ora, ci dimentichiamo della 'natura di sentiero' che pervade l'esperienza. Tendiamo ad accorgerci di una cosa (il sentiero, o una mano, o un telefono), soltanto quando la perdiamo o quando si rompe. Quando la ritroviamo, oppure quando riprende a funzionare, ce ne rallegriamo, proviamo gratitudine e sollievo. Ma appena emergono queste sensazioni,

---

(1) Va ricordato che il termine sanscrito *marga* (sentiero) è tradotto in cinese con il termine *tao* (via) e che noi usiamo la definizione 'la Via', usando volutamente l'articolo e la maiuscola, che mancano sia nel sanscrito che nel cinese, per sottolineare il valore spirituale di questa metafora.

ecco che ci dimentichiamo della 'natura di dono' della cosa e di nuovo la diamo per scontata.

Nel momento in cui lo ritroviamo, il sentiero rivela se stesso. Anche se non abbiamo la minima idea di dove porti, sappiamo comunque che da qualche parte ci condurrà, il che è di gran lunga preferibile al terrore di sentirsi persi. E nel momento in cui ritroviamo uno scopo, una direzione, recuperiamo libertà di movimento.

Il sentiero è una *negazione;* infatti esso è *assenza* di ostacoli. Smarrirsi non implica soltanto la perdita di direzione, ma anche la perdita della libertà di muoversi. Rimaniamo intrappolati in mezzo ai rovi, nel sottobosco, nei fossati, nella sabbia e nel fango. Il sentiero non è altro che una striscia di terreno da cui questi ostacoli sono stati tolti o aggirati. E insieme alla direzione e alla libertà, ritroviamo un senso di comunione. Questo perché le impronte recenti sul terreno ci dimostrano che altri hanno fatto la stessa strada. Il sentiero testimonia la presenza di creature simili a noi, mentre smarrirsi significa essere terribilmente soli. Anche se il sentiero è deserto, anche se nessuno è passato di lì da diversi giorni, siamo comunque di nuovo in contatto con la comunità umana (e animale). E, semplicemente camminando lungo il sentiero, manteniamo questo contatto, questo senso di comunione, anche con coloro che verranno dopo. Percorrere un sentiero implica sia riconoscenza verso coloro che ci hanno preceduto, sia responsabilità per coloro che ci seguiranno.

3. È sufficiente considerare questi elementi specifici del sentiero per comprendere la metafora del 'sentiero' presente nel buddhismo? In che modo la Via di Mezzo possiede una direzione verso una meta, una completa libertà di movimento e la realizzazione di una comunione? I termini di confronto vanno cercati nella dottrina del 'prendere rifugio nei tre Gioielli'. I tre Gioielli **(Buddha, Dharma** e **Sangha)** sono i valori principali, incontrovertibili, in cui si radica l'impegno a uno stile di vita buddhista. Un buddhista viene definito anche come una persona coscientemente impegnata in questi valori.

Qui per **'Buddha'** non si intende la figura storica di Gautama, ma la prospettiva di vita risvegliata (illuminazione) realizzata da Gautama. È la meta, il punto d'arrivo del sentiero. Così come camminare lungo un sentiero ci conduce a una destinazione che non conosciamo ma che in qualche modo sappiamo che c'è, allo stesso modo la pratica buddhista ci riporta a un significato indefinito, ma al contempo intimamente 'sentito'. Intraprendere la pratica infonde fiducia nello scopo della propria vita.

Il termine **'Dharma'** non si riferisce soltanto all'insegnamento di Gautama ma, soprattutto, all'applicazione di quell'insegnamento nel mondo. Equivale all'azione di camminare per un sentiero. Come il camminare, esso richiede un passo ritmico e spedito, non ostacolato dai cespugli dell'esitazione, dell'aggressione, dell'attaccamento, dell'agitazione e del torpore (2).

Infine, la parola **'Sangha'** significa comunità. La pratica buddhista non può aver luogo in un contesto di isolamento ma, al contrario, implica la partecipazione a uno sforzo comune. Infatti, noi apparteniamo a una tradizione, seguiamo i passi di quelli che ci hanno preceduto. Ma questa tradizione si evolve. Il sentiero può essere utile per coloro che verranno dopo soltanto grazie a ciò che facciamo adesso. Nel realizzare questo modo di vivere, siamo in debito, e al tempo stesso responsabili, nei confronti di una comunità di cui facciamo parte.

In virtù di queste considerazioni, la presa di rifugio nei tre Gioielli cessa di essere semplicemente un atto formale di ingresso nella religione buddhista e diviene invece una metafora della profonda autenticità con

(2) Sono questi i cinque impedimenti, per l'insegnamento buddhista *[ndt]*.

cui percorriamo il sentiero(3). Tuttavia il sentiero della pratica, a differenza di un qualsiasi sentiero, non è qualcosa di esterno a noi. Questo sentiero viene creato all'interno di noi stessi e fa parte di un 'paesaggio' in cui tutti ci ritroviamo. Il sentiero rivela se stesso man mano che si schiude il tessuto della nostra esperienza. E la nostra esperienza non si riduce a una particolare attività isolata dal resto, si tratti pure della meditazione. Abbracciare i propri punti di vista, idee, parole, azioni, condotta, determinazione, consapevolezza e concentrazione(4) include la complessità e la totalità della vita.

4. Col passare del tempo le metafore sono soggette a cambiamenti, assumono nuove sfumature e diverse associazioni logiche. È ancora possibile, oggi, comprendere la metafora del sentiero come poteva essere compresa all'interno delle società asiatiche in cui ha avuto origine? Che significato può avere un sentiero per chi è ormai abituato alle strade e agli incroci di una città moderna? Probabilmente è soltanto una delle diverse possibilità di svago a disposizione. In un ambiente urbano i sentieri si sono trasformati in una rete funzionale di strade che vanno ovunque e da nessuna parte, in uno scenario di asfalto e mattoni. La natura è stata lasciata fuori o circoscritta in parchi. Tutto è diviso in mappe, proprietà, legislazioni, monitoraggio o attraversato da strade e incroci.

Nelle società tradizionali dove la metafora del sentiero si è evoluta, la natura era ancora sconosciuta e pericolosa. Non era consigliabile camminare da soli lungo i sentieri che attraversavano le foreste. Si poteva viaggiare soltanto in spedizioni organizzate, armati fino ai denti. I sentieri erano rari e la sopravvivenza personale dipendeva da questi. Ma tutto ciò è cambiato. Oggi la natura stessa è divenuta una 'Suprema Rarità', un valore che rischiamo di perdere. In tal modo il 'sentiero' (nella sua forma attuale di strade, autostrade, linee aeree e ferroviarie) sta diventando una metafora di dominio, piuttosto che di libertà.

Le grosse istituzioni autoritarie che le società buddhiste hanno creato ricordano le goffe e lente compagnie che attraversavano le foreste, le steppe e i deserti dell'Asia. Oggi, l'individuo alla ricerca del risveglio può benissimo cominciare da quelle strade già ben delineate e familiari, ma, crescendo la propria fiducia in se stesso, può anche desiderare di lasciare quei sentieri e cercare tracce indistinte che finiscono per scomparire. Una persona del genere non vuole la sicurezza del sentiero, ma quei luoghi sconosciuti dove ci sia una pur piccola traccia dell'inquietudine umana. Quest'uomo, o questa donna, è probabilmente più ispirato dalla metafora di una natura aperta, selvaggia e incontaminata, che dalla metafora del sentiero. È possibile, dunque, riconoscere nel buddhismo una tendenza ad allontanarsi dalla dipendenza da istituzioni religiose organizzate, per dirigersi invece verso una forma di pratica più personale, in cui ogni persona possa scoprire la propria via all'interno del *dharmadhatu,* la 'dimensione del Dharma'? Un modo di vivere che sostituisca il tradizionale mito del sentiero con il mito di una natura riscoperta? Dopo essere stato tramandato, attraverso i secoli, in civiltà premoderne, il buddhismo si ritrova bruscamente catapultato in società postmoderne, dove anche la stessa sua metafora fondamentale del sentiero è messa in discussione.

(Trad. dall'inglese di Giuliano Giustarini)

---

(3) Il termine sanscrito per tradurre 'gioiello' è *ratna,* che significa appunto gemma preziosa. Quando fu tradotto in tibetano, i tibetani, invece di un termine che indicasse la gemma, scelsero (o coniarono) la parola *dkon mchog,* che letteralmente significa 'suprema rarità'. 'Suprema Rarità' fu poi adottato dai missionari cristiani nel diciannovesimo secolo per tradurre Dio.

(4) Vale a dire gli otto elementi che compongono il Nobile Ottuplice Sentiero *[ndt].*

Il Buddha vivente, il Cristo vivente

di Thich Nhat Hanh

Pubblichiamo alcune parti del nuovo libro del maestro vietnamita, in distribuzione da qualche settimana con lo stesso titolo, per le edizioni Neri Pozza di Vicenza. Questo estratto, come l'intero libro, confermano che si può individuare una concordanza di fondo tra buddhismo e cristianesimo quando le due religioni sono vissute rivivendo la vita dei loro fondatori.

1. Esiste una scienza chiamata buddhologia, lo studio della vita del Buddha. In quanto persona storica, il Buddha nacque a Kapilavastu, in prossimità del confine tra India e Nepal, si sposò, ebbe un figlio, abbandonò la casa, praticò numerosi tipi di meditazione, giunse all'illuminazione e condivise l'insegnamento fino alla morte, che avvenne all'età di ottant'anni. Ma esiste anche il Buddha che è in noi stessi, il quale trascende lo spazio e il tempo. Questo è il Buddha vivente, il Buddha della realtà ultima, colui che trascende tutte le idee e le nozioni ed è per noi disponibile in ogni momento. Il Buddha vivente non nacque a Kapilavastu, né morì a Kushinagar.

La cristologia è lo studio della vita del Cristo. Quando parliamo del Cristo, dobbiamo anche sapere se intendiamo il Gesù storico o il Gesù vivente. Il Gesù storico nacque a Betlemme, figlio di un falegname, viaggiò lontano dal paese natio, divenne un maestro e venne crocifisso all'età di trentatré anni. Il Gesù vivente è il Figlio di Dio che resuscitò e che continua a vivere. Nel cristianesimo si deve credere alla resurrezione, altrimenti non si viene considerati cristiani. Temo che un tale criterio possa scoraggiare alcune persone dall'approfondire la vita di Gesù. È un vero peccato, perché possiamo riconoscere Gesù Cristo sia come una porta storica sia come una porta finale.

Quando guardiamo e tocchiamo profondamente la vita e l'insegnamento di Gesù, riusciamo a penetrare la realtà di Dio. Amore, comprensione, coraggio e tolleranza sono espressioni della vita di Gesù. Dio si è fatto conoscere a noi attraverso Gesù Cristo. Con lo Spirito Santo e il Regno di Dio dentro di sé, Gesù entrò in contatto con le genti del suo tempo. Parlò con prostitute e gabellieri, ed ebbe il coraggio di compiere ciò che era necessario per sanare la sua società. In quanto figlio di Maria e Giuseppe, Gesù è figlio di Donna e di Uomo. In quanto animato dall'energia dello Spirito Santo, è il Figlio di Dio. Il fatto che Gesù è sia figlio dell'Uomo sia figlio di Dio non è difficile da accettare per un buddhista. Possiamo cogliere la natura non dualistica in Dio Figlio e in Dio Padre perché, senza Dio Padre in Lui, il Figlio non potrebbe essere. Ma nel cristianesimo di solito Gesù viene visto solamente come Figlio di Dio. Penso che sia importante avere una visione profonda di ogni atto e insegnamento di Gesù nel corso della sua vita, e farne uso come un modello per la nostra stessa pratica. Gesù visse esattamente secondo i suoi insegna-

menti, sicché studiare la vita di Gesù è di cruciale importanza per comprenderne l'insegnamento. Per me la vita di Gesù costituisce il suo più essenziale insegnamento, più importante persino della fede nella resurrezione o nell'eternità.

Il Buddha fu un essere umano che si risvegliò e, di conseguenza, non fu più incatenato alle numerose afflizioni della vita. Ma allorché alcuni buddhisti affermano di credere nel Buddha, esprimono la loro fede nei meravigliosi Buddha universali, non nell'insegnamento o nella vita del Buddha storico. Credono nella magnificenza del Buddha e ritengono che sia sufficiente. Ma di estrema importanza sono gli esempi delle vite reali del Buddha e di Gesù, perché quali esseri umani essi vissero in modi che anche noi possiamo vivere.

Quando leggiamo: "Il cielo si aperse e lo Spirito Santo scese su di Lui come una colomba", possiamo renderci conto che Gesù era già illuminato. Era in contatto con la realtà della vita, la sorgente della consapevolezza, della saggezza e della comprensione nel suo intimo, e ciò lo rendeva diverso dagli altri esseri umani. Quand'Egli nacque nella famiglia di un falegname, era il Figlio dell'Uomo. Quando aperse il suo cuore, Gli venne aperta la porta del Paradiso. Lo Spirito Santo discese su di Lui come una colomba, ed Egli si manifestò come il Figlio di Dio: santissimo, sapientissimo e grandissimo.

Ma lo Spirito Santo non è un'esclusiva di Gesù: è per tutti noi. Secondo una prospettiva buddhista, chi non è figlia o figlio di Dio? Sedendo sotto l'albero della Bodhi, innumerevoli, magnifici e santi semi sbocciarono ulteriormente nel Buddha. Egli era umano ma, al tempo stesso, si fece espressione del più elevato spirito dell'umanità. *Quando siamo in contatto con il più elevato spirito in noi stessi, anche noi siamo dei Buddha, ricolmi di Spirito Santo, e diveniamo molto tolleranti, molto aperti, molto profondi e molto comprensivi.*

2. Matteo descrive il Regno di Dio come fosse un minuscolo granello di senape. Ciò significa che il seme del Regno di Dio è dentro di noi. Se sappiamo come piantarlo nel terreno umido delle nostre vite quotidiane, quel seme crescerà e diverrà un grande arbusto su cui molti uccelli potranno trovare rifugio. Non dobbiamo morire per giungere alle porte del Paradiso. Dobbiamo invece vivere veramente. La pratica consiste nello stare in profondo contatto con la vita in modo tale che il Regno di Dio divenga una realtà. Non è questione di devozione, si tratta di una questione di pratica. Il Regno di Dio è a disposizione qui e ora. Numerosi passi dei vangeli confortano questa visione. Leggiamo nel *Padre Nostro* che non *andiamo* nel Regno di Dio, ma che è il Regno di Dio a venire da noi: "Venga il tuo regno...". Gesù disse: "Io sono la porta". Egli descrive se stesso come la porta della salvezza e della vita eterna, la porta del Regno di Dio. Poiché Dio il Figlio è fatto dell'energia dello Spirito Santo, è per noi la porta d'ingresso al Regno di Dio.

Anche il Buddha viene descritto come una porta, un maestro che ci mostra la via in questa vita. Nel buddhismo una simile porta speciale è tenuta in profonda considerazione, perché quella porta ci permette di entrare nel regno della consapevolezza, dell'amorevolezza, della pace e della gioia. Si dice che esistano ottantaquattromila porte del *Dharma,* porte dell'insegnamento. Se siete abbastanza fortunati da trovare una porta, non sarebbe molto buddhista affermare che la vostra è l'unica. In realtà, dobbiamo aprire un numero ancor più grande di porte per le generazioni future. Non dovremmo temere un maggior numero di porte del Dharma: se mai dovremmo temere che non se ne aprano più. Sarebbe un peccato per i nostri figli e i loro figli se ci ritenessimo soddisfatti con soltanto ottantaquattromila porte già disponibili. Ciascuno di noi, con la sua pratica e la sua amorevolezza, è in grado di aprire nuove

porte del Dharma. La società è in evoluzione, la gente cambia, le condizioni economiche e politiche non sono le stesse dei tempi del Buddha o di Gesù. Il Buddha fa assegnamento su di noi perché il Dharma continui a svilupparsi come un organismo vivente, non un Dharma superato, ma un autentico *Dharmakaya,* un vero 'corpo della dottrina' [...].

3. Non sono sicuro di essere me stesso o di essere mio fratello. Prima che venissi al mondo, un altro cercava di arrivare prima di me, ma mia madre abortì. Se costui avesse continuato a vivere, avrei un altro fratello. O forse sarei stato mio fratello. Da bambino ci ho riflettuto molte volte.

I genitori in attesa di un figlio devono essere molto attenti perché recano dentro di sé un bambino, un essere che potrebbe divenire un Buddha o il Signore Gesù. Devono essere consapevoli di ciò che mangiano, di ciò che bevono, di ciò che pensano e di come agiscono. Il modo in cui prestano attenzione ai loro corpi e alle loro sensazioni incide sul benessere del bambino che è in loro. Le nostre madri e i nostri padri ci hanno aiutato a venire in essere e, anche ora, continuano a darci la vita. Ogni volta che mi trovo in difficoltà, chiedo loro aiuto ed essi rispondono sempre.

Anche i nostri antenati spirituali ci hanno fatto nascere e ancora continuano a farci nascere. Nel mio paese diciamo che un vero maestro ha il potere di far nascere un discepolo. Se possedete sufficiente energia spirituale, darete la nascita a un figlio spirituale e, attraverso la vita e la prtatica, continuerete a generare, anche dopo la morte.

Affermiamo che i figli e le figlie del Buddha emergono dalla sua bocca, perché il Buddha offrì loro il Dharma, i suoi insegnamenti. Esistono molti modi di donare il Dharma per far nascere un figlio o una figlia nella sua vita spirituale, ma il più comune è quello di essere partecipi del Dharma tramite le parole. Io cerco di agire in modo tale da poter entrare in contatto ogni giorno con i miei antenati consanguinei e con quelli spirituali. Ogni volta che mi sento triste o vagamente fragile, invoco l'aiuto della loro presenza, ed essi non mancano mai all'appuntamento.

Da bambini, Siddhartha e Gesù si resero entrambi conto che la vita è piena di sofferenza. In giovane età, il Buddha raggiunse la consapevolezza della pervasività della sofferenza. Gesù dovette avere lo stesso genere di intuizione, perché entrambi compirono ogni sforzo per offrire una via d'uscita. Anche noi dobbiamo apprendere a vivere in modi che limitino la sofferenza universale. La sofferenza è sempre presente, intorno a noi e dentro di noi, e dobbiamo trovare le vie che la allevino e la trasformino in benessere e pace.

Monaci e monache in entrambe le tradizioni religiose si avvalgono delle medesime pratiche: la preghiera, la meditazione, la deambulazione consapevole, i pasti in silenzio e molti altri metodi per cercare di superare la sofferenza. È una sorta di lusso essere monaco o monaca, riuscire a sedere tranquillamente e avere una visione profonda della natura del dolore e della via d'uscita. Sedere e avere una visione profonda del corpo, della coscienza e degli stati mentali è come essere una chioccia che cova le sue uova. Un giorno l'intuizione nascerà come un pulcino. Se monaci e monache non hanno gran cura del tempo che dedicano alla pratica, non avranno nulla da offrire al mondo.

4. Quando si fece monaco, il Buddha aveva ventinove anni e dunque era alquanto giovane, e all'età di trentacinque anni raggiunse l'illuminazione. Anche Gesù trascorse un certo periodo di tempo da solo sulla montagna e nel deserto. Tutti noi abbiamo bisogno di riflettere e di ristorarci. Per coloro che non sono monaci né monache, può essere difficile trovare il tempo per meditare o pregare, ma è importante farlo. Durante un ritiro, appren-

diamo come tenere in serbo la consapevolezza di ogni cosa che facciamo e allora possiamo continuare la pratica nella nostra vita quotidiana. Se agiremo così, avremo una visione profonda della natura del nostro dolore e troveremo una via d'uscita. È quanto il Buddha disse nel suo primo sermone al Parco del Cervo a Sarnath: "Penetra la natura del dolore per cogliere le cause della sofferenza e la via d'uscita". Tutti possono attuare questa pratica, monaci e laici.

La scuola Theravada del buddhismo sottolinea l'insegnamento autentico del Buddha storico, il Buddha che visse e morì. In seguito, l'idea del Buddha vivente venne sviluppata nell'ambito del buddhismo delle scuole settentrionali, il buddhismo Mahayana. Al momento del trapasso del Buddha, molti suoi discepoli erano sconvolti dal fatto ch'egli non sarebbe stato più con loro. Così egli li riassicurò dicendo: "Il mio corpo fisico non sarà più qui, ma il mio corpo dottrinale, Dharmakaya, sarà sempre con voi. Prendete rifugio nel Dharma, la dottrina, costruendo un'isola per voi stessi". Le istruzioni del Buddha sono chiare. Il Dharma è l'isola del rifugio, la torcia che illumina il nostro cammino. Se possediamo la dottrina, non abbiamo di che preoccuparci. Un monaco che era molto malato espresse il suo dispiacere per non essere in grado di vedere il Buddha in persona, ma il Buddha gli inviò un messaggio: "Il mio corpo fisico non è la cosa più importante. Hai con te il corpo del Dharma; se hai fiducia nel Dharma, se pratichi il Dharma, io sono sempre con te". Anche Gesù disse: "... dove sono due o tre riuniti in mio nome, ci sono io in mezzo a loro".

Dopo il trapasso del Buddha, l'amore e la devozione nei suoi confronti crebbero a tal punto che l'idea di Dharmakaya si mutò da corpo della legge nel Buddha glorioso ed eterno che espone sempre il Dharma. Secondo il buddhismo Mahayana, il Buddha è ancora vivo, continua a offrire i suoi sermoni sul Dharma. Se siete abbastanza attenti, riuscirete a udire i suoi insegnamenti dalla voce di un ciottolo, di una foglia o di una nube nel cielo. Il Buddha permanente è divenuto il Buddha vivente, il Buddha della fede. Grande è la somiglianza con il Cristo della fede, il Cristo vivente. Il teologo protestante Paul Tillich descrive Dio come il fondamento dell'essere. Anche il Buddha viene a volte descritto come il fondamento dell'essere [...].

Negli *Atti degli Apostoli* i cristiani delle origini parlavano della propria fede chiamandola 'la Via'. Secondo me, "Io sono la via" è un enunciato più significativo di "Io conosco la via". La via non è una strada asfaltata. Ma dobbiamo distinguere fra l''Io' detto da Gesù e l''Io' a cui di solito pensano le persone. L''Io' nel suo enunciato è la *vita* stessa, la sua vita, che è la via. Se non guardate veramente alla sua vita, non riuscirete a vedere la via. Se vi accontentate di venerare un nome, foss'anche il *nome* di Gesù, questo non è praticare la vita di Gesù. La nostra pratica deve consistere nel vivere profondamente, nell'amare e agire con carità, se davvero desideriamo onorare Gesù. La via è Gesù stesso e non semplicemente qualche idea di lui. Un'autentica dottrina non è statica, non consiste di pure parole ma della realtà della vita. Molti che non posseggono né la via né la vita cercano di imporre agli altri ciò ch'essi credono sia la via. Ma queste sono solo parole che non hanno rapporto con la vita vera o una vera via. *Quando comprendiamo e pratichiamo in modo profondo la vita e gli insegnamenti del Buddha o la vita e gli insegnamenti di Gesù, penetriamo per la porta ed entriamo nella dimora del Buddha vivente e del Cristo vivente, e innanzi a noi si presenta la vita eterna [...].*

5. Nel buddhismo anche noi personifichiamo le caratteristiche cui aspiriamo, quali la consapevolezza (Sakyamuni Bud-

dha), la comprensione (Manjusri Bodhisattva) e l'amore (Maitreya Buddha); ma anche se Sakyamuni, Manjusri e Maitreya non sono qui presenti, è ancora possibile raggiungere la consapevolezza, la comprensione e l'amore. Gli stessi discepoli del Buddha sono una continuazione del Buddha. Consapevolezza, comprensione e amore si possono manifestare attraverso le persone della nostra stessa epoca, anche attraverso noi stessi. Non dobbiamo tanto credere alla resurrezione dei Buddha e dei bodhisattva, quanto alla generazione di consapevolezza, comprensione e amore in noi stessi.

Il Cristo vivente è il Cristo dell'Amore, momento dopo momento. Quando la Chiesa manifesta comprensione, tolleranza e amorevolezza, Gesù è presente. I cristiani devono contribuire al manifestarsi di Gesù Cristo con la loro condotta di vita, mostrando a coloro che stanno loro intorno che amore, comprensione e tolleranza sono possibili. Ciò non si compirà soltanto grazie a libri e sermoni, deve realizzarsi con il nostro modo di vivere. Nell'ambito del buddhismo anche noi affermiamo che il Buddha vivente, colui che insegna l'amore e la compassione, deve manifestarsi attraverso il nostro modo di vivere.

Grazie alla pratica di innumerevoli generazioni di buddhisti e di cristiani, l'energia del Buddha e quella di Gesù Cristo sono giunte sino a noi. Noi possiamo entrare in contatto con il Buddha vivente e con il Cristo vivente. Sappiamo che il nostro corpo è la continuazione del corpo del Buddha e che è parte integrante del corpo mistico di Cristo. Abbiamo una stupenda occasione per contribuire alla continuazione del Buddha e di Gesù Cristo: grazie ai nostri corpi e alle nostre vite, la pratica è possibile. Se odiate il vostro corpo e pensate che sia soltanto una fonte di tormento, che contenga soltanto le radici dell'ira, dell'odio e del desiderio, non comprendete che il vostro corpo è il corpo del Buddha, che il vostro corpo è parte del corpo di Cristo.

È meraviglioso respirare e sapere d'essere vivi. A cagione del fatto che siete vivi, ogni cosa è possibile. Il Sangha, la comunità di pratica, può continuare. La Chiesa può continuare. Vedete di non sprecare un solo momento. Ogni momento è un'occasione per infondere vita nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha. Ogni momento è un'occasione per manifestare il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.

"C'è una persona la cui comparsa sulla terra è volta al benessere e alla felicità di tutti. Chi è questa persona?". Questo è un interrogativo tratto dall'*Anguttara Nikaya.* Per i buddhisti, quella persona è il Buddha. Per i cristiani, quella persona è Gesù Cristo. Tramite la vostra vita quotidiana potete contribuire alla continuazione di quella persona. Basta soltanto che camminiate nella consapevolezza, che muoviate dei passi pacifici e felici sul nostro pianeta. Respirate a fondo e godete del vostro respiro. Siate consapevoli che il cielo è azzurro e i canti degli uccelli sono bellissimi. Godete d'esser vivi e contribuirete alla continuazione del Cristo vivente e del Buddha vivente per molto tempo a venire.

IL FILM SULLA VITA DEL DALAI LAMA

Kundu: questo è il titolo provvisorio del film sulla vita del Dalai Lama, che il regista Martin Scorsese sta girando in Marocco. Il villaggio natale del Dalai Lama, Takter; gli imponenti saloni del Potala e i suoi lunghi e oscuri corridoi; gli edifici di Dharamsala, dove il premio Nobel vive da oltre trent'anni in esilio, sono stati fedelmente ricostruiti dallo scenografo italiano Dante Ferretti ai confini del Sahara, dove Bertolucci aveva girato "Il tè nel deserto". Il Marocco è stato scelto dopo il rifiuto del governo indiano di far girare il film sul suo territorio. Il protagonista è stato scelto con un concorso fra attori non professionisti.

La meditazione in psicoterapia: la prospettiva transpersonale

di Laura Boggio Gilot

Questo intervento si inserisce nel dibattito sui rapporti tra psicoterapia e meditazione, cui già hanno partecipato Adalberto Bonecchi (Paramita *58) e Andrea Bocconi* (Paramita *59).*

1. «*Se la nostra scienza della salute mentale deve diventare più efficace, gli psicoterapeuti occidentali dovranno bilanciare le loro conoscenze dei concetti e delle tecniche psicologiche con la consapevolezza contemplativa*». Con queste parole di Medard Boss, vorrei allinearmi a quanto ha scritto il collega Bocconi (*Paramita* n. 59), nell'intento di rettificare quella che appare come una incomprensione del rapporto tra psicoterapia e meditazione, il cui accostamento costituisce un pilastro non solo della psicosintesi, ma anche della psicologia transpersonale, da circa un trentennio. Purtroppo, il termine 'transpersonale' serve spesso da etichetta per attività le più diverse e non sempre qualificate. Ma non si dovrebbe per questo indulgere a facili generalizzazioni, particolarmente su temi così delicati, che sarebbe preferibile trattare solo quando se ne abbia una conoscenza sufficientemente approfondita. Paradossalmente, infatti, e benché le testimonianze e la bibliografia di settore siano ampie, la difficoltà di comprendere il significato e il valore dell'integrazione tra psicoterapia e meditazione è presente anche in alcuni psicoterapeuti che praticano la meditazione e parlano della conoscenza e della trasformazione dello stato mentale nel corso della pratica.

Credo che questo possa essere dovuto al fatto che l'accostamento tra psicoterapia e meditazione non si adatta a un *setting* di tipo psicoanalitico ortodosso, legato a una concezione biografica e psicodinamica dell'esperienza umana e a modalità di relazione tra terapeuta e paziente che escludono l'approccio sapienziale. La prospettiva transpersonale, che integra livelli di intervento psicologico e spirituale, richiede quella profonda modificazione, sia del contesto che del setting terapeutico, avvenuta con la psicologia umanistica (dalle cui fila, appunto, la psicologia transpersonale origina), che allarga il livello di interesse alle potenzialità della psiche e modifica in maniera sostanziale l'immagine della relazione terapeutica (come testimoniano Assagioli, Frankl, Maslow, May, Roger e tanti altri).

A quanti potranno essere rimasti sconcertati dalle parole contraddittorie espresse in materia, anche recentemente su *Paramita,* dedico questo scritto, estratto dalla mia esperienza, oltre che dallo studio attento della bibliografia, di cui cito solo qualche titolo essenziale in appendice. E poiché è sempre più frequente che alcuni psicoterapeuti si autoqualifichino 'transpersonali', mi sembra necessario rilevare che, diversamente da quanto avviene con l'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale, l'adesione a organizzazioni come l'*American Association of Transpersonal Psychology* o altre, richiede solo l'invio della quota associativa e non garantisce in alcun modo la qualifica di esperto nel campo.

Nell'introduzione a uno dei suoi libri più famosi, *Verso una psicologia dell'essere* (1), Abraham Maslow, esponente di spicco della psicologia umanistica, affermava che era in procinto di svilupparsi una più alta e comprensiva psicologia 'transumanistica' e 'transpersonale', centrata sui bisogni del mondo anziché su quelli egocentrici, e basata sulla compassione per il

(1) A. Maslow, *Verso una psicologia dell'essere,* Ubaldini Editore, Roma 1971.

genere umano e la reverenza verso la vita. Questa più alta psicologia doveva includere gli abissi e le vette della natura umana; non doveva limitarsi a curare i sintomi clinici mirando a una persona semplicemente sana, ma doveva aiutare l'uomo a sviluppare le sue potenzialità e le sue forze positive, al fine di realizzare un'esistenza di bellezza, di creatività e di verità.

Come principale obiettivo, la prospettiva transpersonale doveva sviluppare conoscenze che aiutassero l'uomo a superare l'ignoranza del modo di essere buono e forte, a vincere l'incapacità di trasformare la propria insoddisfazione in espressione creativa, a superare il timore della crescita, del sentirsi virtuoso e capace di amare. Non limitandosi nei confini di un'area specifica della scienza, la prospettiva transpersonale avrebbe dovuto svilupparsi sino a costituire una filosofia dell'esistenza e un sistema di valori tale da ricondurre le persone ad avere speranza nell'umanità e a costruire un mondo migliore.

Sulla base di queste premesse di pensiero, Maslow e un gruppo di psicologi dell'area umanistica (tra cui Stanislav Grof, James Fadiman, Miles Vich, Antony Sutich) fondarono una nuova corrente, che fu detta "quarta forza della psicologia", in quanto veniva dopo la psicoanalisi, il comportamentismo e la psicologia umanistica. La prospettiva transpersonale si è diffusa rapidamente negli Stati Uniti attraverso l'*American Association of Transpersonal Psychology* e il *Journal of Transpersonal Psychology,* per poi allargarsi ad altre aree della scienza e della cultura attraverso l'*International Transpersonal Association* e successivamente la *European Transpersonal Association,* di cui l'*Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale* è membro fondatore.

2. Essendo nata in seno al movimento umanistico, la psicologia transpersonale ne eredita alcune caratteristiche. La prima di queste è la critica di fondo al riduttivismo dei modelli psicologici che vedono l'essere umano come un animale meccanico, determinato da forze inconscie istintuali e condizionato dall'ambiente. La psicologia transpersonale condivide con la psicologia umanistica il riconoscimento delle forze autonome dell'io e la capacità della volontà e della creatività di sottrarre la vita umana al determinismo e al condizionamento. La dignità della persona umana, il significato della vita, l'importanza dei valori e delle spinte all'autorealizzazione e all'autotrascendenza, sono affermate come aspetti della piena umanità, in contrasto con la concezione biomedica e meccanomorfica dell'uomo.

Come afferma ancora Maslow, "l'essere umano non sarà mai capito se non si riconosceranno le sue aspirazioni più alte. Lo sforzo verso l'autonomia, la sanità e l'interezza, la spinta verso l'autorealizzazione devono essere riconosciuti, senza distinzioni, come delle tendenze umane assai diffuse e, forse, universali" (2).

Ben oltre i confini dell'adattamento sociale e dell'accordo tra pulsioni e morale convenzionale, un concetto più realistico di benessere deve includere le qualità umane dell'autonomia, dell'autenticità e della responsabilità, così come la capacità di amare e di creare. D'accordo con questa prospettiva umanistica, la psicologia transpersonale si rivolge allo studio degli stati ottimali di salute mentale, in cui si manifestano le qualità della piena umanità. Particolare interesse è dato a quelle esperienze di coscienza oltre l'io e la normalità, che Maslow chiama "esperienze di vetta", in cui la percezione varca i confini ordinari ed è possibile realizzare quel gioioso accesso all'intrinseca natura delle cose, che svela i valori universali della bellezza, della giustizia, della verità, della compiutezza.

Nonostante questi punti di confluenza tendano ad avvicinare la terza e la quarta forza della psicologia, esistono tuttavia profonde differenze che pongono la psicologia transpersonale in un'area del tutto distinta dal movimento umanistico. Ciò che differenzia la prospettiva transpersonale è:

a) la critica a una certa superficialità del movimento umanistico per quanto riguarda le origini psicodinamiche della sofferenza mentale;

b) il suo deciso interesse per la dimensione e l'esperienza spirituale, che era stata già sottolineata da Jung e Assagioli;

c) il modello epistemologico e psicoterapico, che propone l'integrazione delle diverse forme di psicoterapia, e in particolare l'integrazio-

---

(2) A. MASLOW, *The further reaches of human nature,* Penguin Books, New York 1976.

ne tra concezioni scientifiche e tradizione sapienziale e meditativa.

Oltrepassando la concezione biografica, e ancora egocentrica, della prospettiva umanistica, la psicologia transpersonale afferma la visione spirituale della vita secondo i principî della filosofia perenne, che raccoglie il cuore della tradizione sapienziale occidentale e orientale.

I principî della filosofia perenne, così come sono stati delineati da Aldous Huxley (3) sono i seguenti:

a) Il mondo fenomenico della materia e della coscienza individuata si manifesta sulla base di un terreno dinamico, immanifesto, onnipervadente, indistruttibile e indivisibile, a cui nelle diverse tradizioni è stato dato il nome di Dio, Spirito, Tao, Sommo Bene, Assoluto, Coscienza.

b) Gli esseri umani si radicano in questo sostrato divino e possono realizzare la conoscenza e l'identità con esso.

c) Gli esseri umani sono composti di una duplice natura: l'io fenomenico, o personalità, identificato con il corpo e la sua storia temporale, e il Sé ontologico, che varca i confini della storia biografica, è al di là della personalità e rappresenta l'anima, collegata alla matrice universale e trascendente, di cui condivide le sublimi e immortali qualità.

d) Lo scopo della vita umana è realizzare il Sé transpersonale, ovvero riunificare l'io con la sua sorgente e scoprire la trascendente unità della vita.

3. Accogliendo questa concezione sapienziale che considera la dimensione spirituale come intrinseca umana unità, la prospettiva transpersonale sottolinea come la spiritualità sia una innata capacità evolutiva di ogni individuo, che si manifesta attraverso i bisogni superiori di completezza, di conoscenza, di autoperfezionamento, e come spinta verso i valori della bontà, della bellezza e della verità.

I bisogni spirituali possono essere considerati come l'espressione di una necessità umana. Come i bisogni di sicurezza, di autoaffermazione, di amore e stima sono espressione di una necessità dell'io e non possono essere negati ai fini della salute, così i bisogni spirituali sono espressione della necessità di aprirsi alla dimensione del Sé, e la loro negazione è causa di una profonda sofferenza interiore, che non può essere appagata dai surrogati temporali. Anzi, i bisogni di amore e di autoaffermazione potrebbero essi stessi essere illusorie compensazioni di un anelito ancor più di base e consustanziale alla dimensione umana, che è quello di ritornare alla casa del Padre, ovvero di riunificarsi con l'archetipo divino che abita il tempio dell'anima.

Vedendo l'essere umano come una unità bio-psico-spirituale, la prospettiva transpersonale propone una epistemologia dinamica che integra diverse forme di conoscenza: quella empirica, che dà accesso alla vita del corpo; quella introspettiva fenomenologica, che dà accesso alla vita della mente; quella intuitiva e contemplativa, che dà accesso alla realtà spirituale (4). Poiché il cammino della conoscenza spirituale è descritto nei sistemi meditativi, lo studio applicativo di questi ultimi è imprescindibile obiettivo della psicologia transpersonale.

Gli studiosi della tradizione meditativa asiatica, tra cui Walsh (5), Epstein (6), Engler (7), hanno sottolineato come nei testi induisti e buddhisti non siano solo presenti insegnamenti spirituali, ma anche vere e proprie psicologie teoriche e applicate di profondo interesse per la nostra cultura. Nei testi sacri sono trattati, e

---

(3) A. HUXLEY, *The perennial philosophy,* Harper & Row, New York 1944. *[La traduzione italiana di questa importante opera è stata recensita in* Paramita *59, p. 55, ndr].*

(4) K. WILBER, *Eye to eye - The quest for the new paradigm,* Shambala, Boston 1983.

(5) R. WALSH - D. SHAPIRO (a cura di), *Beyond health and normality - Explorations of exceptional psychological well-being,* Van Nostrand Reinhold, New York 1983. R. WALSH, *Two Asian psychologies and their implications for Western psychotherapysts,* American Journal of Psychotherapy, vol. 42, n. 4, 1988.

(6) M. EPSTEIN, *Pensieri senza un pensatore,* Astrolabio, Roma 1996.

(7) K. WILBER - J. ENGLER (a cura di), *Le trasformazioni della coscienza,* Ubaldini Editore, Roma 1989.

non in termini religiosi, argomenti psicologici fondamentali, come la motivazione, l'identità, il pensiero, la percezione, l'emozione, il condizionamento, e sono delineate strategie di consapevolezza e trasformazione interiore, che arricchiscono il patrimonio cognitivo della psicoterapia e possono essere usati come mezzi complementari nel trattamento della sofferenza mentale. Inoltre, vi sono delineati stadi di sviluppo dell'identità oltre i confini dell'io conosciuto nella nostra scienza, e intere famiglie di esperienze di coscienza transpersonale, o straordinarie qualità come la calma e la stabilità mentale, il coraggio nelle avversità, la libertà dai bisogni e dall'ansietà, il distacco dalle tendenze di attrazione e repulsione. Accanto alla descrizione di livelli di benessere e consapevolezza ben oltre la normalità, i sistemi meditativi contengono insegnamenti volti a realizzare la liberazione dalla sofferenza egocentrica e dall'ignoranza della coscienza ordinaria, sino all'illuminazione e alla beatitudine del sapiente.

4. Tra gli esponenti della psicologia transpersonale che hanno accostato la psicologia alla tradizione meditativa si è distinto Ken Wilber, che ha mostrato le implicazioni di questo felice accostamento ai fini sia delle teorie evolutive che della psicoterapia. Integrando le strutture cognitive descritte in particolare da Piaget con quelle delineate nella filosofia perenne, in particolare nella tradizione induista Yoga-Vedanta, lo studioso americano delinea uno spettro di sviluppo della coscienza e dell'identità che va da un ambito pre-logico, pre-egoico e pre-personale, a uno logico, egoico e personale, a uno translogico, transegoico e transpersonale.

Wilber sottolinea che ogni stadio di sviluppo ha la sua specifica strutturazione, e i disturbi di uno stadio sono naturalmente diversi da quelli di uno stadio precedente o successivo. Le diverse forme di psicoterapia, piuttosto che essere viste in contraddizione l'una con l'altra, possono essere concepite come approcci differenziati ai disturbi dei diversi stadi della crescita umana. Su questa base, Wilber delinea uno spettro della sofferenza che include le patologie psicodinamiche, quelle cognitivo-esistenziali e quelle transpersonali, associandole alle diverse strategie psicoterapiche (8).

Il modello di Wilber ha portato un profondo contributo alla psicoterapia, chiarendo come sia indispensabile, per una visione integrale della sofferenza e della guarigione, che le teorie psicoanalitiche dello sviluppo e della relazione oggettuale (indispensabili per la comprensione dei disturbi psicotici, *borderline* e nevrotici della fascia evolutiva pre-personale), siano integrate con le teorie umanistiche esistenziali (indispensabili per la comprensione della sofferenza legata al rapporto che l'adulto ha con i grandi problemi dell'esistenza, come la morte e la sofferenza) e con l'esperienza meditativa, che illumina su una sofferenza di natura più elevata e si riferisce alla separazione dell'io dal Sé.

In questo contesto integrale e integrato, il primo scopo della psicoterapia transpersonale è ottenere uno stabile e coesivo senso dell'identità, attraverso il lavoro sulle relazioni oggettuali e gli oggetti interni; uno scopo più ampio è dare un significato alla propria vita, sviluppare la creatività e le potenzialità interiori; e uno scopo finale si riferisce al risveglio del Sé transpersonale e alla compiutezza spirituale. Quest'ultima rende l'uomo consapevole della propria posizione nello schema della realtà e protagonista di una esistenza non egocentrica, in armonia con le unificanti leggi della vita.

Con questa premessa, come è sottolineato nel libro antologico *Beyond Ego* (9) "la psicoterapia transpersonale è un modello di risanamento che crea un ponte tra pratica psicologica e disciplina spirituale. Mentre il reame spirituale era prima esclusivo dominio dei guru e maestri spirituali, è divenuto sempre più evidente agli psicoterapeuti, che lavorano con i problemi umani che riguardano valori e significati, che la crescita psicologica al di là della personalità solleva questioni di natura spirituale. La psicoterapia per la risoluzione dei conflitti psicodinamici e la crescita personale è spesso considerata una buona preparazione per le discipline spirituali che hanno a che fare esclusivamente con i reami transpersonali dell'esperienza. La psicoterapia transpersonale, invece, si propone

(8) K. WILBER, *Lo spettro della coscienza,* Crisalide, Spigno Saturnia 1994.
(9) F. VAUGHAN - R. WALSH (a cura di), *Beyond Ego,* Tarcher, Los Angeles 1980, p. 161.

di facilitare la crescita del paziente, e non solo sino al pieno sviluppo dell'io, ma anche andando al di là dell'io, nell'area della realizzazione transpersonale e della trascendenza". I mezzi usati a tal fine includono metodi orientali e occidentali, e varie forme di meditazione e yoga possono essere aggiunte alle tecniche più convenzionali (10).

Nel processo terapeutico, come rileva Frances Vaughan (11), particolare significato ha il lavoro sulla coscienza: la coscienza è il contesto e il contenuto del cambiamento. Il lavoro sulla coscienza si realizza attraverso i training di consapevolezza e autosservazione desunti dalla tradizione meditativa asiatica, e mira non solo a cambiare i contenuti della coscienza, ma anche a sviluppare la consapevolezza della coscienza in sé, quale contesto dell'esperienza.

Idealmente, un approccio transpersonale mira a risvegliare da quello stato di trance percettiva che nell'ordinaria consapevolezza perpetua l'illusione e la sofferenza. Poiché la coscienza egoica è ristretta da identificazioni limitanti, parte dell'approccio transpersonale è l'esplorazione dei costrutti dell'identità e dei concetti di autorappresentazione, identificazione e oggetto interno. In questo contesto, come rileva Bryan Wittine, "la psicoterapia transpersonale, oltre a sanare i disturbi strutturali della personalità, mira a favorire un processo di risanamento dell'identità da modi più limitati a modi più integrati e completi di esistenza, attraverso il superamento delle identificazioni che limitano la consapevolezza e l'integrazione delle potenzialità inesplorate della psiche" (12).

Valorizzando lo sviluppo della coscienza, la psicoterapia transpersonale riconosce la validità dell'esperienza percettiva transpersonale. Grof afferma che l'esperienza di coscienza che varca i confini dell'io può relativizzare e ridurre i conflitti della personalità; dalla prospettiva della realtà rivelata dall'esperienza transpersonale, le esperienze dolorose possono perdere significato e disperdersi nella percezione della grandezza della vita.

5. In questo contesto, fondamentale è l'esperienza del Sé, ampiamente delineata nella tradizione sacra indù, in particolare nelle Upanishad, l'ultima parte dei Veda, che raccolgono il cuore della tradizione Yoga-Vedanta, ripresa da Jung e Assagioli.

Nella tradizione vedica, il Sé è descritto come indivisibile interezza, essenza di "coscienza e beatitudine", parte della Coscienza universale, come l'aria nella brocca è parte dell'aria fuori della brocca (13).

Nella *Bhagavad Gita* si dice che "i sensi sono grandi, più grande dei sensi è la mente, più grande della mente è l'intelletto e più grande dell'intelletto è il Sé" (14). Collegato a una matrice indivisibile e indistruttibile, il Sé vive nell'eternità e nella compiutezza, e può regolare l'io da una prospettiva universalistica che esiste in accordo con le grandi leggi della vita.

Integrando questi principi nella sua definizione dell'identità, Jung (15) rileva che il Sé è una 'totalità' sintesi di opposti, che non può essere ridotta alla psiche, e un 'centro' che trascende l'io e non coincide con la personalità, ma la include. Assagioli (16) specifica che il Sé è dietro l'io e il fluire dei fenomeni psichici non può da questi venire influenzato, mentre può influire su essi. L'esperienza spirituale del Sé

---

(10) S. BOORSTEIN (a cura di), *Transpersonal psychotherapy,* J.T.P. Books, Stanford 1980, p. 19.

(11) F. VAUGHAN, *Healing and wholeness; transpersonal psychotherapy,* in R. WALSH - F. VAUGHAN (a cura di), *Paths beyond ego,* Tarcher, Los Angeles 1993.

(12) B. WITTINE, *Assumptions of transpersonal psychotherapy,* in R. WALSH - F. VAUGHAN (a cura di), *Paths beyond ego,* Tarcher, Los Angeles 1993, p. 168.

(13) Vedere testi della collezione Vidya, in particolare la *Mandukya Upanisad,* s. III, 3-7, traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya, Roma.

(14) BHAGAVAD GITA, *Il canto del beato,* traduzione e commento di Raphael, Edizioni Asram Vidya, Roma 1981, s. III, 42.

(15) C.G. JUNG, *Aion, gli archetipi dell'inconscio collettivo; Psicologia e alchimia; Psicologia e religione; Mysterium coniunctionis,* tutti in *Opere,* Boringhieri, Torino.

(16) R. ASSAGIOLI, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica,* Astrolabio, Roma 1973. Inoltre: IDEM, *L'Atto di Volontà,* Astrolabio, Roma 1977.

quale forza trascendente e sapiente che guida il percorso dell'individualità egoica, allinea la vita individuale alla vita universale, conferisce sicurezza, significato e dignità alla vita umana, donandole fiducia e coraggio per il suo percorso temporale. Seppur vagamente intuita, la presenza spirituale del Sé vanifica spesso la sofferenza e la paura; rivelando la presenza del sacro nel tempio dell'anima, spinge l'uomo oltre i limiti e le difficoltà della sua vita, verso valori unitivi e comportamenti altruistici.

Poiché la psicologia transpersonale afferma l'imprenscindibile valore dell'esperienza spirituale e poiché, come dice ancora Maslow, "ognuno può dare alla vita solo ciò che è", è naturale che lo psicoterapeuta transpersonale debba non solo formarsi secondo criteri scientifici, ma anche dedicarsi profondamente a un persorso di sviluppo spirituale che richiede l'adesione alla pratica continua della meditazione e il conseguente accesso alla coscienza transpersonale.

La consapevolezza transpersonale dello psicoterapeuta, il cui sviluppo richiede di aver esperito l'allineamento con il Sé, è una condizione fondamentale per fornire al paziente quel contesto di amore e saggezza che possa aiutarlo in un cammino di guarigione, e che comprende la scoperta della sorgente trascendente dell'identità fenomenica.

Come dice Bryan Wittine (17), «la psicoterapia può considerarsi transpersonale solo nella misura in cui il terapeuta cerca la realizzazione del Sé e si risveglia alla sua identità transpersonale». Questo spingersi al di là dell'io, dei suoi credi e dei suoi attaccamenti, è la grande sfida della formazione professionale nella psicoterapia transpersonale. Integrare l'itinerario scientifico con l'istruzione spirituale è compito di chi voglia formare questa nuova classe di psicoterapeuti, a cui si richiede di essere curatori di anime e mediatori gnostici. Diversamente dagli operatori ordinari della salute mentale, lo psicoterapeuta transpersonale deve essere un portatore di saggezza e operare per una guarigione che renda una persona non solo contenta di se stessa, ma anche consapevole di essere una parte indivisibile ed eterna di una realtà che la trascende, da cui evince un compito e uno scopo che la impegna, per la costruzione di un mondo migliore (18).

Approssimandomi a ultimare questo scritto, avverto, come sempre, la difficoltà di realizzare gli scopi puri della psicoterapia transpersonale e il timore che essi vadano incompresi e male impiegati. Se la sfida di questa psicologia spirituale dovesse fallire, se la forza dell'ignoranza dovesse prevalere sulle finalità del dharma transpersonale, credo che non sarebbe solo la psicoterapia a perdere una opportunità di crescita, ma anche la società e la cultura, che di semi sapienziali e autorealizzativi di salute e salvezza hanno necessità drammatica e urgente. Possano le nostre buone intenzioni aiutarci nel renderci canali della volontà trascendente e strumenti della sua bontà!

Si segnalano, inoltre, alcuni altri libri tradotti in italiano:

F. VAUGHAN, *Risvegliare l'intuizione,* Cittadella Editrice, Assisi 1986.

F. VAUGHAN, *Spiritualità e salute nella psicologia transpersonale,* Cittadella Editrice, Assisi 1989.

R. WALSH, *Ecologia della mente e sopravvivenza,* Cittadella Editrice, Assisi 1991.

K. WILBER - J. ENGLER - D.P. BROWN, *le trasformazioni della coscienza,* Ubaldini Editore, Roma 1989.

C. TART, *Stati di coscienza,* Astrolabio, Roma 1977.

S. GROF, *Oltre il cervello,* Cittadella Editrice, Assisi 1988.

(17) F. VAUGHAN - B. WITTINE, *Psychotherapy as spiritual inquiry, Revision,* vol. 17, n. 2.
(18) L. BOGGIO GILOT, *Il Sé transpersonale,* Edizioni Asram Vidya, Roma 1992.

Quando ai Lama si chiedono 'miracoli'

di Adalberto Bonecchi

1. Un giorno, presso un centro di Dharma, ebbi l'occasione di assistere a questa scena: un lama tibetano aveva terminato di concedere un'iniziazione, particolarmente ricca di carica emotiva e di tensione spirituale, quando venne investito da una serie di domande dei partecipanti, quasi tutte mirate a sapere se grazie alla iniziazione trasmessa sarebbe stato possibile soddisfare i propri bisogni di soldi, lavoro, amore e... certezze ultraterrene, sino a che, pur mantenendo l'usuale benevolenza, egli non poté non sbottare in questa frase significatica: "Non è sufficiente recitare qualche volta questo mantra, per vincere il primo premio della lotteria!".

La scena mi colpì, perché in essa possiamo trovare sintetizzata una situazione a volte evidente e comunque spesso presente, almeno a livello latente, nelle modalità con cui il buddhismo si sta diffondendo in Occidente: da un lato, insegnamenti di notevole valore spirituale e a volte particolarmente sottili e potenti; dall'altro, la 'fame' di soddisfare i propri bisogni esistenziali più grossolani, gli stessi per cui oggi frequentemente vengono interpellati i maghi, gli indovini, i guaritori e, più in generale, coloro che si suppone siano in grado di fornire 'poteri' particolari, in grado di aiutare a evitare miracolisticamente la sofferenza connessa con l'esistenza umana. Una stupenda tradizione, particolarmente potente nell'addestrare la mente, viene così utilizzata non per incrementare la rinuncia, la benevolenza e la saggezza, ma per dare forme nuove alle proprie vecchie illusioni infantili.

Ma da che cosa deriva questa passione ormai dilagante per i poteri e, più in generale, per i misteri? Certo, è comprensibile che gli esseri umani continuino a tentare di piegare la realtà ai propri desideri e si chiedano come acquisire i mezzi per farlo, ma ciò che oggi colpisce è che di queste domande chi forse avrebbe qualche strumento per affrontarle sul piano psicologico e scientifico non ne vuole sapere, un po' per pudore e un po' per convenienza (1), mentre nel frattempo esse sono divenute campo di conquista per individui che — per dare una forma al proprio disagio esistenziale o per avventurismo economico e sociale — si sono impossessati di tematiche che meriterebbero un approccio ben più serio e meditato.

Non costituisce tanto un problema l'interessarsi ai 'poteri' o ai 'misteri', quanto il fatto che così facendo si trascura quell'addestramento mentale che invece — esso sì — sarebbe efficace e renderebbe la vita più consapevole e degna di essere vissuta. Perché ad esempio il Buddha, interrogato sui destini di un'eventuale 'anima' dopo la morte, taceva? Perché, se non in quanto era ben conscio che questo interesse ultramondano avrebbe distolto dal lavoro immediato da compiere sulla mente? Quanti, infatti, tra i suoi discepoli si sarebbero invaghiti di quelle questioni e avrebbero abbandonato il percorso formativo intrapreso, per cercare eventuali scorciatoie all'apparenza più semplici, ma di fatto dispersive e fallimentari? (2).

---

(1) La ritrosia del ricercatori seri a esplorare nuove frontiere della mente favorisce ancor di più l'improvvisazione di persone turbate e le loro fantasiose conclusioni. Questa constatazione dovrebbe rappresentare uno stimolo per gli intellettuali a non arretrare anche innanzi a questioni la cui trattazione può minare la loro 'credibilità scientifica'.

(2) Quando ai lama tibetani viene chiesto da allievi ingenui se essi sappiano volare, la risposta arguta a volte è che forse sì, lo sanno fare, ma anche gli uccelli volano, senza per questo raggiungere

2. Buona parte della fortuna di maghi, indovini e guaritori dipende dal generale *rifiuto della sofferenza* e della sua inevitabilità nell'esistenza umana da parte dei loro clienti. Naturalmente, questo rifiuto è presente in ognuno di noi, in quanto è nella nostra natura cercare di non soffrire e, se possibile, essere felici, ma coltivare la propria mente e sviluppare un atteggiamento realistico significa anche accettare che, per quanto ci si impegni verso il benessere, qualche forma di sofferenza ci toccherà pur sempre. Possiamo essere gli individui più realizzati di questo mondo, ma non per questo potremo ad esempio evitare le malattie, la vecchiaia e la morte o, anche solo a un livello meno drammatico, le infinite situazioni spiacevoli che la vita comporta. Accettare questa verità significa vivere consapevolmente, godendo ciò che di positivo la vita ci offre e tollerando, nei limiti del possibile, ciò che di doloroso essa comporta.

Se però questo processo di crescita interiore non si sviluppa, allora è quasi inevitabile il ricorso a maghi, indovini e guaritori, nella speranza di ottenere all'esterno quel rifugio e quella protezione che non si riesce a trovare nella propria mente. Si chiederà così all'imbonitore di turno quel rimedio, 'farmacologico' o psicologico, che non si riesce a sviluppare autonomamente in se stessi. Anche nei rari casi in cui, data la forza dell'effetto-placebo, questi rimedi funzionano, ciò non testimonia dei poteri del personaggio 'straordinario', ma della miriade di meandri ancora inesplorati della mente umana, le cui potenzialità, nel costruire il nostro destino e quindi anche nel favorire la malattia e la guarigione, ci sono quasi totalmente sconosciute.

Un altro fattore fondamentale per il successo di maghi, indovini e guaritori (così come per un approccio limitato e ingenuo alle guide spirituali, in particolare di provenienza orientale) è il diffuso *rifiuto dell'insicurezza.* Anche su questo punto, vale un discorso analogo a quello fatto in precedenza per il rifiuto della sofferenza: tutti noi, infatti, temiamo l'insicurezza e in qualche modo ricerchiamo la sicurezza. Risvegliandoci al mattino, vogliamo trovare le nostre cose e le persone care intorno a noi, fare i gesti consueti, inserirci in un mondo che ha lo stesso senso del giorno precedente e intraprendere le attività che conosciamo. Questo bisogno di sicurezza si estende a ogni istante della nostra vita: guidando, desideriamo essere sicuri che non ci capiterà un incidente; professionalmente, vogliamo essere certi di avere sempre un lavoro; ritornando stanchi la sera, ci aspettiamo di ritrovare la casa intatta e i familiari che ci attendono. Tutto ciò è perfettamente 'normale', ma non per questo cessa di essere un'illusione... Nulla infatti ci garantisce che pochi istanti dopo esserci messi alla guida della nostra automobile non si subisca un incidente mortale, o che si resti disoccupati, o che la casa bruci. Tutto questo capita e non c'è nessun motivo realistico per pensare che non possa accadere anche a noi.

Che fare, dunque? Anche in questo caso si aprono due campi di disponibilità: o una trasformazione della mente che porti ad accettare l'insicurezza insita nella nostra condizione umana o un ingenuo ricorso ai soliti maghi, indovini e guaritori e un cattivo uso della propria guida spirituale, nella speranza che essi ci possano predire il futuro e naturalmente anche fornire i mezzi per piegarlo a nostro beneficio. Quale strada si scelga dipende probabilmente da una opzione di fondo nei confronti della vita: viverla pienamente in tutte le sue forme, anche quelle che più attaccano le nostre sicurezze, oppure proseguire un infantile atteggiamento di appoggio a potenti figure paterne che, con un buffetto sulla guancia, ci rassicurino che non c'è nulla di cui preoccuparsi. Questa seconda scelta offre apparentemente un certo tornaconto psicologico immediato, ma purtroppo non preserva dai colpi della vita.

Il terzo fattore alla base del successo di maghi, indovini e guaritori e a un approccio improprio e ingenuo alle guide spirituali è strettamente collegato ai precedenti e consiste in un *rifiuto dei propri limiti.* La vita infatti, come ognuno di noi ha potuto dolorosamente sperimentare, incrina il nostro narcisismo infantile: abbiamo dovuto riconoscere che purtroppo non siamo i più belli, i più forti, i più

---

l'illuminazione...: un chiaro invito a lavorare sulla mente con gli strumenti che ora abbiamo, senza fantasticare troppo su argomenti per cui non si è preparati e la cui indagine può risultare non solo inutile, ma anche dannosa.

intelligenti e i più bravi, ma siamo solo esseri umani che stanno cercando di passare decentemente quei pochi anni che la biologia e il destino riservano. Anche in questo caso, noi possiamo scegliere — sebbene questo verbo sia forse ottimistico — tra una matura accettazione della nostra condizione o l'illusoria ricerca di ogni mezzo che riaffermi il nostro narcisismo originario e quindi anche la nostra onnipotenza. A questo proposito, una figura emblematica è rappresentata da chi non accetta di essere stato abbandonato dalla persona amata ed è convinto di poterla riconquistare grazie alla miracolosa pozione fornitagli dal mago televisivo.

3. Il rifiuto della sofferenza, dell'insicurezza e dei propri limiti, tuttavia, è in qualche modo alla base anche di molte serie domande di psicoterapia o di spiritualità e questo può creare qualche confusione tra un effettivo ed efficace lavoro interiore e l'abbandonarsi a ingenue aspettative miracolistiche. Inoltre, anche per quanto riguarda la psicoterapia e la spiritualità, il destino a cui questo rifiuto va poi incontro è molto diverso in ciascuno dei due casi. Nella psicoterapia, infatti, risulta ben presto evidente che essa, proprio in quanto è anche una scuola di realismo, non soddisfa questa sorta di protesta infantile, ma anzi può aiutare a dissolverla, perché è proprio questo rifiuto del lato oscuro della vita che la rende invivibile anche in quegli aspetti che sarebbero invece piacevoli. Al termine di una psicoterapia riuscita il paziente è ben consapevole di trovarsi esposto a una sofferenza, a una insicurezza e a dei limiti esistenziali ineliminabili, ma è altrettanto consapevole e lieto di essersi liberato di buona parte di quella sofferenza, di quella insicurezza e di quei limiti che, a ragione, possiamo definire psicopatologici.

Nel caso di una via spirituale, invece, la promessa molto spesso è proprio di eliminare anche la sofferenza, l'insicurezza e i limiti che sono insiti nella condizione umana. Questo passaggio, probabilmente indispensabile, è anche molto pericoloso, in quanto, se non si comprende la differenza rispetto ai livelli psicologici usuali, si finisce veramente per fare del proprio maestro spirituale un mago, un indovino o un guaritore. Qui non sto parlando degli eventuali effetti psicoterapeutici di un sentiero spirituale — che, anche quando intervengono, sono da considerarsi collaterali a un percorso di ben più ampia portata — ma della lettura in chiave grossolanamente psicologica di realizzazioni che sono invece squisitamente spirituali.

Ecco alcuni esempi. Ammettendo che la propria guida spirituale possa avere a livello sottile un qualche influsso sulla materia, è il caso di interpellarla per farsi dare un oggetto portafortuna? Ammettendo che la propria guida spirituale abbia trasceso le più grossolane visioni del tempo e dello spazio, è il caso di interpellarla per conoscere gli eventuali rischi di un viaggio che si sta per intraprendere? Ammettendo che la propria guida spirituale abbia una conoscenza dei processi meno evidenti del corpo, è il caso di interpellarla al posto di un medico specialista? (3). È facile incontrare persone che a queste domande risponderebbero entusiasticamente in modo affermativo, testimoniando così l'incidenza nella loro vita spirituale del narcisismo infantile e dei più radicati bisogni psicologici.

4. Ho l'impressione che a questo proposito le guide spirituali più attente, forse loro malgrado, si comportino come gli psicoterapeuti... Infatti, qualora il paziente si rivolga allo psicoterapeuta investendolo della funzione di mago, indovino o guaritore è il caso che egli non respinga direttamente questa proiezione, ma la sappia leggere nella sua dimensione transferale e quindi, assumendo tali maschere, possa aiutare il paziente a indagare i bisogni che sottendono queste proiezioni. Come sempre, tutto ciò che emerge nella psicoterapia è da prendere in considerazione e non deve essere assolutamente svilito.

Su questo punto la differenza tra un serio psicoterapeuta, un'accorta guida spirituale e un ciarlatano è evidente: mentre, infatti, i primi due utilizzano, ai fini rispettivamente della terapia del paziente o della crescita spirituale del discepolo, le maschere che devono assumere, il terzo le strumentalizza per i propri tornaconti personali, che solitamente sono economici, ma possono anche divenire sessuali e manipolatori.

---

(3) Capita a volte di assistere a questa curiosa situazione: allievi fiduciosi si rivolgono a guaritori di provenienza orientale, mentre i loro maestri, con saggezza, preferiscono affidarsi a medici occidentali...

Per uno psicoterapeuta però, a differenza che per una guida spirituale, è importante sapersi fermare nel proprio desiderio di aiutare il paziente, pena il rischio di creare più problemi di quanti ne possa effettivamente risolvere. Per far questo, occorre che egli abbia ben compreso le potenzialità, ma anche i limiti, del suo operare, ovvero che abbia elaborato i fantasmi di onnipotenza che in qualche modo erano presenti all'inizio della sua clinica. Sapersi fermare significa dunque da un lato essere selettivi nell'accoglimento delle domande di terapia e dall'altro, cosa che ora ci interessa maggiormente, comprendere quale materiale psichico esuli dal proprio interesse. Però, forse, questa espressione non è del tutto corretta: infatti, uno psicoterapeuta può lavorare solo se è curioso, cioè solo se tendenzialmente non avverte come estraneo nulla di ciò che riguarda il mondo interiore. Possiamo allora dire che è auspicabile che uno psicoterapeuta provi interesse per tutto il materiale psichico che il paziente gli presenta, ma sappia discernere a proposito della direzione di indagine e soprattutto di trasformazione che la psicoterapia può intraprendere.

Facciamo un esempio. Ammettiamo che un paziente ci parli di un sogno che si è rivelato 'premonitore'. In questo caso, dobbiamo evitare i due estremi: negare ogni valore (oggettivo e soprattutto soggettivo) a questa premonizione o accettarla acriticamente, pronti addirittura a speculare su di essa. In entrambi i casi, infatti, rinunceremmo alla nostra posizione di ascolto e di curiosità, per prendere partito acriticamente su un argomento che esula dal nostro campo di indagine. Pertanto, quando un paziente, o anche un interlocutore al di fuori del rapporto terapeutico, mi chiede che cosa io pensi dei sogni premonitori, rispondo che certamente vi sono verità alle quali non abbiamo ancora accesso, ma che d'altra parte è molto difficile indagare obiettivamente questi fenomeni, perché è troppo forte il nostro desiderio di confermarli o negarli. Suggerisco pertanto una posizione di curiosa attenzione, che non neghi possibilità sinora sconosciute, senza però che per questo ci si precipiti in conclusioni azzardate. In fondo, come abbiamo visto, vi è già una tale abbondanza di fenomeni 'certi' da indagare proficuamente, che non è proprio il caso di dedicare troppe energie ad altri aspetti della realtà, la cui esplorazione ci può distrarre da compiti più produttivi, sicuri e radicati nel quotidiano (4).

5. All'indomani di una piacevole serata trascorsa in un centro di Dharma a discutere di queste questioni e in particolare delle connessioni e differenze tra lavoro psicologico e lavoro spirituale, una monaca mi invitò alla cautela, in quanto sarebbe facile, diceva, occupandosi di questi temi, turbare persone che hanno trovato nel buddhismo un certo equilibrio psicologico (5). È vero. Tuttavia, occorre anche notare che questo adattamento è solo un primo passo, certamente necessario per alcuni, ma non sufficiente. Gli effetti delle pratiche buddhiste nello sviluppo mentale non possono essere infatti ridotti a un banale riassestamento psicologico che permetta di sopravvivere: chiedere al buddhismo semplicemente di fornire una nuova forma ai propri disagi psichici ed esistenziali, che li renda tollerabili, può quindi sì divenire la precaria soluzione di alcuni individui per tentare di continuare l'esistenza in modo decente, ma non deve evidentemente costituire la sua funzione principale.

Perché, ad esempio, alcuni praticanti buddhisti provano spesso diffidenza, o addirittura orrore, nei confronti della psicoterapia, se non perché avvertono, sia pur confusamente, che

---

(4) Lo stesso atteggiamento di estrema cautela è ancor più consigliabile qualora il paziente, rifiutandosi di lavorare ai livelli usuali di cui si occupa la psicoterapia, pretenda di ricondurre i propri problemi a 'vite passate', sebbene sia umanamente comprensibile quanto possa risultare narcisisticamente gradevole far risalire le proprie difficoltà all'epoca, ad esempio, dei faraoni... D'altra parte, oggi non si riesce più a trovare un 'matto' che affermi di essere Napoleone, ma si possono incontrare solo sue 'reincarnazioni...'.

(5) Un fenomeno penoso ai margini della diffusione del buddhismo in nuove zone è costituito dai monaci occidentali che abbandonano la veste e si trovano a dover affrontare problemi psicologici, sociali e — dato che non si vive di sola aria — anche economici veramente drammatici. Per ovvi motivi, il fenomeno è meno evidente di quello degli ex preti, ma sul piano individuale forse è ancora più doloroso.

essa metterebbe radicalmente in discussione questo loro precario equilibrio? A volte, sembra di assistere alla stessa opposizione, sebbene più tollerante, manifestata dalla Chiesa cattolica nei decenni scorsi. Io credo, però, che se si accetta il precedente invito alla cautela, sia anche il caso di ricambiarlo con l'esortazione a non avere paura: essa, infatti, è sempre una cattiva consigliera.

Per concludere queste brevi note, direi quindi che la domanda centrale per un buddhista, così come per chiunque abbia intrapreso un sentiero spirituale, è se egli stia compiendo un effettivo cammino formativo o semplicemente stia dando un aspetto psicologicamente ed esistenzialmente tollerabile e forse più accattivante ai propri problemi psicologici. Evidentemente, sul versante dei tornaconti narcisistici, è molto più remunerativo avere problemi 'spirituali' che psicologici. Dalla risposta che si darà a questa questione dipenderanno non solo i corretti rapporti con i propri maestri — finalmente non più scambiati per maghi, indovini e guaritori — ma anche i risultati del loro insegnamento.

KARMA E REINCARNAZIONE NEL PENSIERO DI GIUSEPPE MAZZINI

Protagonista tra i più impegnati del Risorgimento italiano, Giuseppe Mazzini è stato finora ricordato — nelle scuole, nella letteratura storica e politica, nelle commemorazioni ufficiali — esclusivamente come ideologo e combattente per l'Unità d'Italia, come animatore di tanti episodi gloriosi. Repubblicano e federalista, scelse di rinunciare alle sue personali convinzioni e si affiancò alla monarchia sabauda e alle strategie di Cavour per contribuire alla realizzazione dell'obiettivo primario: la liberazione della Patria dagli stranieri e la sua unificazione con Roma capitale.

Ma poco si sapeva finora del retroterra laicamente 'religioso' delle sue convinzioni etiche e politiche, anche se un'indubbia caratterizzazione apostolica ha reso evidente la base spirituale delle sue infaticabili iniziative. Una ricerca molto originale di Cecilia Gatto Trocchi, docente di antropologia culturale all'Università di Perugia, pubblicata da Mondadori con il titolo Il Risorgimento esoterico, *permette ora di far luce su alcuni aspetti della personalità spirituale del Mazzini.*

Già era noto che il fondatore della "Giovane Italia" aveva frequentato, soprattutto negli anni dell'esilio a Londra, la fondatrice della teosofia, Helena Petrovna Blavatsky; era nota anche la sua affiliazione alla loggia massonica esoterica "Memphis e Misraim", la stessa di Garibaldi. Ma solo la ricerca della Gatto Trocchi (di cui ricordiamo Magìa ed esoterismo in Italia, *pubblicato negli Oscar Mondadori) documenta con organicità alcuni aspetti forse insospettabili del mondo spirituale mazziniano. Un mondo che in larga misura ha tratto alimento da dottrine orientali, soprattutto induiste e buddhiste, che in quegli anni cominciavano ad essere conosciute in Europa. Il Mazzini fece proprie queste dottrine soprattutto interessandosi alla legge del Karma e all'ipotesi della reincarnazione.*

Egli ha scritto: "Dalle qualità delle azioni compiute dall'uomo sulla terra, come anche nelle altre esistenze, dipendono le condizioni dell'esistenza seguente e quanto meglio avremo agito, tanto più presto si compirà il nostro pellegrinaggio. [...] Potremo raggiungere al più presto le anime pure che ci hanno preceduto, elevandoci con tutte le nostre forze, con la virtù, l'amore e la devozione a un ideale". Sembra evidente l'affinità di questi concetti con la teoria karmica.

Altrettanto si può dire a proposito della cosiddetta reincarnazione, che peraltro è vista dal nostro rivoluzionario risorgimentale in evidente collegamento con l'idea teosofica secondo cui l'uomo è soggetto a un miglioramento continuo e graduale, in vista di un'umanità migliore. Ecco quanto scriveva il Mazzini: "Il perfezionamento dell'individuo si compie di esistenza in esistenza, più o meno rapidamente a seconda delle opere nostre, nelle serie delle esistenze che costituiscono la vita, nella trasformazione del corpo — che non è se non lo strumento dato al lavoro da compiersi — a seconda del progresso dell'io e della missione che deve seguire".

Wagner e il buddhismo

di Guy Richard Welbon

Questo capitolo fa parte del libro The buddhist Nirvana and its Western Interpreters, *pubblicato nel 1968 dalla "The University of Chicago Press". Questa diligente analisi sulla influenza che il buddhismo ha esercitato su Wagner, come uomo e come artista, è un indice significativo che tra il Dharma e la cultura occidentale c'è meno distanza di quanto comunemente si creda. Va aggiunto che il Wagner lavorò intensamente per l'opera lirica* I Conquistatori (Die Sieger) *di ispirazione buddhista nel suo ultimo soggiorno a Venezia, dove morì nel 1893.*

Richard Wagner (1813-1893), nacque pressappoco quando Schopenhauer cominciava a scoprire, attraverso le *Upanisad,* la cultura indiana. La funzione del pensiero indiano nel comprendere la filosofia di Schopenhauer, benché difficile da stabilire con precisione, è innegabile. Nel caso di Wagner è ancora più difficile delineare con esattezza quali siano le influenze indiane e buddhiste, poiché queste sono da ricercare nella sua arte e nelle sue dissertazioni sull'arte. Non è sufficiente notare che Wagner abbozzò un'opera lirica di ispirazione buddhista, sebbene questo fatto sia abbastanza importante da giustificare un breve saggio. È necessario, piuttosto, osservare Wagner in quanto dotato innovatore musicale, vederlo quindi come un artista alla ricerca di nuove e valide vie di espressione. Di conseguenza, le influenze buddhiste e indiane non vanno valutate soltanto come materiale per nuovi spunti creativi.

Per quanto riguarda i primi anni della vita di Wagner, la sua istruzione e i suoi primi successi musicali (*Rienzi,* 1842; *L'Olandese volante,* 1843; *Tannhäuser,* 1845; *Lohengrin,* 1850), non c'è molto che riguardi i suoi rapporti con le culture orientali. Wagner trascorse poi un periodo critico, durante i dieci anni di soggiorno a Zurigo (1849-1859), che definì la sua *egira.* In quegli anni iniziò e quasi completò la sua *Tetralogia* e cominciò il *Tristano e Isotta.* Fu anche, quello, il suo periodo di maggiore produzione di saggi, lettere e critica. Contemporaneamente nasceva e fioriva la sua storia d'amore con Mathilde Wesendonck. Ma ciò che qui più ci interessa è che, proprio durante quella decade, Wagner scoprì Schopenhauer e il buddhismo.

> «Era il 26 settembre [1854], avevo finito una copia della partitura de *L'Oro del Reno.* Nella silenziosa quiete che allora regnava nella mia casa mi imbattei, per la prima volta, in un libro destinato ad avere molta importanza per me. Era il *Die Welt* di Arthur Schopenhauer...» (1).

Da quanto sappiamo, la casa era calma e silenziosa per via dell'assenza di Minna, la moglie di Wagner. Egli chiarisce anche che l'incontro con il libro di Schopenhauer non era del tutto casuale. Il volume, scrive, gli era stato raccomandato, e la prima lettura destò in lui reazioni contrastanti.

> «Come ogni uomo appassionato della vita, anch'io mi trovai, all'inizio, d'accordo con le conclusioni del sistema filosofico di Schopenhauer. Mi piacque molto la sua visione estetica e fui particolarmente toccato dalla sua nobile concezione della musica. Ma, d'altra parte, le sue deduzioni finali sulla morale mi allarmarono, così come, di fatto, avrebbero fatto trasalire chiunque si fosse trovato nel mio stato d'animo; questo perché qui l'annullamento della volontà e la completa abnegazione vengono rappresentate come l'unica vera libertà dai legami della limitazione individuale. Per coloro che sperano di trovare una giustificazione filosofica all'agitazione sociale e politica rispetto alla cosiddetta 'libertà individuale', questo saggio non offre alcun sostegno, ma richiede, invece, una rinuncia assoluta verso tutti quei mezzi

(1) R. WAGNER, *My life,* 2 voll., New York 1911, II, p. 614.

che servono a soddisfare le esigenze della personalità. Così, all'inizio, considerai istintivamente quest'idea del tutto inaccettabile, e mi sembrava impossibile abbandonare quell'aspetto greco del mondo che viene detto 'gioviale', presente nella mia visione della vita esposta nel *Kunstwerk der Zukunft*» (2).

Si sospetta che Wagner, in questi suoi ricordi, abbia un po' esagerato e drammatizzato, ma è senza dubbio vero che nella sua prima lettura di Schopenhauer non si fosse trovato perfettamente d'accordo. In ogni caso, Wagner rimarcò al poeta Herwegh la sua intuizione sul significato del *Die Welt.*

«Di fatto, fu Herwegh che finalmente, con una lunga spiegazione, mi condusse a una visione più pacata. È da questa percezione della nullità del mondo, mi disse, che deriva tutta la tragedia, e questa percezione deve necessariamente avere a che fare con le intuizioni di ogni grande poeta e di ogni grande uomo. Guardando il mio poema *I Nibelunghi* mi accorsi con sorpresa che quelle cose che teoricamente mi sconcertavano erano da molto tempo familiari nella mia concezione poetica. Così finalmente potevo comprendere il mio *Wotan,* e tornai con mente purificata a uno studio completamente nuovo del libro di Schopenhauer» (3).

Nell'autunno del 1854 Wagner stava lavorando sulla musica per *Le Valchire.* Solo, nella sua casa, era solito rilassarsi con lunghe passeggiate.

«Come spesso mi accade quando lavoro intensamente sulla mia musica, sentivo il bisogno di esprimermi attraverso la poesia. Questo era dovuto in parte a quella sensazione di serietà, creata da Schopenhauer, che cercava un'espressione estatica. Fu, in un certo senso, quello stato che ispirò la concezione di *Tristano e Isotta*» (4).

Riguardo al *Tristano e Isotta,* Wagner insisteva che "fu quella tragedia così penetrante che mi impressionò a tal punto da convincermi della necessità di metterla in netta evidenza, senza occuparmi troppo dei dettagli minori". Senza dubbio anche la sua interpretazione di Schopenhauer ebbe il suo peso. Ad ogni modo, Wagner era allora completamente preso da Schopenhauer e lo espresse in maniera inequivocabile in una lettera a Franz Liszt (16 dicembre 1854).

«Mi sto interessando esclusivamente di un uomo che mi è giunto come un dono dal cielo. È Arthur Schopenhauer, il più grande filosofo dopo Kant, di cui può essere visto come un compimento. I professori tedeschi lo hanno ignorato per quarant'anni, finché è stato scoperto dalla critica inglese. I vari Hegel, etc., al suo cospetto sono solo dei ciarlatani. La sua idea principale, la negazione definitiva del desiderio di vita, è estremamente seria, ma mostra l'unica salvezza possibile. Questo pensiero, naturalmente, non mi era nuovo, e non può essere compreso da nessuno in cui già non preesistesse. Tuttavia questo filosofo è stato il primo a illustrarmelo con chiarezza. Penso alla tempesta del mio cuore, alla terribile tenacia con cui, a dispetto del mio desiderio, esso si aggrappava alla speranza della vita. E, benché tuttora avverta questo uragano in me, almeno ho trovato una pace che nelle notti insonni mi aiuta a dormire. Questa è l'in-coscienza. La libertà da tutti i nostri sogni è la nostra unica definitiva salvezza... Anche se, nella mia vita, non ho mai provato l'autentico dono dell'amore, devo comunque erigere un monumento al mio sogno più bello, in cui il mio amore si realizzerà: ho in mente *Tristano e Isotta,* la mia opera musicale più semplice ma più appassionata; con la 'bandiera nera' che fluttua alla fine dell'opera, mi preparerò a morire» (5).

Wagner adoperava la 'grande verità fondamentale' di Schopenhauer come un sonnifero! Ma questa lettera indica qualcosa di più dell'esuberanza wagneriana. Possiamo infatti dire che, attraverso Schopenhauer, Wagner si confrontava per la prima volta con concetti indiani e buddhisti. Il suo primo riferimento al buddhismo si trova in un'altra lettera a Liszt, datata 7 giugno 1855. Ancora una volta ciò che affascina Wagner è il trionfo sulla volontà di vita in virtù della negazione e dell'ascetismo.

«Quest'atto di 'negazione della volontà' è l'autentica caratteristica del santo, il quale trova il suo compimento ultimo nella cessazione della coscienza personale. Ma i santi cristiani, dalle menti semplici e influenzati dal dogma giudaico, non

---

(2) *Ivi,* pp. 615-616.
(3) *Ivi,* p. 616.
(4) *Ivi,* p. 617.
(5) A. GOLDMAN - E. SPRINCHORN, *Wagner on Music and Drama,* New York 1964, pp. 271-272.

potevano accorgersi di questo, per cui la loro immaginazione limitata anelava a quello stato intensamente desiderato come all'eterna continuazione di una vita libera dalla natura. Ma il nostro giudizio sul significato morale della loro rassegnazione non deve essere influenzato da questa circostanza perché, in realtà, essi hanno cercato anche la cessazione della loro personalità individuale, della loro esistenza. Ma questa profonda ricerca è espressa in maniera più pura e più significativa nella più sacra e più antica religione della razza umana, la dottrina dei brahmini, e ancor di più nella sua trasformazione ultima e nella sua suprema perfezione, il buddhismo. Anche nel brahmanesimo si trova il mito della creazione del mondo da Dio, ma non si celebra questo atto come fosse un dono, bensì lo si definisce un peccato di Brahma, il quale crea il mondo e lo condanna a infinita sofferenza. I santi che, grazie alla perfetta negazione della 'volontà di vita', grazie all'incontro con la sofferenza che da sola riempie i loro cuori, trovano la salvezza, entrano nello stato del *Nirvana,* "la terra del non più essere". Uno di questi santi è stato il Buddha. Secondo la sua dottrina della trasmigrazione delle anime, ogni uomo rinasce nella forma di quella creatura cui ha inflitto dolore, per quanto pura possa essere stata la sua vita in altre circostanze. La sua trasmigrazione ha termine soltanto quando, mosso da compassione per tutti gli esseri, egli nega la propria volontà di vita. Quanto sublime, quanto soddisfacente è questa dottrina paragonata alla dottrina giudaico-cristiana, secondo cui un uomo... deve soltanto essere obbediente alla Chiesa nel corso della sua breve vita per poi stare bene per tutta l'eternità, mentre chi disobbedisce in questa breve vita sarà torturato in eterno »(6).

Wagner 'salva' il cristianesimo dicendo che il suo attuale stato corrotto è dovuto alle influenze del giudaismo. E secondo lui il cristianesimo si può ancora redimere perché esso, in realtà, è buddhismo. "La ricerca moderna è riuscita a dimostrare che il cristianesimo puro e inalterato non fosse altro che un ramo di quel venerabile buddhismo che, dai tempi della spedizione in India di Alessandro, si è diffuso sulle rive del Mediterraneo" (7).

Più tardi, nell'estate del 1855, Wagner lesse per la prima volta testi sul buddhismo scritti da uno specialista. Era ancora in convalescenza per i postumi di una malattia contratta in Inghilterra ed era spesso costretto ad abbandonare il suo lavoro (stava orchestrando *Le Valchire*) e a ritirarsi sui suoi libri.

«L'*Introduzione alla storia del buddhismo* di Burnouf fu, tra i miei libri, quello che mi interessò di più. Vi trovai spunti per un poema drammatico che già avevo in mente, benché in maniera indefinita. Si basa sulla leggenda di una ragazza di stirpe Tchandala che entra nell'ordine dei discepoli del Buddha e che, attraverso un intenso e puro amore per Ananda, discepolo principale del Buddha, ottiene dei meriti. A parte la bellezza che sta alla base di questo semplice materiale, la relazione che c'è tra questo e lo sviluppo successivo della mia esperienza musicale influenzò la mia scelta. Per il Buddha la vita passata di ogni essere che compare di fronte a lui si rivela come presente. E questa semplice storia ha il suo significato, in quanto mostra il legame che sussiste tra le vite passate dell'eroe e dell'eroina e il presente in questa vita... »(8).

Quello che segue è lo schema del *Der Sieger (I Conquistatori),* datato 16 maggio 1856.

«Il Buddha nel suo ultimo viaggio. Prakriti, la fanciulla Tchandala, offre l'acqua ad Ananda. La sua agitazione dovuta all'amore per Ananda; la sua costernazione.

Prakriti in agonia per amore: sua madre conduce Ananda da lei: la battaglia dell'amore: Ananda, spossato e in lacrime, liberato dal Buddha.

Prakriti va dal Buddha, sotto l'albero all'ingresso della città, chiedendo di vivere con Ananda. Il Buddha le chiede se lei vuole accettare le conseguenze di questa unione. Dialogo con duplice significato, interpretato da Prakriti nel senso della sua passione; lei cade al suolo piangendo quando si sente dire che dovrà condividere il voto di castità di Ananda. Ananda perseguitato dai brahmini. Il Buddha racconta la vita precendente di Prakriti; lei era allora la figlia di un brahmino; un re Tchandala si era innamorato di lei che, arrogante e presuntuosa, aveva rifiutato l'amore di questi e lo aveva schernito. Per espiare ciò, era rinata come Tchandala, condannata a provare i tormenti di un amore disperato; il Buddha le offre l'unica completa redenzione possibile, l'entrata tra i propri discepoli. Prakriti accetta gioiosamente questa proposta. Ananda la accoglie come una sorella. Ultimi insegnamenti del Buddha. Tutti vengono da lui

(6) *Ivi,* p. 277.
(7) *Ivi,* pp. 277-278.
(8) WAGNER, *op. cit.,* II, p. 638.

convertiti. Il Buddha entra nella liberazione finale» (9).

In quanto composizione indipendente, *I Conquistatori* non ebbe alcun seguito. Vent'anni dopo, quando gli fu chiesto di quell'opera, Wagner rispose che l'essenza di questa era presente nel suo *Parsifal* (10). Non è comunque chiaro cosa egli intendesse per essenza. Si ritiene tuttavia che alcuni passaggi che si trovano nel *Crepuscolo degli Dei*, nel *Tristano e Isotta* e nel *Parsifal* dovessero servire, in origine, per l'opera buddhista (11).

Ben più importante di una ricerca delle scene a carattere buddhista presenti nelle altre opere di Wagner è il tentativo di trovare in esse un'influenza derivata dalla sua concezione del buddhismo. Questa influenza va ricercata tanto nella sua musica, quanto nei suoi scritti. Infatti è il Wagner artista, non il Wagner studioso, che incontrò Schopenhauer e quindi il buddhismo. Egli si creò, all'inizio, un'immagine ben definita del buddhismo e fu particolarmente irritato quando si trovò di fronte ad aspetti del buddhismo che contrastavano con questa immagine. Scrisse a Mathilde Wesendonck il 5 ottobre 1858:

> «Tempo fa la contessa A. mi annunciò una "piccola figura" che sarebbe di lì a poco giunta a me. Non capii cosa intendesse. In quel periodo stavo finendo di leggere la *Storia della Religione del Buddha* di Köppen, un libro poco edificante: invece di riprendere i temi genuini delle antiche leggende, come mi aspettavo, esponeva, con mio disgusto, rituali dettagliati e descrizioni di immagini del Buddha. Fu lì che la "piccola figura" arrivò, sotto forma di un modello cinese di una di quelle sacre effigi. La mia disapprovazione fu grande... È molto difficile mantenere il proprio puro ideale di fronte a queste distorsioni... Tuttavia, a dispetto della caricatura cinese, riuscii a mantenere pura in me l'immagine del figlio degli Sakya, il Buddha» (12).

Wagner non condannò il libro di Köppen senza riserve ma, addirittura, ne trasse spunto per rappresentare il Buddha in un'opera musicale. "Qui la difficoltà stava nell'adattare la figura di questo essere completamente liberato, al di sopra di ogni passione, cioè il Buddha, per un'opera musicale" (13). La considerazione del Köppen verso la decisione del Buddha di ammettere le donne nell'ordine sottolineava il rifiuto iniziale del Buddha a riguardo e il ruolo di Ananda nel convincerlo ad abolire questo veto (14). Wagner vede in questa decisione finale la perfezione del Buddha stesso — il redentore redento — "... il compimento della perfezione del Buddha. Ananda, più vicino alla vita e direttamente coinvolto dall'amore impetuoso della giovane Tchandala, diviene il mezzo del perfezionamento ultimo del Buddha" (15).

Molti studiosi hanno dimostrato che i semi del tema della tragedia d'amore — il profondo, spesso imbarazzante, spirito di rinuncia nei confronti dell'eros — erano presenti nelle opere di Wagner da molto prima che egli leggesse Schopenhauer, Burnouf o Köppen.

> «La rinuncia, in un modo o nell'altro, attraversa tutte le opere di Wagner a partire da *L'Olandese volante* al *Parsifal*. Ne *L'Olandese volante* vediamo che l'"olandese' ottiene la redenzione, secondo la spiegazione della trama fatta dallo stesso Wagner, "per mezzo di una donna che sacrificherà se stessa per amore di lui. Ed è il desiderio di morte che lo spinge a cercare questa donna"» (16).

---

(9) W. ASHTON ELLIS (trad.), *Richard Wagner's Prose Works,* London 1899, VIII, pp. 385-386. Anche in E. NEWMAN, *The life of Richard Wagner,* New York 1933-1946, II, pp. 486-487, e in D.W. DAUER, *Richard Wagner's Art in its Relation to Buddhist Thought,* in "Scripta Humanistica Kentuckiensia", supplemento al *Kentucky Foreign Language Quarterly* VII, Lexington 1964, pp. 27-28.

(10) R. SCHWAB, *La renaissance orientale,* Paris 1950, pp. 459-466.

(11) NEWMAN, *op. cit.,* II, pp. 487-488. Vedi anche DAUER, *op. cit.,* pp. 27-28.

(12) Dal "Wagner's Venice Diary", in W. ASHTON ELLIS (trad.), *Richard Wagner to Mathilde Wesendock,* London 1905, p. 53.

(13) *Ivi,* p. 54. Vedi anche NEWMAN, *op. cit.,* II, pp. 487-488.

(14) Riguardo all'ammissione delle donne nell'ordine del Buddha (Canone Pali, Cullavagga, X, 1) si veda la traduzione di H.C. WARREN, *Buddhism in Translations,* Harvard 1896, pp. 441-447.

(15) ASHTON ELLIS, *Richard Wagner to Mathilde Wesendock,* cit., p. 53.

(16) E. ZUCKERMAN, *The First Hundred Years of Wagner's Tristan,* New York 1964, p. 34.

Albert Goldman e Evert Sprinchorn hanno descritto il concetto di volontà secondo Schopenhauer come di una volontà "fondamentalmente erotica in natura... che, ininterrottamente e insensatamente, genera e distrugge la vita" (17). Essi operano anche una distinzione tra Schopenhauer e Wagner circa i modi di rapportarsi con la volontà. "Schopenhauer invitava l'uomo a non cooperare con questa forza, ma ritrarsi da essa e renderla oggetto di contemplazione intellettuale". L'approccio di Wagner, invece, secondo questi due studiosi, si mostra, soprattutto nel *Tristano e Isotta,* profondamente diverso da quello di Schopenhauer, al punto da poter essere definito un approccio 'tantrico-schopenhaueriano':

> «Dove Schopenhauer ritiene necessarie la rinuncia e la non-cooperazione per poter imporre il proprio significato alla sostanziale assenza di significato della vita, gli amanti di Wagner si sforzano di abbracciare questa volontà con tale vigore e abbandono che è difficile stabilire se la forza sovrasta gli individui o se sono gli individui a dominare temporaneamente la forza» (18).

Il 1° dicembre del 1858 Wagner cercò di spiegare cosa avesse in mente:

> «C'è un sentiero che conduce alla salvezza, sconosciuto a tutti i filosofi, compreso Schopenhauer — il sentiero della completa pacificazione della Volontà per mezzo dell'amore, non un amore astratto verso l'umanità, ma quell'amore concreto che sboccia dal terreno dell'amore sessuale» (19).

È quindi chiaro, se già non lo fosse, che il Buddha de *I Conquistatori* è Schopenhauer e Ananda è Wagner, mentre è probabile che Prakriti sia Mathilde Wesendonck [...].

Ma le considerazioni sul Wagner poeta e drammaturgo non devono oscurare il Wagner musicista. Va sottolineato che la visione di Wagner è racchiusa nella sua musica. Le influenze più significative da parte di Schopenhauer, del buddhismo e del concetto di Nirvana si possono trovare dove sono meno accessibili, meno suscettibili a parafrasi concettuali, e cioè nella musica che egli scrisse.

Non bisogna lasciarsi ingannare dal fatto che Wagner componeva, per le sue opere, prima i testi e poi le musiche. Zuckerman osserva:

> «Wagner scriveva sempre e talvolta addirittura pubblicava i suoi testi prima di cominciare a comporre la musica. Ma, già nel 1844... ebbe a dire a un corrispondente che quando si sedeva per scrivere un verso era "già intossicato dall'aroma musicale" del suo soggetto. Egli scrisse i versi delle sue prime opere avendo soltanto un'idea generica della musica che avrebbe composto... Ma nel caso del *Tristano e Isotta* tutto sembra indicare che la musica fosse già delineata prima che Wagner componesse la sceneggiatura drammatica (20).

L'importanza peculiare del *Tristano e Isotta* è evidente, al punto che Zuckerman afferma: "A parte, forse, la narrazione e i dialoghi del primo atto, il *Tristano e Isotta* è un vasto poema sinfonico. Inoltre, esso non è quel genere di poema sinfonico che illustra una storia" (21). Definito come "la più compiuta opera musicale di Wagner" (22), il *Tristano e Isotta* si pone, già dalla prima nota, come il precursore di una nuova era della musica. E, va ricordato, fu concepito nel periodo in cui Wagner ebbe i suoi incontri più intensi con Schopenhauer e con il buddhismo.

Il movimento cromatico, la modulazione e la 'transizione di chiave', magistralmente arrangiati da Wagner, rappresentano il cuore della struttura musicale del *Tristano e Isotta.* "Secondo il Rougement 'è la musica che riuscì ad esprimere l'ineffabile, ed è nella musica il vero segreto del *Tristano e Isotta*'. Fu quindi la nuova capacità musicale di Wagner che gli permise di esprimere l'inesprimibile" (23). Il 'segreto del *Tristano e Isotta*' ha, senza dubbio, a che fare con la concezione di Wagner del Nirvana e con la negazione di Schopenhauer della volontà di vivere. "Se il movimento inaspettato

---

(17) GOLDMAN - SPRINCHORN, *op. cit.,* p. 27.
(18) *Ivi,* p. 28.
(19) ASHTON ELLIS, *Richard Wagner to Mathilde Wesendonck,* cit., p. 75.
(20) E. ZUCKERMAN, *op. cit.,* p. 8.
(21) *Ivi,* p. 9.
(22) *Ivi,* p. 10.
(23) *Ivi,* p. 17.

in una chiave remota è, come Schopenhauer iperbolicamente sostiene, paragonabile alla morte, allora il secondo e il terzo atto del *Tristano e Isotta* rappresentano (come dovrebbero) un continuo morire" (24).

Un'ipotesi più fantasiosa, sebbene indubbiamente più azzardata rispetto alla ricerca negli scritti di Schopenhauer di una teoria che spieghi la musica del *Tristano e Isotta,* si basa su questo assunto: il *Tristano e Isotta* esprime musicalmente l'impatto che il buddhismo — in modo particolare la persona del Buddha, il concetto di rinascita e il ricordo delle vite passate, così come la nozione del Nirvana, quella "terra del non più essere" — ebbe sul genio creativo di Wagner. Su questo argomento si può anche discutere, ma è invece decisamente assurdo ritenere il *Tristano e Isotta* una sinfonia sul Nirvana. Non c'è dubbio che il *Tristano e Isotta,* un'opera che "ha influenzato più opere di ogni altra partitura musicale tuttora esistente" (Zuckerman), derivi dalla piena fioritura del talento di Wagner e che tale maturazione debba molto alle impressioni suscitate dal buddhismo e dal Nirvana buddhista. Senza gli eventi del 1850, tra i quali ci fu l'introduzione di Wagner al buddhismo, non ci sarebbe stato il *Tristano e Isotta.* Ma ciò non significa che la maturazione artistica di Wagner sia meramente riducibile a tali circostanze. Su questo punto, concordo con Newman il quale, parlando dell'influenza di Schopenhauer su Wagner, include anche il buddhismo e il riflesso che ebbe il pensiero indiano sullo stesso Schopenhauer.

> «Si parla a volte a sproposito di 'influenze' sulla vita di un artista o di un pensatore interiore, come se questi fosse una pagina bianca su cui questa o quella 'influenza' esterna viene scritta. Dimentichiamo che è soltanto perché quella pagina, e in realtà l'intero libro, sono già quel che sono che si prestano ad 'essere scritti'. Come dice Pascal a proposito di tutti i fenomeni analoghi di rivelazione spirituale, o rinascita interiore, apparentemente istantanea: "Non mi avresti cercato se non mi avessi già trovato". Wagner non trasse la sua filosofia da Schopenhauer. In realtà accadde che *Il mondo come volontà e rappresentazione* di Schopenhauer introdusse nella sua mente quell'elemento di materia solida che era necessario per produrre la cristallizzazione di una filosofia già latente in lui: Schopenhauer, semplicemente, rinforzò le sue intuizioni con ragionamenti ed argomenti» (25).

Non credo che Schopenhauer o un buddhista si offenderebbero per questa precisazione. Ciò che va sottolineato qui è la duplice verità secondo cui le cose analoghe non sono identiche; eppure, d'altra parte, il risveglio di quel che è latente può essere considerato un'influenza, almeno quanto lo è qualcosa di completamente nuovo. Il che è, mi sembra, un'efficace dimostrazione del pensiero di Mircea Eliade riguardo al ruolo della storia delle religioni: ovvero possiamo dire che l'incontro con Schopenhauer, con il buddhismo e con il Nirvana buddhista abbia avuto su Wagner una funzione *maieutica.*

> «Proprio come Socrate, stando al *Teeteto* (149a, 161e), agì sulla mente come un ostetrico, portando alla nascita i pensieri che essa non sapeva di contenere, così la storia delle religioni potrebbe portare alla luce un uomo nuovo, più autentico e più completo: questo perché l'uomo moderno, attraverso lo studio delle tradizioni religiose, non solo può riscoprire una sorta di comportamento arcaico, ma può anche divenire conscio delle ricchezze spirituali insite in tale comportamento» (26).

Esattamente come quell'uomo, forse, si pone Richard Wagner di fronte al Nirvana buddhista.

(Trad. dall'inglese di Giuliano Giustarini)

---

(24) *Ivi,* p. 19.

(25) NEWMAN, *op. cit.,* II, p. 431.

(26) M. ELIADE, *Images and Symbols: Studies in Religious Symbolism,* New York 1961, p. 35.

RINNOVARE L'ABBONAMENTO!

Questo quaderno conclude l'annata 1996 e scadono tutti i relativi abbonamenti. **Invitiamo i lettori ad abbonarsi per il 1997 con cortese sollecitudine,** per evitare il rischio di dimenticarsene e costringerci a ripetuti solleciti. Chi non intendesse rinnovare l'abbonamento, dovrebbe avvertirci in tempo.

Siamo lieti di annunciare, oltre alla disponibilità di nuovi qualificati collaboratori, alcune notizie che saranno bene accolte:

1) **Le tariffe dell'abbonamento rimangono invariate:** ordinario 40.000; sostenitore 80.000; benemerito 120.000; estero 70.000; una singola copia 15.000. Inoltre, **gli abbonati che offriranno abbonamenti a persone o istituzioni interessate, potranno farlo al prezzo ridotto di lire 25.000.**

2) A tutti gli abbonati continuerà ad essere inviato gratuitamente il trimestrale dell'U.B.I. 'SANGHA'.

3) **Al prossimo quaderno 61 sarà allegato un fascicolo di circa 30 pagine con l'indice analitico di tutti gli articoli (un migliaio) pubblicati nei quaderni di PARAMITA dal n. 1 al 60, raggruppati per autori, tematiche, ecc.** Si tratta di un lavoro accurato e diligente dell'abbonato Francesco Martinelli di Pisa, che ringraziamo a nome di tutti i lettori; sarà un utile strumento per consultare con facilità l'intera collezione di PARAMITA.

4) La disponibilità di questo indice analitico dovrebbe incoraggiare quanti ancora non l'hanno fatto a procurarsi, sia pure gradualmente, i quaderni arretrati di PARAMITA, tuttora offerti a prezzi ridotti: dal n. 1 al 24 lire 80.000; dal 25 al 36 lire 50.000; dal 37 al 48 lire 70.000; dal 49 al 60 lire 80.000; l'intera collezione (60 quaderni con oltre 3000 pagine) lire 260.000.

5) Gli abbonati benemeriti potranno scegliere due e i sostenitori uno dei seguenti libri-omaggio:
   - **Luigi Martinelli**, *Etica buddhista ed etica cristiana;*
   - **Nyanaponika Thera**, *L'essenza della meditazione buddhista;*
   - *Il buddhismo nella teoria e nella pratica* (un manuale della Buddhist Society di Londra, curato da Luigi Martinelli);
   - **Hermann Hesse**, *Peter Camenzind;*
   - **Alfonso Di Nola**, *Gesù segreto;*
   - **Giampiero Comolli**, *Buddisti d'Italia.*

IL MODULO POSTALE ALLEGATO PUÒ SERVIRE PER INVIARE L'ABBONAMENTO CON LE EVENTUALI SOMME PER I QUADERNI ARRETRATI.

La natura della realtà tra induismo e buddhismo

di Caterina Mengotti

Questo testo fa parte della tesi di laurea Il problema del non-sé *(anatta)* nel buddhismo delle origini, *presentata all'Università di Padova (relatore Gian Giorgio Pasqualotto) e concorrente al 'Premio Maitreya'. Sarvepalli Radakrishnan, più volte citato nel testo, è uno dei più noti studiosi di filosofia induista. È stato anche Presidente della Repubblica indiana.*

1. Sia nella tradizione induista che nell'insegnamento buddhista si considera morale l'azione priva di intenzionalità. Riguardo questa particolare forma dell'agire, il Radakrishnan afferma:

> "Si deve comprendere esattamente ciò che la Gita afferma riguardo alla questione dell'agire, in quanto essa non sostiene un'etica ascetica. La teoria buddhista della non-azione è interpretata dalla Gita in modo più positivo: vera non-azione è l'azione priva di qualsiasi aspettativa di ricompensa" (1).

La teoria della non-azione, come la introduce il Buddha ai suoi discepoli, sembra simile a quella espressa da Krsna durante il suo dialogo con Arjuna e pertanto l'affermazione che la Gita ne dia un valore più positivo rispetto al buddhismo non è del tutto giustificata.

> "Con l'abbandono del desiderio, l'azione radicata nel desiderio viene abbandonata. Con l'abbandono dell'azione radicata nel desiderio, il dolore viene abbandonato" (2).

È l'azione che si fonda sul desiderio, che a sua volta si radica sull'illusione del 'sé', quindi sull'egoismo, che va rifiutata, non l'azione in quanto tale. Questo insegnamento è simile a quello contenuto nella Bhagavadgita, al canto IV, vv. 20-21:

> "Abbandonando ogni attaccamento al frutto dell'atto, eternamente soddisfatto, non cercando alcun appoggio, anche se si impegna nell'azione, non 'fa' assolutamente nulla. Non domandando né aspettando nulla, padrone della propria mente e di tutta la propria persona, poiché ha rinunciato a ogni appropriazione e non compie atti se non corporalmente, non cade in errore alcuno" (3).

In questo quaderno (e nei prossimi) pubblichiamo alcuni estratti delle tesi di laurea che concorrono alla decima edizione del 'Premio Maitreya'. Questi testi confermano l'interesse crescente che anche le Università italiane — come da anni le anglosassoni, per non parlare dei paesi orientali — dedicano alla cultura buddhista, nelle sue diverse espressioni. È un orientamento che merita di essere incoraggiato, perché contribuisce a rendere più frequente e più articolato l'incontro della nostra cultura con il Dharma.

Auspichiamo pertanto che l'annuale concorso del 'Premio Maitreya' possa suscitare, anche con la collaborazione dei centri di Dharma, un sempre maggiore interessamento dei docenti universitari e dei loro studenti.

---

(1) S. RADAKRISHNAN, *La filosofia indiana,* tr. it. Asram Vidya, Roma 1993, p. 576.

(2) Cfr. *Sutta Nipata* II, III, 6: "By the abandoning of craving, action rooted in craving is abandoned. By the abandoning of action rooted in craving, ill is abandoned".

(3) *Bhagavadgita,* tr. it., 3ª ed., Adelphi, Milano 1994.

Innanzi tutto ci sembra eccessivo affermare che il Buddha richieda ai suoi seguaci l'astensione dall'agire. Si potrebbe dire invece che, come Krsna suggerisce ad Arjuna di agire in modo disinteressato, così il Beato consiglia un'azione che non lasci residui kammici. Nel Theraghata, il canto Sova-Kolisiva dice:

> "Per il bhikkhu che si è perfettamente liberato, la cui mente ha acquistato la pace completa, per costui non vi è l'accumularsi dei fatti, non si conosce più nulla che si debba fare [...] tutto questo mondo di forme, sapori, odori e tatto non si muove più. Le cose desiderate e quelle avversate non possono scuotere più un tale uomo, la sua mente è ferma e distaccata, contemplando il trascorrere delle cose".

È interessante volgere l'attenzione all'espressione "accumularsi dei fatti" perché è utile per introdurre brevemente la problematica del kamma. Il liberato è pur sempre dotato di un corpo e del sistema percettivo che gli appartiene. Continua a vivere nel mondo, è ancora condizionato dai bisogni fisiologici, mantiene relazioni con gli altri. L'*arahant,* come ogni altro uomo, pensa, parla, si muove. Tuttavia non agisce con l'intento di rafforzare o beneficiare il suo ego, ma agisce sapendo di non possedere un ego. Libero dall'attaccamento e dalla falsa nozione dell'io, il bhikkhu non alimenta la ruota della vita e si rende indipendente dalla legge del karma. Una differenza sostanziale fra l'arahant e l'uomo comune è che il primo compie azioni prive di effetti. Questo risulta molto difficile da comprendere: che senso ha parlare di un'azione senza conseguenze? Il passo sopra citato dice che per l'uomo la cui mente è "ferma e distaccata" non vi è più "accumularsi dei fatti". È il distacco quindi il requisito fondamentale di un'azione priva di conseguenze. Chi non aderisce al mondo delle forme, dei suoni, degli odori, dei sapori, del tatto, chi controlla la propria mente in modo tale da non permetterle di essere continuamente preda del desiderio e dell'avversione, questi non subirà più gli effetti di ciò che dice, pensa e fa. "Azione priva di conseguenze" non significa quindi che in realtà, oggettivamente, l'azione non abbia conseguenze, ma che, soggettivamente, chi riesce ad essere distaccato non subisce le conseguenze delle proprie azioni, sia nel senso che non è attaccato agli effetti, sia nel senso che non ne subisce l'influenza.

Ci sono altre affermazioni del Radakrishnan che a mio avviso meritano di essere prese in considerazione perché riguardano aspetti del buddhismo che più di altri sono oggetto di fraintendimenti. Per esempio il Radakrishnan afferma:

> "Il mondo si fonda sul soggetto; con esso sorge e con esso sparisce. Il mondo dell'esperienza è completamente fatto della stessa sostanza con la quale sono fatti i nostri sogni. I fatti reali del mondo sono una serie di sensazioni. Non sappiamo se esistono le cose alle quali le nostre idee si riferiscono" (4).

Chi legge questo passo può pensare che il buddhismo sia una forma di idealismo soggettivo, dal momento che il Radakrishnan sembra voler dire che il mondo c'è solo se c'è un soggetto che lo pensa. Oppure può ritenere che il buddhismo riduca il mondo al nulla perché non trova un criterio valido per accertare la corrispondenza fra le idee e gli oggetti cui esse si riferiscono. Il Radakrishnan comprende che il Buddha vuole dare un'interpretazione del mondo che non abbia bisogno di fondarsi su di un principio primo trascendente, tuttavia afferma che l'impostazione delle Upanishad sia essenziale per dare coerenza al buddhismo:

> "Il Buddha aveva compreso in modo talmente sicuro la connessione esistente tra tutte le cose da non tollerare alcuna interferenza miracolosa nell'ordine cosmico, né alcuna perturbazione magica nella vita spirituale" (5).

A questo proposito giustamente il Johansson fa notare come la distinzione fra realtà materiale e realtà psicologica sia peculiare della scienza occidentale:

> "Esiste, secondo questa concezione, un mondo materiale assolutamente indipendente dai nostri sensi. Molto probabilmente, la dicotomia occidentale fra realtà materiale e immagini mentali è esagerata o addirittura falsa. Il nostro sistema nervoso ha la facoltà e i mezzi per creare immagini sulla base di modelli esterni di informazione o da infor-

---

(4) S. RADAKRISHNAN, *op. cit.,* p. 376.
(5) *Ivi,* p. 352.

mazioni conservate nel sistema nervoso stesso, e, al tempo stesso, di dar loro un significato: queste esperienze possono anche essere gli stessi processi modellati all'interno del sistema nervoso, forse anche senza particolari centri associativi. In tal caso, esse apparterrebbero allo stesso tipo di realtà cui appartengono tutti gli altri processi, di carattere fisiologico o fisico" (6).

Dopo aver citato alcuni passi del canone, Johansson conclude:

"... non c'è alcun mondo esistente di per 'sé'; il mondo è un processo dinamico, che viene costantemente prodotto e deliberatamente costruito dai nostri sensi, dai nostri pensieri e dai nostri desideri. Noi costruiamo il mondo e noi possiamo anche distruggerlo, semplicemente non avendone più bisogno. Questo non vuol dire che noi e il mondo siamo irreali o una mera illusione. Gli oggetti ci sono, ma le percezioni che di essi noi abbiamo sono loro parti essenziali e costituenti" (7).

In questo senso, là dove l'impostazione metafisica del Radakrishnan rende più difficile la comprensione del buddhismo, può dare un valido aiuto l'interpretazione psicologistica del Johansson.

2. Un altro motivo per assumere criticamente l'interpretazione del Radakrishnan può scaturire da questa sua affermazione:

"Le Upanishad arrivano al fondamento di tutte le cose togliendo al 'sé' uno dopo l'altro i veli della contingenza. Alla fine del processo esse trovano il 'sé' universale, che non è alcuna di queste entità finite, pur essendone il fondamento. Il Buddha sostiene lo stesso punto di vista anche se non lo ha mai affermato in modo definitivo" (8).

A tal proposito è necessario far notare che ci sono passi del canone in cui Gautamo afferma con decisione di non voler rispondere a determinate domande. Cito, per fare un esempio, il *Sutta Nipata* LVI, XII, 1:

"Sono ragionamenti che non portano a nulla: 'Eterno è il mondo o non eterno è il mondo; finito è il mondo o non finito è il mondo; l'anima è la stessa cosa che il corpo o l'anima non è la stessa cosa che il corpo; il Tathagata esiste dopo la morte o il Tathagata non esiste dopo la morte; il Tathagata sia esiste che non esiste dopo la morte; il Tathagata né esiste né non esiste dopo la morte'. Perché dico così? Perché, o monaci, questi ragionamenti sono la giungla del teorizzare, la desolazione del teorizzare, il groviglio del teorizzare, le catene e i ceppi del teorizzare, accompagnati dalle malattie, dalle angosce, dalle preoccupazioni e dalle febbri; questo non conduce al distacco, all'assenza di passioni, alla tranquillità, alla pace, alla conoscenza e alla saggezza del Nibbana. È questo il pericolo che percepisco in queste opinioni, per cui io rinuncio ad esse".

Il silenzio del Buddha come unica risposta alle domande circa ogni principio trascendente lasciava perplessi anche gli uomini del suo tempo. Chi lo avvicinava si rendeva conto di trovarsi di fronte ad un sapiente del tutto particolare: egli si rifiutava di dare risposte a differenza degli altri pensatori che discutevano con accanimento per sostenere teorie contraddittorie fra loro. Vediamo cosa dice Ananda al Beato:

"Signore, fintanto che i Tathagata non sorgono nel mondo, essi che sono arahant, rettamente e pienamente risvegliati, gli asceti erranti che sostengono differenti dottrine sono stimati, considerati, venerati, rispettati e tenuti in grande onore... Ma, Signore, allorché i Tathagata appaiono nel mondo, essi che sono arahant, rettamente e pienamente risvegliati, allora codesti erranti, che sostengono altre dottrine, non sono più stimati, non più considerati, non più venerati, non più rispettati e tenuti in considerazione...". A tale proposito, il Beato, intuendo il significato di ciò, profferì in quel momento questo verso ispirato: "Brilla la lucciola finché non sorge il portatore di luce. Quando lo Splendente è sorto, uccisa è la sua luce, essa più non brilla. Tale è la luce dei settari: fintanto che non appaiono nel mondo coloro che sono rettamente e pienamente risvegliati, i meri speculatori non danno luce neppure ai loro seguaci, né quelli dalle false teorie possono liberarsi dal dolore" (9).

Che natura ha il silenzio del Buddha? Il Radakrishnan risponderebbe che il Buddha ac-

---

(6) R. JOHANSSON, *La psicologia dinamica del buddhismo antico,* tr. it., Ubaldini Editore, Roma 1980, p. 25.

(7) *Ivi,* p. 26.

(8) S. RADAKRISHNAN, *op. cit.,* p. 282.

(9) *Udana* 10.

consente, anche se non esplicitamente, con la struttura metafisica delle Upanishad poiché egli era interessato solo a riformare l'etica, non a discutere sull'Assoluto o sull'anima, in quanto a questi problemi il bramanesimo dava già risposte soddisfacenti.

Il Murti ha interpretato in modo diverso l'atteggiamento del Buddha, riuscendo a mio avviso ad evidenziarne l'originalità:

> "Il silenzio di Buddha non può quindi essere interpretato come agnosticismo; questo sarebbe un atteggiamento di dubbio e di disperazione, mentre la risposta del Buddha è decisa, risoluta. Non è inoltre vero che l'atteggiamento di Buddha sia una sospensione del giudizio, e che egli avesse voluto attendere un momento più favorevole per rendere pubblica la verità. [...] Né si tratta di ignoranza della metafisica. Egli aveva una grande conoscenza delle speculazioni filosofiche del suo tempo, ed era a sua volta un metafisico di alto livello. Grazie alla sua penetrante analisi aveva raggiunto una posizione che trascendeva e annullava i procedimenti dogmatici della Ragione. Il suo rifiuto della metafisica speculativa era deliberato e coerente. La critica stessa era per lui filosofia".

L'interpretazione del Murti viene definita epistemologica perché egli afferma che il Reale non può essere raggiunto a causa dei limiti conoscitivi della mente umana.

Tale posizione del Murti evidenzia anche un'altra differenza fondamentale fra buddhismo e brahmanesimo per quanto riguarda il metodo. Se il brahmanesimo lascia ampio spazio alla speculazione metafisica, il buddhismo è essenzialmente empirico-pragmatico. Concordiamo infatti con le parole del Grimm:

> "Il Buddha non insegna allora alcun sistema di filosofia; non soltanto nessun tipo di metafisica, ma neppure alcuna ontologia o dianologia. Il mondo in 'sé', la sua origine, la sua durata, non lo riguardano, poiché tutto ciò non comporta alcun fine pratico per l'umanità. [...] L'unico criterio di verità è e resta sempre, a suo avviso, la propria percezione immediata ed intuitiva della verità" (10).

È tuttavia opportuno riconoscere che tale tesi può essere a sua volta inserita in una interpretazione più complessa ed articolata del buddhismo, quella dell'apofatismo ontico proposta dal Panikkar. Egli sostiene che essere e non-essere sono categorie umane ed in quanto tali limitate. Inoltre afferma che l'essere del buddhismo è l'essere dell'esistenza, quindi il divenire. Il Reale allora, secondo il Buddha, non può essere detto: non solo perché sfugge alla categorizzazione umana, ma anche e soprattutto perché, se la parola può dire ciò che è, il Reale non-è. Infatti il Reale o l'Assoluto non può essere in alcun modo in relazione con il mondo finito del divenire e, cioè, dell'essere. L'Assoluto trascende la categoria stessa di trascendenza, è al di là dell'essere e del non-essere. All'Assoluto ci si può riferire solo mediante la categoria dell'essenza che trova sua massima espressione nel silenzio. Secondo il Panikkar pertanto il Buddha avrebbe mantenuto un atteggiamento di silenzio per esprimere la mancanza di essere nell'Assoluto:

> "Ora, mentre l'apofatismo gnoseologico parla di un'ineffabilità per noi, *quoad nos,* l'apofatismo buddhista pretende di portare l'ineffabilità all'interno stesso della realtà ultima e affermare che questa stessa è ineffabile, inesprimibile, incomunicabile non già per noi, ma in quanto tale, *quoad se,* perché il suo logos, la sua espressione non appartiene più all'ordine della realtà ultima, ma a quello della sua manifestazione. L'apofatismo buddhista è un apofatismo ontico. La realtà ultima è a tal punto ineffabile e trascendente che, a rigore, il buddhismo le negherà di conseguenza il carattere di Essere" (11).

---

(10) G. Grimm, *Gli insegnamenti del Buddha,* tr. it., Ed. Mediterranee, Roma 1994, p. 54.
(11) R. Panikkar, *Il silenzio di Dio, la risposta del Buddha,* tr. it., Borla, Roma 1985, p. 43.

Un Sangha rigoroso trapiantato in Occidente

di Giuliano Giustarini

Questo testo fa parte della tesi di laurea Il buddhismo in Occidente: la scuola di Ajahn Chah, *presentata all'Università di Roma "La Sapienza" (relatore Corrado Pensa, correlatore Raffaele Torella) e concorrente al 'Premio Maitreya'.*

Ajahn Chah nasce in un villaggio rurale thailandese il 17 giugno 1918. Dopo alcuni anni di noviziato, interrotti da un periodo in cui si trova ad aiutare i genitori alla fattoria di famiglia, prende, all'età di ventun'anni, la completa ordinazione monastica. Dopo cinque anni viene colpito dalla morte del padre. È un risveglio alla sofferenza che rafforzerà notevolmente la sua motivazione a praticare il Dhamma.

"Questo evento gli fece riflettere a fondo sul vero scopo della vita poiché, sebbene avesse studiato molto i testi Pali, si sentiva ben lontano da una comprensione personale della fine della sofferenza" (1).

Spinto da questa motivazione, Ajahn Chah parte, nel 1946, per un viaggio alla ricerca della liberazione. Porta con sé soltanto i vestiti e la ciotola, apprestandosi a condurre una vita completamente diversa rispetto agli inizi della sua esperienza monastica, dedicati soprattutto a un apprendimento teorico del Dhamma e allo studio della lingua Pali.

"Camminò per diversi anni vivendo come un monaco ascetico e dormendo sotto gli alberi" (2).

"Nel 1946 partì a piedi, con nient'altro che la veste, una ciotola e il minimo indispensabile per un monaco, alla ricerca di uno stile di vita che conduca alla libertà del Nirvana" (3).

Ajahn Chah si sente spinto ad approfondire un aspetto del Dhamma piuttosto delicato e molto spesso sottovalutato: *sila,* la moralità. E ciò accade constatando come fosse frequente imbattersi, nei monasteri buddhisti, in un generale infiacchimento della disciplina morale. La necessità di superare l'apparente formalità del *vinaya* e di recuperare quindi la moralità come vera e propria fonte di saggezza conduce Ajahn Chah a contatto con uno dei più rinomati maestri thailandesi di questo secolo: Ajahn Mun Buridatto Thera. Ajahn Chah pratica sotto la guida di Ajahn Mun per un periodo breve ma significativo. Ajahn Mun lo incoraggia a praticare l'osservazione dei fenomeni nel momento in cui sorgono. Questa pratica diviene un faro costante all'interno della ricerca spirituale di Ajahn Chah; ricerca che continuerà a condurlo, per altri sette anni dopo l'incontro con Ajahn Mun, attraverso le più recondite foreste thailandesi.

"Visse in giungle infestate da tigri e da cobra, e in cimiteri, usando le riflessioni sulla morte per superare la paura e per penetrare l'autentico significato della vita" (4).

Il viaggio di Ajahn Chah si conclude, nel 1954, in una foresta vicino al suo villaggio nativo. Qui si riuniscono intorno a lui un numero sempre crescente di discepoli, con cui egli darà vita al Wat Pah Pong, il primo monastero ispirato al suo insegnamento e al suo stile di vita. Nel corso degli anni il numero dei mona-

---

(1) AA.VV., *Seeing the Way,* Amaravati Buddhist Monastery 1989, p. 16.
(2) J. KORNFIELD, *Living Buddhist Masters,* Santa Cruz 1977, p. 33.
(3) S. BATCHELOR, *The Awakening of the West,* Berkeley 1994, p. 39.
(4) AA.VV., *Seeing the Way,* cit., p. 16.

steri aumenterà considerevolmente, rinvigorendo così la tradizione dei monaci della foresta in Thailandia. Ed è nel periodo di fioritura del Wat Pah Pong che accade un episodio che, a posteriori, possiamo valutare come determinante non soltanto nel contesto del Theravada in Occidente, ma addirittura ai fini del dialogo spirituale tra Oriente e Occidente. Si tratta dell'arrivo, al Wat Pah Pong, di un monaco americano poco più che trentenne, appena ordinato con il nome di Sumedho Bhikkhu.

Sumedho (Robert Jackman) nasce a Seattle (Stati Uniti) nel 1934. Dopo aver studiato, tra il 1951 e il 1953, lingua e storia cinese all'Università di Washington, partecipa alla guerra in Corea come assistente sanitario e incontra il buddhismo per la prima volta. Tornato in America, consegue un diploma di Batchelor of Arts in studi orientali. Nel 1960 trascorre un anno nella Croce Rossa americana. Quindi, tornato all'Università, approfondisce la sue conoscenze sull'Oriente prendendo il Master of Arts in studi sul Sud Est asiatico a Berkeley nel 1963. Gli studi sulla cultura orientale e il crescente interesse per il buddhismo lo spingono a lasciare la comoda ma insoddisfacente vita condotta in Occidente. L'anno successivo, infatti, parte come volontario nel 'Peace Corps'. Questa esperienza lo conduce in Borneo, in Giappone e infine in Thailandia dove, profondamente interessato alla pratica di meditazione e alla vita monastica, prende l'ordinazione come novizio *(samanera)*. Un anno dopo, ricevuta l'ordinazione monastica completa, si mette alla ricerca di una guida spirituale che troverà, appunto, in Ajahn Chah. È il 1967 quando quest'uomo, mosso da una motivazione forte, ma ancora indistinta, viene accolto nella comunità monastica del Wat Pah Pong. Da questo momento Sumedho pratica intensamente per dieci anni sotto la guida del maestro Ajahn Chah.

"Ajahn Chah accettò volentieri il nuovo discepolo, ma insistette che egli non ricevesse alcun trattamento speciale dovuto al fatto che era occidentale. Doveva mangiare lo stesso cibo che veniva dalla questua e praticare allo stesso modo di ogni altro monaco al Wat Pah Pong" (5).

È un tirocinio difficile, in cui la compassionevole saggezza di Ajahn Chah aiuta Sumedho ad essere perseverante nella pratica, nonostante gli ostacoli dovuti al clima, alla cultura e allo stesso temperamento di Ajahn Chah.

"L'addestramento era piuttosto duro e severo. Ajahn Chah spesso spingeva i monaci al limite, mettendo alla prova la loro capacità di sopportazione, affinché sviluppassero pazienza e determinazione" (6).

L'insegnamento di Ajahn Chah lo costringe a confrontarsi continuamente con il proprio attaccamento, con la propria avversione, con l'impazienza della propria mente giudicante. Educato al culto dell'autosufficienza e dell'indipendenza, questo monaco dalla pelle chiara e dall'altezza imponente si trova ora a dipendere dalla generosità degli altri, vivendo del cibo offerto dai laici. Viene spesso schernito e criticato dagli altri monaci. Si trova, insomma, spogliato di ogni 'ornamento' che lo rendeva speciale: non contano più i titoli accademici, la sua cultura.

"Dovevo vivere in una comunità di monaci e adempiere alle mie mansioni, imparare le regole di disciplina dei *bhikkhu* e vivere sotto l'autorità di qualcun altro" (7).

"Guardavo gli altri monaci e pensavo: 'Questi sono solo dei contadini. Ragazzi stupidi, analfabeti, abituati a lavorare i campi e a fare tutto ciò che gli viene detto. Io sono così intelligente e così dotato, un bene prezioso per il monastero, come possono aspettarsi che anch'io mi comporti come loro?" (8).

L'orgoglio che aveva sempre accompagnato la sua personalità brillante lascia il posto, gradualmente, a un maggiore senso di accettazione, a una maggiore apertura all'esperienza delle cose 'così come sono'.

"Attraverso queste esperienze cominciavo a capire che la via per l'illuminazione non sta nello sbarazzarsi di tutto ciò che è spiacevole, ma piuttosto nell'imparare a comprendere tutto ciò che troviamo spiacevole o difficile. Quelle

---

(5) *Ibidem.*

(6) *Ibidem.*

(7) A. SUMEDHO, *Cittaviveka,* Amaravati Buddhist Monastery 1987, p. 59.

(8) A. SUMEDHO, *Teaching of a buddhist monk,* Amaravati Buddhist Monastery 1990, p. 56.

particolari condizioni erano fatte apposta per insegnarcelo. Non importa che noi non le vogliamo, o che desideriamo che le cose vadano diversamente, esse rimarranno nella nostra vita fino a quando non le avremo comprese e trascese" (9).

Anche le abitudini mentali più 'elevate', come dedicarsi a stati di concentrazione profonda o a un ascetismo estremo, non sono permesse da Ajahn Chah. Il maestro thailandese spinge Sumedho a cercare il significato più profondo dell'esistenza nell'apparente futilità della vita quotidiana e ad accorgersi che sono le proprie resistenze a separare la mente della felicità ultima.

"Identificavo la meditazione con le esperienze speciali che avevo avuto e che mi erano piaciute, mentre Ajahn Chah sottolineava la normalità della vita quotidiana, alzarsi, andare a fare la questua, il lavoro di routine, le attività domestiche: tutto quanto serviva alla consapevolezza" (10).

L'austera pratica della foresta, unita alla guida di un maestro straordinario come Ajahn Chah, rappresentano le fondamenta su cui Ajahn Sumedho edifica la sua vita spirituale.

"Grazie alla guida di questo insegnante, Ajahn Chah, scoprì una saggezza che va oltre tutti gli stati e tutte le condizioni, uno spirito del *Dhamma* di non ottenere nulla" (11).

Negli anni che seguono l'arrivo di Sumedho al Wat Pah Pong altri occidentali giungono al monastero di Ajahn Chah per intraprendere, come monaci, la pratica di meditazione. Lo studioso buddhista Stephen Batchelor vede in questi occidentali un senso di ribellione nei confronti dei modelli di vita della cultura occidentale: questo senso di ribellione, egli afferma, diviene un ottimo materiale per forgiare la motivazione alla pratica. Le condizioni di vita della pratica della foresta riescono, in qualche modo, a far maturare in essi i semi della ricerca interiore [...].

La storia di questo nucleo di monaci occidentali si incontra, a un certo punto, con quella del *vihara* di Hampstead, a Londra. È il 1976, anno in cui Ajahn Sumedho si reca negli Stati Uniti per far visita alla sua famiglia che non vedeva dal momento della sua partenza per l'Oriente. Al ritorno dall'America si ferma per un breve periodo in Inghilterra, che trascorre proprio al monastero londinese fondato dall'English Sangha Trust. Questa visita precede di poco il già citato viaggio di George Sharp nelle foreste thailandesi. Durante quel viaggio, infatti, Sharp non ottiene soltanto il rifiuto di Ajahn Mahaboowa: fatta la medesima richiesta ad Ajahn Chah, quest'ultimo si dimostra più interessato al progetto di un 'sangha della foresta' occidentale e decide di andare di persona a vedere il Vihara di Hampstead. Ajahn Chah riparte per la Thailandia lasciando in Inghilterra Ajahn Sumedho insieme ad altri tre discepoli occidentali. Questo piccolo nucleo monastico si ritrova, alquanto disorientato, a cercare di seguire i consueti ritmi di vita quotidiana tipici dei monasteri della foresta (i canti del mattino e della sera, la questua per il cibo, le sedute di meditazione), in un ambiente certo poco consonante con tutto ciò. La decisione di conservare in Occidente le modalità della vita monastica nella foresta esprime l'esplicita volontà di Ajahn Chah e di Ajahn Sumedho. È probabile che i due maestri abbiano ritenuto più pericolosa, per la crescita del *Sangha,* una serie troppo rapida di cambiamenti e di innovazioni.

Da non dimenticare, a proposito di tutto ciò, il peso delle comunità asiatiche in Occidente. Tali comunità trovano in un Sangha rispettoso dei precetti tradizionali quel preciso riferimento culturale e quell'importante sostegno spirituale che una comunità monastica troppo impregnata delle usanze occidentali non potrebbe offrire.

Una particolare usanza monastica è quella della questua, o *pindapata.* Ogni mattina i monaci escono dal monastero con la ciotola in cui vengono depositate dai laici le offerte in cibo (i monaci della tradizione Theravada non possono toccare denaro). Durante gli inizi del Sangha della foresta in Inghilterra la questua si rivela un'esperienza frustrante. Tuttavia, oltre all'importante addestramento della pazienza, questa consuetudine prettamente orientale ottiene un effetto insperato. Infatti, durante un pindapata,

---

(9) A. SUMEDHO, *Cittaviveka,* cit., p. 59.

(10) A. SUMEDHO, *Forest Sangha Newsletter,* Amaravati Buddhist Monastery 1992, n. 20, p. 5.

(11) J. KORNFIELD, *Living Buddhist Masters,* cit., p. 12.

Ajahn Sumedho incontra casualmente un uomo che stava facendo *jogging*. Quest'uomo, incuriosito dalla veste monastica, si ferma a parlare con Ajahn Sumedho. Egli aveva acquistato, nel Sussex occidentale, una foresta abbandonata chiamata Hammer Wood, ma occuparsene era diventata un'impresa troppo ardua per una persona sola. Così, dopo aver trascorso un ritiro di meditazione guidato da Ajahn Sumedho, decide di donare la foresta alla comunità dei monaci. Questo evento fortuito costituisce il primo passo del Sangha verso una residenza stabile, non più immersa nel traffico di Londra, ma nel verde della campagna. Infatti, sebbene il terreno avuto in donazione non fosse edificabile, l'English Sangha Trust decide, nel 1979 (anno della seconda visita di Ajahn Chah in Inghilterra), di comprare una vecchia casa abbandonata vicino Hammer Wood. Questa casa è la Chithurst House, per il cui acquisto Sharp decide di vendere il Vihara di Hampstead.

Da questo momento ha inizio l'edificazione di monasteri in Occidente. Un lavoro che viene eseguito direttamente dai monaci e che, soprattutto al principio, nell'estenuante opera di restauro della Chithurst House, presenta enormi difficoltà: i tempi per la meditazione formale vengono sensibilmente ridotti e la fatica mette a dura prova la motivazione verso questo progetto. In questo periodo, un servizio della BBC intitolato "Il Buddha è arrivato nel Sussex", se da un lato richiama molta attenzione sui monaci, dall'altro alimenta una certa diffidenza nel loro confronti. Quando viene celebrata la prima ordinazione completa *(upasampada)* di due monaci a bordo di un battello sul Tamigi, ciò appare agli occhi degli inglesi come un evento molto stravagante. Ma la stretta disciplina monastica, che prima sembrava un ostacolo alla diffusione del Sangha, si rivela come un insolito ma efficace mezzo per rapportarsi con i laici. Coloro che, superato l'imbarazzo iniziale, entrano in contatto con i monaci della foresta, rimangono conquistati dalla loro generosità e gentilezza.

"La disciplina, con l'enfasi sul non fare del male a nessuno e sulla modestia, ci aiutò più della filosofia buddhista. Il contadino che ci abitava accanto, per esempio, era rimasto colpito dal fatto che, sebbene non uccidessimo i conigli che erano nella nostra proprietà per mangiarceli, tuttavia avevamo affrontato la spesa di costruire un recinto per tenerli dentro" (12).

Ed è in virtù di questa crescente fiducia che, nel 1981, il monastero di Chithurst, che riceve il nome di Cittaviveka, ottiene dalla pubblica amministrazione lo stato monastico. Pian piano aumenta sia il numero di monaci occidentali che lascia i monasteri della foresta thailandesi per partecipare con entusiasmo a questa avventura, sia il numero degli occidentali che decidono di entrare nell'ordine del Sangha della foresta. Al Vihara di Chithurst, divenuto ormai insufficiente per accogliere i monaci sempre più numerosi, si aggiunge, dapprima, quello che tuttora è il monastero centrale della comunità, Amaravati. Quindi sorgono, negli anni, il Devon Vihara e il Ratanagiri Buddhist Monastery, entrambi in Inghilterra; il Bodhinyana Monastery e il Dhammaloka Buddhist Centre, in Australia; il Bodhinyanarama e l'Aukland Buddhist Vihara, in Nuova Zelanda; il Dhammapala Buddhistisches Kloster, in Svizzera, e il Santacittarama, in Italia.

I monasteri della foresta rappresentano, tra l'altro, un prezioso punto di riferimento per la spiritualità buddhista laica e per il dialogo interreligioso. Oltre a ospitare ritiri essi pubblicano, gratuitamente, riviste, libri e opuscoli contenenti gli insegnamenti dei maggiori maestri della scuola, a partire proprio da Ajahn Chah. Quest'ultimo assiste soltanto alla prima fase della diffusione della sua scuola in Occidente. Dal 1981 la sua salute comincia un rapido declino che lo costringerà a vivere gli ultimi dieci anni della sua vita privo della maggior parte delle sue funzioni. Il 16 gennaio del 1992 Ajahn Chah muore, in Thailandia, lasciando suo erede spirituale Ajahn Sumedho. Il senso di gratitudine verso il maestro thailandese, condiviso dai suoi discepoli diretti e indiretti, è così espresso da Ajahn Sucitto:

"Ajahn Chah ha guidato le persone da una vita che è quasi morte, che è frutto dell'illusione, a una vita nel Dhamma, una vita che va oltre la morte" (13).

---

(12) A. SUCITTO in A. SUMEDHO, *Cittaviveka,* cit., p. 20.

(13) A. SUCITTO, *Forest Sangha Newsletter,* cit., n. 20, p. 3.

Sunyata e micropsicoanalisi

di Niccolò Giunta

Questo testo fa parte della tesi di laurea Il concetto buddhistico di Sunyata e quello di Vuoto nella micropsicoanalisi contemporanea, *presentata all'Università di Torino (relatore Mario Piantelli) e concorrente al 'Premio Maitreya'. Il sintetico discorso di questo capitolo introduttivo ha obiettiva attinenza con il dibattito di cui, a p. 23 di questo stesso quaderno, presentiamo il terzo intervento.*

1. In ambito psicoanalitico si è assistito negli ultimi tempi a tentativi di rinnovamento della metodologia freudiana, secondo diverse prospettive. Specialmente significativo tra questi è il momento di approfondimento rappresentato dai recenti approcci sviluppati da quella che è stata chiamata 'micropsicoanalisi'. Importante fulcro di riflessione negli scritti e nella metodologia dell'iniziatore di questo movimento contemporaneo, Silvio Fanti, è la nozione di 'vuoto'.

Al giorno d'oggi si moltiplicano le istanze intellettuali, collegate o meno a esperienze religiose, in cui la serie di nozioni che vanno dal 'nulla' al 'vuoto' viene posta al centro di sistemi di pensiero o di visioni ispirate all'ermeneutica. In questo filone si inserisce Sergio Givone il quale, secondo una prospettiva che risale agli insegnamenti dell'ultimo Pareyson, ha costruito, in un recente saggio(1), una vera e propria 'genealogia del Nulla', attraverso una sorta di lettura *a contrario* della storia della filosofia europea. Alla classica domanda *"perché l'Essere piuttosto che il Nulla?"*, egli risponde sostenendo che ciò che costringe a questo interrogativo fondamentale è appunto il Nulla, inteso al tempo stesso come possibilità e come libertà. La filosofia occidentale sembra avere rimosso questo *Nichts,* che è l'altra faccia dell'Essere, pensato sovente come mero non esistente, ma da considerare invece come il presupposto per la manifestazione dell'Essere stesso. Givone, mentre non perde di vista le posizioni di Severino, continua, secondo la propria impostazione, il pensiero pareysoniano che, a partire da una rilettura dell'ultimo Schelling oltre che degli scritti del secondo Heidegger, sviluppava un'ontologia che gli consentiva di fondare la libertà dell'uomo a partire da un principio superiore. È significativo che tale principio non sia l'Essere nel senso della metafisica tradizionale, ma l'Essere in quanto libertà; si tratta cioè, per Pareyson, di abbandonare la centralità del momento ontologico e di sostituirvi un movimento del libero porsi dell'Essere per fondare l'Essere stesso nella libertà. Asserire che la libertà trae da se stessa la propria scaturigine equivale a dire che in realtà essa comincia dal Nulla: *"L'istantaneità dell'inizio non si può pensare se non come nascita dal non-essere"* (2). La libertà non può essere pensata come inizio assoluto se non in rapporto al Nulla trascendente, perché essa rappresenta una scelta che, cominciando da se stessa, comincia dal Nulla. Quest'ultimo assume una valenza dinamica nel momento aurorale perché, in un certo senso, esso apre la possibilità sia dell'Essere che del Non-essere.

Tra le antiche nozioni di 'nulla' rivalutate da Givone si distingue quella di Plotino, il quale sostiene che l'unico predicato che convenga all'Uno è proprio il nulla. La potenza che genera la realtà è, secondo Plotino, al di là di tutto ciò che è generato poiché se così non fosse *"l'Universo perirebbe né più rinascerebbe"* (3). Non che l'origine non sia anche nelle cose di cui è origine, perché ciascun ente partecipa all'uno, ma ciò di cui partecipa resta

(1) S. GIVONE, *Storia del Nulla,* Laterza, Bari 1995.
(2) *Ivi,* p. 458.
(3) PLOTINO, *Enneadi* III, 8, 10, citato in GIVONE, *op. cit.,* p. 45.

infinitamente altro. Afferma Givone: *"L'Uno non è mai né questo né quello, come aveva affermato il Parmenide platonico, perciò si deve dire che il nulla è il solo predicato che gli convenga. [...] Il nulla piuttosto che l'essere è l'abissale dimensione dell'Uno e infatti l'Uno sta sopra l'essere, e solo facendo astrazione dall'essere l'Uno può essere afferrato, poiché né l'essere, né la sostanza, né la vita gli possono essere attribuiti"* (4).

Givone rappresenta soltanto una delle espressioni più significative della rivalutazione del 'nulla' nel discorso filosofico contemporaneo (5). Bernhard Welte ha evidenziato alcuni risvolti del discorso più propriamente teologico in un saggio (6) in cui egli individua la svolta verso il nulla come una svolta verso una nuova esperienza religiosa. L'esperienza del nulla, in quest'ottica, è un'esperienza ambigua che, se da una parte mette l'uomo in rapporto con una vacuità assurda e priva di importanza che *"si erge dietro tutte le cose e che inesorabilmente ci viene incontro"* (7), dall'altra permette di intuire un nulla che, capovolgendosi nel suo stesso ambito, *"può essere avvertito come l'abisso di vita infinita che a tutto conferisce senso"* (8).

2. È sicuramente un significativo 'segno dei tempi' che tali rivisitazioni delle antiche concezioni nell'orizzonte della *weltanschauung* occidentale siano contemporanee ad una diffusione sempre crescente dell'interesse per pratiche spirituali provenienti dall'Oriente, che hanno nel concetto di 'vuoto' un momento di indubbia centralità e che, integrandosi in molti modi con aspetti caratteristici della cultura occidentale, assumono spesso una forma ibrida, allontanandosi in larga misura dal significato originario. Certamente la *sunyata,* che ha occupato un luogo privilegiato nello sviluppo della vicenda del pensiero buddhistico negli ultimi duemila anni, è al centro della costellazione di nozioni orientali che rispondono alla valorizzazione di questo momento mistico. Si è ritenuto di qualche interesse indagare la portata di questa concezione per fornire gli elementi di un confronto con quella micropsicoanalitica succitata di vuoto. Il rilievo psicologico, oltre che metafisico e dialettico, della *sunyata* sembra rendere particolarmente fecondo un tale confronto.

Ai fini della presentazione della *sunyata,* un termine sanscrito che si suol rendere con 'vacuità' da parte degli studiosi occidentali, ne abbiamo individuato la portata e il significato in seno alla stagione più matura del pensiero buddhistico che l'ha vista fiorire. Tale nozione affonda le proprie radici in tre concetti tra i più antichi del buddhismo indiano, noti come i 'tre segni distintivi' *(trilaksana)* di ogni momento dell'esperire umano. Si tratta delle caratteristiche intrinseche di tutte le componenti della realtà *(dharma):* la tensione verso il desiderio, culminante nell'angoscia esistenziale (il *duhkhatva*), l'impermanenza (l'*anityatva*) e l'assenza di una vera autonomia ontologica, indicata con il termine 'sé' (l'*anatmatva*).

La presentazione in discorso presuppone la tematica più strettamente connessa con la caratteristica dottrina buddhistica dell'istantaneismo (lo *ksanikavada*) che, tra tante altre elaborazioni, è nitidamente possibile cogliere nei testi della cosiddetta 'logica buddhistica'. A quest'ottica appartiene il classico di Ratnakirti (1000-1050 d.C.) noto come "Confutazione della prova della permanenza delle cose" *(Sthirasiddhidusana)* e il testo parallelo, la "Prova dell'istantaneità delle cose" *(Ksanabhangasiddhi),* che si prestano particolarmente ai fini di un primo approccio a questa non facile visione del mondo. Questi testi consentono inoltre di evidenziare la struttura del procedere dialettico nell'ambito della scolastica buddhista, e rappresentano un esempio di quella forma di pensiero, caratteristica del Mahayana, che potremmo definire 'obliqua', una dialettica che non proce-

---

(4) GIVONE, *op. cit.,* p. 45.

(5) In un ambito completamente diverso, si assiste al tentativo di ricollegare il nulla originale antecedente all'inizio del mondo dello spazio/tempo con nozioni di carattere fisico. Cfr. per esempio, F. SELLERI, *La causalità impossibile,* che riprende il concetto einsteiniano di 'onda vuota' come fondamento costitutivo del reale.

(6) B. WELTE, *La luce del nulla,* Queriniana, Brescia 1983.

(7) *Ivi,* p. 46.

(8) *Ibidem.*

de per argomentazioni dirette, ma attraverso la confutazione delle tesi avversarie, a colpi di riduzione all'assurdo: ciascuna tesi viene rivolta così contro se stessa, traendone le estreme implicazioni per mostrarne il suo carattere autocontradditorio.

Quanto a una più precisa messa a fuoco del concetto di vuoto, sembra opportuno ricostruirne la genesi e lo sviluppo prendendo in considerazione alcuni testi capitali, primo tra tutti il *Mahasunnatasutta,* dove la *sunyata* (pali *sunnata*) appare come un momento essenziale del processo di meditazione. A questo punto sembra indispensabile fornire anche una presentazione delle tappe più elevate dell'*iter* meditativo del buddhismo antico, costituite dai quattro *dhyana* (pali *jhana*) 'immateriali', che non compare nel testo citato. Tale *iter* si conclude con la rarefazione estrema della coscienza nella sfera della "né percezione né non-percezione", nel momento in cui il meditante, oltre a "fare il vuoto internamente", riesce anche a "entrare nel vuoto internamente ed esternamente". La *sunyata* assume una valenza che, a nostro modo di vedere, può essere considerata di sintesi dei tre *laksana* anzidetti: la *sunyata* appare in effetti come un quarto *laksana.*

3. Il senso di queste antiche pratiche è tuttavia attuale, grazie alla nuova considerazione ricevuta negli ultimi secoli, e fornisce un utile strumento per il confronto con metodologie psicoanalitiche occidentali, sviluppate da alcuni esponenti di primo piano della esplorazione della tematica in discorso, come l'italiano Corrado Pensa. L'argomento da lui trattato è un concetto dinamico, lo 'svuotamento interiore' che, se senza dubbio non ha tutte le valenze e le implicazioni del concetto di *sunyata,* rappresenta non di meno un serio tentativo di fare propria l'esperienza più raffinata della *smrti* (pali *sati*) da parte di un analista junghiano (almeno per formazione).

Un'altra lettura della dottrina buddhistica è quella offerta dal pensiero del Mahayana. Tale corrente affonda le sue radici nella letteratura anonima della *Prajnaparamita,* la "Perfezione della Saggezza", un imponente *corpus* di letteratura anonima redatto a partire dai primi secoli d.C., in cui il concetto di *sunyata* assume una centralità indiscutibile e viene affrontato non solo in relazione agli stati di meditazione, ma anche alla metafisica. In alcuni tentativi di estendere la nozione di *sunyata* a tutta una gamma di momenti legati ai due binari, è possibile cogliere il massimo sviluppo del concetto, di cui viene fornita una tipologia estremamente dettagliata. Un esempio in tal senso è fornito dall'*Abhisamayalankarasutra,* opera nella quale si trova, tra l'altro, un elenco e una discussione intorno ai cosiddetti 'venti modi della *sunyata*', che rappresentano altrettante accezioni del nostro termine. Su questa dottrina quasi 'barocca' nelle sue efflorescenze classificatorie, si innesta il discorso, ben più profondo ed essenziale, della 'Via di mezzo' di Nagarjuna (prima metà del II secolo d.C.).

L'opera capitale di Nagarjuna, il fondatore della scuola dei Madhyamika, è senza dubbio costituita dalle *Madhyamakakarika* nelle quali l'autore nega ad ogni ente qualsiasi grado di realtà sostanziale, negando la possibilità stessa di ammettere un qualsiasi ente ontologicamente autonomo, ossia dotato di un suo 'esserci proprio' *(svabhava),* ma tuttavia restando ben al di fuori da una visione del tipo del nichilismo occidentale. La antica nozione del *pratityasamutpada,* la 'legge di coproduzione condizionata', è la base di questa visione. Una attenzione particolare va inoltre dedicata allo sviluppo dialettico della *sunyata,* connesso anche alla dottrina delle due verità *[verità convenzionale e verità ultima, ndr],* caratteristica della scuola Madhyamika e del buddhismo in genere. L'ulteriore storia del sistema mostra l'approfondimento di questi temi, che porta la scuola a polarizzarsi nelle due posizioni, sotto molti rispetti antitetiche, di Bhavaviveka e Buddhapalita. Quest'ultimo è alle origini della scolastica tardo-madhyamika, destinata a fiorire in Tibet, dopo la sua scomparsa sul suolo indiano, ad opera di individualità speculativamente significative come Tsong kha pa.

4. In vista del confronto con la *sunyata,* la tesi presenta la visione del 'vuoto' in micropsicoanalisi. Naturalmente questa visione è tuttora in stato di elaborazione e il suo studio dipende da una documentazione ancora abbastanza maneggevole da parte dell'indagatore, ancorché carente dal punto di vista sistematico. Questo fatto ha comportato un'impostazione metodica diversa nella ricerca, oltre a una serie di difficoltà che sono connesse con la natura stessa di questa giovane scienza psicoanalitica; la micropsicoanalisi, infatti, non ha più di quarant'anni di vita.

La psicoanalisi freudiana certamente si è diffusa per l'apporto che ha dato alla psichiatria e alla clinica psicoterapeutica in quanto strumento prezioso e privilegiato per indagare e alleviare il disagio psichico, ma soprattutto ha contribuito a creare un particolare *état d'esprit* che, direttamente o indirettamente, è penetrato in pressoché tutti gli ambiti, scientifici, culturali, religiosi, artistici e politici del nostro secolo. In sé e per sé non è quindi misurabile la sua incidenza nella società odierna, ma sicuramente è uno dei fattori più significativi dei suoi movimenti e trasformazioni. Le stesse religioni, tradizionali o nuove, ne hanno dovuto tenere conto, entrando in dialogo o in attrito con essa, comunque misurandosi con le sue scoperte più significative e con la sua tecnica di approfondimento dell''anima'. Alleata o rivale, l'ottica psicoanalitica pervade i nuovi culti, specie di origine orientale, spesso orientandone le tecniche in senso psicoterapeutico e ricollegandosi per questa via alla natura e agli intenti più originari dello stesso buddhismo, da cui abbiamo preso le mosse. Singolare convergenza di ambiti apparentemente così diversi, come quello della scienza e della religione.

I limiti di un approccio comparativo sono decisamente evidenti là dove le nozioni prese in considerazione sono tanto distanti nello spazio e nel tempo e appartengono a contesti affatto distinti; tuttavia il valore euristico dell'accostamento è tale da giustificare il nostro tentativo di una presentazione di entrambi gli orizzonti, quale primo passo verso una miglior comprensione delle dinamiche di entrambi. Sembra che sia oggi meno di ieri giustificato il sottrarsi alla possibilità di una comprensione più profonda di settori significativi del discorso sull'interpretazione dell'esperienza umana, quando la fatica, ormai secolare, degli orientalisti e i testi messi a nostra disposizione da questa consentono di accostare in modo significativo gli esiti della articolatissima spiritualità indiana alle problematiche più vive e attuali dell'indagine psicologica contemporanea.

Il percorso della psicoanalisi, inteso come scomposizione progressiva dei fenomeni e formazioni psichiche, in base al concetto di 'sovradeterminazione', fino alle loro componenti ultime e alle strutture di base, è molto simile a quello buddhistico e di tante forme iniziatiche, anche se le modalità del suo svolgimento sono effettivamente diverse e obbediscono a preoccupazioni meno 'metafisiche'. Ma è soprattutto nella meta finale di questo percorso che esperienze mistico-iniziatiche e religiose e un certo tipo di psicoanalisi convergono. Diciamo "un certo tipo di psicoanalisi" perché la micropsicoanalisi tende a presentarsi come la conseguente prosecuzione della psicoanalisi freudiana, attraverso l'ausilio di più sofisticati strumenti di osservazione della psiche e dei suoi dinamismi. Non si deve pertanto interpretarla come una nuova dottrina di sfondo psicoanalitico, né tantomeno come una sorta di deviazione o di 'scheggia impazzita' della psicoanalisi freudiana classica.

È logico che si recuperino, nella prospettiva di una metodologia che vuole essere attenta alle diverse istanze della esperienza umana nei suoi momenti 'forti', le intuizioni della mistica, cristiana e non, relative al nulla e alla vacuità. Esse si prestano a fornire una base in vista della comprensione chiara e della 'anabolizzazione' compiuta durante un processo d'introspezione scandito da tappe e fenomenologie certe, prevedibili, specificabili e che si vogliono sempre verificabili. Al termine del percorso micropsicoanalitico si raggiunge qualcosa che appare come la struttura fondamentale dell'essere psichico, costituita, appunto, da vuoto ed energia, anzi dal vuoto *tout-court,* perché l'energia è fatta essa stessa di vuoto, è discontinuità nella continuità del vuoto, impermanenza assoluta.

Il grande significato della micropsicoanalisi, a prescindere dalla sua riuscita o meno, è stato ed è quello di dare adito, nel quadro di un discorso scientifico, non solo a un metodo, già di per sé ampiamente verificato, né all'interpretazione di fenomeni che, per ammissione dello stesso Freud, riescono a cogliere meglio e in modo più diretto i preti e i mistici, ma alla possibilità di delineare un modello metapsicologico tendente a rendere conto di tutti i processi psichici nel loro aspetto strutturale e dinamico, oltre che, beninteso, topico, economico, genetico, ecc. L'asse portante di questo modello è rappresentato appunto dal vuoto, inteso non come semplice metafora che affonda le sue radici in un contesto ancora parzialmente frutto di una mitopoiesi eziologica, alla stregua delle freudiane concezioni di *Eros* e *Thanatos,* bensì come realtà strutturale e insieme strutturante nei confronti dell'intera psiche, come una sorta di luogo/non-luogo d'origine e la meta di tutti i processi che in questa interagiscono.

I "Buddha colossali"

di Erika Forte

Questo testo fa parte della tesi di laurea La grande statuaria buddhista in Asia Centrale, *presentata all'Università di Roma "La Sapienza" (relatore Arcangela Santoro) e concorrente al 'Premio Maitreya'.*

1. Un'indagine sistematica sulla diffusione del colossale nell'arte buddhista non è stata ancora completamente affrontata fino ad oggi. Alcuni accenni al problema compaiono in pubblicazioni riguardanti temi più generali dell'arte buddhista, oppure legate a questioni relative a siti specifici. Tali accenni riflettono un approccio particolare al problema e manca a tutt'oggi una comparazione di insieme del materiale archeologico rinvenuto.

Gran parte di ciò che è stato detto sul colossale nell'arte buddhista, per esempio, riguarda il sito di Bamiyan (o le sculture di Bamiyan, in Afghanistan). Sin dai primi studi su Bamiyan emerge la preoccupazione di assegnare una precisa datazione alle sculture e alle pitture onde poter comprendere alcuni fenomeni di ripercursione e diffusione di talune correnti artistiche (gandharica, iranica, indiana) nell'area centro-asiatica (1). Per quanto concerne i colossi viene fatto un immediato raffronto con il gruppo di sculture di Yungang, in Cina, costruite a partire dal 460 d.C. Yungang e Bamiyan vengono così considerati i due poli, orientale e occidentale, dell'espressione del colossale nell'arte buddhista, e a seconda che la datazione di Bamiyan venga spostata prima o dopo rispetto a Yungang si verifica un'origine occidentale o orientale del fenomeno. L'opinione più comune è che i colossi di Yungang siano ispirati a quelli di Bamiyan (2).

Sempre in riferimento a Bamiyan il Rowland (3) nel 1947 pubblica un articolo in cui esamina l'ideologia che è alla base della creazione dei colossi di Bamiyan. Secondo il Rowland i Buddha di Bamiyan sono l'espressione dell'ideologia dei Lokottaravadin, che attribuiscono al maestro una natura trascendentale. Lo studio suggerisce inoltre come origine dell'impulso alla creazione di statue colossali, un'influenza classica: poiché il colossale nel buddhismo non compare prima dell'arte gandharica, è probabile — afferma lo studioso — che tra i contributi occidentali a quest'arte fosse insita la conoscenza degli artisti greco-romani delle immagini di divinità di grandi dimensioni (4).

Nel suo libro sull'arte gandharica, M. Bussagli ha dedicato un paragrafo alle origini del *gigantismo* (5). Il termine viene usato nel senso di 'tendenza a costruire statue gigantesche'. Bussagli fa risalire al periodo dei Grandi Kusana la statua di 38 m e propone un periodo tra il 270 d.C. e il IV secolo per la costruzione della statua di 53 m, inserendole perciò in ambito gandharico. Secondo Bussagli, il gigantismo è insito già nel simbolismo proporzionale dei rilievi in schisto della scuola gandharica, nonché nel "senso di grandiosità" che caratterizza i monumenti di epoca kusana (e cita a tal proposito lo stupa di Kaniska e i templi dinastici di Surkh Kotal). Tra gli altri esempi di gigantismo gandharico ci sono le statue di Taxila e di

(1) A. Foucher (1923), *Lettre à la Société asiatique sur les découverte buddhiques de Bamiyan,* in "J. As." I, 1, pp. 354-368. A. Godard - G. Godard - J. Hackin (1928), pp. 34-35. B. Rowland (1942), pp. 223-236.

(2) M. Bussagli (1954). A. Godard - G. Godard - J. Hackin (1928).

(3) B. Rowland (1947).

(4) B. Rowland (1947), pp. 67-68.

(5) M. Bussagli (1984), pp. 163-164.

Takht-i-Bahi, alle quali assegna una datazione del II secolo (6). Lo studioso conclude dicendo che la tendenza al gigantismo nell'arte buddhista si manifesta a partire dalla metà del II secolo d.C., ma sottolinea anche che essa è indipendente dal gigantismo tardo-romano, "ed è, comunque, imperniata su altri valori" (7). Senza attribuire una datazione all'origine del fenomeno, A. Santoro, in un colloquio orale, ha espresso l'opinione che senz'altro esiste un collegamento diretto tra il gigantismo e il simbolismo proporzionale della scuola gandharica, aggiungendo che il punto di partenza delle rappresentazioni di Buddha giganti è da ricercare nell'episodio della misurazione del Buddha (8).

Ancora sul tema della priorità del 'polo occidentale' o del 'polo orientale' nell'origine del Buddha colossali interviene Soper in un paragrafo relativo al Maitreya di Darel (9). Sulla base dello studio delle fonti, Soper propone come data di creazione della statua il III secolo, durante il dominio Kusana. A giudicare dalle menzioni fatte nelle fonti cinesi, l'immagine era molto nota in Cina ed è molto probabile — secondo il Soper — che sia stata la fama di questa statua a dare impulso alla realizzazione dei colossi di Yungang, piuttosto che i Buddha di Bamiyan, di cui invece non si ha notizia scritta prima del VII secolo.

2. Di recente Akira Miyaji ha cercato di risolvere il problema dell'origine dei colossi buddhisti con un approccio del tutto nuovo (10). Premettendo che per Buddha colossali si intendono le statue al di sopra dei 10 m di altezza, lo studioso giapponese parte dall'osservazione che la maggior parte dei Buddha colossali oggi esistenti raffigurano Maitreya. La tesi di Miyaji quindi è che 'l'ideologia del colossale' è legata particolarmente al culto di Maitreya. Il nesso viene analizzato da un punto di vista prettamente religioso e testuale. Il capostipite dei Maitreya colossali è la statua di Darel. Gli altri esempi si ritrovano in Asia centrale e in Cina, soprattutto a partire dal VII secolo.

Anche se limitato all'indagine su Maitreya, il lavoro di Miyaji offre spunti interessanti ed è da considerarsi, almeno fino ad ora, lo studio più aggiornato sul tema del colossale nell'arte buddhista. Si presenta qui di seguito un breve riassunto dell'articolo.

La discussione si articola in tre parti: nella prima vengono elencate le statue colossali dell'India, delle zone limitrofe all'India (Pakistan, Afghanistan), dell'Asia Centrale e infine della Cina. L'autore nota che, mentre le statue colossali in India non superano i 10 m di altezza, non appena ci si sposta in aree limitrofe le sculture raggiungono dimensioni di gran lunga maggiori. Come esemplari indiani cita i Buddha delle grotte di Khaneri (circa 7 m di altezza), il *parinirvana* di Ajanta (7,3 m) e il *parinirvana* di Kusinagara (6,5 m). In Pakistan gli esempi più grandi sono la statua di Dharmarajika della cappella n. 18 (10,7 m) e i colossi di Takht-i-Bahi (4-5 m). Questo tipo di immagini, precisa, non possono definirsi propriamente *colossali,* anche se ne costituiscono un'importante premessa. La loro realizzazione all'interno dei monasteri dipendeva per lo più dalla generosità delle donazioni dei fedeli laici. Perché venisse creato un Buddha colossale era necessario che nascesse una ideologia del colossale.

Il primo vero Buddha colossale appare a Darel, una zona di confine e contemporaneamente di passaggio tra l'India e l'Asia centrale. In Afghanistan ci sono i due Buddha di Bamiyan. L'identità di uno di essi (quello di 53 m) è

---

(6) In realtà i limiti cronologici di queste sculture oscillano tra il II e il V secolo.

(7) M. Bussagli (1984), p. 164.

(8) L'episodio, raffigurato nei rilievi gandharici, narra del tentativo di misurare la statua del Buddha usando un'asta. Per quanto lunga l'asta fosse, non riusciva mai ad eguagliare la statua del Buddha. L'iconografia della scena vede il Buddha, raffigurato in scala maggiore, affiancato da un uomo che tiene in mano un'asta lunghissima.

(9) A. Soper (1959), pp. 268-270.

(10) A. Miyaji (1988), *Miroku to Daibutsu* (Maitreya e i Buddha colossali). L'articolo, pubblicato per la prima volta sulla rivista *Oriento* (Orient), è stato successivamente incluso in un lavoro edito nel 1992, dello stesso autore: *Nehan to Miroku no zuzogaku. Indo kara Chuo Ajia he* (Iconology of Parinirvana and Maitreya — from India to Central Asia), Tokyo.

sconosciuta, ma potrebbe benissimo ricollegarsi a Maitreya, a giudicare dal soggetto delle pitture che ornano il soffitto.

In Cina i primi colossi sono quelli di Yungang, realizzati a partire dal 460 d.C. sotto i Wei settentrionali. Sono cinque in tutto, tra i 13 e i 16 m. Uno di essi è sicuramente un Maitreya. Gli esempi in Cina si moltiplicano a partire dall'epoca Tang e sono costruiti per lo più all'interno di complessi monastici rupestri, situati lungo le antiche vie di collegamento. A Longmen c'è il Vairocana assiso su un fiore di loto, completato nel 675. A Dunhuang, nelle grotte di Mogao, ci sono due Buddha, entrambi seduti 'all'europea', di 33 m e 26 m, costruiti nel 695 e nel 713-741 rispettivamente. In genere, in quest'epoca, in Cina, le statue sedute su un trono raffigurano Maitreya. Altro esempio di Buddha seduto si trova a Tiantishan (26 m di altezza). Nel Binglinsi, nell'803, viene costruito un altro Maitreya seduto, alto 27 m. A Maijishan i Buddha sono due: uno assiso, sulla scarpata orientale (alto 15 m), l'altro stante (13,5 m di altezza). Entrambi vengono fatti risalire all'epoca dei Wei settentrionali. Altri esempi, tra Lanzhou e Xian sono nelle grotte di Xumishan (Maitreya seduto alto 20 m, di epoca Tang), e nel Tafosi (Monastero del Grande Buddha, con una statua di Buddha assiso — Maitreya? — alto 25 m e risalente sempre all'epoca Tang). Infine c'è il Buddha più alto del mondo, quello di Leshan, di 71 m, completato nell'809: è seduto, ancora una volta, all'europea. In Cina quindi, a parte poche eccezioni, sono quasi tutte statue sedute sul trono e gli esemplari più grandi (oltre i 20 m) appartengono all'epoca Tang. Si è potuto constatare fin qui che tra gli esempi elencati il numero delle rappresentazioni di Maitreya è schiacciante. Da ciò l'autore deduce che il concetto del colossale è nato all'interno delle credenze su Maitreya.

Nella seconda parte si passa all'analisi dei testi del canone buddhista che trattano di Maitreya e della sua prossima venuta al mondo. I racconti su Maitreya si trovano nel *Suttanipata* e nel *Kengukyo*. Ci sono anche dei testi specifici quali il *Dighanikaya* e il *Maitreyavadana* [...].

3. La terza ed ultima parte analizza più da vicino il caso specifico dei Maitreya di Darel, considerato dall'autore l'esempio più antico di Buddha colossale. Il primo esame è quello delle fonti, ovvero le testimonianze di Baoyun, Faxian e Fasheng, nella prima metà del V secolo. I tre pellegrini giungono a Darel dopo aver attraversato il deserto del Tarim e i valichi occidentali del Karakorum. Le descrizioni della statua non differiscono che in qualche particolare e concordano su due dati fondamentali: sull'identità della statua (Maitreya) e sulle dimensioni (8 *zhang*). A proposito della statura Miyaji fa notare che 8 *zhang* sono esattamente la metà di 16 *zhang* — la misura che compare nel *Kanbustu sanmaikai kyo* e nel *Mirokuraijkyo* — e suggerisce che può essere stata la difficoltà di realizzazione a portare a dimezzare di netto le dimensioni 'originarie'. In più la descrizione della statua ricalca quella del *Miroku geshojobutsu kyo* e del *Miroku daijobutsu kyo* quando parlano delle sembianze che avrà Maitreya nel momento della sua venuta al mondo (11).

Un collegamento interessante viene fatto tra i traduttori dei sutra presi in esame e i pellegrini che visitarono la statua. A ben guardare ci si accorge prima di tutto che Buddhabhadra (il traduttore del *Kanbustu sanmaikai kyo*), Kumarajiva, Zhimeng (al quale si accompagna Fasheng nel viaggio per l'India), Baoyun e Faxian, appartengono alla stessa epoca. Inoltre ognuno di questi personaggi ebbe dei contatti personali con gli altri. A ciò si aggiunga che sia Kumarajiva che Buddhabhadra avevano studiato nel Jibin (Gandhara). È accertato anche che erano tutti interessati alla meditazione speculativa. In conclusione erano legati da più di un elemento comune: l'interesse alla meditazione speculativa, il viaggio nel Gandhara, l'attraversamento del Pamir e dei valichi occidentali del Karakorum nel percorso dall'India alla Cina. È probabile quindi che anche Buddhabhadra, Kumarajiva e Zhimeng abbiano visto il Maitreya di Darel. L'autore non esclude l'eventualità che, nel tradurre i sutra su Maitreya, Buddhabhadra e Kumarajiva abbiano avuto in mente le dimensioni del Buddha di Darel.

---

(11) Nel *Miroku daijobutsu kyo* si legge: "Il corpo di Maitreya sarà del colore del bronzo dorato e sarà dotato dei 32 laksana e degli 80 vyanjana [...]". Ugualmente nel *Miroku geshojobutsu kyo:* "[...] il corpo sarà del colore del bronzo dorato e avrà i 32 laksana; risplenderà e rifulgerà e non avrà niente di imperfetto".

L'autore propone — sulla base dei testi e degli spostamenti compiuti dai pellegrini tra la Cina e l'India — il IV secolo come data di costruzione della statua. La scelta della località è dipesa dal fatto che era una tappa importante sulla strada che collegava il bacino del Tarim (e quindi la Cina) al Gandhara.

La concezione di Buddha colossale sembra così essere fortemente legata al Gandhara. Essa è tuttavia scaturita dall'ambito delle credenze su Maitreya in un'epoca che era sentita come di declino (della Legge) e nella quale più che mai era cresciuto il desiderio della venuta al mondo di Maitreya. Il Maitreya di Darel è l'esemplificazione di quanto scritto nei testi e al contempo l'esemplificazione di questo desiderio.

Si è potuto constatare a grandi linee quali sono stati i diversi approcci (archeologico, filosofico, letterario, religioso) alla questione dei Buddha colossali. Alcune teorizzazioni hanno riguardato soprattutto i colossi di Bamiyan: la matrice ideologica e artistica che ha improntato la loro creazione e il rapporto con i Buddha delle grotte di Yungang in Cina. In generale si è riscontrato l'intento di stabilire un'origine (possibilmente unica) e una direzione nel percorso di diffusione del colossale. Poiché molti degli interrogativi irrisolti dipendono soprattutto dalla mancanza di dati e dall'incertezza delle cronologie, qualsiasi opinione in merito potrebbe essere al contempo vera e falsa. Il primo passo da fare in questi casi è quello di sopperire quanto più possibile a tale mancanza. Ogni tipo di approccio è quindi necessario a chiarire gli elementi che hanno concorso alla realizzazione delle grandi statue, e qualsiasi teorizzazione deve avere come premessa basilare la ricerca in senso spaziale e temporale e l'utilizzo *contemporaneo* di più strumenti — nel caso specifico di quello archeologico e di quello testuale. Le testimonianze scritte possono colmare le carenze dell'archeologia e l'archeologia può riempire il vuoto delle testimonianze. La teoria dell'influsso di Bamiyan su Yungang perde di valore dal punto di vista testuale di fronte all'evidenza del Buddha di Darel, per fare un esempio. E nell'assegnare un'origine 'orientale' o 'occidentale' del fenomeno dei colossi buddhisti è necessaria un'indagine accurata della distribuzione geografica e temporale anche nei settori estremo-orientale ed estremo-occidentale, che interagiscono con l'area storica di diffusione dell'arte buddhista.

Fratello ateo, nobilmente pensoso,
alla ricerca di un Dio, che io non so darti,
attraversiamo insieme il deserto,
di deserto in deserto andiamo
liberi e nudi
verso il nudo Essere
e là dove anche la parola muore,
abbia fine il nostro cammino.

DAVID M. TUROLDO

LIBRI a cura di Luigi Turinese

GARY ZUKAV, *La danza dei maestri Wu Li,* Corbaccio Editore, Milano 1995, pp. 404, Lire 35.000.

Nel 1975 usciva *The Tao of Physics.* Dall'anno successivo Gary Zukav, che a differenza di Fritjof Capra non è un fisico, iniziava a progettare *La danza dei maestri Wu Li,* pubblicato in edizione originale nel 1979. Non si può dire che la tematica dei rapporti tra fisica e filosofia orientale sia nel frattempo divenuta obsoleta; tuttavia non ha la forza dirompente che ha avuto sino a tutti gli anni '80. Intendiamo dire che, grazie agli sviluppi del pensiero sistemico che soprattutto Capra ebbe il merito di avviare con *Il Tao della Fisica* e con *Il punto di svolta* (edizione originale 1982), certi paradossi della fisica quantistica e gli aspetti a-logici del pensiero orientale si sono fecondati a vicenda, rendendo possibili reciproche comprensioni. Ad onor del vero, l'autore del libro che presentiamo vuole differenziarsi dagli epigoni di Fritjof Capra. Infatti nell'introduzione egli scrive: "Questo non è un libro sulla fisica e le filosofie orientali. Sebbene la cornice poetica del Wu Li conduca verso un simile confronto, questo libro tratta di fisica quantistica e di relatività" (p. 16). Wu Li significa letteralmente 'schemi di energia organica', uno dei modi cinesi di dire 'fisica'. Zukav ha chiesto la supervisione del libro a un gruppo di fisici di professione: ne è venuta fuori una delle migliori introduzioni alla fisica quanto-probabilistica che un profano interessato all'evoluzione del sapere può augurarsi di leggere.

LU TUNG-PIN, *Il segreto del fiore d'oro,* Ubaldini Editore, Roma 1993, pp. 144, Lire 20.000.

"*Il segreto del fiore d'oro* è un manuale laico di metodi buddhisti e taoisti per ottenere la chiarezza della mente" (dall'introduzione, p. 7). Esso descrive "il metodo di inversione della luce". Come spiega il traduttore e curatore dell'opera Thomas Cleary nella postfazione: "L'operazione del passare dalla mente limitata della coscienza condizionata alla mente libera dello spirito originale è nota come metodo dell''inversione' o del volgere interiormente la luce. [...] Nel Taoismo come nel Buddhismo l'espressione *volgere interiormente la luce* significa distogliere il fuoco dell'attenzione dagli oggetti mentali per dirigerlo sull'essenza o sulla fonte della mente. Tale esercizio serve a schiarire la coscienza e liberare la consapevolezza" (p. 129). E ancora: "Io credo che l'essenza del Chan sia uno degli elementi della dottrina del fiore d'oro e del Buddhismo in genere che hanno maggiori potenzialità di utilizzazione nel contesto dell'Occidente contemporaneo" (p. 127). Questo è un punto molto interessante, se si ricorda che la prima traduzione dell'opera alchemica cinese si deve a Richard Wilhelm nel 1929, e che il commento psicologico alla traduzione in lingua tedesca fu affidato a Carl Gustav Jung. Quest'ultimo, nell'auspicare la creazione di un ponte tra pensiero occidentale e pensiero orientale, metteva tuttavia in guardia dallo scimmiottare tecniche estranee al proprio contesto culturale, affidando alla psicologia analitica la funzione che la prassi del fiore d'oro può svolgere nel contesto estremo-orientale. Dunque, le posizioni di Jung e di Cleary differiscono radicalmente su questo punto. Al di là delle critiche, peraltro riconoscenti, che Cleary fa alla traduzione di Wilhelm e che avrebbero prodotto in Jung più di un equivoco, c'è da osservare che oltre mezzo secolo di consuetudine al dialogo ha avvicinato il ricercatore occidentale e quello orientale, fino a metterli in condizione di praticare una prassi comparativa che ai tempi di Jung era impensabile. In un certo senso, il tempo ha accorciato le distanze.

MASSIMO DUSI, *Il lago delle visioni,* Marsilio Editore, Venezia 1996, pp. 168, Lire 25.000.

Quarantenne, maestro di sci e guida turistica, con al suo attivo lunghi viaggi in Tibet, Massimo Dusi si produce in cinque racconti himalayani ben scritti, dalla struttura all'apparenza diaristica, cui un improvviso colpo d'ala dona la qualità dell'autentica narrativa. Vi si percepisce, piuttosto che il sapore a volte dolciastro della letteratura di argomento spirituale, l'odore aspro della *beat generation,* stemperato da suggestioni buddhiste. Il libro è dedicato al Dalai Lama e a Jerry Garcia, il chitarrista dei Grateful Dead, leggendario gruppo californiano di rock psichedelico, morto nell'estate del 1995; e questa dedica la dice lunga sulla formazione e sulle intenzioni dell'autore. Le sue ascendenze formali, dunque, sono da ricercare nella letteratura americana piuttosto che negli insegnamenti dei maestri spirituali, sebbene i contenuti risentano fortemente delle sue esperienze interiori. Il racconto che dà il titolo al libro prende le mosse da un viaggio nella zona del lago di Lhamo Latso, "laddove i giovani Dalai Lama, dopo aver

terminato gli studi, vanno per cercare visioni di saggezza nei riflessi mutevoli delle sue acque" (p. 63); la narrazione prende poi strade imprevedibili. Così come è assai originale "River e il maestro", in cui all'autore, stremato da una gastroenterite contratta a Kathmandu, appaiono in sogno l'attore River Phoenix e appunto il maestro, che non è un guru ma il grande Federico Fellini, morto come Phoenix il 31 ottobre 1993.

ANANTA CHARANA SUKLA, *Estetica indiana contemporanea,* Rubettino Editore, Soveria Mannelli (CZ) 1995, pp. 104, Lire 12.000.

KARL LOWITH, *Scritti sul Giappone,* Rubettino Editore, Soveria Mannelli (CZ) 1995, pp. 116, Lire 12.000.

Continuiamo a seguire con interesse la collana 'Saggi brevi di estetica comparata', diretta da Grazia Marchianò, perché siamo convinti che costituisca un tassello non secondario del mosaico transculturale di fine millennio. La prof.ssa Marchianò firma una bella premessa al libro di Charana Sukla, che passa in rassegna le concezioni estetiche indiane dal periodo classico sino alla rinascita indù del XX secolo. Abbiamo anche la soddisfazione di vedere citato il nostro Raniero Gnoli per i suoi studi su Abhinavagupta (p. 67). Nell'India classica l'arte era prodotta per la comunità, mentre nei due secoli di influenza Moghul (XVIII e XIX) l'arte, di derivazione iranica, divenne un fatto privato, concepito per una classe privilegiata. Il XX secolo vede la rinascita nazionale, con figure del calibro di Abinandranath Tagore, pittore, fratello del poeta; Ananda Coomaraswamy, celeberrimo critico d'arte; Aurobindo, agitatore politico e poi saggio di Pondicherry; Kakuzo Okakura, storico dell'arte giapponese, per un periodo legato ai circoli artistici indiani. A questi personaggi l'autore affianca Margaret Noble, più nota come suor Nivedita, discepola di Vivekananda, che "vedeva nell'arte l'arma principale di risveglio dello spirito nazionale" (p. 41). Notevoli le riflessioni sul *rasa* (sapore estetico), da cui si viene letteralmente invasi al cospetto di un'opera d'arte emozionante.

Karl Lowith, filosofo tedesco contemporaneo, allievo di Husserl e di Heidegger, ebbe la ventura di trascorrere in Giappone, esule, il periodo che va dalla metà degli anni '30 al 1941. Lowith insegnò all'Università di Sendai, prendendo il posto che era stato di Eugen Herrigel (l'autore de *Lo zen e il tiro con l'arco*). Dapprima Lowith ritrova nella tradizione giapponese, sia pure in forma irriflessa e incosciente, un analogo del suo antistoricismo. Poi però prende le distanze dal naturalismo ingenuo e dalla mancanza di spirito critico che, a suo dire, permeano la cultura giapponese tradizionale; in questo differenziandosi da Heidegger, che "loda come un pregio della spiritualità giapponese la sua insufficienza concettuale" (dall'introduzione di Gianni Carchia, p. 22). Questi *Scritti sul Giappone* sono appunti interessanti e godibili, con tutti i limiti costituiti da un sottofondo di pregiudizio etnocentrico. Lowith mette in rilievo il paradosso dell'occidentalizzazione giapponese, come anche "il paradosso del carattere giapponese" (p. 41), così mite nella vita privata e così capace di ferocia in guerra. Vogliamo segnalare il bel paragrafo dedicato allo Zen (pp. 51-54), con un puntuale apprezzamento della Vacuità come sorgente di ogni esistere.

PIERO FERRUCCI, *Introduzione alla Psicosintesi,* Edizioni Mediterranee, Roma 1994, pp. 240, Lire 28.000.

In diciannove capitoli, testimonianza di altrettante conferenze tenute dall'autore nel corso di un decennio al Centro di Psicosintesi "Roberto Assagioli" di Firenze, Piero Ferrucci espone la 'vulgata' della Psicosintesi. Ne risulta una trattazione accattivante e divulgativa, in grado di restituirci il sapore del metodo ideato da Roberto Assagioli. Un metodo dalla forte connotazione etica, che nell'insieme dà l'impressione di un insegnamento spirituale, più che di una via psicologica. Visualizzazioni, "parole evocatrici" e altre tecniche qui descritte, hanno lo scopo di sollecitare le emozioni positive, limitando le fonti di emozioni negative. Viene altresì posta in primo piano la funzione della sublimazione, che "non è, come per la psicoanalisi, un meccanismo di difesa di cui non siamo coscienti. Sublimare l'aggressività significa elevarla al suo livello più alto e creativo" (p. 121). Forti sono le analogie con i sistemi soteriologici orientali, con echi segnatamente vedantici. "L'Io [...] è un puro centro di coscienza" (p. 14); e il diagramma che "spiega" il microcosmo (p. 13) ingloba, oltre a diversi livelli di inconscio, anche un Io spirituale, transpersonale. Piuttosto, bisognerebbe fare attenzione a non prendere questi diagrammi alla lettera, come se fossero il territorio e non una sua descrizione: il rischio in agguato, altrimenti, potrebbe essere quello di ipostatizzarli. Altro rischio possibile, come in tutti i sistemi spirituali, ci sembra l'affiorare di una retorica dei buoni sentimenti, che ignori o tenti di rimuovere 'sub specie sublimationis' l'Ombra, per dirla in termini junghiani. Ad una successiva edizione del libro, o a future opere di Ferrucci, gioverebbe poi una maggior precisione nella citazione delle fonti. Non per perdere la spontaneità del lavoro divulgativo, beninteso; ma anzi per mettere a disposizione del lettore alcune vie di sviluppo del discorso. Le espressioni "ricerche recenti", "la ricerca scientifica più recente", e così via, dovrebbero dar luogo magari a note esplicative. Per esempio, a p. 151, si legge: "Uno studio [...] è stato fatto più recentemente da un antropologo, Prescott, che è andato a studiare le società più violente e quelle più pacifiche, e ha sco-

perto che maggiore è la cura data ai bambini nei primi anni di vita, minore è la tendenza alla violenza in quella società". Ora, Prescott non è antropologo ma neuropsicologo dell'età evolutiva al National Health Institute di Bethesda, Maryland; l'articolo cui Ferrucci fa riferimento è apparso sulla rivista statunitense *The futurist* a metà degli anni '70 (qui si vede che l'avverbio 'recentemente' è usato in modo un po' largo), ed è apparso in traduzione italiana, con il titolo "Piacere o violenza", nel numero 2 di *Pulsazione,* pp. 27-57, Milano 1977).

THICH NHAT HANH, Il Buddha vivente, il Cristo vivente, Neri Pozza Editore, Vicenza 1996, pp. 171, Lire 25.000.

THICH NHAT HANH, *Una chiave per lo Zen,* Ubaldini Editore, Roma 1995, pp. 135, Lire 24.000.

Il Buddha vivente, il Cristo vivente è un'opera assolutamente originale tra le tante del maestro vietnamita. Le due figure del Buddha e del Cristo vengono analizzate assieme alle tradizioni religiose che dai loro insegnamenti si sono sviluppate. Lo stile di "Thay" è come sempre semplice e profondo allo stesso tempo: "I buddhisti e i cristiani in egual misura, nel dialogo, vogliono riconoscere le somiglianze nonché le differenze nelle loro tradizioni. È bene che un'arancia sia un'arancia e un mango sia un mango. I colori, i profumi e i sapori sono differenti, ma a una visione profonda scopriamo che entrambi sono dei frutti genuini". Nel comparare le due tradizioni, il maestro vietnamita ci parla delle similitudini tra Sangha e comunità della Chiesa. La consapevolezza, così come lo Spirito Santo trinitario, sono alla base di ogni comunità di pratica religiosa e, in ogni vera comunità, alla consapevolezza si aggiungono comprensione *(prajna)* e amore *(maitri* e *karuna).* Compassione buddhista e amore cristiano possono rappresentare gli elementi di una religione vissuta a favore dei più deboli e di chi soffre. E nessuno, come il monaco pacifista Thich Nhat Hanh, può meglio testimoniare con l'esempio della propria vita che il buddhismo, lungi dall'essere pratica solipsistica, è basato su amore e compassione verso il prossimo. A confronto, fino a trovarvi ampie similitudini, vengono messe anche le tradizioni monastiche di buddhisti e cristiani. Ma il filo conduttore del libro rimane la religione vissuta come esperienza umana, come pratica: "Per ricevere la dottrina autentica, dobbiamo emulare la vita e l'opera del Buddha stesso. [...] Gli insegnamenti *devono essere praticati* come vennero vissuti da Gesù". Traspare chiaramente dal volume l'erudizione dell'autore che compara testi orientali e passi del Vangelo, autori cristiani e filosofi buddhisti. Non mancano critiche al ruolo dei missionari cristiani nel periodo coloniale e, nelle ultime pagine, alle parole del Papa nel suo discusso libro *Varcare la soglia della speranza.* Sotto accusa l'idea ancora presente ai vertici del Vaticano, che il cristianesimo offra l'unica via di salvezza.

Un libro altrettanto prezioso è *Una chiave per lo Zen,* in cui Thich Nhat Hanh offre una spiegazione degli elementi centrali dello Zen, tradizione a cui appartiene. Il libro è ricco di spunti autobiografici in cui il maestro del Plum Village descrive gli aspetti pratici della vita monastica da lui vissuti in Vietnam, dove ogni attività si trasforma in esercizio di consapevolezza. È, infatti, la consapevolezza che nello Zen apre le porte della realtà ultima, e non la conoscenza intellettuale e discorsiva. La parte centrale del volume analizza in modo sistematico i complessi elementi del pensiero buddhista. Via via che scorrono le pagine, ci si accorge di essere di fronte ad un vero e proprio manuale, frutto non di aridi studi, ma dell'esperienza di un maestro che ha dedicato la sua vita alla pratica del Dharma. La parte finale del libro presenta, tradotti per la prima volta in Occidente, alcuni straordinari Koan della tradizione Zen vietnamita *(Ugo Papi).*

ALTRI LIBRI RICEVUTI

EUGENIO BALLABIO, *Una ipotesi filosofica,* Roma 1985, pp. 80.

CLAUDIO BEDUSSI, *Codormé,* Venilia Editrice, Montemerlo (PD) 1993, pp. 64, Lire 15.000.

GABRIELLA CELLA - FIORENZA ZANCHI, *Dopo il parto,* Sonzogno Editore, Milano 1993, pp. 112, Lire 21.000.

GEDUN CHOPEL, *Kama Shastra,* Ubaldini Editore, Roma 1995, pp. 208, Lire 30.000.

FRANCO FERRAROTTI, *Una fede senza dogmi,* Laterza Editrice, Bari - Roma 1990, pp. 248, Lire 25.000.

LAMA GUENDUN RINPOCHE, *Come trasformare le emozioni negative,* Edizioni Amrita, Torino 1995, pp. 104, Lire 15.000.

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, *Pensieri quotidiani,* Edizioni Prosveta, Moiano (PG) 1994, pp. 380, Lire 23.000.

SWAMI RITAJANANDA, *Meditazione pratica,* Edizioni Mediterranee, Roma 1994, pp. 124, Lire 20.000.

R.A. SCHXALLER DE LUBICZ, *La teocrazia faraonica,* Edizioni Mediterranee, Roma 1994, pp. 340, Lire 38.000.

STEFANO SCOGLIO, *Privacy,* Editori Riuniti, Roma 1994, pp. 344, Lire 48.000.

INIZIATIVE

DHARMA LING E FONDAZIONE MAITREYA - ROMA

Il centro Dharma Ling Maitreya Triratna, fondato da Lama Denis, riprende l'attività a ottobre con incontri di meditazione ogni martedì (dalle 17,30 alle 19) guidati da Lama Neljorpa Lodro e insegnamenti ogni lunedì (dalle 18,30 alle 20) con Maria Angela Falà. Il 7 dicembre Lama Neljorpa dirigerà un intensivo di meditazione dalle 9,30 alle 17. Si stanno organizzando anche corsi di Yantra Yoga con Karine Horguelin.

Lama Denis Tendrup guiderà un seminario dal 17 al 19 gennaio, preceduto da una lezione seminariale sul tema: "Dal silenzio all'immagine" presso la I cattedra di psicofisiologia all'Università di Roma "La Sapienza", diretta da Riccardo Venturini. Le altre iniziative avranno sede tutte all'Orfeo. Informazioni: tel. 06/43533544 (giovedì, ore 19,30-20,30).

Lo stesso centro e la Fondazione Maitreya organizzano inoltre le seguenti iniziative:

- **12 ottobre: Presentazione del ciclo "Incontri con il buddhismo" dell'anno 1996-97 (oratori: Maria Angela Falà e Alberto Mengoni); seguirà il film "Perché Bodhidharma è venuto dall'Occidente";**
- **26 ottobre: La meditazione sulle sensazioni (insegnamento seguito dalla pratica), con Mario Proscia (Thanavaro);**
- **16 novembre: Incontro con il maestro Fausto Guareschi sul tema "Il buddhismo in Occidente: situazione e prospettive";**
- **14 dicembre: Insegnamento di Lama Neljorpa Lodro sulla paramita della Pazienza.**

Queste iniziative con la Fondazione Maitreya si svolgeranno dalle ore 17 nella sala S. Paolo, in Via Ostiense, 152/B. Informazioni: tel. 06/44248657 (Alberto).

A.ME.CO. - ROMA

5 ottobre: Intensivo con Ajahn Chandapalo, all'Orfeo;

26-27 ottobre: Intensivo con Mario Proscia, all'Orfeo;

23-24 novembre: Intensivo con Corrado Pensa, alla Madonna del Cenacolo;

7 dicembre: Intensivo con Ajahn Chandapalo, all'Orfeo;

13 dicembre: Seminario con Glassman Roshi, successore di Maezumi Roshi, all'Orfeo;

14-15 dicembre: Intensivo di meditazione zen con Glassman Roshi, all'Orfeo;

1-6 gennaio: Intensivo residenziale condotto da Corrado Pensa, alla Fraterna Domus di Sacrofano.

Informazioni: tel. 06/3610123 (7-8,30).

PRATICHE CON MARIO PROSCIA (THANAVARO)

Il maestro di meditazione Mario Proscia, presidente dell'UBI e vice-presidente della Fondazione Maitreya, guiderà nei prossimi mesi ritiri e meditazioni nelle seguenti località:

Piacenza: *Conferenza pubblica sul tema "Il pensiero buddhista sulla condizione umana", il 10 ottobre. Informazioni: tel. 0523/756633 (Iosom).*

Pian dei Ciliegi *(Piacenza): ritiro residenziale di Vipassana, dall'11 al 15 ottobre. Informazioni: tel. 0523/878948 (Gianni o Loredana).*

Roma, A.Me.Co.: *intensivo di Vipassana, il 26 e il 27 ottobre. Informazioni: tel. 06/3610123.*

Roma, Fondazione Maitreya: *conferenza sul tema "La meditazione sulle sensazioni" (insegnamento seguito dalla pratica), inserita nel ciclo "Incontri con il buddhismo", il 26 ottobre, alle ore 17, nella Sala S. Paolo. Informazioni: tel. 06/44248657 (Alberto).*

Pian dei Ciliegi *(Piacenza): ritiro residenziale di Vipassana, dal 31 ottobre al 4 novembre e dal 27 dicembre al 2 gennaio. Informazioni: tel. 0523/878948 (Gianni o Loredana).*

Firenze, Eremo Le Caselle: *intensivo residenziale di Vipassana, dal 22 al 24 novembre. Informazioni: tel. 055/8495302.*

Pomaia (Pisa), Istituto Tsong Khapa: *ritiro residenziale, dal 28 novembre al 2 dicembre. Informazioni: tel. 050/685654.*

Pian dei Ciliegi *(Piacenza): ritiro residenziale dal 27 dicembre al 2 gennaio. Informazioni: tel. 0523/878948 (Gianni o Loredana).*

Firenze, Eremo Le Caselle: *intensivo di Vipassana, dal 17 al 19 gennaio. Informazioni: tel. 055/8495302.*

Il maestro Mario Proscia guiderà inoltre corsi settimanali di Vipassana a Roma e precisamente:

— ogni martedì, organizzato dalla Fondazione Maitreya, in Via Appia Nuova 280, dalle ore 19 alle 21. Informazioni: tel. 06/44248657 (Alberto).

— ogni mercoledì, organizzato dall'A.Me.Co., al Circolo Orfeo, dalle 17,30 alle 19,30. Informazioni: tel. 06/58320176.

— ogni giovedì, dalle 19 alle 20, presso l'Angolo dell'Avventura (Lungotevere Testaccio). Informazioni: tel. 06/44248657 (Alberto).

MEDITAZIONI CHAN - ROMA

Su iniziativa della Fondazione Maitreya saranno organizzate sessioni di meditazione Chan a Roma, nella sala di Via Appia Nuova 280. La meditazione Chan sarà guidata l'11 novembre dal monaco Tae Hye della Pagoda di Rassina e da Alberto Mengoni ogni altro lunedì a partire dal 26 settembre (ore 19-21). Informazioni: tel. 06/44248657 (Alberto).

CENTRO ZEN FUDO-MYO-O - ROMA

Nel centro Zen di Piazza Dante 15, ogni settimana sono in programma sessioni di meditazione dirette da discepoli di Taiten Guareschi. Ci sono anche incontri sulla filosofia buddhista e su diverse cerimonie e pratiche tipiche dello Zen. Informazioni: tel. 06/8270635.

DOJO ZEN HO UN DO - MILANO

Il 21-22 settembre e il 19-20 ottobre sono in programma giornate di introduzione alla meditazione Zen, nella sede di Via Garian 43/A - Milano. Il centro organizza inoltre su un circuito telematico "Rete Civica Milanese" una 'conferenza' informatica dal titolo "Zen quotidiano". Informazioni: tel. 02/4234940.

ISTITUTO TSONG KHAPA - POMAIA

Questi i prossimi programmi:

31 ottobre - 3 novembre: Insegnamenti sulla meditazione Shiné (Samatha), con Khyongla Rato Rimpoce;

22-24 novembre: Gli otto versi dell'addestramento mentale, con Tenzin Dorje;

28 novembre - 2 dicembre: ritiro residenziale di meditazione vipassana, con Mario Proscia (Thanavaro);

6-8 dicembre: L'esperienza della morte, con Gheshe Ciampa Ghiatso;

27 dicembre - 2 gennaio: Le 37 pratiche del Bodhisaltva, con Gheshe Ciampa Ghiatso.

Informazioni: tel. 050/685654.

PIAN DEI CILIEGI - PIACENZA

Questo è il programma dei ritiri di meditazione che avranno luogo al centro "Pian dei Ciliegi" di Montesanto (Piacenza):

11-15 ottobre: ritiro residenziale di Vipassana guidato da Mario Proscia (Thanavaro);

21-27 ottobre: ritiro Vipassana di tradizione birmana guidato dal venerabile U Vijaya, abate del monastero di Mont Beon (Francia);

31 ottobre - 4 novembre: ritiro residenziale di Vipassana guidato da Mario Proscia (Thanavaro);

27 dicembre - 2 gennaio: ritiro residenziale guidato da Mario Proscia (Thanavaro).

Nei periodi non impegnati con i ritiri collettivi, il centro è aperto a praticanti di qualsiasi tradizione spirituale (anche non buddhista), che singolarmente o in piccoli gruppi desiderino trascorrervi qualche giornata di raccoglimento, di studio o di meditazione, in una zona boschiva particolarmente tranquilla, con cucina vegetariana e servizi adeguati con varie attrezzature. Informazioni: tel. 0523/878948 (Gianni o Loredana).

CENTRO MAITRI BUDDHA - TORINO

Il corso di filosofia buddhista, diretto dal monaco Thubten Rinchen, continuerà il 4 e l'11 ottobre e il 22 novembre. Il corso di psicologia e buddhismo, diretto da Ivana Cortellazzi, si svolgerà il 25 ottobre e il 29 novembre. Il 15 novembre il monaco Losang Tarcin darà un insegnamento sull'Ottuplice Sentiero e il 13 dicembre il Lama Gian Ciub conferirà l'iniziazione di Milarepa. Tutte queste iniziative si terranno dalle ore 19,30. Ogni domenica, alle ore 10,30, sessione di meditazione. Informazioni: tel. 011/4553240. La nuova sede è in Via Canonica 5.

INCONTRO PSICO-RELIGIOSO - RICCIONE

Il 19 e 20 ottobre il Comune di Riccione con il Centro Jung organizza una rassegna al Palazzo del turismo di Riccione sul tema: "Medicina, psicologia e religioni a confronto". Sono previsti interventi di studiosi ed esperti, tra cui il padre cappuccino Schnöller e lo scrittore Sono Fazion. Saranno aperte delle mostre specializzate. Informazioni: tel. 0541/605710.

LA RETE DI INDRA - ROMA

L'associazione "La rete di Indra" si è costituita a Roma per favorire la pratica della consapevolezza nelle situazioni di sofferenza, con particolare attenzione alle attività di volontariato e di solidarietà. Claude Thomas sarà in alcune città italiane tra settembre e ottobre per promuovere diverse iniziative. Si sta anche organizzando la partecipazione al ritiro ad Auschwitz dal 24 al 28 novembre. Informazioni: Viale Gorizia 25/C - 00198 Roma.

LETTERE

ORIENTE E OCCIDENTE SONO VICINI

Sul periodico *Sati* dell'A.Me.Co., il prof. Pensa parla del "famoso insegnamento del Buddha sulle due frecce". Se io vedo bene, la seconda freccia è l'opera del pensiero che, esercitandosi sulle sensazioni prodotte dai comuni fatti della vita, accentua il dolore ed esalta il piacere, da cui l'avversione e l'attaccamento, con tutto lo spiacevole seguito che il Pensa elenca ed analizza. Leggendo, pensavo a quello che accade quando, a sentire queste cose, è uno sprovveduto occidentale che conosce la nostra tradizione ancor meno del poco che conosco io. Egli crederà di aver incontrato modi di essere e di sentire del tutto estranei alla spiritualità europea. Probabilmente, sarà così se ci si riferisce agli sviluppi e ai particolari più sottili, ma non è così per le idee madri.

Nel caso in esame, l'inopportunità della "seconda freccia" non era cosa estranea al modo di sentire dei nostri classici; le due citazioni che seguono mi pare lo dimostrino: «Non suggerire a te stesso più di quel che ti portino le percezioni immediate» (8-49); «Ti sia di aiuto la sentenza di Epicuro: "Nessun dolore è insopportabile o eterno, se lo conterrai nei suoi limiti e nulla vi aggiungerai con la fantasia"» (7-64). Sono due proposizioni tolte dall'aureo libricino di Marco Aurelio, denso di una saggezza da noi poco nota e poco apprezzata, nella quale si possono trovare altri punti che ricordano le affermazioni dei sutra.

Non avviene soltanto con Marco Aurelio. Voglio citare almeno un altro esempio: le pagine del Croce su *La grazia e il libero arbitrio,* pp. 297-302, del libro *Ultimi saggi* (Laterza Editrice, Bari 1963[3]), dove l'inesistenza dell'io è dimostrata con argomenti assai diversi da quelli usati nei sutra, ma egualmente efficaci. Ancora, la necessità di liberarsi dalla 'illusione' dell'io è stata più volte dichiarata da Einstein e riassunta nell'affermazione: «Il vero valore di un uomo si determina esaminando in quale misura e in che senso egli è giunto a liberarsi dell'io».

Potrei fare altri esempi prima di concludere che sarebbe molto bello se qualcuno, più erudito di me nella nostra tradizione, si desse cura di citare ogni tanto, magari in nota agli articoli sulle dottrine orientali, qualche possibile punto di confronto tratto dalla spiritualità europea. «L'Oriente è l'Oriente e l'Occidente è l'Occidente» è una vecchia salomonica sentenza che sottintendeva che i due sono sostanzialmente diversi e inconciliabili.

In questi ultimi decenni, si è diffusa fra noi la conoscenza di alcune idee e di alcune tecniche orientali e allora c'è stato chi ha magnificato la 'sapienza' dell'Oriente, di tanto superiore a quella occidentale! Questa affermazione si trova spesso soltanto insinuata, ma qualche volta anche dichiarata a tutte lettere, come nel caso di un noto cattedratico che, quindici anni or sono, ha cantato alla spiritualità indiana un entusiastico peana contenente, insieme a velenose accuse contro chi osava pensarla diversamente, anche questa condanna inappellabile: «Nelle accademie bramine [...] si centellinano i testi di una tradizione speculativa nella quale ogni tendenza della filosofia occidentale è rappresentata, ma incomparabilmente più nitida e articolata». Mi pare che questa infatuazione da neofiti stia ora rientrando.

Le noticine da me proposte contribuirebbero a... ristabilire l'equilibrio e, più importante, potrebbero mitigare l'altro più tenace e ancora attuale modo di vedere, che ritiene l'Oriente diverso e inconciliabile con l'Occidente. Io credo che sia nel vero l'antico *«Homo sum et nihil humani a me alienum puto».*

Luciano Guerci - Genova

L'IMPORTANZA DI SILA

Il buddhismo, qualunque sia l'aggettivazione culturale, filosofica o religiosa con cui vogliamo considerarlo, è caratterizzato dalle Quattro Nobili Verità, di cui l'ultima è la Via che conduce all'estinzione della sofferenza, conosciuta come Ottuplice Nobile Cammino. Le Quattro Nobili Verità non sono state enunciate e tramandate quali dogmi di fede: incoraggiati dalle ultime parole del Buddha, possiamo guardare ad esse come ad ipotesi di lavoro; alla pratica e alla vita di ciascuno la verifica.

Per tale suo atteggiamento, così attualmente scientifico, il Cammino può essere praticato a partire da molteplici *backgrounds* culturali, religiosi, scientifici, filosofici, senza compromessi o imbarazzi di sorta. C'è un obbiettivo: l'estinzione della sofferenza, ed è indicata la strada per arrivarci. Se eliminiamo o modifichiamo uno solo degli elementi che costituiscono l'essenziale — le Quattro Nobili Verità, o una sezione dell'Ottuplice Sentiero — dobbiamo ammettere con onestà che non stiamo praticando il buddhismo, ma un'altra cosa.

Ma sorgono dubbi sulla pratica stessa di Samadhi e di Paññā e sulla pratica di Sila, la moralità. Eppure

sul Cammino impariamo a trattare il dubbio — uno dei cinque ostacoli mentali — come distrazione e continuamente, infinite volte continuamente, con pazienza e tolleranza, ritorniamo alle indicazioni ricevute per la pratica di Sila, Samadhi e Pañña.

Al Buddha venne chiesto perché non tutti arrivino alla meta. Rispose che c'è una meta e c'è una strada che ad essa conduce: un Buddha indica la strada, ma sta a ciascuno di noi percorrerla nella sua purezza, senza deviare.

Esattamente come vengono date istruzioni semplici e chiare per la pratica di Samadhi e di Pañña, così vengono date per la pratica di Sila: per un laico un minimo di cinque semplici, chiari Precetti, nostra protezione sul Cammino, a cui è sempre necessario ritornare. Io li trovo meravigliosamente e con grande chiarezza espressi da Thich Nhat Hanh. Egli mette in evidenza ciò senza cui la moralità può degenerare in qualcosa di puramente mentale, il moralismo. Egli mette in evidenza il Cuore.

Mariuccia Sapio - Abano Terme (PD)

MUSICA E LAVORO INTERIORE

Ho letto il bell'articolo di Giuseppe Gorlani: "Il suono del Tantra nella musica di Parsons", apparso nel n. 57 di *Paramita* e anche la lettera, pubblicata nel n. 59, di Ivan Vandor, che nel criticare Gorlani, scrive: "In nessuna tradizione, neanche in quella tibetana, esiste una musica propriamente di meditazione". Non mi risulta che Gorlani abbia parlato di "musica di meditazione", semmai dell'esistenza di un genere che favorisce la ricerca interiore e che, pertanto, ben si presta ad accompagnare un certo tipo di percorso, di cammino. Il Vandor ironizza sullo stile decisamente lirico con cui Gorlani descrive sensazioni che i lavori di David Parsons riescono a suscitare. Non credo che Gorlani abbia bisogno di "difensori": i suoi testi, poetici o saggistici, costituiscono da soli un'ottima cartina di tornasole.

Francesco Pullia - Terni

A margine di questo scambio di lettere, segnaliamo che la Sony Classical ha messo in commercio il disco "Il canto del Lama - Preghiere per il Risveglio": sono 5 lunghi mantra *salmodiati da Lama Gyurme, monaco tibetano che fu discepolo di Kalu Rimpoce e che risiede in Francia da 20 anni. Le "preghiere" sono presentate con un sottofondo del musicista francese Jean-Philippe Rykiel, noto agli appasionati di musica elettronica perché ha collaborato con Vangelis, Cohen, Keita. Questo canto sacro è già stato eseguito in teatro a Parigi, Madrid e Barcellona. «Il canto e la musica frenano naturalmente le pulsioni aggressive e autodistruttive — ha detto Lama Gyurme —. La gente ha bisogno di calmare la mente e sviluppare la pace interiore; mi auguro che il nostro disco possa aiutarla a farlo».*

UN SOGGIORNO AL KARMA LING

La Fondazione Maitreya ha acquistato nel 1989 uno chalet dall'Istituto Karma Ling in Savoia (Francia) che è diretto dal Vajracarya Lama Denis Tendrup, rappresentante della tradizione tibetana Kagyu e Presidente dell'Unione Buddhista Europea. La Fondazione ha generosamente lasciato lo chalet a disposizione del centro stesso. Comunque, durante questi ultimi anni, ha fatto presente ai buddhisti italiani la possibilità di utilizzarlo. Dopo il passaggio di Lama Denis a Roma nel dicembre scorso, alcuni praticanti siamo andati a trascorrere le feste di fine anno all'Istituto Karma Ling, organizzati da Karine Horguelin, segretaria del Centro, per una settimana di studio e pratica dal titolo "Eveiller son cœur et son esprit" (risveglio del cuore e della mente) con questo programma giornaliero: ore 7: Meditazione; ore 8: Colazione; ore 9: Meditazione seduta e camminata; ore 11: Meditazione guidata con Lama Denis; ore 12: Pranzo; ore 14: Gruppo di studio con Lama Tsering; ore 15: Meditazione seduta e camminata; ore 17: Insegnamento di Lama Denis; ore 20: Cena; ore 21: Meditazione di Ceuresi.

Abbiamo potuto seguire con facilità gli insegnamenti grazie alla traduzione simultanea svolta dalla nostra amica Anouchka ed organizzata dal responsabile del seminario Lama Tsering, un italiano che insegna al Karma Ling. Tutti noi partecipanti siamo stati suddivisi in gruppi di studio, ognuno guidato da un Lama con lo scopo di chiarire eventuali dubbi sia sull'insegnamento, sia su altri argomenti del Dharma; ogni gruppo, inoltre, ha avuto un incontro direttamente con Lama Denis.

La notte di Capodanno con l'impegno di tutti è stata organizzata una bella festa. Il giorno seguente, dopo il programma quotidiano, il nostro gruppo ha chiesto un incontro di commiato con Lama Denis che si è svolto, secondo il costume tibetano, con dono della sciarpa bianca al maestro che ha ricambiato donandoci i tradizionali cordoni bianchi. Ricordo ancora l'emozione che ha percorso noi tutti durante il colloquio.

Sante Ceci - Roma

GLI AUTORI DI QUESTO QUADERNO

Shundo Aoyama: monaca Soto Zen giapponese, direttrice di un monastero femminile, è scrittrice molto popolare ed è officiante nel Tempio Muryo-ji.

Stephen Batchelor: inglese, è insegnante di meditazione con una preparazione in buddhismo tibetano, vipassana e di Soen (chan) coreano; autore di diverse pubblicazioni sul buddhismo, tra cui *Il Risveglio dell'Occidente* (Ubaldini, 1996).

Laura Boggio Gilot: psicoterapeuta, istruttrice di meditazione Vedanta, fondatrice e presidente dell'Associazione italiana di psicologia transpersonale, co-fondatrice e vice-presidente della European Transpersonal Association.

Adalberto Bonecchi: psicoterapeuta milanese, ha pubblicato diversi libri sui rapporti tra psicologia occidentale e buddhismo e ha curato per gli Oscar Mondadori *Psicoterapia e meditazione,* una raccolta di articoli tratti da *Paramita.* È membro della Società italiana della psicologia della religione.

Buddhadasa Bbikkhu (1906-1993): monaco buddhista thailandese, studioso dei Canoni pali e sanscrito, impegnato nel confronto cristiano-buddhista.

Namkhai Norbu: esule tibetano, già docente di lingua e letteratura tibetana e mongola all'Istituto Orientale di Napoli, ha fondato centri Dzog-chen in diversi paesi; autore di molti libri sul buddhismo e sulla cultura tibetana.

Thich Nhat Hanh: monaco 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 a Roma, è impegnato nella diffusione di una concezione globale della salute, comprensiva degli aspetti psicologici e spirituali.

Guy Richard Welbon: docente di sanscrito e cultura indiana nell'Università di Rochester è direttore del locale centro di studi asiatici.