PARAMITA

Quaderni di Buddhismo

8

Siamo buddhisti? 2

Samma Sati 3

L'Iniziazione nel Tantra 5

Mahamudra 6

Il « pessimismo » del Gautama . . . 11

La medicina tibetana 13

Gli « Arhat » di Firenze 15

Vangelo e Theravada 18

La coltivazione dell'attenzione . . . 22

La poesia nello Zen 25

Evoluzione e Illuminazione 26

La psicofisiologia nel Dharma . . . 28

Un ritiro di Vipassana 29

Paesaggio Zen 30

Le monache di Dorje Pamo 31

Recensioni 32

Iniziative 36

Anno II - TRIMESTRALE (Ott-.Dicem. '83)
Spedizione Abb. Postale - Gruppo IV (70%)

SIAMO BUDDHISTI?

Sono buddhisti i redattori di PARAMITA, i suoi collaboratori, gli abbonati, i lettori? La risposta non è semplice. I Lama tibetani — ed altri con loro — sostengono che può considerarsi buddhista chi ha preso rifugio nel Triratna *(i Tre Gioielli: Buddha, Dharma, Sangha). Ma è come dire: è cristiano chi è stato battezzato e, come il Battesimo per i cristiani, anche il Rifugio per i buddhisti può considerarsi necessario, ma non sufficente. Anche per i monaci di qualunque religione le ordinazioni, i voti e le iniziazioni sono necessarie, ma non sufficienti: l'abito (nero, bianco, arancione, giallo, rosso o zafferano) non fa il monaco.*

Prendere Rifugio, per il Buddhismo, deve essere un atto cosciente e personale, che non può compiersi prima dell'uso della ragione, tramite « padrini », come si fa col Battesimo.

Si discute se l'ingresso nel Buddhismo, con la presa del Rifugio, comporti l'adesione ad una fede religiosa e sia incompatibile con eventuali altre fedi. Il Buddha ha detto: « La mia dottrina non va accettata per fede, ma per convinzione, sulla base di esperienze e verifiche personali ».

Il teologo cattolico americano John Dunne ha scritto: « Quando ci si interessa semplicemente di ottenere la visione e la comprensione, allora si può entrare liberamente nelle altre culture, vite e religioni e tornare per capire la propria sotto una nuova luce ». E Tilden Eduards, sacerdote della Chiesa Episcopale di Washington, comunica: « Importanti cristiani negli ultimi decenni hanno parlato del grande valore di alcune "metodologie di crescita" buddhiste per aiutare i cristiani ad arare il proprio terreno ». (Le due citazioni sono tratte da: Riflessi della Mente, *Ubaldini Editore).*

Sembra dunque che non esista incompatibilità, ma anzi possibilità di reciproca integrazione, tra Buddhismo ed altre esperienze religiose e culturali.

Del resto, il Dharma non impone dogmi o chiese o bibbie, ma nemmeno esclude questi supporti: i suoi praticanti possono averne bisogno, come lo zoppo ha bisogno di stampelle. Ma possono anche farne a meno, se riescono a trovarsi le stampelle nell'intimo della propria esperienza. Il Buddhismo non cerca proseliti, né chiede conversioni od abiure, né usa roghi o scomuniche.

La stessa presa del Rifugio può essere vissuta in senso restrittivo, esterno, oggettivo (rifugiarsi nel Buddha storico, nel Dharma dei Canoni, nel Sangha dei lignaggi e delle scuole); oppure in senso ampio, interno, soggettivo: rifugiarsi nella Mente Illuminata, nella Saggezza della Vacuità, nel patrimonio culturale dell'intera umanità. Secondo buddhisti giapponesi: Buddha rappresenta la Meta, Dharma il Sentiero, Shanga la Guida. E questa interpretazione può avere larghi consensi.

Ma allora: siamo o non siamo buddhisti? Come vi pare.

Samma Sati, Giusta Consapevolezza (1)

Il Sentiero che, come afferma la quarta nobile Verità, porta al Nirvana, è composto di otto parti: *Samma Sati* (Giusta Consapevolezza) ne è la settima, ma è una delle prime ad essere insegnata e praticata. Il testo canonico che ne tratta con più ampiezza è il *Satipatthana-sutta* (Discorso sulle basi della Consapevolezza), che si trova in due raccolte del Canone Pali: come 10° discorso del Majjhima-nikaya e come 22° discorso del Digha-nikaya.

Il Satipatthana-sutta è molto venerato da tutte le tradizioni buddhiste. Nei paesi di tradizione theravada (Sri-Lanka, Laos, Cambogia, Birmania, ecc.) è recitato regolarmente nei monasteri e nelle famiglie buddhiste e mormorato da monaci al capezzale dei moribondi, per purificarne gli ultimi pensieri. Nagarjuna — il più grande filosofo mahayana — ha definito questo insegnamento « l'unica via percorsa dai Buddha »; Santideva ammonisce a non permettere mai che il Satipatthana lasci « la porta della mente ». Un maestro vivente del Buddhismo tibetano, Kalu Rimpoce, ne ha fatto oggetto di un ampio e profondo commento.

Ma sono soprattutto il Ch'an cinese e lo Zen giapponese a potersi considerare le scuole mahayana più omogenee con lo spirito del Satipatthana, con cui hanno in comune — citiamo Nyanaponika Thera, dal volume « Il cuore della meditazione buddhista » Ubaldini Editore — *« il confronto con la realtà (compresa la mente individuale), la fusione della vita quotidiana con la pratica della meditazione, il trascendere il pensiero concettuale con l'osservazione diretta e l'introspezione, l'insistenza sul Qui e Ora »*.

Buddha elenca quattro basi per realizzare la *Samma Sati* e si tratta di quattro meditazioni: sul corpo, sulle sensazioni, sullo stato mentale, sul Dharma. Trascriviamo in questo quaderno (nella traduzione dal pali di M.A. Falà) la prima parte del discorso, che, dopo la premessa, insegna la meditazione sul corpo, rinviando al prossimo quaderno testo e commenti sulle altre tre meditazioni.

I termini italiani si discostano talora dal senso letterale originario, per facilitarne la comprensione; ad es. bikkhu (letteralmente « monaco ») è stato tradotto con « discepolo » oppure « praticante ».

L'unica via, o discepoli, per purificare gli esseri, per vincere dolori e lamenti, per eliminare la sofferenza e l'afflizione, per percorrere il retto sentiero, per raggiungere il Nirvana, è quella dei quattro fondamenti della Sati. Quali sono questi fondamenti? In questa pratica un praticante:

— rimane concentrato sul corpo nella meditazione del corpo, entusiasta, con chiara consapevolezza e attenzione, avendo vinto l'attaccamento e la sofferenza nei riguardi del mondo;

— rimane concentrato sulle sensazioni nella meditazione della sensazione, entusiasta, con chiara consapevolezza e attenzione, avendo vinto l'attaccamento e la sofferenza nei riguardi del mondo;

— rimane concentrato sulla mente nella meditazione della mente, entusiasta, con chiara consapevolezza e attenzione, avendo vinto l'attaccamento e la sofferenza nei riguardi del mondo;

— rimane concentrato sul Dharma nella meditazione del Dharma, entusiasta, con chiara consapevolezza e attenzione, avendo vinto l'attaccamento e la sofferenza nei riguardi del mondo.

E' per sottolineare la necessità di concentrare l'attenzione su un solo oggetto (solo sul corpo, solo sulla sensazione, ecc.) che il Buddha parla di essere concentrati sul corpo

durante la meditazione del corpo, o sulle sensazioni durante la meditazione della sensazione, ecc. Questo significa che l'oggetto specifico della meditazione deve essere, con la pratica, sempre più purificato da elementi estranei; bisogna liberarsi immediatamente da eventuali distrazioni, tornando sullo specifico oggetto di meditazione, cioè, per il testo che segue, su precise funzioni del corpo.

O discepoli, come rimane concentrato sul corpo un praticante nella meditazione del corpo? Così: recatosi alla foresta, ai piedi di un albero o in altro luogo isolato, siede con le gambe incrociate, il corpo eretto e l'attenzione vigile. Con consapevolezza, inspira; con consapevolezza, espira. Se l'inspirazione è lunga, si concentra nella consapevolezza di fare una inspirazione lunga; se l'inspirazione è breve, si concentra nella consapevolezza di fare una inspirazione breve. Se l'espirazione è lunga, si concentra nella consapevolezza di fare una espirazione lunga; se l'espirazione è breve, si concentra nella consapevolezza di fare una espirazione breve (...) (Il seguito del testo sulla respirazione è stato pubblicato su Paramita 2, pag. 6). **Andiamo avanti: un praticante, quando cammina, si concentra sull'atto del camminare; quando è fermo, si concentra sullo stare fermo; quando è seduto, sullo stare seduto; quando è sdraiato, sullo stare sdraiato e raggiunge la stessa consapevolezza per ogni altra posizione del corpo.**

Mantiene questa concentrazione sul corpo nella meditazione del corpo: nel suo interno, verso l'esterno e anche simultaneamente all'interno e all'esterno. Contempla i fattori di produzione del corpo, i fattori di dissoluzione del corpo ed entrambi. La sua consapevolezza è salda perché conosce ed è attento al fatto che il corpo esiste ed egli vive senza attaccamento verso le cose del mondo. Così si pratica sul corpo la meditazione del corpo.

Un praticante inoltre agisce con consapevolezza quando cammina avanti o indietro, quando guarda per diritto o per traverso, quando piega o distende gli arti, nel vestirsi, nel porgere la ciotola per le elemosine; quando mangia, beve, mastica e assapora; nel soddisfare i bisogni naturali, nel muoversi, nel sostare, nel sedersi, nel sonno, nel risveglio, quando parla e quando tace. (...)

E ancora, discepoli, se un praticante vede un cadavere di qualche giorno, gonfio, livido e in putrefazione, abbandonato nell'ossario, riferisce questa visione al proprio corpo con questa riflessione: « Il mio corpo è della stessa natura, è soggetto alla stessa legge e non potrà evitare la decomposizione ». (...)

Mantiene questa concentrazione sul corpo nella meditazione del corpo, nel suo interno, verso l'esterno e anche simultaneamente all'interno e all'esterno. Contempla i fattori di produzione del corpo, i fattori di dissoluzione del corpo ed entrambi. La sua consapevolezza è salda perché conosce ed è attento al fatto che il corpo esiste ed egli vive senza attaccamento verso le cose del mondo. Così si pratica sul corpo la meditazione del corpo.

Questa parte del Sutra è stata commentata come segue da Walpola Rahula, che i lettori di Paramita già conoscono, nel libro « What the Buddha thaught », largamente diffuso nei paesi anglosassoni, già tradotto con successo in francese, spagnolo e tedesco e di cui Paramita sta preparando l'edizione italiana, che sarà pubblicata in volume all'inizio dell'84, primo testo di una nostra collana di opere buddhiste:

« Di solito le persone non vivono nei loro atti, nel presente, ma nel passato o nel futuro. Anche se appaiono occupate a fare qualcosa qui e in questo momento, in realtà sono altrove, assorte nei loro pensieri, nei loro problemi e in preoccupazioni immaginarie, immerse il più spesso nei ricordi del passato o nelle speranze e nelle aspettative dell'avvenire. (...)

Ma, finché avrete vita, non potete sfuggire alla vita, comunque siate impegnati, dovunque vi troviate, in piena città o isolati in una grotta. Dovete guardare in faccia la vita e viverla. La vera vita è il momento presente, non certo i ricordi di un passato che è morto e svanito, né i sogni di un futuro ancora da nascere. Solo chi vive il presente vive la vera vita ed è felice.

Il Buddha, a chi gli chiedeva come mai i suoi discepoli, pur conducendo un'esistenza povera e modesta, con un solo pasto al giorno, fossero tanto felici, rispose: *« I miei discepoli non hanno pentimenti per il passato, né preoccupazioni per il futuro, ma vivono il presente: per questo sono felici. Gli stolti, trascinati dalle preoccupazioni per il futuro o dai pentimenti per il passato, inaridiscono come virgulti recisi e abbandonati al sole ».*

Ma bisogna fare attenzione: consapevolezza non significa pensare: « Io sto facendo questo o quest'altro ». Al contrario: se pensate « io sto facendo questo », acquistate coscienza di voi stessi e questo significa che non vivete nella vostra azione, ma nell'idea « io sono »; ed allora la vostra pratica sarà impacciata.

Dovete dimenticarvi completamente di voi stessi, immergervi nell'attività che state svolgendo. (...) Tutte le grandi opere — artistiche, poetiche, intellettuali o spirituali — sono state realizzate in momenti in cui il loro autore è riuscito ad assorbirsi completamente nella propria azione, a dimenticarsi di se stesso, a liberarsi dalla coscienza di un « sè ».

L'iniziazione nel Tantra

Rispondo all'intervento di Edoardo Bratina — segretario della società teosofica italiana — dal titolo « Evitare gli equivoci », ospitato su « Paramita 7 ».

Nel processo graduale di crescita spirituale nel Buddhismo, l'esatta parola tibetana in uso per definire ciò che noi chiamiamo « Iniziazione » è wangkur *(dbang-skur).* Wang *significa « potere », nel senso proprio di aver forza, possibilità essere in grado di fare qualcosa.* Kur *significa « conferimento ».* Wangkur *è quindi letteralmente un* conferimento di potere, *nel senso che la persona investita è da questo momento messa in grado di poter sviluppare al massimo il campo d'azione delle forze che operano in lei. In effetti, nell'ambito del Buddhismo e della disciplina tantrica in particolare, si ritiene che il seme del risveglio sia in tutti gli esseri senzienti, ma che c'è una differenza fra questo seme-di-buddha e lo stato-di-buddha realizzato con la pratica. E che tuttavia se il seme non fosse lì dall'inizio, il frutto del risveglio, la buddhità, non potrebbe maturare.*

Il wangkur *concerne il potenziamento della mente, della parola e del corpo di un essere ordinario. Guenther, celebre orientalista e studioso di Buddhismo, suggerisce di tradurre il termine con « conferme maturanti ». D'altra parte, per analizzare nella giusta prospettiva cosa s'intende esattamente per* wangkur, *occorrerebbe esplicitare tutto l'intricato modello di crescita spirituale così com'è inteso nel Buddhismo. Il « conferimento di potere » presuppone una* relazione, *quindi una modificazione del proprio orientamento, anche esistenziale, di tipo transferenziale. E' quindi in stretta relazione a una situazione di comunicazione fra guru o maestro e discepolo. Secondo Lama Chogyam Trungpa Rimpoce, i* wangkur *sono « l'ulteriore sviluppo di ciò che era iniziato col prendere rifugio, e che può essere inteso come un processo di purificazione che ci permette di vedere sempre di più la nostra situazione come un mandala del guru. Purificazione significa superare quelli che sono tecnicamente conosciuti come* Mara. *Mara sono ciò che nella moderna terminologia definiamo come idee inflazionate. Sono una forza di morte che ci trattiene dal crescere. Il superarli fa parte della disciplina tantrica ».*

Attraverso l'iniziazione tantrica è possibile accedere alle fonti viventi di ciò che per il profano resta una struttura limitante, un corpo, una parola e una mente non visti nelle loro possibilità di superamento, sviluppo e apertura, a causa della nostra corazza di concezioni ordinarie su noi stessi e sul mondo.

Dal punto di vista dell'applicazione del wangkur, *esso potrebbe definirsi come l'incontro (nel senso greco di* kairòs*) da parte dell'allievo con la mente più segreta del guru. Da ciò il carattere di ineffabilità che talvolta connota, sul piano dell'esperienza personale, il « conferimento di potere ». Attraverso l'incontro con il guru, l'allievo è ricondotto alla possibilità di entrare in maggiore contatto con il suo proprio essere, senza identificarlo con questo e con quello.*

Va aggiunto, per completezza, che il termine tibetano di « wangkur » traduce il termine sanscrito di « Abhisheka », *derivante dalla radice che significa « aspergere », « ungere ». In tale termine sanscrito risuona l'idea di un'investitura sovrana. Dal punto di vista della simbologia, infatti, gli*

(Continua a pag. 39)

Mahamudra, il Grande Simbolo

di KALU RIMPOCE

Il Mahamudra è una delle pratiche fondamentali nella tradizione vajrayana; è una pratica avanzata, che presuppone una specifica preparazione (con pratiche preliminari) e sopratutto la guida di un Maestro qualificato. Il testo che pubblichiamo è la trascrizione di un insegnamento orale del Khempo Kalu Rimpoce, esponente altamente qualificato della scuola Kaghiupa del Buddhismo tibetano. E' stato tradotto dal tibetano in francese dal suo discepolo Denis Eysseric e pubblicato su Cahiers du Bouddhisme *n. 13; la traduzione italiana è a cura del Centro Milarepa di Pinerolo.*

Gli insegnamenti del Mahamudra sono il cuore o la quintessenza di tutti gli insegnamenti del Dharma, così come, per esempio, il cuore è vitale per l'uomo o il burro è la quintessenza del latte.

Fondamentalmente il Mahamudra è semplicemente la natura della nostra mente, a questo livello non vi è assolutamente nulla che sia complicato o difficile. Tuttavia, da un tempo senza inizio, la nostra mente è stata oscurata, velata da diversi veli: da quello dell'ignoranza, da quello delle tendenze fondamentali, da quello delle emozioni perturbatrici e da quello del karma. Tutti questi veli ci impediscono di vedere con chiarezza questa natura della mente tale e quale essa è.

Per similitudine, questa natura della mente potrebbe essere paragonata al cielo, ma essa è velata, così come il cielo quando è oscurato da nuvole o dalla nebbia: nuvole e nebbia ci nascondono la vera natura della nostra mente.

E' dunque necessario che purifichiamo, dissipiamo questi diversi veli e per fare ciò bisogna accumulare karma positivo e conoscenza. Tutte le pratiche di meditazione mirano a questo ed in particolare le pratiche di preparazione al Mahamudra *(Ngöndro):* il rifugio, le prosternazioni, la purificazione di Dorge Sempa, l'offerta del Mandala e il Guru Yoga *(Lame Nelgior).* Questa pratica ha il fine specifico di farci entrare nella benedizione della linea, ci permette di ricercare l'influenza spirituale trasmessa da maestro a discepolo.

Il Buddha ha insegnato che se non si raggruppano le due accumulazioni, se non si dissipano i veli, se non si riceve l'influenza spirituale del proprio Lama, è estremamente difficile poter comprendere la natura della nostra mente. Ricevere l'influenza spirituale della linea è particolarmente importante nel Vajrayana, che insegna tecniche speciali di meditazione, quelle dello « sviluppo » *(Kyérim)* e quelle del « perfezionamento » *(Dzorim).* Queste hanno per fine di realizzare rapidamente il senso del Mahamudra, « il grande simbolo » o il senso di Maha-ati, « la grande perfezione ».

Dal tempo senza inizio la nostra mente è stata sotto l'influsso dell'ignoranza, non ha riconosciuto la sua natura. E' caduta così sotto l'influenza di una forte fissazione che porta a pensare in termini di me, di un ego. Partendo da questa tendenza egocentrica, qualunque sia la forma corporea che si assume in una delle sei classi di esseri, la si considera come il proprio corpo; si pensa: « il mio corpo », « la mia esistenza ». Si sviluppa dapprima un forte attaccamento alla propria mente pensando: « la mia mente »; poi, in seguito, al proprio corpo; e questa duplice fissazione è la sorgente di numerose sofferenze, l'origine di grandi dif-

ficoltà, che si incontrano in tutto il samsara, il ciclo delle esistenze.

Queste tendenze a fissarsi su noi stessi sono state sviluppate dalla mente fin dai primi tempi e per questo ci è molto difficile purificarle rapidamente. Un mezzo estremamente potente per fare questo è la meditazione, quella di Cenresi per esempio, nella quale si trasferisce l'attaccamento che si ha per se stessi su Cenresi; « il mio corpo è Cenresi ». Durante la nostra visualizzazione di Cenresi, il Suo aspetto corporeo è simile all'arcobaleno, o al riflesso della luna sull'acqua. Vale a dire ch'Egli appare, ma la Sua apparenza non consiste in qualcosa di tangibile, è ciò che si chiama un'apparenza vuota *(Nangtong)*. Cenresi è l'unione dell'apparenza e della vacuità.

Questo aspetto della meditazione di Cenresi non è il solo. Ne esiste un altro, la compassione di Cenresi: un'emanazione della compassione del Buddha. L'aspetto ultimo di Cenresi è chiamato *Yescepa,* cioè « l'aspetto di conoscenza originaria », che è al di là della nostra meditazione. La forma di Cenresi che meditiamo è chiamata « l'essere simbolico », il *Damtsikpa.* E' il legame che ci unisce all'aspetto ultimo di Cenresi, allo *Yescepa,* « l'essere di conoscenza primordiale ».

Quando si pratica la meditazione di Cenresi, si medita prima sul *« Damtsikpa »,* e attraverso questo si giunge a percepire, a realizzare l'aspetto ultimo di conoscenza originaria, lo *Yescepa* e alla fine questi due aspetti diventano indifferenziati. Tramite questa pratica, questo sviluppo successivo, si può ricevere l'influenza spirituale di Cenresi

Allo stato attuale consideriamo tutte le forme come reali. I suoni che udiamo li consideriamo reali; i pensieri che sorgono nella nostra mente, sono anch'essi sperimentati come veri. Questa percezione di tutte le cose come reali è la sorgente d'ogni problema, d'ogni difficoltà, d'ogni sofferenza che proviamo.

Questa percezione di cose e questa fissazione che abbiamo su esse devono essere considerate come una malattia che ci fa soffrire. Il rimedio è triplice: a livello delle forme, a livello dei suoni e a livello della conoscenza dei fenomeni della mente. A livello delle forme, si medita su queste come inseparabili dalla vacuità *(Nangtong);* hanno tutte la natura del corpo di Cenresi. A livello dei suoni, si medita che essi sono uniti alla vacuità *(Dratong).* A livello della mente, si medita su tutto ciò che appare, su ogni pensiero, su ogni sapere come l'unione della conoscenza e della vacuità: *(Rigtong)* il Mahamudra.

Questi tre livelli di meditazione sono un mezzo rapido per realizzare il Mahamudra. Tuttavia dobbiamo ancora fare un'altra pratica di Cenresi: durante la quale si pensa che il mondo esterno si dissolve in Lui, nella lettera HRI e nella vacuità; è infine in questa vacuità che si resta assorbiti nel Mahamudra. Questo è un mezzo molto rapito per giungere alla realizzazione della natura della mente.

LA VACUITA'

Il Mahamudra è la realizzazione della vacuità. In tibetano Mahamudra si dice: *Cia Gya Cen Po.* Il significato di questa parola può essere spiegato sillaba per sillaba. In effetti *Cia* vuol dire vacuità e *Gya* si interpreta come: non andare al di là. Letteralmente *Cia Gya* significa sigillo; il sigillo del Mahamudra è la vacuità. In questa interpretazione *Cia Gya Cen Po* indica: « lo stato, o la realizzazione, che non lascia mai la vacuità ». In sanscrito significa: il Grande Sigillo.

Tutte le pratiche che si possono fare nel Dharma, le pratiche preliminari, le pratiche di *Kyerim,* di *Dzorim* (di sviluppo e di perfezione), le meditazioni sull'amore, sulla compassione, le meditazioni sulla vacuità, hanno il fine di condurci alla realizzazione, alla comprensione del Mahamudra.

Noi siamo forse tutti identici, ma vi sono numerose differenze individuali. Vi sono esseri che hanno facoltà superiori di comprensione, esseri che le hanno medie ed esseri che le hanno inferiori. Per coloro che hanno facoltà di comprensione inferiori o medie, è molto difficile ad un primo approccio riconoscere e realizzare la natura del Mahamudra

La differenza tra gli esseri di facoltà superiori, inferiori o medie non è dovuta al

fatto di essere uomo o donna, di essere forti o deboli, dall'aver questo o quello; la differenza fondamentale è che gli esseri superiori hanno accumulato un karma positivo in esistenze anteriori, mentre gli altri esseri non hanno fatto un'accumulazione di buon karma e di conoscenza nelle vite passate.

Come sarà una persona dalle facoltà superiori? E' qualcuno dall'intelligenza estremamente viva, che è in grado di comprendere immediatamente ogni insegnamento, nella sua profondità; ha così molta compassione, molta diligenza, una grande fiducia nel proprio Lama e nei Tre Gioielli.

Il Mahamudra è l'essenza dei sutra, dei tantra, di tutti gli insegnamenti buddhisti, e per ciò questo insegnamento deve essere dato con discrezione. Non deve essere dato in qualunque modo, né divulgato con pubblicità e senza discernimento. Deve essere spiegato a coloro che possono comprenderlo, a coloro che hanno l'intelligenza necessaria, la fiducia, l'energia per praticarlo, per poterlo realizzare.

UN GRAVE PERICOLO

Nel caso di una persona con facoltà che gli permettono di comprendere il Mahamudra e di stabilire una connessione molto buona con un Lama qualificato, può esserci una trasmissione ed una comprensione autentica del Mahamudra, con suo grande beneficio e ciò è una cosa estremamente positiva.

D'altra parte, se una persona non qualificata riceve l'insegnamento sul Mahamudra, che è per sua stessa natura segreto, non gli sarà d'aiuto, non gli servirà per niente. Vi è tuttavia un grave pericolo per il discepolo: se non comprende bene l'insegnamento, corre il rischio di sviluppare delle vedute erronee, o di perdere la propria fiducia nel Dharma; questa è una cosa assai nociva.

Questo insegnamento deve quindi essere dato in maniera corretta: deve prima essere compreso nel suo contesto, cioè come un mezzo che può aiutare tutti gli esseri a liberarsi da ogni sofferenza del ciclo delle esistenze, come un mezzo per ottenere la liberazione, lo stato di Buddha. Il Lama deve avere innanzitutto un'attitudine orientata verso il bene altrui, avere il desiderio di aiutare veramente coloro ai quali lo trasmette.

D'altra parte, il discepolo e coloro che ascoltano devono considerare il Lama come fosse veramente il Buddha, e l'insegnamento come un nettare che è in grado di purificare tutte le impurità della mente. Se l'insegnamento è compreso, è ciò che si doveva ricevere; se non lo si è capito, bisogna almeno conservare fiducia che può farci realizzare la natura di Buddha.

Se a livello del corpo si utilizzano delle condizioni favorevoli, esse ci aiutano a realizzare questa natura; la prima è di mantenerci dritti, senza tensione.

Tutti i tibetani usano la posizione a gambe incrociate, la posizione in Vajrasana, come quella del Buddha Sakyamuni, ma gli occidentali hanno dei mezzi e possono permettersi delle sedie. Perciò possono permettersi il lusso di sedersi nella posizione di Maitreya, il Buddha futuro, rappresentato seduto.

Gampopa dice: « Se l'acqua non è agitata, è chiara; se la mente non è contratta, è felice ». Come è espresso in questa citazione, bisogna lasciare la nostra mente senza tensione, distesa, senza forzarla, completamente rilassata e giungerà naturalmente uno stato felice.

Lasciamo il nostro corpo e la nostra mente in questo stato, non analizziamo ciò che abbiamo fatto nel passato, non anticipiamo il futuro, non pensiamo: farò questo o quello e lasciamo la mente « proprio » nel suo stato, come è al momento presente, senza irrigidirla, senza cambiare niente in lei, rimanendo « esattamente » vigili nel momento presente.

Non bisogna che la mente consideri qualcosa d'esterno o si fissi su un oggetto interiormente. Bisogna lasciarla « com'è », « come proviene da se stessa ». Questa condizione si chiama RANGBAP.

A questo punto non la si guarda, poiché guardare la mente o la vacuità è una veduta erronea. Non si tratta di afferrare la vacuità o la mente come un oggetto che si osserva. Ma neppure bisogna, quando si fa

Il Khempo Kalu Rimpoce.

questa meditazione, interrompere il corso della nostra attenzione, della nostra vigilanza. E' dunque necessario continuare sempre a « vedere chiaramente ».

Se si lascia la mente così, diventa necessariamente trasparente. I suoi tre aspetti essenziali appaiono naturalmente: la mente è vuota, la sua natura è chiara e luminosa, acquisisce naturalmente la sua qualità di trasparenza luminosa.

Quando la nostra mente rimane così, nella vacuità, non deve cadere in una sorta d'oscurità opaca, ma, al contrario, deve restare in uno stato di trasparenza, lucida e attenta. Dunque abbiamo visto che l'apertura, la trasparenza della mente è la vacuità; la sua luminosità, la sua capacità di conoscenza è la lucidità e le esperienze in questo stato sono la non-ostruzione.

Rimanere « esattamente » come si è appena descritto, in uno stato « d'osservatore astratto », è ciò che si chiama la meditazione.

Parlare di tutto ciò sono solo parole, suoni vuoti. Comprendere ciò di cui si tratta è realizzare la vacuità, ma è difficile.

Dato che siamo dei principianti ed iniziamo a meditare, proviamo qualche difficoltà a far sì che la nostra meditazione sia veramente chiara. Dobbiamo lasciare la nostra mente nel suo stato naturalmente trasparente e lucido, vigilante, completamente aperta, « tale quale è », naturale, mantenendone giusto lo stato di veglia necessario perché resti attenta.

Poiché siamo dei principianti, non possiamo restare in questo stato a lungo; pensieri ed emozioni sorgono nella nostra mente, ma non dobbiamo seguirli. Notiamo appena che un pensiero appare, lo riconosciamo « semplicemente », senza seguirlo e manteniamo lo stato di vigilanza riconoscendo tutto ciò che appare nella mente. Mantenendo questa vigilanza, tutti i pensieri che appaiono nella mente e le passioni sono come delle onde sulla superficie dell'acqua o come un arcobaleno. Queste cose appaiono e poi scompaiono, come le onde ripiombano nell'oceano e l'arcobaleno svanisce nello spazio.

La condizione di ignoranza degli esseri ordinari può essere paragonata al cielo oscurato da nubi. Il sole splende oltre, ma tutto lo spazio è oscurato, la luce non può trasparire. Quando si inizia a meditare, si può, forse, percepire un poco la vacuità, la luminosità, la non-ostruzione della mente. Questa situazione sarebbe come una piccola apertura in mezzo alle nuvole: un raggio di sole che filtra e schiarisce leggermente il nostro orizzonte. Si può comprendere un po' ciò di cui si tratta.

Possiamo fare questa meditazione quotidianamente, quante volte è possibile, e a poco a poco si comprenderà meglio la vacuità, la lucidità, la non-ostruzione della nostra mente. La mente diverrà sempre più chiara, sempre più vigile e la nostra meditazione potrà svilupparsi bene.

Se si può veramente meditare così, tutti i pensieri, tutte le emozioni che possono sorgere nella mente non sono né utili né nocivi. Sono come delle onde che sorgono dall'oceano e vi ritornano. I pensieri sorgono dalla vacuità e nella vacuità si dissipano e sono assorbiti. Se si può realizzare questa meditazione, qualunque cosa sorga nella nostra mente non è più un problema, e non vi è più alcuna difficoltà.

Infatti la pratica del Mahamudra è fondamentalmente qualcosa di molto semplice

e facile. Non vi sono visualizzazioni da fare, né esercizi complicati. E' sufficiente lasciare la propria mente nel suo stato naturale, come essa è, senza artificio; ciò è estremamente semplice.

Ma tutte le persone hanno molte passioni, molte emozioni e molti pensieri che appaiono nella loro mente: pensieri di collera, d'odio, di gelosia, di desiderio, ecc. Quando si fa questa pratica del Mahamudra, non c'è motivo d'arrestare questi pensieri, queste emozioni; non c'è neppure ragione di seguirli. Si lascia giusto la nostra mente in uno stato nel quale si riconosce ciò che accade, ciò che sorge in lei senza far niente; la mente rimane proprio « tale qual'è ».

La nostra mente in questo momento è in effervescenza come una pentola di acqua che bolle sul fuoco; se si smette di alimentare il fuoco, l'acqua si intiepidisce ed il ribollimento si placa. Se si pratica questa meditazione del Mahamudra, nella stessa maniera, il ribollimento dei pensieri, delle passioni e delle emozioni si calma.

La pratica del Mahamudra può riassumersi in tre punti essenziali: non distrazione *(Mayen);* non sforzo *(Matcio),* non meditazione *(Migom).*

Consideriamo dapprima le distrazioni: per distrazioni si intende il fatto che la mente sia agitata, cominci ad afferrare una forma, un suono o qualsiasi altra cosa. La mente non deve quindi seguire qualunque cosa. Un secondo tipo di distrazione si ha quando la mente perde la propria vigilanza e s'offusca. La mente deve essere senza questi due tipi di distrazione.

Si parla di non meditazione nel senso che non vi è alcuna meditazione da fare. Si tratta di lasciare la mente nel suo stato naturale, senza sforzo e senza essere distratti da questo stato.

In terzo luogo, non bisogna costringere la mente, che non deve essere sotto l'influenza d'alcun artificio. Non bisogna forzare la propria mente per cercare di migliorare il proprio stato di meditazione o per produrre qualche cosa. La mente è sempre e naturalmente vuota, è il Dharma Kaya, o corpo di vacuità del Buddha; è naturalmente lucida è il Sambhogakaya, o corpo di gloria del Buddha; è naturalmente senza ostruzioni, il corpo d'emanazione del Buddha. Dunque la mente è sempre naturalmente, spontaneamente libera; non c'è niente da fare per migliorare questo!

Bisogna prima, con l'aiuto del nostro Lama, riconoscere questa pratica, poi bisogna svilupparla, coltivarla ininterrottamente in tutte le nostre attività; così, a poco a poco, le nubi si dileguano, il cielo si apre e le scorie del gioiello si eliminano. La luminosità del sole appare e lo splendore del gioiello si rivela.

Se possiamo capire un poco ciò di cui si tratta, bisogna che meditiamo quanto ci è possibile, che abbiamo fiducia nell'insegnamento, nei Tre Gioielli e che indirizziamo preghiere al nostro Lama; così, gradualmente, la nostra pratica potrà migliorare e svilupparsi.

Se non arriviamo a comprendere bene ciò di cui si parla, è perché la nostra mente è ricoperta da molti veli, da oscurità e da passioni. Bisogna allora essere attivi nell'accumulare karma positivo e conoscenza e nel purificare questi diversi veli e potremo giungere a comprendere il senso del Mahamudra.

LIBRI RICEVUTI

CHOGYAM TRUNGPA: Viaggio senza meta. La saggezza tantrica del Buddha - *Ubaldini Editore, Roma 1983, pp. 128, lire 10.000.*

TARTHANG TULKU: Riflessi della mente. Psicologia occidentale e Buddhismo tibetano - *Ubaldini Editore, Roma 1980, pp. 165, lire 8.000.*

HEINRICH DUMOULIN: Buddhismo - *Editrice Queriniana, Brescia 1982, pp. 204, lire 8.000.*

GILBERT GANNES: Buddhismo giapponese in dialogo, incontro con la Rissho Kosei-Kai - *Città Nuova Editrice, Roma 1983, pp. 288, lire 11.000.*

AMALIA PEZZALI: Storia del Buddhismo - *Edizioni EMI, Bologna 1983, pp. 440, lire 20.000.*

CESARE RIZZI: Candrakirti - *Edizione EMI, Bologna 1983, pp. 112, lire 10.000.*

Il "pessimismo" del Gautama

Segnaliamo ai lettori l'opera « Buddhismo » di H. Dumoulin (Ed. Queriniana, Brescia - pagg. 198, lire 8.000). L'Autore è un gesuita tedesco, che dal 1935 vive in Giappone, dove ha insegnato all'Università Sophia di Tokio. Il libro è particolarmente adatto a persone interessate ad una informazione globale sul Dharma, in un confronto sistematico con la cultura cattolica. Precede un'ottima introduzione di Aldo Natale Terrin, del Dipartimento Scienze Religiose dell'Università cattolica di Milano. Del Dumoulin pubblichiamo il capitolo dedicato a confutare l'interpretazione pessimista del Buddhismo.

Il Buddhismo deve essere considerato pessimista per l'esperienza fondamentale della sofferenza su cui si costruisce? Si sa che questa tesi venne spesso sotenuta in Occidente e si sa anche che spesso il dialogo tra buddhisti e cristiani fallì proprio in questo punto. « Ogni vita umana è sofferenza ». Il Buddhismo giapponese formula tale concetto in maniera ancor più pregnante: issai Kaiku; *letteralmente: « tutta la realtà nel suo insieme è dolore ».*

Dobbiamo anzitutto comprendere e tentare di penetrare il significato di « pessimismo ». *A grandi linee possiamo almeno distinguere tre tipi di pessimismo e cioè uno di carattere ontologico-filosofico, uno esistenziale ed uno a carattere teologico. Questi a loro volta possono venire intesi come visioni totali o parziali del mondo. Il pessimismo ontologico-filosofico afferma che l'essere in quanto tale è cattivo e distrugge ogni valore nella misura in cui esso stesso è privo di ogni valore e vuoto. Ora non si può parlare di un pessimismo di tal genere nel Buddhismo, poiché il Buddhismo o non si pone affatto la domanda metafisica o la intende in un altro contesto.*

Nella storia del Buddhismo, per quel che appare, ci sono soltanto alcuni gruppi sporadici e per niente significativi di buddhisti che si sono fatti portavoce delle teorie nihilistiche. La religione buddhista indica ai suoi fedeli una via di salvezza. Per questo nella religione del Buddha non vi è posto neppure per un pessimismo teologico che neghi la possibilità di un raggiungimento finale della salvezza da parte di colui che cerca questa meta finale. Il Buddhismo non conosce quel pessimismo classico della tragedia greca, secondo cui sarebbe meglio per l'uomo che non fosse mai nato. Al contrario il buddhista, fin dalla sua fanciullezza, impara a ringraziare per essere nato come uomo, poiché tramite questa nascita come uomo, gli è data la possibilità di ascoltare l'insegnamento del Buddha e di raggiungere la liberazione finale.

Resta il pessimismo esistenziale, che, all'interno del Buddhismo, appare essere l'unico discorso veramente appropriato. Il Buddhismo infatti rappresenta una concezione seria e — se si vuole — anche tetra della esistenza umana. Specialmente nel contesto indiano, l'immagine della radicale situazione di dolore dell'esistenza umana fu tinta a colori molto scuri. E tuttavia le espressioni pesanti e tristi — bisogna notarlo — sono in rapporto alla vera e concreta situazione dell'uomo. Proprio perché l'esistenza concreta dell'uomo è sottomessa all'usura della transitorietà e del dolore non può avvenire — come diceva un monaco buddhista che consolava un re per la morte della regina — che ciò che appartiene alla vecchiaia non invecchi, che ciò che appartiene alla malattia non si ammali, che ciò che appartiene alla morte non muoia, ciò che appartiene alla caducità non tramonti.

L'amarezza del dolore provocato dalla transitorietà viene acuito dalla credenza nella rinascita. E' certamente una visione straziante quella che, tramite molte esistenze causate « dalla madre-morte, dalla sorella-morte, dalla figlia-morte, conduce a soffrire sempre di nuovo la perdita dei parenti e la perdita dei beni » (Oldenberg) secondo l'amplificazione attribuita al Buddha stesso.

L'esperienza fondamentale del dolore e della transitorietà è presente in ogni tipo di Buddhismo indipendentemente dalla scuola e dal paese di appartenenza. In Giappone il sentimento della transitorietà viene

espresso volentieri nell'arte. La parola giapponese mujo-kan *significa la visione o il sentimento dell'impermanenza a seconda del modo di scrittura del terzo grafema. La visione intellettiva del mondo dell'impermanenza e del divenire è certamente importante dal punto di vista religioso per un serio buddhista del Giappone, ma si può dire di più e cioè che il sentimento di impermanenza domina* tout court *la sensibilità giapponese. Così ad esempio proprio l'arte giapponese è in larga misura attraversata dal sentimento della transitorietà che è di ispirazione buddhista. Guardando ora al Cristianesimo, pensiamo che, anche se non in modo così radicale, tuttavia anche in esso è presente un pessimismo di tutto rispetto in rapporto all'esistenza umana. Anche i cristiani, in consonanza con la Scrittura, giudicano con serietà l'attuale situazione esistenziale. Il libro vetero-testamentario dell'Ecclesiaste per la sua accentuazione e colorazione del destino di transitorietà dell'uomo può avere una sua efficacia anche per un lettore buddhista. Ma la stessa lettera ai Romani vede l'umanità in balìa di una situazione esistenziale malvagia. Paolo comprende la sofferenza umana in rapporto al peccato dell'umanità, conoscendo però anche la sottomissione dolorosa alla transitorietà del mondo. I temi della sofferenza, della transitorietà e della morte attraversano l'intera letteratura cristiana e diventano un motivo di unione tra Oriente e Occidente nell'allegoria dei due topi, l'uno bianco e l'altro nero, i quali giorno e notte rosicchiano il filo dell'esistenza dell'uomo. Questa allegoria deriva probabilmente da un Sutra buddhista che giunse in Occidente con la leggenda di Barlaam e Gioasaf venendo poi assunta nella letteratura ascetica cristiana. E come la leggenda del Buddha, nella forma di storia dei santi Barlaam e Gioasaf, anche la parabola dei topi trovò la sua strada di ritorno in Asia e fu tradotta in giapponese nel XVI sec. quale opera di edificazione. La visione allegorica della forza distruttrice del tempo, di questo Crono che divora i suoi figli, costituisce un tema fondamentale della uomo gli è data la possibilità di ascoltare l'insegnamento del Buddha e di raggiungere la liberazione finale.*

Resta il pessimismo esistenziale che, alla letteratura religiosa mondiale. Buddhisti e cristiani si trovano qui su un terreno comune e in base alla loro esperienza esistenziale del dolore e della transitorietà possono condurre un fruttuoso dialogo.

In ogni caso, nessun tipo di pessimismo e nessun pessimismo che sia in rapporto con l'esistenza umana ha l'ultima parola in una religione che è interamente orientata alla salvezza. E' vero, la via di salvezza indicata dal Buddhismo sta sotto il segno della negazione dal suo inizio, e cioè dal punto di partenza che è dato dall'esperienza del dolore, fino al suo compimento nel Nirvana. L'uomo « svegliato » a tale esperienza nega il valore dell'esistenza in quanto è una realtà dolorosa immersa nella transitorietà del mondo in divenire (samsara) *nel quale egli si trova, però egli non si attesta su tale negazione preso dalla disperazione nihilistica. Nella proposizione riguardante la sofferenza sono poste accanto in ordine successivo le altre tre nobili verità, compresa quella verità che contempla la distruzione del dolore. Tramite le formulazioni negative di questa verità, brilla una luce. L'uomo dell'Occidente può fare difficoltà a scorgere la luce nell'oscurità di quelle negazioni: se però egli pensa che al Buddha stava a cuore un'unica grande cosa e cioè quella di mostrare all'uomo come si giunge alla liberazione tramite la verità del dolore, la verità dell'origine del dolore e della soppressione del dolore, allora è più facile comprendere che nel Buddhismo vi è sempre nascosta una profonda speranza. Nell'esperienza fondamentale buddhista del dolore che deve e può essere vinto, vive una più originaria fiducia dell'uomo che guarda al futuro. L'esperienza della sofferenza radicale che avvolge l'esistenza umana può perciò essere espressa senza riserve, in modo penetrante e sconvolgente dall'uomo religioso, perché essa nello stesso tempo porta con sé la segreta speranza nella liberazione e nella salvezza. Ambedue i momenti: la situazione di miseria e la possibilità di salvezza, appartengono strettamente all'esperienza religiosa. Tra i due non vi è alcuna relazione di causa ed effetto, di premessa e conseguenza, presentando essi i poli della comprensione religiosa dell'esistenza, così come essa si dà a vedere nelle grandi religioni del mondo.*

La medicina tibetana

L'intervista che segue è stata rilasciata al nostro collaboratore Massimo Facchini dal Lama Trogawa Rimpoce, all'indomani del congresso internazionale di Medicina tibetana che si è svolto a Venezia e Arcidosso dal 26 aprile all'8 maggio scorsi. Rimpoce, che è stato uno dei protagonisti del congresso, ha diretto questo ottobre un corso di meditazione di 15 giorni alla Comunità Dzog-chen di Merigar, presso Arcidosso (Grosseto), fondata dal maestro Namkhai Norbu.

Trogawa Rimpoce è nato a Lhasa (Tibet) nel 1931 in una famiglia nobile facente parte dell'amministrazione pubblica tibetana. Fin dalla più tenera età fu evidente il suo interesse per le persone sofferenti e per gli animali feriti o ammalati.

Ben presto fu riconosciuto ufficialmente come la reincarnazione di Mengom Rinpoce, un famoso medico-yogi che aveva fondato un monastero nel Tibet centrale. Cominciò così a studiare i testi di medicina.

Nel 1955, trovandosi in pellegrinaggio in India Trogawa Rinpoce cominciò a lavorare come medico; da allora non ha più fatto ritorno in Tibet, vivendo e lavorando in Nepal, Sikkim, Buthan e Darjeeling. Oggi, oltre ad essere conosciuto come uno dei più eminenti medici tibetani, Rinpoce è anche molto noto come maestro spirituale e profondo conoscitore e praticante dei Tantra della medicina tibetana.

D.: *Qual'è il rapporto tra medicina tibetana e Buddhismo?*

R.: La tradizione della medicina tibetana comincia con il Buddha della medicina, Bhaisajyaguru e le sue emanazioni e si è tramandata fino ai nostri giorni da maestro a discepolo. Un medico tibetano è prima di tutto un praticante del Dharma e deve addestrare la propria mente a sviluppare un'attitudine pura e una grande compassione per gli esseri viventi, così come è detto nei testi buddhisti.

D.: *Qual'è la situazione attuale della medicina tibetana nel mondo?*

R.: Nel corso dei secoli la medicina tibetana si è diffusa nei paesi confinanti col Tibet (Mongolia, Cina, Nepal, India, Bhutan, Sikkim, ecc.), influenzata dalle tradizioni mediche di questi paesi. Attualmente la medicina tibetana è largamente praticata in Ladak, Bhutan, Sikkim e in alcune regioni dell'India. In particolare a Dharamsala (India) nel 1961 è stato fondato il Centro di Medicina Tibetana, nel quale ancora oggi le tradizioni mediche tibetane sono praticate e tramandate. Anche in Tibet, nonostante l'occupazione cinese, la medicina tibetana è ancora molto diffusa e largamente praticata, anche dalla popolazione cinese.

D.: *Secondo lei è possibile una collaborazione tra la medicina occidentale e la tradizione medica tibetana?*

R.: Penso che una collaborazione fruttuosa possa esserci solo sul piano della chirurgia; per quanto riguarda la farmacologia, i due punti di vista sono molto diversi e una collaborazione su questo piano è molto più difficile. La medicina occidentale ricerca i principi attivi e crea un prodotto, nella maggior parte dei casi sintetico, che li incorpora; la medicina tibetana usa solo sostanze naturali e si sforza di utilizzare le potenzialità naturali delle sostanze che usa. La chirurgia è praticata dai tibetani da moltissimo tempo, ma è sempre stata considerata pericolosa a causa dei suoi effetti collaterali: per questo motivo i medici tibetani cercano di limitare allo stretto indispensabile le operazioni chirurgiche. Questo è uno dei motivi per cui alcuni aspetti della chirurgia tibetana sono oggi in declino; altri tipi di

operazioni (come alcuni interventi agli occhi e l'applicazione dell'ago d'oro) hanno sempre dato ottimi risultati e sono tuttora praticati con successo.

D.: *Qual'è il ruolo del Mantra e della meditazione nella medicina tibetana?*

R.: Il Mantra agisce in rapporto all'Energia dell'individuo e alle sue condizioni karmiche; chi usa il Mantra nella cura delle malattie deve aver praticato un certo tipo di meditazione su un determinato Mantra. Una volta realizzato il potere del Mantra, il praticante ha sviluppato anche il potere sufficiente a curare le proprie e le altrui malattie. Naturalmente non si possono utilizzare i Mantra o procedure rituali di cura per qualsiasi tipo di male; dapprima il medico visita il paziente e, dopo aver effettuato un'accurata diagnosi, prescrive al paziente il tipo di cura che meglio si adatta alla sua condizione. In alcuni casi sarà utile usare medicine, in altri invece si riterrà più utile intervenire con il Mantra o con un particolare rito; in altre situazioni si deciderà di utilizzare le medicine e il Mantra insieme...

D.: *In che modo la medicina tibetana interviene sulle malattie mentali?*

R.: Se il paziente non è molto grave, il medico si limiterà ad orientarlo sul modo di considerare la vita, sul comportamento cui attenersi per essere in accordo col Dharma; il rapporto umano tra medico e paziente è molto importante. Nei casi più gravi, si fa ricorso alle medicine, alla cauterizzazione o all'applicazione dell'ago d'oro. Per qualsiasi tipo di disturbo mentale viene sempre prescritta una particolare dieta, cui il paziente si deve attenere.

D.: *Quali sono le sue impressioni riguardo al Congresso di Medicina Tibetana cui ha partecipato?*

R.: Sono molto contento di aver preso parte a questo Congresso; è stata una preziosa occasione per comunicare una parte delle antiche conoscenze orientali al mondo occidentale. Di questi tempi l'apporto di conoscenze antiche è rivitalizzante. Le conoscenze dei tibetani erano quasi completamente sconosciute all'Occidente fino all'invasione cinese del Tibet, quando molti tibetani hanno preferito espatriare; come sempre accade in questi casi, i rifugiati portano con loro il proprio bagaglio culturale e ne rendono partecipi i popoli che li accolgono. Sono stato particolarmente felice di riscontrare un forte interesse da parte di molti medici europei alle conoscenze mediche tibetane; questa iniziativa ha avuto anche il merito di contribuire, oltre a un proficuo confronto, alla conservazione e alla comunicazione della nostra tradizione medica.

D.: *Esiste, secondo lei, un rapporto tra salute fisica e salute spirituale?*

R.: Certamente. Se si possiede una buona condizione fisica, la coscienza è più chiara e in questo modo ci si troverà nelle migliori condizioni per accedere a tutte le possibilità dell'essere umano, compresa la realizzazione spirituale. Uno specchio, pur possedendo le sue capacità ordinarie, si può trovare in varie condizioni; se lo puliamo e lucidiamo, potrà riflettere perfettamente ed esprimere al massimo le sue possibilità. Lo stesso accade per l'essere umano, che trovandosi in perfette condizioni fisiche, può realizzare più facilmente le proprie possibilità spirituali.

D.: *Secondo lei il ritmo stressante di vita degli occidentali, ben diverso dallo stile tibetano, influisce sull'efficacia delle medicine tibetane?*

R.: La qualità della medicina non è intaccata dallo stile di vita. Il corpo umano è composto di quattro elementi e così anche le medicine; se mettiamo in rapporto determinati elementi tra loro, otterremo certi effetti e questo processo non è condizionato dal modo di vita delle persone. Lo stile di vita di una persona è poca cosa rispetto alla condizione fondamentale dell'essere umano e a quella degli elementi. La medicina tibetana è finalizzata alla salute dell'essere umano e funziona su qualsiasi uomo; sarebbe diverso se somministrassimo delle medicine ad un robot.

Massimo Facchini

Gli "Arhat" di Firenze

di SILVIO CALZOLARI
dell'Università di Firenze

Il prof. Silvio Calzolari dell'Università di Firenze ha presentato con il collega Miyashita Takaharu al IV convegno di Studi Giapponesi (organizzato a Castello di Gorgona dall'Associazione italiana per gli Studi Giapponesi nel maggio 1980) uno studio sul tema: « Sedici pitture raffiguranti Arhat buddhisti nel museo d'Antropologia dell'Università di Firenze ». Ne pubblichiamo alcune parti e con l'occasione ci permettiamo di sollecitare un maggiore interesse delle Autorità competenti verso il patrimonio artistico-culturale dell'Oriente in possesso dei nostri musei e non sempre adeguatamente proposto al pubblico dei visitatori e agli stessi studiosi.

Nelle raccolte del Museo d'Antropologia ed Etnologia dell'Università di Firenze fa spicco una serie di 16 grandi pannelli finemente dipinti da un noto artista giapponese del secolo XIX, raffiguranti ciascuno un diverso santo buddhista, un *Arhat*. Tali pitture furono eseguite valendosi d'inchiostri neri, grigi, colorati, solubili in acqua; il supporto è di carta. (...) Dopo l'alluvione, durante l'opera difficile di riordinamento, le pitture furono tolte dalle pareti della sala cinese e riposte, insieme ad altri oggetti e dipinti vari, nei magazzini del museo: e lì attendono ancora di venire di nuovo esposti al pubblico (...).

Chi sono questi santi buddhisti, questi *Arhat?* Innanzitutto va ricordato che il termine *Arhat,* come del resto il termine stesso di Buddha e molti altri elementi di quella terminologia che associamo mentalmente con la grande religione fondata da Gautama Sakyamuni, « l'illuminato », preesistevano già nel linguaggio filosofico indiano. Il Buddhismo ha dato però al termine *Arhat,* come a tanti altri, un significato più profondo e preciso, un valore potremmo ben dire tecnico nella gerarchia metafisica. Lo *Arhat* (in cinese *Lo-han,* in giapponese *Rakan,* in tibetano *gNas-brtan* che si pronuncia *Ne-tan,* in coreano *Nahan,* in birmano *Rahan,* in pali *Arahant*) è in essenza « l'Essere degno di venerazione », « il Degno , « il Venerabile », colui che, giunto al sommo di una lunga ascesa attraverso le esistenze, cumulando meriti nel corso di vite innumerevoli, pie, virtuose, godendo il frutto di pratiche ascetiche e meditazioni, si trova alle soglie dell'ultima morte, quella che gli aprirà l'accesso al *nirvana.* (...)

Lo Hinayana, detto preferibilmente dai seguaci stessi di questo indirizzo *Theravada,* « Via degli Anziani », si mantenne costantemente più vicino alla chiesa primitiva, agli insegnamenti originari del Buddha. In questa branca più ortodossa del Buddhismo, il concetto di *Arhat* ha continuato ad avere notevole importanza, anche se il termine si riferisce a « santi » vissuti in tempi molto remoti, agli albori della storia sacra, ed anche se nelle gerarchie celesti altre figure (il *Pratyeka Buddha,* il *Samyaksan Buddha*) gli vennero col tempo preposti.

Nel Mahayana, che accetta numerosi sviluppi teologici, filosofici, liturgici, artistici rifiutati dal più conservatore Hinayana, il concetto di *Arhat* finisce per cedere il posto, col tempo, a quello di *Bodhisattva.* Ambedue questi personaggi rappresentano ideali supremi di salvezza spirituale, ma li divide e distingue un punto essenziale.

Mentre lo *Arhat* concentra i suoi sforzi nella propria salvezza personale, senza preoccuparsi di quanto avviene intorno a lui, il *Bodhisattva* (« colui che è pregno di Illuminazione, la cui essenza è l'Illuminazione »), pur avendo raggiunto un medesimo stato di perfezione spirituale, che lo rende candidato diretto al *nirvana,* pospone il godimento della beatitudine meritata, facendo voto di rimanere nel mondo della sofferenza fin quando anche l'ultimo degli esseri viventi avrà conseguito la finale e suprema liberazione. E' stato detto molte volte che, se nella perfezione dell'*Arhat* si

cela un'ombra di chiusura, di qualunquismo cosmico, nel *Bodhisattva* splende la luce di uno slancio altruista, d'una partecipazione accorata al mistero del dolore universale. In questo senso il concetto di *Bodhisattva* può dirsi, insieme a quello cristiano del Verbo fatto Carne, una delle più alte vette del pensiero religioso universale. (...)

Sembra che il Buddhismo più antico, come fiorì in India per oltre dieci secoli, pur tenendo gli *Arhat* in grande venerazione, non li avesse ancora riuniti in una consorteria canonica di sedici persone. Questa consacrazione numerica pare abbia avuto luogo nel Kashmir, forse nel V-VI secolo dopo Cristo.

I 4 DISCEPOLI

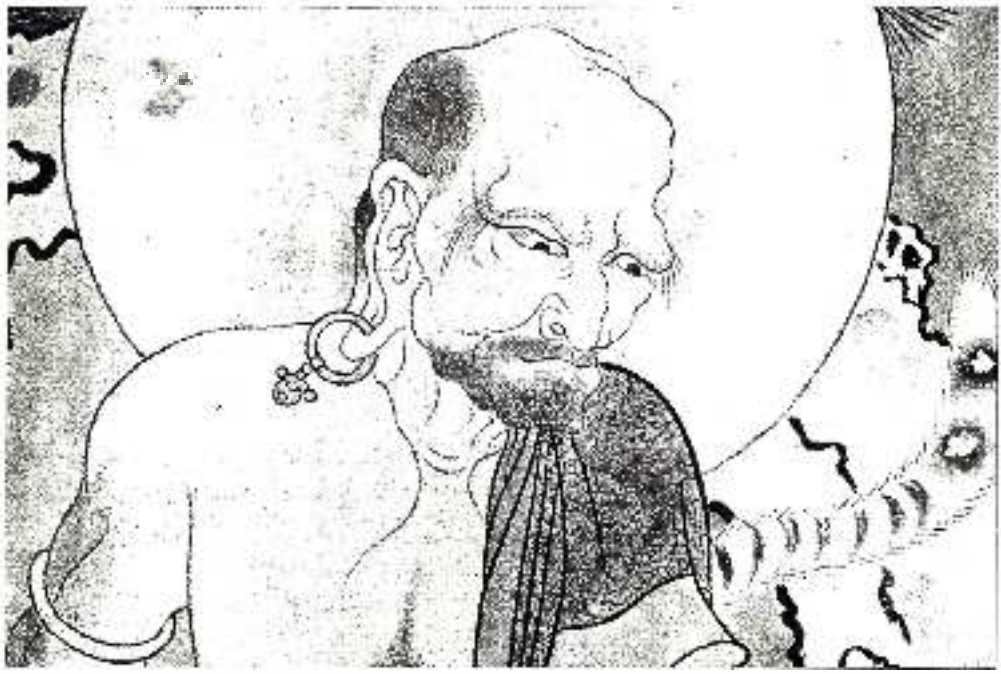
Lévi e Chavannes riferiscono un'antica leggenda secondo la quale il Buddha, sentendosi ormai vicino alla morte, volle istruire quattro dei suoi più fedeli discepoli perché diffondessero la fede e ne proteggessero le conquiste spirituali dai nemici, ciascuno dirigendosi verso uno dei punti cardinali dello spazio geografico. I quattro discepoli vengono generalmente riconosciuti coi nomi di *Maha Kasyapa, Pindola, Kundahana* e *Rahula,* ma si hanno altre liste.

Sempre secondo questa leggenda, i discepoli eletti sarebbero poi rimasti vivi in Terra, forti d'una spettacolare longevità, nella attesa della *parusia* del Buddha Maitreya, salvatore futuro dell'umanità, preannunciata per un momento dell'avvenire variamente computato da pochi secoli e molti millenni dell'era presente. E' chiaro che il numero di sedici venne facilmente ottenuto aggregando in seguito tre assistenti a ciascuno degli apostoli originari; gli *Arhat,* invece di quattro, erano divenuti quattro gruppi di quattro. (...)

Fu in Cina che il gruppo degli *Arhat,* sull'onda del favore popolare, subì le più vistose e profonde trasformazioni. Occorre osservare che per molti aspetti i cinesi trovavano negli *Arhat* qualcosa di squisitamente familiare. Diffusissimo era infatti in Cina, e con radici che affondavano nelle più venerande tradizioni, il culto dei saggi e degli immortali taoisti (cinese: Hsien, giapponese: *sennin*), immaginati e raffigurati per lo più come annosi taumaturghi. Era inevitabile, fatale, che le due categorie tanto simili di mitici personagi venissero confuse, portando con ciò a contaminazioni molteplici, a più livelli, sia sul piano mitologico, sia su quello iconografico. In questo nuovo quadro, gli *Arhat* furono concepiti, non solo come santi, bensì come maghi infinitamente longevi e dotati di straordinari poteri, capaci tanto di volare che di leggere il pensiero, tanto di traversare la materia che di domare draghi e tigri, esseri superiori, depositari di segreti alchemici, detentori di oggetti favolosi ai quali si potevano chiedere miracoli.

Ecco perché nelle rappresentazioni artistiche, gli *Arhat* vengono per lo più figurati con tratti umani individuati e realistici. Se i Buddha e i Bodhisattva debbono rivelarsi ai fedeli nelle fattezze altamente idealizzate d'esseri ultraterreni, celesti, puramente spirituali, posti al di là delle circostanze corporee dei viventi, gli *Arhat* manifestano invece, come santi, la tensione delle conquiste interiori ottenute nel corso della vita normale, nella stessa prigione della carne, trasformata per sacra fiamma in strumento di salvezza, e come taumaturghi i segni, i simboli, dei loro mirabili poteri. Non solo, ma gli *Arhat* sono i guardiani della fede nel mondo tra un avvento e l'altro dei Buddha, nel caso che ci riguarda tra la morte di Sakyamuni (in sanscritto: *parinirvana;* in giapponese: *hatsu-nehan*) e l'avvento di Maitreya. Per il fedele sincero, profondamente credente, gli *Arhat* non solo esistono, come i santi esistono in paradiso per i cristiani, ma vivono tutt'ora, oggi, adesso, celati chissà dove tra le pieghe del pianeta, testimoni prodigiosi degli eventi supremi di ogni *kalpa,* d'ogni età del cosmo. La loro presenza di santi, taumaturghi, marescialli della fede, ispira e rassicura, benedice e corrobora.

Ecco spiegati, almeno in parte, gli sguardi intensi e penetranti degli *Arhat,* quei loro occhi che lanciano laser dello spirito, quelle posizioni del corpo da lottatori, pronti a sbranare demoni e nemici della fede, quelle grinte da sciamani assorti in vortici di pensiero, sensibili a voci e visioni arcane, negate ai comuni mortali. Ecco spiegati



L'ARHAT KALIKA *(particolare della tavola n. 7 del Museo d'Antropologia dell'Università di Firenze).*

anche quei loro rifugi tra rupi selvagge, con mari procellosi nello sfondo, quell'accompagnamento di belve, mostri, draghi, armigeri, fate. Se per dipingere o scolpire un *Bodhisattva* l'artista doveva sognare, trascendere la materia, mirare al di là delle cose umane, quando voleva invece creare degli *Arhat* non aveva che da guardarsi attorno, da scegliere i propri modelli tra i propri simili. Gli *Arhat* più riusciti e veraci si direbbero degli autentici ritratti, talvolta di monaci o d'eremiti, altre volte di boscaioli, pescatori, contadini, di falegnami o di fabbri, visti per le straduzze di un borgo, o pei campi, o sui fiumi, o nelle selve della Cina di sempre. (...)

Contribuì infine moltissimo alla diffusione del culto degli *Arhat,* il fatto che essi furono personaggi altamente venerati dai maestri delle scuole Zen. Gli insegnamenti dello Zen appartengono a quel tipo di Buddhismo qualificato dai giapponesi col termine *jiriki,* parola che significa alla lettera « con le proprie forze », ad indicare che il fedele deve scoprire in se stesso, per mezzo della disciplina, delle meditazioni, con l'intuizione folgorante *(satori),* una verace e finale salvezza. Al Buddhismo *jiriki* si oppone quello detto *tariki* (« con le forze altrui »), esemplificato tipicamente dall'Amidismo, secondo i cui maestri, data la debolezza umana, un'autentica salvezza non è possibile senza un abbandono totale alla fede, alla virtù salvifica del Buddha. Nel quadro d'un pensiero religioso squisitamente *jiriki,* come quello dello Zen, gli *Arhat,* intesi appunto come artefici paradigmatici della propria salvezza spirituale, sono ovviamente personaggi di grande ispirazione.

Fra i tipici soggetti della pittura Zen, oltre ai Patriarchi Bodhidharma (Daruma) e Hui Neng (Eno), oltre ai monaci Han Shan e Shih Te (Kanzan e Jittoku), oltre a Pu Tai (Hotei), si aggiunse così anche quello dei 16 *Arhat.* Gli *Arhat* venivano raffigurati con grande realismo, non erano affatto idealizzati; dovevano infatti esprimere tutta la drammaticità della rinuncia al mondo, la difficoltà dell'ascesi che porta all'Illuminazione

Vangelo e Theravada

di MARCELLO ZAGO
segretario del Segretariato Vaticano per i non-Cristiani

Pubblichiamo, con il cortese consenso dell'Autore, un estratto dall'opera « La Chiesa in Asia oggi » (Ed. EMI, Bologna 1983, L. 9.000), del padre Marcello Zago, O.M.I., che dal marzo '83 è il nuovo segretario del Segretariato vaticano per i non cristiani. Padre Zago è stato missionario nel Laos dal 1959 al '66; nel '71 si è laureato all'Università Gregoriana di Roma con una tesi sul Buddhismo laotiano; ha insegnato Buddhismo e Missiologia in varie istituzioni del Canadà, Stati Uniti, Laos e Italia. « La Chiesa in Asia oggi » è un importante contributo non solo per le problematiche della missione cattolica contemporanea, ma anche per lo sviluppo del dialogo interreligioso, cui offre spunti stimolanti per chiarezza, coraggio e obiettività.

Parecchi popoli d'Asia identificano la religione con la loro cultura: il Singalese, il Birmano, il Thai, il Lao, il Khmer, è e deve essere buddhista secondo la mentalità generale; se si smette di essere buddhisti, non si è più integralmente thai o khmer. Questo sentimento è spesso condiviso dai cristiani dello stesso gruppo etnico. Questa identificazione, unita alla coscienza della superiorità del buddhismo sulle altre religioni e della superiorità delle culture asiatiche su quelle occidentali, rende l'interesse per il cristianesimo poco probabile. La religione è un valore ereditato, che si mantiene e all'interno di cui si vive, anche se non lo si pratica. La religione degli altri è dunque qualcosa che appartiene agli altri e alle loro culture.

Il cristianesimo ha mancato di porre loro degli interrogativi, anche per il fatto che è loro apparso legato alla cultura degli occidentali: bianchi spesso sono i missionari; la loro formazione, i loro modi di vivere, le loro istituzioni, la gente che frequentano, i loro mezzi di sussistenza e di aiuto, sono apparentati col mondo occidentale e coloniale. Per esempio, le scuole sono spesso famose per l'insegnamento delle lingue straniere, le chiese e le cerimonie richiamano un'altra cultura. I misisonari non appaiono loro « uomini religiosi »: la mancanza d'abito e di regole religiose, come il digiuno e la povertà, le attività di ogni tipo, la partecipazione alle feste, ai ricevimenti e spettacoli, gli impegni sociali, contribuiscono a mantenere questa impressione.

Coloro che sono in contatto con le istituzioni missionarie o con i cristiani ammirano spesso l'opera sociale dei missionari, la qualità dell'educazione impartita nelle scuole, la cura dei malati e in particolare dei lebbrosi, l'interesse per le minoranze etniche. Coloro che hanno avuto accesso alla Bibbia ammirano lo spirito di rinuncia indicato da Cristo, anche se affermano di non averlo incontrato tra i cristiani. Il cristianesimo nel suo insieme appare loro come una religione che poggia più sulla fede che sullo sforzo personale, più sui riti che sul progresso spirituale interiore; il progetto di salvezza proposto appare loro come mondano e alie-

nante. La concezione della divinità e il rapporto con essa sembrano animisti o materialisti.

A causa di queste e di altre ragioni, i buddhisti non si sentono né interessati né coinvolti dal messaggio cristiano, non entrano nella lunghezza d'onda per ascoltare il messaggio. Infine, quando il messaggio giunge fino a loro, rimane inintelligibile o lo capiscono secondo le proprie categorie, in un senso che snatura la Buona Novella e che non è una risposta al loro progetto fondamentale di liberazione (...).

GRAVI PROBLEMI

La trasmissione di questo messaggio pone gravi problemi a livello di vocabolario e di lingua. Tradurre per esempio le parole: Dio, Incarnazione, peccato, battesimo, salvezza, cielo, ecc., non è così semplice come si potrebbe pensare. In effetti ogni parola è capita da chi ascolta secondo la sua visione generale e secondo la sua esperienza: il linguaggio ingloba tutti questi aspetti. Per questo motivo il messaggio è mal compreso. Qualche esempio può darne un'idea.

Dio non è compreso come un valore assoluto, ma come un essere esistente, temporale, ancora schiavo della trasmigrazione, che non ha ancora raggiunto la liberazione definitiva. Il raffronto a Brahma si fa istintivamente, a questo Dio che nell'Induismo è la manifestazione personale del *Brahman,* l'Assoluto transpersonale, ma che nel buddhismo è declassato al punto di non essere che una funzione temporale, come capo degli esseri che sono ancora nello stadio del mondo dei piaceri *(Kâmalôka),* in uno dei sei cicli temporali. La vera salvezza per l'uomo non può essere una comunione con Brahma, né un'identità di vita con lui, perché ciò si situa ancora nell'ordine dell'alienazione, della miseria e della transmigrazione. Attribuire a Dio la creazione non è una qualità: il canone buddhico interpreta ciò come un'illusione di Brahma stesso e un inganno per gli altri. La vera causa di tutto, nella prospettiva buddhica, è il desiderio e l'ignoranza; dunque Dio in quanto creatore sarebbe la personificazione del desiderio e dell'ignoranza. Il carattere personale di Dio, vertice dell'esperienza religiosa giudaico-cristiana, è incomprensibile anche perché la persona è capita come individualità e perciò stesso indica possesso di sé, ripiegamento su di sé, egoismo. Perciò non si attribuisce carattere personale agli esseri degli ultimi stadi della piramide dell'esistenza. La provvidenza li spinge a situare Dio in mezzo alle divinità protettrici, che sono bene conosciute nella religione popolare animista, anche nelle sue forme evolute come lo scintoismo. Si tratta allora di un *Kami,* di un *Deva,* di un *Nât,* di un *Neak,* di un *Phi,* secondo le credenze di diversi popoli. Tutto questo è già classificato e reinterpretato nel buddhismo come qualcosa di mondano e transitorio nella sua natura e nella sua funzione.

Il Cristo è facilmente compreso come una manifestazione temporanea di un Dio misericordioso verso i suoi devoti, il che è abbastanza noto attraverso la letteratura di origine indù, come il *Ramayâna,* o anche secondo le scrittura buddhiche e le credenze animiste. Per i più benevoli è capito come un *bodhisattva* benevolo e misericordioso, ma che non ha ancora raggiunto la liberazione e il risveglio definitivi. La morte in croce può essere compresa come un atto di bontà, ma negli ambienti *hinayana* essa è compresa soprattutto come un castigo personale per i suoi peccati nelle esistenze precedenti. La resurrezione e la gloria col Padre sono interpretate come i segni di un'altra esistenza, tutt'al più simile a quella dei *bodhisattva* che si consacrano per la salvezza degli altri prima di entrare nel *Nirvâna.*

ALIENAZIONE RELIGIOSA

La salvezza data dal Cristo appare loro un'alienazione religiosa, un disimpegno nello sforzo personale. L'uomo è responsabile e artifice del suo agire, i suoi peccati non possono dunque venire eliminati o lavati da un altro, ciascuno deve portarne tutte le conseguenze. Seguire l'esempio e l'insegnamento del Cristo può essere una cosa buona, ma a mano a mano che si avanza nella perfezione bisogna sbarazzarsi di lui. Ricevere la vita da lui, partecipare sempre

di più alla sua vita, appare loro in un certo modo uno sprofondamento nel turbine delle rinascite. La salvezza realizzata, espressa in categoria di felicità, di cielo e anche di comunione, evoca in essi lo stato illusorio di differenti cieli, dove ci si trova fino all'estinzione dei propri meriti. Questo stato è meno privilegiato di quello degli uomini: il godimento impedisce di comprendere la vera realtà della miseria e di optare finalmente per la salvezza. La salvezza come frutto dei meriti propri e di quelli del Cristo è forse compresa solo al'interno di questa logica mondana: appare loro viziata dall'egoismo e da moralismo chiuso.

Il cammino della salvezza sembra loro indicare soltanto i primi passi verso un progresso spirituale: i precetti e i sacramenti sono soltanto puntelli o la scorza rispetto alla linfa dell'albero. Persino la carità sembra loro di ordine esteriore (...).

IL PRIMO PASSO

Perché il messaggio sia una Buona Novella per i buddhisti, deve ritrovare l'orientamento fondamentale del buddhismo, deve inserirsi nel cammino più autentico di quella tradizione umana e religiosa. Un semplice adattamento alle categorie buddhiste, senza raggiungere l'anima e l'aspettativa che sono in esse e nella loro ricerca, sarebbe soltanto l'assunzione di un abito esteriore che potrebbe attirare per la speciosità dei suoi colori, ma che non cambierebbe la loro vita. Mi sembra che questo progetto di salvezza possa essere ricercato nell'esperienza del fondatore, nel suo messaggio fondamentale e nella realizzazione dei suoi discepoli migliori (...).

Il messaggio buddhico, espresso nelle quattro « nobili verità », è rivolto all'uomo alla ricerca della salvezza, a cui si svela che l'alienazione e la liberazione sono in suo potere e all'interno di se stesso. Nello stesso tempo, nella spiegazione e nei mezzi di realizzazione, il messaggio invita a superare il campo dei riti e delle credenze, delle cosmogonie e dei paradisi, delle sacralizzazioni e delle teologie, in una parola ogni aspetto rassicurante e alienante, che appare loro un camuffamento del vero problema umano. L'uomo rimane il punto di partenza, di approfondimento e di conclusione della ricerca e della realizzazione della salvezza.

Come primo passo bisogna costatare, soprattutto con la meditazione, che la miseria, la sofferenza e l'impermanenza, non sono soltanto esteriori a noi, ma nella profondità di noi stessi. Anche la loro causa è in noi. All'uomo che cerca sempre di evadere da sé, che cerca sempre la causa del male al di fuori di se stesso, il messaggio buddhico ricorda che bisogna cercarla adesso, all'interno di sé e del proprio agire e infine all'interno della propria intenzionalità. Questa causa è espressa in modi diversi, come il desiderio, l'ignoranza, l'affetto, termini che devono essere interpretati nella prospettiva buddhica. Nella sperimentazione di questa causa, si intravvede la disalienazione o la liberazione, scopo finale dell'uomo, designato coi termini di *nirvâna* (estinzione), *bodhi* (illuminazione), *vimuddi* (liberazione)... Di fronte al senso ultimo della vita umana non è importante svelare la sua natura o formulare le sue caratteristiche o farsene un'idea chiara. Il messaggio indica che bisogna mettersi in cammino verso questo compimento, bisogna indirizzare tutto il nostro agire in rapporto ad esso, bisogna optare per il suo conseguimento, bisogna avere, in una parola, un atteggiamento esistenziale e non speculativo. Questo cammino interiore e progressivo è indicato dall'ultima verità nobile, che può essere espressa in diversi modi, col sentiero a otto rami, o col triplice dovere *(Sila-pañña-Samâdhi)* od infine con l'opposizione mondano-trascendente *(Lokiya-Lokuttara)* che sottolinea il primato dell'intenzionalità.

All'interno di questo messaggio fondamentale va compresa la filosofia buddhista nel suo insieme e in alcune sue affermazioni come: non c'è *Atta* o *Atman* sul piano individuale, tutto è *Sunyatta* o vuoto, la salvezza è estinzione o *nirvana,* ecc. Tutto ciò ha un senso spirituale, anche se uomini non spirituali di ogni tradizione religiosa cercano di assolutizzare questi concetti e quindi trovarvi una sicurezza.

La coltivazione dell'attenzione come pratica religiosa

di CORRADO PENSA
dell'Università di Roma

1. L'attenzione comunemente intesa è la tensione mentale rivolta a qualcosa *(ad-tendere,* appunto), cioè la tensione o concentrazione necessaria per compiere una operazione fisica o psichica. Essa ha una gamma di intensità molto vasta: dall'attenzione minima di cui c'è bisogno per svolgere un lavoro facile e meccanico, all'attenzione massima che è richiesta per portare a termine un compito difficile o rischioso. Nel primo caso (p. es. pulire un pavimento) la mente è quasi del tutto libera di pensare ad altro, mentre nel secondo essa è completamente assorta nell'operazione cui attende.

L'attenzione di tipo religioso — quella cioè che sta a fondamento di qualsiasi pratica seria di raccoglimento — è nettamente diversa dall'attenzione « laica » minima, mentre presenta alcune somiglianze con la attenzione « laica » massima. La diversità sta in questo, che l'attenzione comune minima è attenzione *passiva,* sia perché presiede all'azione in modo automatico, sia perché lascia che il soggetto sia in balìa dei propri pensieri e dei propri stati d'animo. L'attenzione religiosa o interiore o cosciente (1), invece, per essere tale deve essere *attiva:* saremo di fronte ad essa se, p. es., la medesima attività (fare pulizie) è intrapresa in maniera *innocente ed esplorativa,* ossia né « per toglierci il pensiero », né perché « la nostra casa deve essere uno specchio », ma solo *per vedere,* per osservare com'è, in tutti i particolari, l'attività del fare pulizia. Perciò il centro di gravità mentale, invece di mutare in continuazione a seconda del pensiero-emozione predominante, diventa, in questo genere di attenzione, *sempre più semplice e costante:* guardare, essere consapevoli. Ciò ha per effetto (a) di animare l'attività che uno sta svolgendo, deautomatizzandola e (b) di svincolare l'individuo dalla identificazione-schiavitù rispetto ai propri stati mentali, portandolo in una condizione di vigile attesa senza specifiche aspettative.

2. Ora questa semplicità e costanza di energia mentale, propria dell'attenzione attiva, mentre da un lato si differenzia spiccatamente dalla mutevolezza e frammentarietà di energia mentale caratterizzante quella che abbiamo chiamato attenzione laica minima, dall'altro lato presenta ovvie analogie con l'attenzione laica massima (assorbimento in un compito difficile): anche in questa, infatti, ci troviamo davanti a una energia uniformemente tesa. Tuttavia, fin dall'inizio, l'attenzione religiosa si distingue quanto alla propria *motivazione,* che è una motivazione « larga » (crescere, calmarsi e comprendere, cercare la verità, cercare l'essenza del Dharma, cercare Dio), contrariamente alla motivazione « stretta » soggiacente spesso al voler/dover risolvere un compito difficile (sopravvivenza, ricerca di approvazione etc.). Inoltre — diversità non meno cruciale — nell'attenzione laica massima *non c'è differenza tra concentrazione e attenzione:* infatti possiamo usare le due parole in modo intercambiabile. Non così in ambito religioso, dove si può dire che la concentrazione rappresenti *un primo cerchio,* interno, attorno al quale c'è *un secondo cerchio,* più ampio, di consapevolezza-comprensione e dove con il termine at-

tenzione (o i suoi equivalenti) possiamo designare per lo più la somma di entrambi i cerchi. Per es. nel Buddhismo si usa spesso il respiro come supporto di meditazione: ossia il respiro è l'oggetto di concentrazione, l'ancoraggio di base (primo cerchio), mentre l'attenzione all'affiorare di contenuti mentali disparati, alle nostre reazioni alla concentrazione, agli effetti della medesima e la comprensione che da ciò deriva rappresentano il cerchio esterno. E ci imbattiamo in un quadro simile in altri ambiti contemplativi, p. es. quello cristiano, allorché viene raccomandato di usare le distrazioni nella preghiera come spunti di preghiera o, ancora di più, quando la stessa facilità a distrarsi malgrado tutte le migliori intenzioni viene indicata come fertile lievito per la coltivazione della virtù dell'umiltà (o accettazione profonda di sé, degli altri, delle situazioni), virtù tenuta in considerazione particolare presso gli autori spirituali cristiani (2), parallelamente alla grande enfasi che il Buddhismo pone sul distacco-equanimità.

CONTRIBUTI AL DIALOGO

3. Nell'attenzione religiosa ci troviamo dunque di fronte a un modello più complesso di quello secondo cui funziona l'attenzione laica; e se è vero che il cerchio più qualificante, per significato e profondità, è quello esterno, è anche vero che, salvo eccezioni rare, è la stessa energia attivata mercé il tirocinio concentrativo (cerchio interno) che fluisce nel cerchio esterno, che lo permette e lo sostiene. Nello Zen si direbbe che il fine dello Zen è l'illuminazione e non il *jiriki* o forza generata dalla meditazione, ma che tuttavia senza *jiriki* non può darsi illuminazione (3). Potremmo dire che nella corretta attenzione religiosa *la concentrazione serve al superamento della concentrazione,* cioè la concentrazione serve a generare energia per lo sbocco in un campo di attenzione-comprensione sempre più vasto. Più esattamente, l'espediente ascetico di misurarci con un compito uguale e ripetitivo (concentrazione, preghiera: primo cerchio), abbastanza incomprensibile per la « ragione », ha per effetto sia di far emergere il nostro universo interiore, sia di fornirci l'energia per comprenderlo/trascenderlo (secondo cerchio), mettendoci così in grado di incamminarci oltre l'io e rendendoci meno improbabile la realizzazione del Gratuito, comunque lo si voglia chiamare.

Le differenze, poi, tra attenzione comune e attenzione interiore aumentano notevolmente se teniamo presente l'attenzione religiosa in uno stadio non più iniziale di sviluppo, in uno stadio, cioè, in cui essa si è ormai costituita come *sfondo silenzioso* a tutto ciò che accade all'individuo e, in tal modo, ha il potere di *unificare* potentemente l'esistenza. Mentre senza questo sfondo unificante l'esistenza è inevitabilmente divisa e frammentata, anche qualora l'individuo abbia capacità di elevata concentrazione su un'area particolare, per es. il proprio lavoro. Infatti, se non è stata coltivata l'attenzione interiore, è facile che, una volta smessa la concentrazione sul lavoro, lo individuo si ritrovi di fronte uno sfondo mentale rumoroso e minaccioso, irto di paure e di desideri che, per non essere statilungamente filtrati e rifiltrati da un'attenzione globale, hanno conservato intatto il potere di opporsi alla quiete calda e perspicace.

4. Gli spunti comparativi tra religioni che sono stati prima accennati inducono a un'ultima riflessione. Io penso che uno dei fenomeni più vivi e importanti del nostro tempo sia il *dialogo interreligioso* (4). Mi riferisco al vero dialogo interreligioso, cioè al dialogo che, desiderando di essere tale e non monologo missionario, rifiuta l'idea che questa o quella religione possa detenere il monopolio della verità ed è inoltre, per ragioni simili, interessato a dialogare sinceramente con la scienza e la cultura moderne. Ora a me sembra che lo scambio e il confronto di informazioni sulle modalità dell'attenzione nelle singole religioni o in indirizzi di « religiosità antireligiosa » come per es. quello di Krishnamurti, come pure lo studio delle diverse concettualizzazioni dell'attenzione a seconda del contesto d iorigine (5), contribuirebbero a rendere particolarmente utile il dialogo. Appunto perché avremmo un dialogo intento *a mettere meglio in luce quello che già c'è di*

comune (per es. l'attenzione) tra le religioni, invece che tentare avvicinamenti più problematici. I vantaggi di un dialogo così orientato sarebbero molti: poiché l'attenzione sembra essere il cuore dell'autentica prassi religiosa, ci sarebbe anzitutto il vantaggio di occuparsi insieme di qualcosa di primaria importanza nell'ambito delle religioni. Inoltre, in virtù di questa enfasi sugli aspetti pratico-esperienziali, il dialogo attrarrebbe naturalmente e con profitto generale tutta quella parte del mondo contemporaneo interessata ai processi della crescita interiore, dalle varie psicoterapie, alle scienze dell'educazione e alle scienze umane in genere: un passo non piccolo verso il superamento della frequente incomprensione reciproca tra mondo laico e mondo religioso.

Per concludere con un esempio circa la utilità sia scientifico-culturale sia interiore della riflessione interreligiosa sul nostro tema: D.J. O'Hanlon, studiando e praticando meditazione orientale nota che il primato, in questi approcci, è conferito alla consapevolezza-attenzione, mentre nel Cristianesimo il primato sembra spettare all'amore. Senonché, egli osserva, a uno sguardo più ravvicinato ci accorgiamo che la condizione essenziale per la crescita dell'amore è *la fede:* « Allorché impariamo a *vedere* in modo diverso... l'amore segue, così come il calore segue la luce del sole » (6). Allo stesso modo l'Oriente religioso reputa che l'amore non si possa coltivare direttamente ma che consegua, piuttosto, allo sviluppo dell'attenzione-consapevolezza. Allora è legittimo pensare che il concetto cristiano di fede profonda (né sentimentale n'é intellettualistica) sia molto affine al concetto orientale di consapevolezza matura. Non a caso, possiamo aggiungere noi, c'è somiglianza negli aggettivi che spesso accompagnano i due termini: fede nuda, spoglia, da una parte; consapevolezza nuda, spoglia, dall'altra.

---

(1) *Per una introduzione di base v.* G. ZAMPETTI, L'attenzione cosciente, *Bologna E.M.I. 1980; per il Buddhismo* (satipatthana) *v.* NYANAPONIKA THERA, The Heart of Buddhist Meditation, *London 1962, trad. ital. Roma, Ubaldini 1978 e* J. GOLDSTEIN, The Experience of Insight, *Santa Cruz 1976.*

(2) *Grande classico su questo tema* J. P. DE CAUSSADE, Lettres spirituelles, *2 voll., Paris 1961.*

(3) *Sul* jiriki *cf. p .es.* PH. KAPLEAU, The Three Pillars of Zen, *Boston 1965; trad. ital. Roma, Ubaldini 1982.*

(4) *Importante tra le cose recenti* R. PANIKKAR, Blessed Simplicity: The Monk as Universal Archetype *New York 1982.*

(5) Buoni spunti in J. NEEDLEMAN, A Sense of the Cosmos, *New York 1975; trad. ital. Roma, Ubaldini 1978, in particolare pp. 147 sgg.*

(6) D. J. O'HANLON, *S. J., « Integration of Spiritual Practices: a Western Chhristian looks East »,* Journal of Tranpersonal Psychology, *13 (1981), 91-113, p. 101.*

APPELLO AI LETTORI

Invitiamo i lettori ad aiutarci nella ricerca di nuove librerie: oltre che utili per incrementare la diffusione di PARAMITA, ci saranno indispensabili per la vendita dei nostri libri di prossima pubblicazione. In particolare, cerchiamo librerie nei capoluoghi di provincia dove ancora non abbiamo punti-vendita. I quaderni saranno inviati in conto deposito, con lo sconto del 50 per cento.

Ringraziamo i lettori che vorranno aiutarci.

LA POESIA NELLO ZEN

Il cammino verso l'autorealizzazione, si è portati a pensarlo come l'insieme di una o più tecniche, per esempio un tipo di meditazione o una disciplina psicofisica, ma si dimentica che esso è primariamente un'arte, e dunque proprio per via artistica può essere percorso, intuito o comunicato.

« Appena comprendete che le mie poesie non sono poesie, possiamo cominciare a discutere di poesia », scrive nel XVIII secolo, in Giappone, il monaco zen ed eremita Ryokan, lasciando scorgere una non-poesia che è arte e autorealizzazione insieme, cioè la forma più alta di poesia.

Qui la poesia è l'attimo e l'attimo è poesia. Il poeta è ciò che vede e percepisce nell'istante stesso in cui compone, e per questo il verso nasce senza elaborazione intellettuale, anche se ovviamente si inserisce in un'adeguata tecnica letteraria già acquisita in precedenza. Perciò, sempre riferendosi alla poesia e precisamente a quella estremo-orientale (per quanto naturalmente le osservazioni valgano pure per la musica, la pittura, la scultura anche occidentali), non c'è mediazione tra intuizione e carta. La prima è un « lampo », e chi scrive è tutt'uno con quanto va scrivendo e con ciò a cui si riferisce.

La corrente analitico-esistenziale della psicologia, tanto per citare qualcosa di recente e totalmente estraneo all'arte, giunge a conclusioni esattamente analoghe nel precisare che « ciò che è chiaro "preriflessivamente", alla riflessione diventa oscuro » (V. Den Berg). L'atteggiamento poetico e spirituale prima descritto si fonda appunto su questa « conoscenza preriflessiva », che non afferra né analizza, ma preferisce « scorrere » e trasmettere.

Lo stesso stile (è il caso dell'*haiku* giapponese di 17 sillabe) viene a sua volta trasformato in forma breve e subitanea:

« L'antico stagno!
la rana salta
rumore dell'acqua ».

Così Basho, già nel 1600, formatosi anch'egli alla scuola dello zen, in questo folgorante e notissimo poema esprime allo stesso tempo l'essenza più profonda della realtà (l'antico stagno) e la sua parte più superficiale e in movimento (rumore dell'acqua). Ma qualsiasi interpretazione di questo genere è da deridere e cancellare, poiché già « in ritardo » rispetto a quella parte di se stessi, da cui questa poesia è sorta e alla quale rimanda.

Infatti il mezzo artistico, almeno in questa accezione, è il campo elettivo per il manifestarsi dell'autorealizzazione, così come per la sua verifica o la sua ricerca. In questo modo è chiaro che, riprendendo la frase di Ryokan citata in apertura, la vera arte è in realtà l'assenza di arte, non è neppure simbolica o commentabile, ma soltanto una unione con la natura e i mille aspetti del vivere quotidiano, qualcosa di realizzato nella naturalezza e con libertà.

Occorre ancora ricordare l'importanza del vuoto. C'è un vuoto in queste poesie, l'ampio spazio bianco della pagina e il silenzio, che i versi accentuano volutamente, essendo appunto limitati e brevi. Con pochi tratti o parole, come nella pittura cinese, l'intera immagine è resa visibile solo in parte, e il resto è, per così dire, posto invisibilmente nel vuoto restante. Oppure, il che è la stessa cosa, nella mente del lettore, che, se è sensibile e spontaneo, aggiungerà da sè ciò che non è detto (e che non si può dire).

« Risvegliati, risvegliati!
farò di te l'amica
farfalla che dormi ».

Questo (di Basho) è ancora un esempio di poesia ispirata dall'autorealizzazione, tra i tanti che il Buddismo ha prodotto in misura davvero sorprendente. E naturalmente non esistono « i poeti », nel senso che quest'arte, all'opposto, si presenta come un modo di vita utilizzabile da chiunque senta in sè l'impulso adatto.

Richiesto di una poesia funebre (come era usanza dei letterati in punto di morte), Basho rispose: « La poesia di ieri è la poesia funebre di oggi. La poesia di oggi sarà la poesia funebre di domani. Tutte le poesie che ho composto durante la vita, sono ciascuna la mia poesia funebre ».

Marco Alessandrini

Evoluzione e Illuminazione

di BRUNO d'UDINE
del Consiglio nazionale delle Ricerche

L'evoluzione del più importante dei processi viventi, la mente umana, è l'argomento del libro « The evolution of human consciousnes » (Claredon Press, Oxford 1980) di John Hurrell Crook.

E' un argomento affascinante che l'autore affronta con gli strumenti di conoscenza multidisciplinari di cui dispone. Etologo di formazione, Crook è da molti anni *Reader* dell'Università di Bristol. Note sono le sue ricerche sul sistema sociale dei primati e degli uccelli. Quasi ancora precedente all'interesse naturalistico, in Crook nasce nel 1953, durante il servizio militare ad Hong-Kong, una profonda curiosità per il Buddismo Zen che approfondirà in seguito con vari maestri. Lo Zen diviene un argomento su cui scriverà negli ultimi anni alcuni saggi.

Nel 1969 visita il *Centre for Advanced Study in the Behavioural Sciences* a Stanford, California, dove si interessa alla psicoterapia secondo la teoria della Gestalt. Ritornato in Inghilterra fonda con altri il *Bristol Encounter Centre* dove si sviluppano terapie basate sugli « enlightment encounters ». In una remota località del Galles organizza un ritiro per la pratica dello Zen.

Esperienze così composite gli forniscono i materiali per il libro che è un tentativo, secondo l'autore, di mettere assieme questi due tipi di interesse, scienza e Zen, o meglio le due parti della sua mente.

Le domande che Crook infatti si pone sono queste: « Vi è una connessione tra evoluzione ed illuminazione? Quali sono le radici biologiche delle forme più alte della coscienza umana e dell'abilità cognitiva? Dobbiamo avere per sempre davanti a noi la dicotomia tra biologia e metafisica della conoscenza, come uno potrebbe definire i tentativi di approccio psicologico a tali problemi? ».

Il libro vuole essere un tentativo di cercare un legame non solo possibile, ma essenziale tra questi temi se, come l'autore desidera, si vuole sviluppare una comprensione della mente umana. Gli etologi, infatti, dice Crook, ai giorni nostri sono spesso degli psicologi con ossessioni evolutive. Usano gli animali per ragionamenti speculativi sui meccanismi motivazionali del comportamento, il loro sviluppo negli individui, le loro origini evolutive. Cercano di erigere teorie che spieghino le estrapolazioni storiche che ne traggono. E' chiaro che gli etologi per Crook si sono esclusivamente dedicati alla osservazione del comportamento, trascurando, come accade ai behavioristi, ogni studio adeguato alla mente umana, fenomeno così unico dell'evoluzione. Se infatti la teoria darwiniana è vera, ci deve essere stata una evoluzione anche nelle nostre capacità cognitive, ma allo stesso tempo l'unicità della mente va però ricercata anche nelle forme inferiori dello sviluppo biologico. Il metodo comparativo non sembra soddisfare comple-

tamente Crook. E qui interviene l'altra parte della sua mente con gli interessi per antropologia, terapia gestaltica, Buddismo Zen. Inizia l'esplorazione di vie di conoscenza alternative a quelle della cultura occidentale. Il Buddismo Zen in virtù di un « empirismo soggettivo » ha esplorato stati della conoscenza fino ad una profondità forse non raggiunta nella nostra civiltà. I paralleli tra queste vecchie analisi riflessive e la moderna ricerca stanno emergendo sempre più frequentemente in diversi campi della scienza: basti qui ricordare il recente libro di Capra « The Tao of Physics ». I risultati sono spesso affascinanti e ci forniscono un materiale stimolante ed alternativo su cui lavorare. Come sottolinea Crook, anche se alcune di queste teorie sono ormai « fossili » come le culture che le hanno prodotte, la validità delle loro intuizioni colpisce molto ed hanno bisogno di considerazione « evolutiva! ».

Il libro nei primi capitoli prende in considerazione l'evidenza delle origini della conoscenza umana, esaminando da vicino i determinanti del comportamento dell'uomo e l'ambiente che questo ha creato e che ha in modo reciproco modellato l'uomo stesso. Queste sequenze evolutive vengono esaminate con l'aiuto di quanto di corretto c'è nei tentativi seri, e non ideologici, dei sociobiologi, mostrando come il moderno darwinismo possa fornire spiegazioni per complassi *patterns* di interazione sociale. Crook passa in rassegna in questa parte del libro molta parte dell'evidenza disponibile nella letteratura attuale.

L'ORIGINALITA' UMANA

La seconda parte del libro riguarda la natura e la originalità distintiva della personalità umana. La trasmissione della cultura, le interazioni sociali e la teoria dell'altruismo forniscono all'autore le basi per comprendere come la coscienza di sè dell'uomo sia evoluta e si sia verificato il manifestarsi delle diverse culture sulla Terra.

La terza parte è il tentativo originale di Crook di discutere lo sviluppo del comportamento e gli strumenti che possono essere usati per aiutare la persona umana nella sua crescita naturale verso l'autonomia. Sembra un destino degli etologi inglesi nella loro maturità di ricercare strumenti alternativi di conoscenza. Basti qui ricordare come l'entusiasmo di Niko Timbergen per il metodo Alevander fece sì che ad esso dedicasse la sua orazione di premio Nobel in un intreccio di etologia e speculazione filosofica. Crook ritiene dunque che la coscienza umana operi in due modi: uno concentrato su se stesso come agente nel mondo con una propria collocazione agli occhi propri ed altrui; l'altro, forse più antico, in cui è libera da vincoli sociali ed è dedita ad una conoscenza aperta di una meta od esperienza. Qui la psicologia e la prassi Zen hanno, secondo Crook, molto da offrire al mondo moderno. La meditazione e pratiche simili possono essere una via nel bilanciare i due modi della conoscenza.

DALLA BIOLOGIA ALLO ZEN

Il libro ha quattrocento pagine e centinaia di voci bibliografiche. Crook ne emerge con la serietà che ha contraddistinto il suo lavoro di etologo. Si parte da solide radici biologiche e si va lontano verso lo Zen e l'« illuminazione » come percezione del reale. Il viaggio non è né noioso né banale in compagnia di Crook. L'autore è pieno di dati ma anche di immaginazione. Ricordo che anni fa mi raccontò che durante il suo soggiorno in California aiutò una coppia di vecchi coniugi, che vivevano nella comunità presso cui anche lui stava, a realizzare, con altri, un loro vecchio sogno: costruire una zattera e navigare nel golfo di California. La zattera fu costruita. Mancava la vela. La comunità si riunì, si meditò assieme a lungo ed alla fine Crook e gli altri fecero una vela quadra su cui disegnarono un grande mandala. Era una chiave per l'avventura e l'immaginazione dei due vecchi. Il libro di Crook ha in copertina un mandala; può aiutare il lettore a navigare in campi normalmente trascurati dalla visione riduzionista della scienza.

Bruno D'Udine

La psicofisiologia nel Dharma

Che la psicologia sia coinvolta nell'incontro « Oriente-Occidente » a pieno merito, è cosa che pochi contestano. Che la psicofisiologia ne sia una parte significativa, lascia invece qualche perplessità in chi ravvisa nel suo tentativo di approccio una sorta di riduttivismo. E' bene quindi prima di tutto chiarire che le ricerche in questo campo non mirano a definire e limitare un fenomeno, ma semplicemente a comprenderne la fisionomia che assume in quella dimensione così significativa e piena di valore che è il corpo. Solo una civiltà con la pesante eredità del cristianesimo fatto istituzione prima e cartesiana poi, può vedere in tutto questo un tentativo di sminuire ed impoverire l'universo affascinante e complesso della meditazione.

Sembra invece che tale bellezza, tale profondità si arricchisca a contatto di quella non meno stupefacente della nostra fisiologia ed in particolare delle modalità di funzionamento del cervello umano. Lo studio del « cosa succede » a questo livello (che non esclude ma piuttosto integra l'esperienza diretta, immediata dei vissuti mentali e corporei) ha interessato più di un ricercatore.

Pionieristiche in questo senso (e per noi ancor più significative perché avvenute nell'ambito buddhista), sono state le ricerche di Hirai (1954-559) in un tempio soto zen di Tokio su 14 monaci esperti.

Nello stesso periodo in cui Fromm ed altri intellettuali assieme a D.T. Suzuki si aprivano ad una revisione critica della « cultura dell'Occidente » fecondando il crepuscolo d'un mondo con le acque delle terre dell'alba, dall'altra sponda del Pacifico, un monastero apriva le porte a quello stesso occidente per compenetrarsi del suo spirito di ricerca.

I risultati portarono a conclusioni incredibili ed inaspettate da un punto di vista fisiologico. Si scoprì che il cosiddetto ritmo alfa *(un ritmo cerebrale a bassa frequenza, caratteristico dello stadio di passaggio dalla veglia al sonno) veniva ottenuto dai meditatori anche con gli occhi aperti ed in stato vigile.*

E tale stato rimaneva costante e si stabilizzava, dando luogo ad un ritmo cerebrale ancora più lento (onde theta*) nei meditatori più esperti.*

La complessità delle rilevazioni dava modo di configurare in maniera « oggettiva e fisiologica » il discorso che sottostà alla pratica zen: l'apertura vigile alla vita, che non si nega né s'astrae dalla Grande Corrente (l'universo delle stimolazioni sensoriali), che ne sa cogliere di volta in volta la freschezza (non abituazione), avendo come base una mente calma e limpida « simile a specchio » (il ritmo EEG a bassa frequenza).

Più tardi il confronto con le meditazioni astrattive (o di « assorbimento » come le chiama Goleman) ha dimostrato come ci siano comunque più vie di liberazione anche a livello corporeo, che ben lungi dal negarsi a vicenda, possono integrarsi con diverse configurazioni psicofisiologiche e scelte esistenziali.

Il campo della ricerca si è andato sviluppando, dimostrando una sempre maggiore complessità ed anche i discorsi fin qui fatti possono essere considerati nulla più che ipotesi con una buona verifica sperimentale, ma suscettibili di smentita (come in fondo ogni « verità » realmente scientifica).

Le nuove e più fini tecniche che stanno nascendo nell'ambito della psicofisiologia potranno aiutarci a saperne di più. Ma decisiva sarà in questo campo la collaborazione dei meditatori che vogliano prendere contatto con università e centri di ricerca, offrendo la loro profonda esperienza (ed anche pazienza!) per uscire dal pressappochismo di molti ed integrare la profondità di un torrente millenario di saggezza con lo sforzo di secoli di scienza.

A Roma presso la 1ª cattedra di psicologia fisiologica del corso di laurea in psicologia, si è costituito un gruppo di ricerca con tali fini. Chi, esperto praticante di meditazione, volesse mettersi in contatto con questo gruppo, può farlo attraverso PARAMITA. (p.p.p.)

Un ritiro di Vipassana

Per 10 giorni dello scorso mese di maggio 46 persone provenienti da più parti d'Europa hanno partecipato presso l'Istituto Lama Tsong Khapa di Pomaia al primo ritiro che Christopher Titmuss (v. Paramita 6, pag. 13) *abbia diretto in Italia: un ritiro intensivo di meditazione Vipassana, alla cui organizzazione e direzione ha collaborato il prof. Corrado Pensa, docente di Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente all'Università di Roma.*

I partecipanti hanno volontariamente rispettato norme di disciplina che abbracciavano l'intero corso di ogni giornata (è riportato qui accanto l'orario quotidiano). Ci sono due motivi principali che giustificano una certa disciplina durante un ritiro: anzitutto la necessità di dare ordine alla vita di un gruppo eterogeneo, che altrimenti assumerebbe un andamento caotico. Inoltre si può constatare quanto nella vita di tutti i giorni siamo abituati a cercare un rifugio in attività spesso ripetitive, evitando di osservare quanto in quel momento ci accade dentro. Ebbene: una preordinazione meticolosa della giornata può spezzare il ciclo di azioni « coatte », che caratterizzano la nostra vita. Ma anche un rigido ordinamento della propria vita può diventare una « risposta contratta », meccanica e perfino analgesica. Si tratta, insomma, di riuscire a perseguire un certo « retto sforzo », in maniera tale che la disciplina aiuti la mente a non « sfuggire »; è però importante che la disciplina stessa non si trasformi in uno schermo che si frapponga fra noi e la capacità di stare tranquillamente con se stessi.

W. James (psicologo americano che all'inizio del secolo si è dedicato allo studio delle varie forme di esperienza religiosa) dice: « Lo sforzo ha dato il via dentro di voi a qualche processo nascosto, che ha continuato ad agire dopo la cessazione dello sforzo, facendo sorgere il risultato come se venisse fuori spontaneamente ». Uno sforzo rilassato, insomma; senza presa, senza attaccamento, senza contrazione: questo è il grande scoglio di un ritiro, che sarà sempre più levigato quanto più l'esercizio della consapevolezza diverrà un fatto naturale, organico. Ecco che quindi, paradossalmente, la disciplina diventa essa stessa la possibilità di lasciarci finalmente « accadere », senza più opporci a ciò che vediamo dentro di noi. L'attenzione dovrebbe essere il più possibile rilassata (ma non per questo meno vigile) e non giudicante: spesso invece l'essere consapevoli di una catena di pensieri fa sì che ci si ponga in maniera tesa ad aspettare il successivo anello, con la stessa disposizione d'animo con cui un giocatore di baseball *aspetta la palla per colpirla. Anche questo atteggiamento andrà posto sotto il « fuoco » della consapevolezza paziente ed amorevole.*

ORARIO-TIPO DEL RITIRO

ore	5,00	- sveglia
»	5,00- 6,00	- esercizi
»	6,00- 7,00	- seduta
»	7,00- 7,30	- camminata
»	7,30- 8,00	- seduta
»	8,00- 9,00	- colazione
»	9,00- 9,45	- camminata
»	9,45-10,45	- seduta
»	10,45-11,15	- domande
»	11,15-11,45	- meditazione in piedi
»	11,45-12,30	- seduta
»	12,30	- pranzo
»	14,15-15,00	- lavoro
»	15,00-15,45	- seduta
»	15,45-16,15	- camminata
»	16,15-17,00	- seduta
»	17,00-17,30	- the
»	17,30-18,00	- camminata
»	18,00-19,00	- seduta
»	19,00-20,00	- cena
»	20,00-21,15	- discorso
»	21,15-22,00	- seduta
»	22,00	- riposo

La parola « ritirarsi » assume nella nostra cultura un significato negativo, dovuto all'atteggiamento bellicoso nei confronti della vita che siamo abituati a tenere. Ritirarsi è in genere concepito come un'ammissione di sconfitta, una mancanza di « socialità », di impegno attivistico nei confronti degli altri. Ma è proprio nella vita di tutti i giorni

che risiede il vero significato del riuscire a stare consapevolmente con noi; il ritiro è solo un momento forte, che ci permette di vedere abbastanza chiaramente le nostre abitudini mentali, che però solo nel laboratorio della vita sociale possono essere verificate e superate.

La mente di un individuo che partecipa ad un ritiro è ovviamente la stessa che questa persona ha fuori di lì: l'importante è non vedere i due momenti (ritiro e vita quotidiana) come divisi, separati fra loro; è importante realizzare che il continuum *fra questi avvenimenti è il soggetto che li vive e che i due momenti sono necessari l'uno all'altro. Se poi, come si è visto sopra, quello che accade in un ritiro è l'approfondirsi della capacità di non evitarci, bensì di stare a guardare, ecco che un periodo di meditazione intensiva avrà come scopo (ammesso che debba comunque averne uno) quello di allenarci ad essere sempre più capaci di « osservare » in silenzio proprio la vita di tutti i giorni, con le sue piccole o grandi prove quotidiane.*

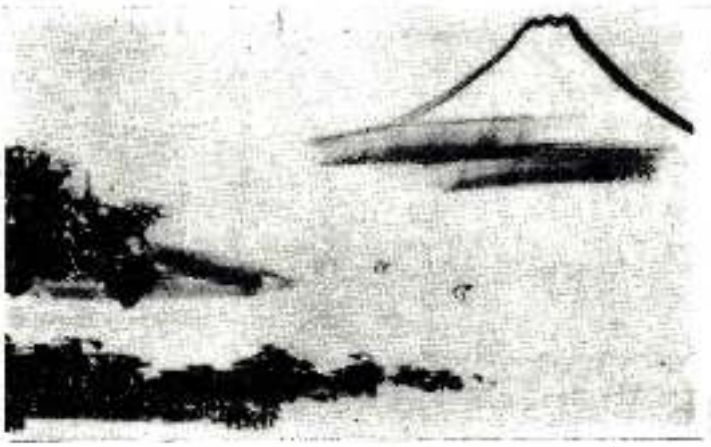
Ogni giornata del ritiro guidato da Titmuss era composta di tre momenti principali: la meditazione, divisa a sua volta in periodi di seduta, di camminata, e una volta al dì, in piedi; il colloquio, che si ha individualmente o in gruppo col maestro quasi ogni giorno; i discorsi serali.

L'intero ritiro si è svolto all'insegna del silenzio: « silenzio della parola, del pensiero, dell'azione », come esortava Christopher. Silenzio della parola vuol dire non parlare per nessun motivo all'infuori dei colloqui di cui abbiamo detto sopra; silenzio del pensiero, non leggere né scrivere alcunché; silenzio dell'azione vuol dire muoversi con la maggior calma e silenziosità possibile.

Il consiglio di non leggere e non scrivere ha lo scopo di indirizzare tutte le energie del pensiero sull'esercizio dell'attenzione, che ne risulterebbe altrimenti indebolito; quello di muoversi lentamente e silenziosamente è un consiglio che ha lo scopo di permettere un alto grado di presenza in ogni tipo di azione e movimento: compreso il lavoro quotidiano, che a turno ci impegnava per le esigenze dell'Istituto: (cucina, pulizia dei dormitori, giardinaggio, ecc.). Quindi, come si vede, ogni momento del ritiro è ugualmente utile ed importante ai fini di uno sviluppo interiore.

Laura Tedeschini

PAESAGGIO ZEN



Veduta del monte sacro giapponese Fuji-yama, attraverso la baia di Suruga *(opera del pittore zen Suio Genro, del XVIII sec., tratta da « Pittura Zen » di Gabriele Bigliani - ed. Stampa Alternativa). Il Bigliani sottolinea, a commento della pittura, il carattere simbolico del soggetto, « ossia il monte Fuji, il cui nome può essere trascritto foneticamente con gli ideogrammi di* niente *e* due, *che quindi significherebbero* non-dualità: *allusione al superamento della visione dualistica (soggetto-oggetto) della realtà, nell'immediata comprensione* (kensho) *dell'identità assoluta di tutti i fenomeni ».*

Le monache di Dorje Pamo

Questa è un'esperienza collettiva: di monache buddhiste occidentali (inglesi, italiane, americane, francesi ecc.) che vivono al monastero *Dorje Pamo* (Chateau d'en Clausade - Marzeus, 81500 Lavaur, Francia).

La nostra comunità di monache buddhiste ha ora un nome, Dorje Pamo; *viviamo in una casa presso l'Istituto* Vajra Yoghini *nella Francia meridionale. Durante il « Festival del Dharma » in India, nel 1982, alcune di noi ebbero l'idea di organizzare un luogo dove poter studiare, meditare e praticare senza i problemi di « visto » e le distrazioni dei centri laici; dove poter vivere in armonia con i voti del* Vinaya, *apprendere ed integrare il Dharma nella nostra vita e diventare insegnanti di Dharma un buon esempio di praticanti. Un gruppo di noi si riunì molte volte per discuterne e si incontrò con Lama Yesce per ascoltare i suoi suggerimenti. Lama fu molto incoraggiante: disse che una comunità era necessaria non soltanto per noi, ma per tutte le monache future.*

Siccome non avevamo una casa nostra, accettammo la gentile offerta dell'Istituto V.Y. di risiedere nella loro proprietà. La nostra comunità prese forma dopo la visita di S.S. il Dalai Lama in Europa nell'Ottobre '82, quando undici sorelle presero dimora qui. Gli accordi con l'Istituto sono che noi paghiamo l'elettricità e il vitto, senza pagare l'affitto in cambio di poche ore di lavoro al giorno.

La nostra giornata inizia con le preghiere del mattino e la meditazione comune. Presentemente Sangyre Khadro insegna Lo.rig *(Mente e Consapevolezza) dopo colazione. Nel pomeriggio Cherry tiene delle letture sul* Lam.rin *(Il Sentiero Graduale), principalmente per la comunità laica. La sera ci ritroviamo ancora per una discussione comune e la* puja *(cerimonia di offerta). Durante la discussione a turno spieghiamo il* Bodhisattvaciariavatara *di Shantideva e ne discutiamo le applicazioni pratiche.*

Siamo molto felici di vivere assieme. Noi stesse ci meravigliamo che sia possibile vivere così armoniosamente, aiutandoci l'un l'altra nella nostra pratica e scambiandoci le esperienze della vita comunitaria. Probabilmente questa pace e cooperazione sono dovute all'aiuto di Tara (emanazione femminile dei Buddha); così noi la preghiamo sempre, affinché questa influenza possa continuare per il bene di tutte noi.

Per il fatto che siamo delle pioniere (questa è la prima comunità monastica femminile della tradizione del Buddhismo Tibetano in Occidente), abbiamo spesso incontri di gruppo per discutere della vita comunitaria e del come rendere « Dorje Pamo » *utile alle monache che sono qui ora e a quelle che verranno, e alla società in generale. L'indirizzo generale ed il regolamento interno sono il frutto della decisione comune che segue alla discussione e alla votazione. Per darvi una idea di quanto sia stato deciso finora, eccovi i propositi e gli scopi sui quali siamo tutte d'accordo:*

1) fondare una comunità del Sangha, che è la base essenziale per la salvaguardia e la crescita del Dharma in Occidente;

2) creare un ambiente favorevole, dove le monache possano mantenere i voti del Vinaya *e nel quale donne che desiderano prendere l'ordinazione possano gradualmente abituarsi alla vita conventuale;*

3) accrescere la comprensione e l'esperienza del Dharma, per diventare insegnanti, oppure esempi ispiratori alla pratica;

4) raggiungere l'autosufficienza economica, così da essere capaci di soddisfare i nostri bisogni da sole;

5) costruire una casa, dove regni una calorosa atmosfera di amore, premurosità e comunicazione.

Inoltre abbiamo un programma giornaliero e linee di condotta da seguire quotidianamente.

Abbiamo scoperto che determinati compiti erano necessari alla vita di comunità. Sangye Khandro è la nostra « Madre Superiora » ed è responsabile del fatto che ognuna sia a suo agio e le cose vadano avanti bene. Cherry prende cura del programma di educazione spirituale, Celia si occupa di creare una fonte di finanziamento per la Comunità e Adrienne è la segretaria e tesoriera. Queste quattro formano il comitato dirigente, discutono delle proposte suggerite dai singoli e quindi presentano progetti migliorativi nelle riunioni della Comunità intera.

E' molto piacevole vivere assieme ad altre monache ed è inoltre utile poiché, vivendo assieme a persone che hanno gli stessi interessi ed obiettivi, ci si ispira l'un l'altra e la pratica individuale diventa più facile.

Ci sono meno distrazioni, quindi c'è più tempo per lo studio e gli esercizi spirituali. Inoltre, vivendo con altre donne, viene lasciato spazio ai libero manifestarsi e al crescere dell'energia di saggezza tipicamente femminile.

Geshe Tengye, il Lama residente all'Istituto V.Y., ci insegna tibetano e Dharma. Il nostro programma annuale comprende periodi dedicati allo studio e periodi dedicati a ritiri individuali o di gruppo. Continueremo inoltre ad insegnare e a guidare le meditazioni, come ci è richiesto dalla comunità laica.

La nostra economia è ai suoi primi passi. La possibilità di permanenza all'Istituto è temporanea. Vorremmo trovare una casa nostra dove poter ospitare un Geshe ed un interprete, così abbiamo bisogno di una considerevole quantità di denaro. Vorremmo anche creare una solida base finanziaria, così che le monache non debbano lasciare il convento per andare in città a lavorare e nuove sorelle possano unirsi a noi senza problemi e le sorelle anziane possano invecchiare senza doversi preoccupare della loro salute e delle spese della vecchiaia.

In una tale situazione qualsiasi benefattore è più che benvenuto e noi ne siamo profondamente grate. Però ci rendiamo conto del fatto che è necessario iniziare un'attività capace di procurarci il denaro a noi necessario. Finora abbiamo confezionato copertine da libro in stoffa e cuscini da meditazione, e venduto torte e dolci durante i corsi. Stiamo cercando nuove idee e diamo il benvenuto ai vostri suggerimenti ed aiuti.

Vorremo mantenere il contatto con tutte le nostre sorelle sparse per il mondo. Per favore, scriveteci! Se mai avete pensato di unirvi alla nostra comunità, o semplicemente desiderate più informazioni, fatecelo sapere. Qualsiasi aiuto possiamo dare alle altre comunità del Sangha, a praticanti laici e a Centri, saremo felici di poterlo fare.

RECENSIONI

Le domande di re Milinda

Il *Milindapanha,* o « Le domande del re Milinda », è uno dei classici della letteratura buddhista. Contiene una discussione sui concetti fondamentali del Buddhismo, secondo la dottrina più antica, o Theravada, sotto forma di un dialogo di tipo socratico tra il re Milinda (lo storico re greco-bactriano Menandro che, nel II secolo avanti Cristo, aveva regnato in un territorio compreso tra l'odierno Afghanistan e il nord del Pakistan, ai piedi dell'Hindukush), e il saggio monaco buddhista Nagasena (su di lui niente ci è dato di sapere e, come suggerisce l'autrice di questa traduzione, è molto probabilmente « non altro che il portavoce del pensiero e della dottrina buddhista nel tempo e nell'area di composizione dell'opera »). L'esatta data di composizione non è certa, sebbene gli studiosi siano d'accordo che i primi tre libri, che ne costituiscono il nucleo originale, risalgono probabilmente al primo secolo a.C.

La versione in sette libri del *Milindapanha* è già stata tradotta in italiano nel 1923 da G. Cagnola. A parte il fatto che per lungo tempo è stato introvabile, questo lavoro era una traduzione di seconda mano,

fatta non dall'originale pali ma dalla traduzione inglese di T. Rhys Davids.

Al contrario la traduzione che abbiamo qui di fronte (1) ci offre delle solide garanzie, essendo stata fatta direttamente dall'originale pali, con una introduzione e delle note, da Maria Angela Falà, una specialista, che, sebbene ancora giovane, ha già sviluppato una notevole attività negli studi di filosofia orientale e di lingua pali.

MILINDAPAÑHA

LE DOMANDE

del

RE MILINDA

a cura di

Maria Angela Falà

Oltre a costituire un documento di eccezionale interesse per lo storico e lo studioso, questo resto, tra i più celebri della letteratura buddhista, si pone come una delle più esaurienti esposizioni della dottrina del Buddha.

Ubaldini Editore - Roma

Questa prima traduzione diretta in italiano del Milindapanha è limitata ai primi tre libri, ossia al nucleo originale, una scelta giustificata dall'autrice, in quanto questa è la parte fondamentale dello scritto e di più diretto interesse « sia per chi si avvicina alla dottrina buddhista per la prima volta e sia per chi si interessa e studia specificatamente la filosofia del buddhismo antico ».

Il risultato è una presentazione compatta e autorevole di alcuni degli aspetti salienti della dottrina del Buddha, spiegati in una forma attraente e facile da comprendere, in un dialogo raffinato e spesso spiritoso tra un re e un saggio.

La prefazione della Falà è concisa, ma piena di informazioni: ha lo scopo di collocare il lavoro nel suo contesto storico e culturale e riesce a farlo in un modo lucido e conciso. In armonia con lo scopo dichiarato di semplicità e di facile leggibilità, l'apparato critico è stato lasciato al minimo e le note sono poche. Talvolta se ne desidererebbero di più, dal momento che non tutti i termini chiave, che sono stati lasciati in pali deliberatamente « ritenendoli comprensibili all'interno del contesto » (come spiega l'autrice), non sono spesso così comprensibili.

In merito alla qualità della traduzione, la Falà, nelle sue note introduttive, modestamente afferma che ha seguito l'originale il più possibile, questo anche « talvolta a discapito della forma italiana che può risultare di faticosa lettura in qualche passo ». Una attenta comparazione con il testo pali mostra in verità che la traduttrice ha avuto cura di essere fedele sia alla lettera che allo spirito dell'originale, e ci si deve congratulare con i risultati del suo sforzo. In merito alla « forma italiana », — parlando con tutte le cautele necessarie da parte di uno il cui italiano è una lingua acquisita — vorrei dire che mi è sembrata facilmente leggibile ed anzi, il tono talvolta arcaico e le forme non usuali della frase hanno semplicemente l'effetto di accrescere la sensazione di avere a che fare con una discussione assai antica.

Il libro, come tutti quelli dell'eccellente serie « Civiltà dell'Oriente » della benemerita casa editrice Astrolabio-Ubaldini, è edito con attenzione e in una buona veste tipografica.

A. Solé-Leris

(1) MILINDAPANHA, *Le domande del re Milinda* - Traduzione, prefazione e note a cura di Maria Angela Falà; Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1982, pp. 98, lire 8.000.

Un lampo di vacuità

Il vuoto è uno dei concetti basilari della dottrina buddhista. Ma se per la lingua originaria sanscrita esso è espresso da una parola ben precisa, *sunya,* che caratterizza tutti i suoi connotati semantici, la sua traduzione in una lingua orientale risulta ambigua. E' soprattutto la caratteristica del vuoto in senso nichilista o di assenza di oggetti quella che viene immediatamente intesa. Per questo qualsiasi pubblicazione che

evidenzi le differenze sostanziali tra i due significati è bene accetta.

E' ciò che si è impegnata a fare la casa editrice « Psiche » di Torino, con la pubblicazione di un interessante volumetto dal titolo: « Un lampo di vacuità. Il sutra del "cuore della saggezza" » (1). Composto essenzialmente da due parti, la prima riporta il testo delle strofe — un dialogo di sapore fortemente mahayanico tra il *bodhisattva* Avalokitesvara e Sariputra, sulla natura vuota della Realtà — seguito dal commento di Ghesce Rabten Rimpoce, monaco tibetano attivamente impegnato nella fondazione e conduzione di numerosi centri in Italia e in Europa. La seconda, la più consistente, è un profilo storico-critico di Edmondo Turci sulla evoluzione del concetto di Vuoto nel pensiero scientifico occidentale, dalle concezioni della filosofia preellenica fino ad arrivare agli attuali modelli quantistici della fisica relativistica.

L'intera opera è strutturata in maniera tale che i due diversi contributi, posti l'uno indipendentemente dall'altro, permettono la evidenziazione, « senza mistificazioni, di differenze e connessioni di pensiero fra Buddhismo e scienza » (dall'introduzione curata da Elio Guarisco). Ci sembra questa una formula abbastanza obiettiva di presentare documenti facilmente interpretabili in modo parziale e discutibile.

Ciononostante, rimane la possibilità che il lettore rimanga un po' estraniato rispetto al filo conduttore che unisce le due parti, venendo a mancare quella compattezza e omogeneità di un lavoro che coinvolge. Ci sembra opportuno, quindi, consigliare di accompagnare tale lettura, per chi volesse approfondire il vuoto buddhista e relativi rapporti con le concezioni occidentali, con opere come le « Madhyamika Karika » di Nagarjuna, edite da Boringhieri, sottolineandone la buona introduzione esplicatrice sulla vacuità *(sunyata)*, o la fondamentale opera critica di T.R.V. Murti, recentemente tradotta dalla Ubaldini, « La filosofia centrale del Buddhismo ». Questo anche per arricchire con notevoli accenni storico-comparativi il commento di Ghesce Rabten e per rendere più stimolanti le sue numerose schematizzazioni dei vari sentieri spirituali.

Leo Antinozzi

(1) GHESCE RABTEN: *Un lampo di vacuità* - Editrice Psiche, Torino, pp. 106, L. 12.000.

Evam Maya Srutam

Abbiamo ricevuto: G. Lenzi Castoldi: Evam maya srutam *(casa editrice Atanor, pp. 126, lire 7.000).*

Si tratta di nove colloqui che l'autrice ha avuto con Geshe Jampel Senghe (il lama tibetano dell'Ismeo di Roma, scomparso due anni fa) e che trattano vari problemi della dottrina buddhista tibetana, anche in rapporto con le concezioni occidentali di Dio, del peccato, del'io ecc. E' una esposizione non sistematica, ma vivace del pensiero tibetano, che risente del carattere « discorsivo » dell'intervista e della tendenza di allargare il discorso, perdendo talora di vista la questione centrale da cui si è partiti e a cui non si dà talora una risposta precisa, almeno nel senso della logica occidentale. C'è una diversità di linguaggio e una difficoltà di comprensione dei moduli di pensiero dei due interlocutori, che sembrano viaggiare su piani paralleli (ma non « convergenti »). Se è relativo il valore dottrinario dell'opera, è indubbia la sua utilità come testimonianza di un incontro-scontro tra interlocutori con retroterra culturali tanto diversi. Del

resto, in una sua risposta il Ghesce giustamente ammonisce: « Essenziale nella vita non è il formulare spiegazioni astratte, bensì imboccare la via giusta, sforzandosi di diminuire i propri difetti ».

Le origini del Buddhismo

Dopo la Biografia di Buddha di Nikkyo Niwano (v. Paramita 6), ancora dal Giappone ci giunge il volume di Kogen Mizuno « Le origini del Buddismo » (1). L'autore, insigne studioso di Komazawa (Tokyo), ci conduce a fare i conti con la vita e l'insegnamento di Buddha.

Si tratta della fusione della vita di Shakyamuni con temi e aspetti significativi del suo insegnamento, da cui risulta una introduzione al Buddhismo che è insieme storica e teorica, in una esposizione accessibile anche ai non specialisti.

Shakyamuni — osserva Kogen Mizuno — nacque in un periodo travagliato da confusioni spirituali e filosofiche. « Con piena consapevolezza e vasta acutezza di giudizio, egli provò dapprima di persona alcune delle pratiche dell'epoca, scegliendone la parte valida, sempre con atteggiamento critico. Scoprì così una nuova teoria, indipendente dalle altre e nel contempo il modo di metterla in pratica. Sulla base di tali sue scoperte, fondò il Buddismo ». In esso, sottolinea ancora l'autore, le varie presentazioni e interpretazioni dottrinali, pur a volte divergenti tra loro, esaminano gli stessi problemi e si adattano alle capacità dell'uditorio di mettere in pratica gli insegnamenti: la fede essendo intesa come pratica.

Di fronte al conflitto tra la legge del mondo e la Legge dell'Universo (o verità buddhista), Mizuno afferma che « il buddhi-

smo non propugna la rinuncia al mondo. Mira ad assicurare la pace e la felicità (...). Una pretesa di distacco dal mondo e dal ritmo della vita quotidiana non può essere definita vero buddhismo; quest'ultimo non è mai isolato dalla legge del mondo. Gli antichi asserivano che la legge del mondo non è la legge dell'universo, ovverossia la verità buddhista, mentre invece la Legge dell'universo è anche la legge del mondo (...). In tal senso la Legge dell'universo non si limita al solo buddhismo o a una singola religione ».

Proprio questa « medianità » consente all'autore (e non possiamo che concordare con lui) di sostenere che « per razionalità, per spirito di pace e di generosità, è il buddhismo, o comunque un pensiero vicino alle sue dottrine, a costituire nel futuro vivente modello di religione ».

Riccardo Venturini

(1) KOGEN MIZUNO: *Le origini del Buddhismo,* ed. Longanesi, Milano 1983, pp. 230, L. 12.000.

INIZIATIVE

Questa rubrica è a disposizione di centri, istituti culturali, comunità, ecc. che desiderino dare notizie sulla loro attività di insegnamenti, seminari, meditazioni ed altre pratiche di Dharma o affini. Per essere pubblicate, le notizie devono pervenire alla redazione in tempo utile: per PARAMITA 9, entro il 30 novembre prossimo.

CENTRO GHE-PEL-LING - MILANO

Il centro sta sviluppando un ricco programma, articolato su due direttrici: corsi di ricerca spirituale ed iniziative culturali. Nel primo settore, dopo una sessione di insegnamenti sulla Guru *Puja* (una pratica per l'eliminazione dei difetti *mentali, composta nel XVI sec. dal Pancen Lama Cioki Ghialtsen), sarà realizzato il seguente programma:*

21-23 ottobre: « Tara, *l'energia femminile nel Dharma buddhista », con la guida del Lama residente Ghesce Tenzin Gompo;*

11-13 novembre: il Ghesce Rabten Rimpoce illustrerà, ad introduzione delle Sei Dottrine di Naropa, i temi delle nadi, *dei Mantra, del corpo sottile e del suo impiego per la trasformazione di vita e morte;*

27-31 dicembre: il Ghesce Tenzin Gompo dirigerà un corso residenziale di meditazione; in particolare: meditazione sulla consapevolezza, purificazione spirituale, meditazione di lunga vita, recitazione di mantra.

Per il settore cultura e spettacolo, a cura di Piero Verni:

12 ottobre: « Afghanistan, antropologia e cultura » (diapositive di Sergio Stocchi);

9 novembre: « Sadhu, i monaci itineranti dell'India » (diapositiva di G. Martinelli e introduzione del prof. Enrico Fasana, dell'Università di Trieste);

7 dicembre: « Conoscere l'Himalaya » (audiovisivi, filmati e suoni).

Sono da ricordare come attività permanenti:

— *ogni mercoledì e domenica: meditazione con il Ghesce;*

— *ogni giovedì: Hatha Yoga con la guida di Marcella Pavanelli;*

— *i primi martedì di ottobre, novembre e dicembre: « Psicologia dell'intolleranza », a cura di Claudio Risè, psicoanalista junghiano;*

— *corso triennale di filosofia e psicologia buddhiste, tenuto dal Lama residente.*

Dal 12 al 31 ottobre: « Viaggio a Dharamsala (India), alla scoperta della medicina tibetana » (incontri ed insegnamenti con i maggiori esponenti della medicina tibetana, con la supervisione di Tenzin Ciodak, medico personale del Dalai Lama).

Informazioni: Centro Ghe-Pel-Ling - Viale Romolo I, Milano - Tel. 02/8375108.

ISTITUTO LAMA TSONG KHAPA POMAIA (PI)

Dopo l'intenso programma estivo, culminato con gli insegnamenti tantrici di Lama Yesce, l'Istituto sta realizzando questo nuovo programma:

14-17 ottobre: Ritiro di Vipassana, guidato dal prof. Corrado Pensa dell'Università di Roma;

21-23 ottobre: Corso di Hata Yoga, condotto da Mariella Castagnino, del centro studi Yoga di Chiavari;

28 ottobre-1°novembre: Psicoterapia occidentale e tecniche di Liberazione orientali; si alterneranno lezioni del prof. Riccardo Venturini della Università di Roma e del lama Ciampa Ghiatzo con interventi di George Churinoff;

4-6 novembre: Discussioni su « Creazione emozione simbolo », stimolate dalla prof. Beatrice Balsamo, esperta di psicomotricità e collaboratrice del Provveditorato agli studi di Bologna sui linguaggi non verbali;

11-13 novembre: Immagini della trasformazione del « Sand Play » (terapia del gioco della sabbia), con Claudio Risè, psico-analista junghiano e Adriana Mazzarella, allieva di Dora Kalff;

19-20 novembre: Corso di Tai Chi Chuan (meditazione e automassaggio), tenuto da Shin Dae Wong, campione del mondo di Kung-Fu;
25-27 novembre: Ritiro sull'unificazione dei due livelli di verità attraverso la meditazione; guidato dal Ghesce Ciampa Ghiatzo;
28-29 novembre: « La lode di Lama Tsong Khapa all'origine interdipendente » illustrata dal Ghesce Ciampa Ghiatzo;
2-4 dicembre: I fondamenti della meditazione buddhista;
2-4 dicembre: Oloterapia macrobiotica, alimentazione e rimedi naturali, con Luigi e Chiara Gallo, del centro alimentazione e salute naturale di Pisa;
7-11 dicembre: Seminario su « Creatività, educazione, sviluppo », con lo scrittore Danilo Dolci e la monaca buddhista Connie Miller;
28 dicembre-8 gennaio: « La ruota delle armi taglienti », addestramento mahayana per l'evoluzione mentale, la concentrazione e la conoscenza penetrativa, guidato dal Ghesce Yesce Tobten, già Lama residente.
Informazioni: Istituto Lama T.K. - Pomaia (PI), tel. 050/68894.

CENTRO STUDI CENRESIG BOLOGNA

Diamo il benvenuto a questo nuovo centro di Dharma, inaugurato a metà settembre con la partecipazione di Lama Zopa e Piero Verni. Questo è il programma d'autunno:
7-9 ottobre: I Sette punti del training mentale, con il Ghesce Ciampa Ghiatzo;
14-16 ottobre: Il potere del mantra « Om Mani Padme Tum », con il Ghesce Tenzin Gompo;
21-23 ottobre: Il Buddhismo tibetano e la psicologia di Jung, corso tenuto da Connie Miller e Fabrizio Pallotti;
4-6 novembre: La Meditazione dei Lama tibetani, corso della monaca buddhista Siliana Bosa;
12-13 novembre: La meditazione nel quotidiano, esperienza Zen in Italia; con il maestro zen Engaku Taino;
18-20 novembre: Scienza e Buddhismo, con George Curinoff;
25-27 novembre: I tre aspetti del Sentiero, con il Ghesce Yesce Tobten.
Inoltre: ogni mercoledì e sabato, meditazione guidata; ogni martedì, corso di Shiatzu, con Maria Teresa Gui; ogni giovedì, incontri di ricerca sulle energie psichiche, con Beatrice Balsamo; ogni primo sabato del mese, lezioni di cucina salutista con Marilisa La Rocca e Gilberto Bianchini.
Informazioni: Centro studi Cenresig, via delle Fragole, 30 - Bologna, tel. 051/440205.

MONASTERO DI SCARAMUCCIA ORVIETO SCALO

Oltre alle consuete Sesshin mensili, il fondatore del monastero, Engaku Taino, dopo un viaggio-lampo in Giappone, ha promosso nell'estate un intenso programma alpinistico: corso di roccia al Gran Sasso, scalate sui ghiacciai del Monte Bianco, bivacchi, corsi per guide alpine, ecc. « La scuola di Scaramuccia, più che il superamento di difficoltà alpinistiche, insegna il valore dei rapporti umani e il superamento non solo dei problemi tecnici, ma soprattutto di quelli psicologici ».

Programmi futuri: sesshin il 4-5-6 novembre e il 8-9-10-11 dicembre; alpinismo invernale al Gran Sasso dal 28 al 30 dicembre; settimane di sci all'Abetone e a Chamonix in gennaio.

Il progetto di costruire un nuovo monastero sta avanzando: alcuni allievi del centro si sono già impegnati a versare circa 13 milioni, oltre a giornate di lavoro gratuito. La sottoscrizione è così aperta ed è auspicabile che ottenga larghi consensi: i versamenti si fanno sul c.c.p. 12212056, intestato a Mario Luigi, monastero buddhista, Pian del Vantaggio, 64.

Informazioni: Monastero Rinzai, Orvieto Scalo (TR), tel. 0763/25054.

ISTITUTO SAMANTABHADRA - ROMA

Nei mesi estivi l'Istituto ha inaugurato e attrezzato la nuova sede in via Adolfo Ravà, 30 - Roma 00142, tel. 5409036.

Ogni mercoledì, alle ore 18, riunione per la meditazione di Vajra Sattva. *Alle ore 17,30 del lunedì, gruppi di studio; alle 17,30 del venerdì, gruppi di lavoro (trascrizione nastri, biblioteca, eccetera).*

CENTRO MILAREPA - PINEROLO

L'attività è ripresa in settembre con il seguente programma:

— *ogni sera alle 21 (eccetto il mercoledì e giovedì): meditazione di Cenresi;*
— *ogni domenica mattina: Guru Yoga di Milarepa;*
— *ogni mercoledì sera a Torino:* Shinè, *tecniche di meditazione per pacificare la mente.*

Le pratiche sono guidate dal Lama residente Gian C'iub. Informazioni: Centro Milarepa, via Saibante, 3 - Pinerolo (TO) - Tel. 0121/22484.

ISTITUTO TEK-CIOK SAM-LING BELVEDERE LANGHE

L'istituto svolge dal settembre '82 con la guida del Ghesce Ciampa Lodro insegnamenti sul Buddhismo tibetano e corsi di Hatha Yoga, psicologia junghiana, ritiri, ecc. Chiunque può soggiornare nell'edificio dell'Istituto, unendosi ai praticanti residenti, a condizione di avere interesse per il Dharma e di collaborare alla vita del centro. Informazioni: Istituto Tek-Ciok-Sam-Ling, via Donadei, 8 - Belvedere Langhe (CN) - Tel. 011/9593780.

GRUPPO RIGPA - MILANO

Sta organizzando con gli studenti di Sogyal Rimpoce alcune sessioni di terapia di rilassamento all'istituto Yoga di via Piatti II (Milano); in particolare: esercizi di Kum-Nye *e impiego di pratiche meditative nel processo terapeutico, dirette dal dott. Marco Valli. Inoltre Piero Verni terrà un corso teorico-pratico sulla psicologia buddhista. Nelle prossime settimane il dott. Valli e Verni guideranno tre seminari sul rapporto fra psicoterapia occidentale e psicologia buddhista. Informazioni: dott. Valli - Via S. Vittore, 45 - Milano - Tel. 02/4697003.*

SIMPOSIO INTERNAZIONALE SAI BABA - ROMA

L'organizzazione « Sri Sathya Sai Baba » riunisce un simposio internazionale a Roma il 30-31 ottobre sul tema: « L'unità è Dio, la purezza è Illuminazione ». Obiettivo del simposio è la riaffermazione che la pace e la prosperità del mondo risiedono nella Fratellanza umana e la Paternità di Dio e che la ricerca dell'unità, sottostante all'apparente molteplicità, conduce — attraverso la purezza di pensiero, parola e azione — al compimento dello scopo della vita umana. Saranno specifici argomenti del simposio: gli ideali di Sai nella vita quotidiana, scienza e spiritualità, le qualità umane, essenza delle Religioni, unità dell'Umanità.

Informazioni: Antonio Craxi - Via S. Francesco d'Assisi, 45 - Magenta (MI) 20013 - Tel. 02/9799120.

CENTRO BHOLE BABA - CISTERNINO

Questo centro si propone come luogo di incontro e di vita per quanti, attratti dal Divino, vogliono viverlo in Verità, Semplicità e Amore. Sorge in una cittadina con trulli e case coloniche attorno al tempio, a 300 metri di altitudine, a 15 km. dalla spiaggia pugliese. Informazioni: Centro Bhole Baba - C.P. 56 - Cisternino (BR) 72014.

CENTRO SAI BABA - SCIOLZE

Questo centro pubblica da circa tre anni il mensile « Sai Sangita, il canto del Signore », che riporta discorsi di Sai Baba e altri articoli di diversi orientamenti spirituali. Organizza incontri, conferenze e proiezioni a Torino e fuori. Prossime attività:

25 settembre: Insegnamenti di Ghesce Tenzin Gompo sulla meditazione buddhista;

*2 ottobre: Diapositive sulla figura di Babaji, a cura dell'*Ashram *Babaji di Ferrara;*

9 ottobre: Conferenza di padre Antonino di Bombay su « L'Amore nella vita dell'Uomo »;

16 ottobre: Incontro con il pastore battista Paolo Spini, direttore della scuola teologica battista di Rivoli (TO);

23 ottobre: Incontro con Sri Aurobindo, « La Vita e il pensiero », a cura del prof. Giuliano Caposio.

Informazioni: Centro Sai Baba - Comunità « La Rocca » - Sciolze (TO) 10090 - Tel. 011/9603759.

UNIVERSITA' DI URBINO

Nel mese di agosto il prof. Aldo Natale Terrin ha tenuto all'Istituto Superiore di Scienze Religiose di questa Università un corso sul tema: « L'esperienza del Duhkha (sofferenza) nel Buddhismo ». Questo corso è stato inserito nel programma per l'esame di storia delle Religioni.

ASSOCIAZIONE « GIADA » TOSCANELLA

Questa associazione di cultura orientale organizza da metà ottobre a metà dicembre un corso di Zen-yoga a Monfalcone, con la collaborazione del centro studi di alimentazione naturale di Ronchi dei Legionari (GO). Durante il corso è previsto un incontro di tre giorni con un Lama tibetano. Informazioni: « Giada »» - Viale Marconi, 4 - Toscanella di Dozza (BO) 40060 - Tel. 0542/82641.

LAMACO - CORCIANO

Questa sigla indica la « Libera Accademia di Meditazione e Arti Curative Orientali », che si propone di studiare la psicoterapia orientale, erboristeria tibetana, agopuntura, massaggio e altre terapie. Organizza corsi di Yoga, di cucina indiana e cinese, di arte tibetana, interpretazione dei King, ecc. Informazioni: LAMACO, via Valgiombove, 36 - Corciano (PG) 06073.

(Continua da pag. 5)

atti del conferimento iniziatico, così come si svolgono nell'ambito del Buddhismo tantrico, sono modellati sulla cerimonia tradizionale indiana dell'investitura di un sovrano. Questo è l'aspetto per così dire geografico dei wangkur *(al plurale, giacché i conferimenti, anche se interconnessi, procedono per stadi successivi). In pratica, in essi sono implicati simboli più che segni, che rimandano sempre al di là di se stessi. Attraverso l'Iniziazione ci accorgiamo di essere sempre in un campo di forze interconnesse di profondità ed estensione prima insospettate, e di aver « preso rifugio » in quel Sublime, quello Svegliato, quel Tathagata di cui noi stessi siamo, per così dire, l'ultima trasformazione.*

IL CORPO DI BUDDHA

In tal senso, Bodhisattva non è una « qualifica » o un « segno », come sembra credere Edoardo Bratina, ma proprio un'ordinazione, da intendere sia nel senso iniziatico di conferimento di potere (poter-essere-un-Bodhisattva), sia in quello di una disposizione del proprio essere. Non va misconosciuto o ignorato, infatti, il già citato modello di crescita spirituale così com'è inteso dal Buddhismo: si tratta precisamente del modello tantrico, caratterizzato, a differenza dal paramitayana e pur includendolo, dal metodo usato per realizzare il corpo di un Buddha. *Ciò corrisponde perfettamente all'ambito Mahayana in cui occorre situare la cultura dei* wangkur *e quindi al voto del Bodhisattva, che potrebbe esprimersi così: « Qualunque sia il più alto sviluppo che la mente possa raggiungere, possa io realizzarlo per il bene di tutti gli esseri ». Il Buddhismo tantrico mahayana, in risposta a una domanda su* come essere, *mette in opera una pratica, di cui i* wangkur *costituiscono un aspetto potenziante, tesa, attraverso la trasformazione graduale di cattive illusioni, a metterci in rapporto con ciò che è, con ciò-che-semplicemente-è. Il campo di ciò-che-semplicemente-è, conosciuto in termine tecnico come* dhe-kho-na-nyid, *è sulla continuità della via della sublime emancipazione dall'esistenza condizionata insegnata dal Buddha nell'aspetto che concerne il puro essere. In tal senso, noi pratichiamo il Buddha-dharma (questa scienza eminentemente interiore, di cui i* wangkur *sono aspetti abilitanti) per realizzare proprio la buddhità, ovvero il risveglio o gnosi. In ambito propriamente buddhista, ciò significa « nessuna sofferenza, nessuna macchia, scampo dall'esistenza ciclica ». Il risveglio si attua attraverso la diretta percezione della* shuniata *della propria mente: nessuna forma, nessun colore, nessuna tangibilità. Le tre qualità ultime della mente illuminata — vale a dire vacuità, chiarezza e buddhità — costituiscono quella totale apertura dell'essere, implicata nell'applicazione dei* wangkur *o iniziazione tantrica buddhista.*

Non presumo di aver fugato tutte le perplessità del teosofo Edoardo Bratina, ma ho cercato perlomeno di dare un'idea dell'intricato modello sotteso all'applicazione dei wangkur, *modello di crescita spirituale il cui intero quadro è simboleggiato dal* mandala *specifico alla situazione iniziatica. Spero tuttavia di avere evitato l'equivoco, ricorrente, di voler situare le iniziazioni conferite dai Lama tibetani al di fuori, o al margine, della tradizione buddhista mahayana, l'intero processo di crescita nel Buddhismo, e la specifica pratica del Vajrayana.*

L'essenziale rimane, per così dire, separato dal dibattito e dalla comunicazione mondana in generale. Vi si applica infatti il segreto, non solo per non dissipare in vanità la grazia spirituale racchiusa in un incontro che concerne l'intimità dell'essere, ma anche a causa dell'intraducibilità, in termini ordinari, di ciò che si rivela dall'interno stesso della struttura apparentemente limitante di un corpo, una parola e una mente « deificati », per così dire, dalla corretta applicazione dei wangkur. *In tal senso, il vajrayana, conosciuto anche come mantrayana o « veicolo del mantra segreto », non potrebbe in alcun modo, per sua stessa costituzione, fare oggetto di pubblici dibattiti. Esiste un livello, nella situazione iniziatica, in relazione a un tempo-puntuale, non comparabile al corso del tempo così come lo intendiamo ordinariamente. E' qui che si attua un « riconoscimento » in relazione alla questione tantrica fondamentale sul « come essere ». Una tale esperienza rischia sempre di essere fraintesa, quando si cerca di riferirla a un soggetto altro da quel determinato* continuum *mentale implicato nell'evento iniziatico. Il cuore vivo dell'evento iniziatico non può, senza subire una riduzione che ne annulli o renda inefficace lo spirito, riferirsi a schemi meramente culturali o comunque abituali. E' a livello d'impronte profonde che si opera l'incontro e nella simbologia tantrica ciò viene chiamato* mudra *o sigillo.*

Vi è un momento in cui non si può che essere veri di fronti a se stessi, e questo momento, benché il rituale esteriore è stabilito in una forma tale da essere ripetibile, è unico e irriproducibile.

La radice degli errori, per riprendere il titolo dell'intervento di Roberto Luccioli, sullo stesso « Paramita 7 », consiste giustamente nel confondere i segni con i simboli. Il modello di sviluppo indicato dalla tradizione tantrica implica la nozione di karma *(senza la cui comprensione i* wangkur *divengono incomprensibili) e uno sguardo sul* continuum, *per così dire, costituito dalle proprie numerose vite.*

Gianni de Martino
Direttore di « Mandala »
quaderni d'oriente e d'occidente

P A R A M I T A

Quaderni di Buddhismo

EDITORE-DIRETTORE RESP.: Vincenzo Piga.

VICE-DIRETTORE: Maria Angela Falà.

CONSULENZA GRAFICA: Antonino Di Bianca.

DIREZIONE, AMMINISTRAZIONE, REDAZIONE: Via della Balduina, 73 - 00136 Roma - Tel. 06/3498800.

SEGRETARIA DI REDAZIONE: Giuseppina Petti.

AUTORIZZAZIONE: Tribunale di Roma, numero 88/82 del 27-2-1982.

STAMPA: Tipolitografia G. Andreocci - Via Gregorio VII, 116a - Roma 00165.

In questo quaderno, articoli e servizi di: *Marco Alessandrini, Leo Antinozzi, Silvio Calzolari, Gianni De Martino, Bruno d'Udine, Henri Dumoulin, Massimo Facchini, Maria Angela Falà, Kalu Rimpoce, Aldo Mastroianni, Pierpaolo Patrizi, Corrado Pensa, Amadeo Solè-Leris, Laura Tedeschini, Riccardo Venturini, Marcello Zago.*

✶

Articoli e notizie pubblicati da PARAMITA possono essere liberamente riprodotti, alla sola condizione di citarne la fonte.

✶

La foto della copertina è ripresa da: « Enciclopedia Universale dell'Arte », fascicolo 31 - Ed. De Agostini, Novara.

ABBONAMENTO 1983:

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

sul conto corrente postale n. 35582006 intestato a « PARAMITA, via della Balduina, 73 - 00136 Roma ».

PUNTI-VENDITA DI « PARAMITA »

TORINO: *Libreria Savagram, via Volta, 1/H - Libreria Zanaboni, Corso Vittorio Em., 41 - Centro macrobiotico « La finestra sul Cielo », via Saluzzo, 233 - Libreria Arethusa, via Po, 2 - Libreria Psiche, via Madama Cristina, 70 - Centro Maitri, via Ormea, 28/30/C.*

CUNEO: *Libreria Ippogrifo - Libreria Europa.*

GENOVA: *Libreria « Il Basilisco », vico dei Garibaldi, 41/R - Liguria Libri e Dischi, via XX Settembre, 252/R.*

SAVONA: *Libreria Rosasco, via Torino, 11.*

MILANO: *Libreria Yoga, via Spallanzani, 6/8 - Le Mille e Una Notte, corso Genova, 15 - Milano-libri, via Verdi, 2 - Istituto Ghe Pel Ling, viale Romolo, 1 - Centro Zen, via Baldinucci, 1.*

TRIESTE: *Libreria Italo Svevo, Corso Italia.*

CORTINA D'AMPEZZO: *Libreria Lutteri, corso Italia, 118.*

BOLOGNA: *Libreria IBIS, via Castiglione, 31 - Libreria Feltrinelli, piazza Ravegnana, 1.*

REGGIO EMILIA: *Centro Patanjali, via Blasmaforti, 1/D.*

RIMINI: *Cooperativa « Il Cerchio », via Gambalunga, 30.*

SAN MARINO: *Libreria Cosmo, via Gino Giacomini, 45.*

PISA: *Libreria C.I.D., via S. Frediano.*

POMAIA: *Istituto Lama Tsong Khapa.*

LIVORNO: *« Il Germoglio », via della Campana, 33.*

PERUGIA: *Libreria Betti, corso Vannulli, 106 - Libreria Biancini, via dei Priori, 24.*

TERNI: *Libreria Lobina, via Pacinotti, 3.*

ROMA: *(V. Paramita 7).*

NAPOLI: *(V. Paramita 7).*

CISTERNINO (BR): *Centro Bole Baba.*

CATANZARO: *Centro macrobiotico « La Soglia », via Case Arse.*

CATANIA: *« Esoterica », viale R. Sanzio, 52.*

PALERMO: *Libreria l'Aleph, via Vincenzo di Marco, 24.*

Una copia: L. 2.500

USPI Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana