



N°60

(<http://www.heritageoftibet.com>)

Cari amici,

innanzitutto buon mese di Saga Dawa e, anche, buon ritorno alla vita normale. In questo numero 60 di "The Heritage of Tibet news", siamo tornati alla classica impaginazione. Tra i contenuti del presente fascicolo, segnaliamo l'intervista di Claudia Mattolin all'artista tibetano Tashi Norbu. Le recensioni di *Buddhismo magazine*, primo numero della rivista dell'Unione Buddhista Italiana a cui facciamo i nostri migliori auguri e di *Thais*, la pubblicazione semestrale di "Aref International". Infine, come sempre, chiudiamo con un intervento di Sua Santità il Dalai Lama questa volta dedicato alla "Questione della coscienza".

Non perdiamoci di vista.

Piero Verni

Giampietro Mattolin

3° giorno del quarto mese dell'Anno del Topo di Ferro (25 maggio 2020)





Zurigo, Svizzera, 03 maggio 2020: è morta, uccisa dal COVID 19, Tendol Gyalzur una donna che aveva perso entrambi i genitori fuggendo dal Tibet nel 1959 ed era poi stata accolta come profuga in Svizzera. Aveva voluto tornare in Tibet per prendersi cura dei bambini orfani e nel 1993 aveva aperto un primo orfanotrofio subito fuori Lhasa. Successivamente ne aveva fondato un'altro nella regione del Kham. Questa

donna coraggiosa per oltre 25 anni ha accudito circa trecento bambini, realizzando così un impegno che aveva preso con se stessa quando, ancora piccola, ascoltò il Dalai Lama dire a un folto gruppo di bambini che stavano per essere mandati in Europa, "Condividete la vostra felicità con gli altri...". Conosciuta e amata da tutti i tibetani dentro e fuori il Tibet, Tendol era nata a Shigatse in un anno imprecisato. La sua scomparsa lascia un grande vuoto nella comunità tibetana e in tutti gli amici del popolo tibetano.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 07 maggio 2020: Sua Santità il Dalai Lama oggi ha reso noto il messaggio con cui celebra l'apertura del quarto mese tibetano, tradizionalmente dedicato alla ricorrenza del *Saka Dawa (Vesak)*, vale a dire la data che celebra la nascita, l'Illuminazione, e il *parinirvana* del Buddha Shakyamuni. "È un grande piacere porgere i miei saluti ai fratelli e

alle sorelle buddhisti di tutto il mondo che oggi celebrano il *Vesak (Buddha Purnima)*. Shakyamuni Buddha è nato a Lumbini, ha raggiunto l'Illuminazione a Bodhgaya ed è morto a Kushinagar 2600 anni fa, eppure credo che il suo insegnamento sia universale e continui ad essere attuale. Mosso da un profondo senso di preoccupazione per aiutare gli altri, dopo l'Illuminazione il Buddha ha trascorso il resto della sua vita come monaco, condividendo la sua esperienza con tutti coloro che volevano ascoltare. Sia la sua visione del sorgere dipendente sia il suo consiglio di non fare del male a nessuno, ma di aiutare chiunque possa essere in grado di farlo, sottolineano la pratica della non violenza. Questa rimane una delle forze più potenti per il bene nel mondo di oggi, perché la non-violenza, motivata dalla compassione, è di essere al servizio del prossimo. In un mondo sempre più interdipendente, il nostro benessere e la nostra felicità dipendono da molte altre persone. Oggi, le sfide che dobbiamo affrontare ci impongono di accettare l'unità dell'umanità. Nonostante le differenze superficiali tra noi, le persone sono uguali nel loro desiderio fondamentale di pace e felicità. Parte della pratica buddista consiste nell'allenare la nostra

mente attraverso la meditazione. Affinché la nostra formazione a calmare la mente, a sviluppare qualità come l'amore, la compassione, la generosità e la pazienza, sia efficace, dobbiamo metterle in pratica nella vita quotidiana. Fino a tempi relativamente recenti, le diverse comunità buddhiste del mondo avevano solo una comprensione lontana dell'esistenza dell'altro e nessuna opportunità di apprezzare quanto abbiamo in comune. Oggi, quasi tutta la gamma delle tradizioni buddhiste che si sono evolute in terre diverse è accessibile a chiunque sia interessato. Inoltre, quelli di noi che praticano e insegnano queste varie tradizioni buddhiste sono ora in grado di incontrarsi e di imparare l'uno dall'altro. Come monaco buddhista tibetano, mi considero un erede della tradizione Nalanda. Il modo in cui il Buddhismo è stato insegnato e studiato all'Università di Nalanda, radicato nella ragione e nella logica, rappresenta lo zenit del suo sviluppo in India. Se vogliamo essere buddhisti del XXI secolo, è importante impegnarsi nello studio e nell'analisi degli insegnamenti del Buddha, come molti hanno fatto lì, invece di affidarsi semplicemente alla fede. Il mondo è cambiato sostanzialmente dai tempi del Buddha. La scienza moderna ha sviluppato una comprensione sofisticata del mondo fisico. La scienza buddhista, d'altra parte, ha raggiunto una comprensione dettagliata e in prima persona del funzionamento della mente e delle emozioni, aree ancora relativamente nuove per la scienza moderna. Ognuna di esse ha quindi una conoscenza cruciale con cui integrare l'altra. Credo che la combinazione di questi due approcci abbia un grande potenziale per portare a scoperte che arricchiranno il nostro benessere fisico, emotivo e sociale. Mentre come buddhisti siamo noi che sosteniamo l'insegnamento del Buddha, il suo messaggio è rilevante nella nostra più ampia interazione con il resto dell'umanità. Dobbiamo promuovere la comprensione interreligiosa sottolineando il fatto che tutte le religioni promuovono la felicità di ogni persona. Inoltre, in un momento in cui il mondo si trova di fronte a gravi crisi, in cui ci dobbiamo confortare con minacce per la nostra salute e ci sentiamo rattristati per la famiglia e gli amici che abbiamo perso, dobbiamo concentrarci su ciò che ci unisce come membri di un'unica famiglia umana. Di conseguenza, dobbiamo tendere la mano l'uno verso l'altro con compassione, perché è solo unendoci in uno sforzo coordinato e globale che affronteremo le sfide senza precedenti che ci attendono.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 16-17 maggio 2020: a causa delle restrizioni imposte dalla pandemia di COVID 19, per la prima volta Sua Santità il Dalai lama ha dato un insegnamento (sulla "Preziosa Ghirlanda" di Nagarjuna) esclusivamente per via telematica e trasmesso in tutto il mondo grazie al collegamento web. Tra l'altro Sua Santità ha detto, "Oggi siamo in grado di

usare questa meravigliosa tecnologia per comunicare", ha spiegato. "Molti amici hanno mostrato interesse e richiesto un insegnamento, ma a causa delle restrizioni legate alla pandemia di coronavirus, non siamo stati in grado di incontrarci fisicamente. L'argomento

principale del mio intervento di oggi sarà la 'Preziosa Ghirlanda' di *Nagarjuna* che, insieme ai sei libri della 'Raccolta del ragionamento', continuiamo a studiare. La prima parte del testo, che leggerò oggi, tratta i sedici fattori per gli stati elevati o una buona rinascita. Più avanti nel testo c'è il verso, 'Che gli esseri senzienti mi siano cari quanto la mia stessa vita/E che mi siano più cari di me stesso/Che le loro negatività possano maturare su di me/ E tutte le mie virtù portare frutti per loro'. Questo si riferisce alla generazione della mente del risveglio, *bodhichitta*, di cui parlerò domani". Andando avanti nell'insegnamento, Sua Santità ha parlato della preziosa nascita umana, dell'importanza della compassione, dell'importanza della lingua e scrittura tibetane e dei suoi ricorrenti colloqui con molti scienziati contemporanei. Affrontando il tema dei suoi tre impegni principali ha ricordato che come essere umano, si dedica a incoraggiare le persone ad essere felici, ad aiutarle a comprendere l'importanza di incorporare i valori umani nella loro vita e a garantire la pace della mente. Come monaco buddhista, è impegnato a incoraggiare l'armonia tra le tradizioni religiose del mondo. Come tibetano, anche se si è ritirato e ha passato la sua responsabilità politica a una leadership eletta, rimane legato a preservare la lingua e la cultura tibetana, e al tempo stesso si impegna per la protezione dell'ambiente naturale del Tibet. Infine, dopo aver ricordato l'importanza del dialogo nella soluzione dei conflitti, ha affrontato il tema dell'interdipendenza nel mondo moderno e il problema ecologico. "Per quanto riguarda il cambiamento climatico, la nostra esperienza ci dice che sta accadendo. Quando sono venuto qui a Dharamsala la prima volta, abbiamo avuto neviccate molto più abbondanti di quelle che vediamo oggi. Volando sopra l'Afghanistan si possono vedere aree ora desertiche che un tempo erano laghi". La prima giornata si è poi conclusa con un'analisi dettagliata dei primi versi della "Preziosa Ghirlanda". Nel secondo giorno, dopo aver augurato a tutti coloro che lo stavano seguendo via web, Sua Santità ha ripreso l'analisi del testo di *Nagarjuna*. Da notare che le sue parole venivano tradotte simultaneamente in altre tredici lingue: Cinese, Francese, Tedesco, Hindi, Italiano, Giapponese, Coreano, Mongolo, Portoghese, Russo, Spagnolo, Vietnamita e Inglese. Prima di terminare, Sua Santità ha ricordato l'importanza dell'armonia tra le diverse religioni. "Le tradizioni religiose, il Buddhismo tra di esse, parlano della felicità di tutti gli esseri umani. Nonostante le differenze di approccio filosofico, il loro messaggio comune riguarda l'importanza dell'amore e della compassione. Accolgo con favore la varietà della pratica religiosa che si accorda con la varietà delle attitudini e degli interessi umani. Un ristorante che servisse un solo piatto non sarebbe popolare, la diversità è un'esigenza umana. Sospetto che i conflitti tra le differenti religioni, abbiano avuto un carattere politico. Gli insegnamenti hanno un contributo potenzialmente positivo da dare alla fioritura della persona. Così come noi esseri umani dovremmo mantenere l'armonia tra di noi, dovremmo cercare l'armonia anche tra le nostre tradizioni religiose".

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com> ; <https://www.phayul.com>)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Buddhismo, Rivista dell'Unione Buddhista Italiana. È uscito il primo numero di *Buddhismo magazine*, la rivista dell'UBI (Unione Buddhista Italiana). Estremamente curato nella grafica e impaginato con molta attenzione, è uno strumento estremamente utile, sia di informazioni sia di approfondimenti. Tra gli altri articoli portiamo all'attenzione dei nostri lettori una conversazione tra Zen e neuroscienza sulla natura predittiva della mente e una riflessione sul lavoro di "Liberation Prison Project" che da anni porta avanti un importante lavoro di aiuto a quanti sono costretti nella dimensione carceraria. Come scrive nel suo editoriale il Presidente dell'UBI Filippo Scianna, "Un magazine come testimonianza dell'operato dell'Unione quindi, come descrizione

delle attività svolte e degli eventi organizzati ed anche come strumento di approfondimento dei rapporti che legano il Buddhismo, nella sua componente teorica e pratica, alle varie aree del sapere; al mondo della scienza così come a quello della cultura".



Thais, rivista semestrale di formazione e aggiornamento. È disponibile in rete il N° 10 di *Thais* (<https://www.arefinternational.org/thais-magazine/>), la pregevole, sia per la grafica sia per i contenuti, rivista semestrale di "Aref International". Tra i tanti contenuti degni di nota,

segnaliamo la preziosa rubrica a cura della direttrice Marilia Bellaterra, "Libri Consigliati", una vetrina di segnalazioni librerie molto attenta e puntuale. Di particolare interesse in questo numero la breve ma intensa storia di un grande combattente per la libertà del Tibet, "Chamdo" Aukatasang, "il Leone di Chamdo". Di grande interesse anche l'articolo della Bellaterra sulla situazione del progetto portato avanti da Aref international, *Special Memories*, un nobile tentativo di trasmettere alle giovani generazioni tibetane, la memoria di cui sono portatrici le vecchie. Di stretta attualità anche l'articolo di Angelo Andrea Vegliante sul nuovo Corona virus. Infine segnaliamo la dettagliata cronaca dell'VIII Conferenza Internazionale dei *Tibet Support Groups* tenutasi a Dharamsala dal 3 al 5 novembre 2019.



*Intervista a Tashi Norbu **

Potresti parlarmi brevemente della tua infanzia?

Sono nato in Bhutan nel 1974, da genitori tibetani. Mio padre faceva il carpentiere. Mio nonno era l'oracolo del villaggio, una specie di sciamano. Entrava spesso in uno stato di trance per comunicare con gli spiriti dei defunti, placare la loro rabbia e convincerli a lasciare il luogo. Ho dei bellissimi ricordi di quel Paese: una terra pura e incontaminata. I bambini volevano giocare con me perché inventavo sempre un modo per farli divertire. Purtroppo la situazione per i tibetani si fece difficile, a causa delle pressioni da parte del Governo cinese. Quando avevo circa 9 anni la mia famiglia fu costretta a fuggire, come molti altri rifugiati. Prendemmo un bus, come migliaia di tibetani. Il nostro si ruppe per strada costringendoci ad arrampicarci tutti su un camion, per continuare il viaggio verso l'India. Ero terrorizzato. Eravamo io, mia madre, mia sorella e due fratelli, uno di soli quattro mesi. Giunti a Dharamsala, in India, fummo costretti a vivere in una tenda per quattro anni. Un giorno, mentre mia madre stava lavorando, rimasi solo con mio fratello minore. Era disidratato ed estremamente debole, morì tra le mie braccia mentre cercavo di fargli bere dell'acqua. Era una questione di sopravvivenza.

In che modo hanno influenzato la tua arte gli anni della Rivoluzione Culturale Cinese?

Ci furono grandi trasformazioni. Non sarei mai diventato artista se non avessi vissuto certe esperienze. E' stato l'inizio, necessario, del mio percorso artistico. Quando mio padre si ammalò, decisi di lasciare la scuola e lavorare. Con il sostegno dei miei insegnanti riuscii fortunatamente a proseguire gli studi. Alla fine potei vendere alcune opere e guadagnare il necessario per aiutare la mia famiglia. Fu così che maturai l'idea di trasmettere la cultura tibetana attraverso la mia arte affinché non andasse perduta.

Quale è stato il tuo percorso artistico?

Mi diplomai, nel 1999, in arte tradizionale tibetana, a Dharamsala. Per un paio d'anni ho lavorato e studiavo, insegnando allo stesso tempo ad altri studenti. Fu un periodo intenso per me, volevo concludere gli studi prima di fare il grande salto, andare in Occidente.

Quando ti sei trasferito in Occidente?

Nel 2000 andai in Belgio dove studiai arti visive alla Saint Lucas Art Academy, a Gand. In quel periodo lavorai presso il *Municipal Museum of Contemporary Art*. Grazie a questo ebbi l'opportunità di entrare in contatto con alcuni artisti contemporanei. Viaggiai per l'Europa, stabilendomi infine ad Amsterdam, in Olanda, dove nel 2008 fondai la *Tibet House Holland for Tibetan Art and Culture*.

Perché hai deciso di passare dall'arte tibetana tradizionale a quella tibetana contemporanea?

Per quanto possa essere definita "contemporanea", non credo la mia arte venga classificata tale in Occidente. In Belgio ho studiato il Realismo, l'Astrattismo, l'Impressionismo e l'Espressionismo, fino ad arrivare al Concettualismo. L'arte tradizionale tibetana non può competere. Mi considero un artista tra due mondi, il tradizionale e il contemporaneo. E' il

mio contributo per preservare la cultura e il patrimonio artistico tibetani. Il mio concetto dell'arte Buddhista contemporanea.

Quali sono gli elementi "tradizionali tibetani" presenti nelle tue opere?

Le nuvole negli stili cinese/ giapponese/ coreano sono presenti in moltissime mie opere. Rappresentano la chiarezza e la lucentezza. Un altro elemento comune nei miei dipinti sono i monaci fluttuanti, che raffigurano le storie e i miti conosciuti in Occidente. Alcune volte inserisco anche la scrittura tibetana. Tuttavia, l'elemento più presente è la figura del Buddha in stile minimalista. E' una decisione dovuta alla pratica della meditazione, unica via per focalizzare i dettagli di alcune Sue manifestazioni non potendo raffigurarlo nella Sua forma completa. Questa scelta è stata spesso criticata, soprattutto dall'ortodossia buddhista.

In che cosa consiste la tua performance art?

All'inizio le mie performance consistevano nel "creare" opere durante i concerti, combinandole con la recitazione di mantra. Poi sono diventato monaco. Ora utilizzo la mia arte come strumento di pratica rituale o meditativa. Alle volte coinvolgo il pubblico, anche solo come spettatore.

Ci sono significati o messaggi nei tuoi lavori?

Ci sono! Quello più evidente è quello religioso. Però, essendo tibetano, sento il dovere di trasmettere messaggi politico-sociali attraverso la mia arte. La considero una mia responsabilità.

Ti consideri artista tibetano, internazionale o globale?

Direi artista globale. Sì, credo mi definirei così, in parte. Comunque sono e sarò sempre un artista tibetano, per le mie origini.

Pensi che l'arte tibetana abbia un futuro? Credi che l'arte sia importante nella società globalizzata?

A causa della mercificazione si sta perdendo il significato originale della cultura tibetana, soprattutto in Occidente. Tuttavia non credo stia morendo. I cambiamenti sono normali. Bisogna accettare la trasformazione che sta avvenendo in campo artistico. Molti artisti tibetani vivono in esilio, lontani dal loro Paese d'origine, e negli ultimi anni si sono aggiunti quelli nati in Occidente.

Riguardo alla seconda questione.... Per un artista non è facile vivere solo con la vendita delle proprie opere e l'arte viene posta spesso in secondo piano. Però proprio per il fatto di non essere necessaria, è importante per una società, l'elemento che aggiunge valore e arricchisce la cultura del luogo.

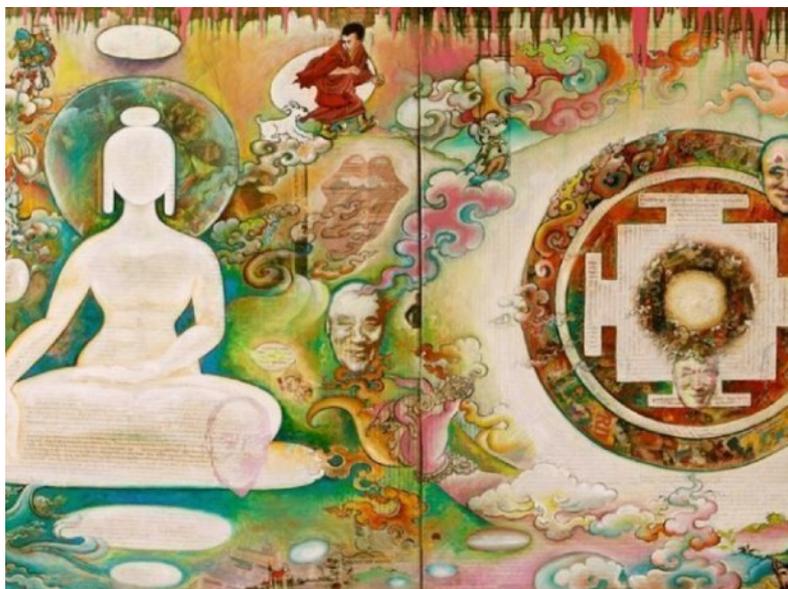
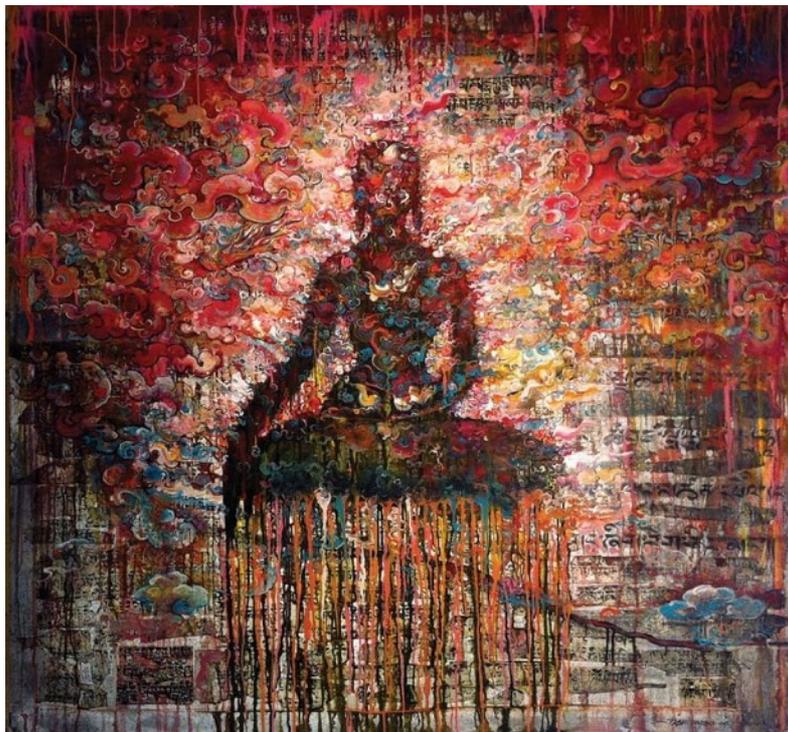
Cos'è il Museum of Contemporary Art di Emmen (località dei Paesi Bassi situata nella provincia di Drenthe)?

E' uno spazio dove sono installati alcuni video artistici e sono esposte le mie principali opere pittoriche, oltre a varie fotografie. Periodicamente tengo workshop e insegno la pratica del Buddhismo tibetano. Inoltre offro l'opportunità a nuovi artisti tibetani di iniziare il loro percorso nel mondo dell'arte.

Cosa pensi della "questione tibetana"?

Come ho accennato prima, essendo io tibetano sento la responsabilità di trasmettere e prostrarre la nostra cultura. C'è una domanda che mi tormenta: quando il Dalai Lama lascerà il corpo, che ne sarà del Tibet? La risposta non è semplice. Sua Santità è famoso in tutto il mondo. I giovani sono affascinati dal "Paese delle Nevi", molti vorrebbero tornarvi, ma quale Tibet troverebbero? La verità è che sarà molto difficile ottenere l'indipendenza, se non impossibile. Condivido la posizione del Dalai Lama e l'approccio alla "Via di Mezzo" con il Governo cinese. Penso sia la nostra unica speranza.

**(intervista a cura di Claudia Mattolin)*



Il Dalai Lama ci parla

La questione della coscienza

La gioia di incontrare qualcuno che ami, la tristezza di perdere un caro amico, l'intensità di un vivido sogno, la serenità di una passeggiata attraverso un giardino in un giorno di primavera, il totale assorbimento di un profondo stato meditativo, queste ed altre cose costituiscono la realtà della nostra esperienza della coscienza. Indipendentemente dal contenuto di ognuna di queste esperienze, nessuno potrebbe dubitare della loro realtà. Ogni esperienza di coscienza -dalla più mondana alla più elevata- è al medesimo tempo unica e universale, quindi significa che, da un certo punto di vista è sempre esistita. L'esperienza della coscienza è interamente soggettiva. Il paradosso, comunque, è che nonostante l'indubitabile realtà della nostra soggettività e migliaia di anni di analisi filosofiche, non ci si trova ancora d'accordo su cosa sia la coscienza. L'indagine scientifica, con il suo metodo "in terza persona" -vale a dire l'osservazione oggettiva dall'esterno- sorprendentemente ha conseguito pochi progressi a questo riguardo. Si ritiene comunque che lo studio della coscienza stia diventando un'area sempre più interessante per la ricerca scientifica. Ed al medesimo tempo ci si sta rendendo conto che la scienza moderna non possiede ancora una metodologia pienamente sviluppata per indagare il fenomeno della coscienza. Con questo non voglio dire che non ci siano state teorie filosofiche al riguardo o che non siano stati compiuti degli sforzi per "spiegare" la coscienza in termini di paradigmi materiali. Ad un estremo vi era l'affermazione del comportamentismo che definiva la coscienza in termini di linguaggio del comportamento esteriore riducendo così i fenomeni mentali a mere azioni fisiche e verbali. All'altro estremo si trovava quello che è conosciuto come dualismo cartesiano, vale a dire l'idea che il mondo comprenda due sole cose reali, la materia caratterizzata da qualità misurabili e la mente concepita come una sostanza immateriale, una sorta di "spirito". Tra questi due estremi teorie di ogni genere hanno trovato il loro posto, dal funzionalismo (che cerca di definire la coscienza in rapporto alle sue funzioni) alla neurofenomenologia (che definisce la coscienza in termini di correlazioni neurali). Molte di queste teorie considerano la coscienza attraverso mezzi presi dal mondo materiale.

Ma rispetto alla diretta osservazione della coscienza stessa? Quali sono le sue caratteristiche e come funziona? E' patrimonio dell'intera vita (compresi gli animali e la flora)? La nostra vita "cosciente" esiste solo quando siamo consapevoli di essere "coscienti" in modo che, ad esempio, mentre dormiamo senza sognare anche la "coscienza" è addormentata o addirittura inibita? E' composta da momenti seriali di fluttuazioni mentali o è permanente anche se in continuo mutamento? E contempla al suo interno vari livelli? Ed ha bisogno di un oggetto, qualcosa *di* cui essere consapevole? E qual' è il suo rapporto con l'inconscio, non solo con gli eventi elettrochimici del cervello correlati ai processi mentali, ma con l'inconscio più complesso e forse anche più problematico dei desideri, dei ricordi e delle aspettative? E a causa della natura estremamente soggettiva della nostra esperienza della coscienza, una sua comprensione scientifica -nel senso di un impersonale resoconto oggettivo- è possibile?

La questione della coscienza ha suscitato un notevole interesse nella lunga storia del pensiero filosofico buddhista. Per il Buddhismo, grazie al suo interesse primario per l'etica, la spiritualità e il superamento del dolore, la coscienza (che è ritenuta essere una caratteristica determinante della sensibilità), è di primaria importanza. Secondo le scritture più antiche, il Buddha riteneva che la coscienza giocasse un ruolo di primaria importanza nel determinare il corso della felicità o della sofferenza umane. Ad esempio, il famoso discorso del Buddha conosciuto come *Dhammapada*, si apre con l'affermazione che la mente è fondamentale e pervade ogni cosa.

Prima di proseguire è importante essere consapevoli dei problemi sollevati dal nostro uso del linguaggio per descrivere l'esperienza soggettiva. Nonostante l'universalità dell'esperienza della coscienza, i linguaggi in cui esprimiamo le nostre esperienze personali hanno le radici in ambienti diversi per cultura, storia, lingua e rappresentano quindi differenti ambiti concettuali, e diverse pratiche semantiche, filosofiche e spirituali. Ad esempio, nelle lingue dell'Europa occidentale si parla di "coscienza", "mente", "fenomeni mentali" e "consapevolezza". Nel contesto della filosofia buddhista della mente si parla di *lo* (*buddhi* in sanscrito), *shepa* (*jnana* in sanscrito) e *rigpa* (*vidya* in sanscrito) tutti termini che grosso modo possono essere tradotti con consapevolezza o "intelligenza" nell'accezione più ampia del termine. I filosofi buddhisti parlano anche di *sem* (*citta* in sanscrito), "mente" in italiano, *namshe* (*vijnana* in sanscrito), "coscienza" e *yi* (*manas* in sanscrito), vale a dire "mentalità" o "stati mentali".

Il termine tibetano *namshe* o il suo equivalente sanscrito *vijnana* che è sovente tradotto con "coscienza", in effetti ha un significato più ampio dal momento che si riferisce non solo all'intero ambito delle esperienze cosce ma anche a quelle forze che possono essere considerate come parte di quello che le moderne correnti psicologiche e psicoanalitiche chiamano inconscio. Inoltre la parola tibetana per "mente" -*sem* (*citta* in sanscrito)- non indica solo il reame del pensiero ma anche quello delle emozioni. Possiamo parlare del fenomeno della coscienza senza fare eccessiva confusione ma dobbiamo fare attenzione ai limiti dei nostri rispettivi linguaggi.

Il problema di descrivere le esperienze individuali della coscienza è comunque realmente complesso dal momento che rischiamo di rendere oggettive quelle che in effetti sono esperienze soggettive ed escludere così la presenza di colui o colei che sperimenta. Non possiamo tirarci fuori dall'equazione. Nessuna descrizione scientifica dei meccanismi neurali che consentono di percepire i differenti colori, potrà mai competere con quello che si prova guardando un colore, ad esempio il rosso. Abbiamo un unico caso di inchiesta: l'oggetto del nostro studio è mentale, quello che esamina è mentale e l'effettivo media con cui si può intraprendere la ricerca è anch'esso mentale. La domanda che si deve porre quindi è la seguente: i problemi posti da questo stato di cose, sono insormontabili per uno studio propriamente scientifico?

Sebbene tendiamo ad accostarci all'universo mentale come se si trattasse di un qualcosa di omogeneo -una qualche monolitica entità chiamata "mente"- quando ci spingiamo un pochino più in profondità dobbiamo riconoscere che si tratta di un approccio troppo semplicistico. Nel modo in cui la sperimentiamo, la coscienza è composta da una miriade

di stati mentali estremamente variabili e spesso altrettanto intensi. Ne troviamo, infatti, alcuni esplicitamente in grado di concepire; come la fede, la memoria, il riconoscimento e l'attenzione. Ma vi sono anche stati mentali relativi alle emozioni nei confronti del prossimo. Inoltre ne esiste anche un'altra categoria, quelli che sono la causa principale delle azioni ed includono volontà, desiderio, paura e rabbia. Anche all'interno degli stati mentali in grado di concepire, possiamo tracciare una divisione tra le percezioni sensoriali, come quella visiva che ha una certa risposta immediata in relazione agli oggetti che percepisce e i processi del pensiero concettuale come l'immaginazione o la conseguente raccolta dei dati scelti. Quest'ultimo processo non richiede l'immediata presenza dell'oggetto percepito e non dipende nemmeno dal ruolo attivo dei sensi.

Nella filosofia buddhista della mente, si prendono in esame diverse tipologie di fenomeni mentali e le loro peculiari caratteristiche. Innanzitutto troviamo una tipologia divisa in sei parti: le esperienze della vista, dell'udito, dell'odorato, del gusto, del tatto e degli stati mentali. Le prime cinque sono esperienze sensoriali mentre l'ultima copre un ampio ambito di stati mentali come la memoria, la volontà e l'immaginazione. Quelli relativi ai cinque sensi sono totalmente dipendenti dalle facoltà sensoriali, quindi materiali, mentre le esperienze della mente godono di un maggior grado di indipendenza dalle componenti fisiche.

Alcuni esponenti della scuola Yogachara fanno due aggiunte a questa tipologia facendola così divenire ottuplice. Essi ritengono che perfino la percezione mentale sia troppo transeunte e contingente per riconoscere la profonda unità che osserviamo sia nella nostra esperienza soggettiva sia nel nostro senso di identità. Quindi postulano che sotto tutti questi stati mentali ci debba essere una mente fondamentale che mantiene la sua integrità e il suo continuum attraverso l'intera esistenza di un individuo. Questa mente è meglio compresa come "coscienza di base", fondamento di ogni fenomeno mentale. Inscindibile da essa è il pensiero istintivo "Io sono", che viene interpretato come un distinto flusso di coscienza.

La scuola della Via di Mezzo, che è generalmente riconosciuta dai lama tibetani ed anche da me, come il punto più elevato del pensiero filosofico buddhista, contesta questa tipologia e nega che l'intera gamma della coscienza sia adeguatamente racchiusa all'interno della tipologia sestupla (in sei parti). In particolare la scuola della Via di Mezzo considera negativamente le potenziali implicazioni sostanzialiste della "coscienza di base", così come viene postulata dall'ottuplice sistema.

La domanda è allora questa: cosa determina che questa diversità dei fenomeni appartiene alla famiglia dell'esperienza che noi chiamiamo "mentale"? Mi ricordo molto bene quando da bambino, nel corso della mia prima lezione di epistemologia, dovetti memorizzare la massima, "La definizione di mentale è quello che è luminoso e in grado di conoscere". Attingendo dalle antiche fonti indiane, i filosofi tibetani avevano definito la coscienza. Fu molti anni dopo che compresi quanto fosse complesso il significato filosofico nascosto dietro questa semplice formula. Oggi sorrido quando vedo piccoli monaci di nove anni citare con fiducia quella definizione della coscienza nelle loro sessioni di dibattito, una delle pratiche principali dell'educazione monastica tibetana.

Queste due configurazioni -luminosità o chiarezza- e il dato del conoscere o cognizione, nel pensiero buddhista indo-tibetano sono definite come “mentali”. *Chiarezza* in questo contesto significa l’abilità degli stati mentali di rivelare o riflettere. *Esperienza del conoscere* si riferisce invece alla facoltà degli stati mentali di percepire e comprendere quello che appare. Tutti i fenomeni che possiedono queste facoltà sono considerati mentali. Queste configurazioni sono difficili da concettualizzare ma stiamo lavorando con fenomeni che sono interiori e soggettivi piuttosto che con oggetti materiali che possono essere misurati in termini spazio-temporali. Forse è a causa di queste difficoltà -i limiti del linguaggio soggettivo- che molti dei più antichi testi buddhisti spiegano la natura della coscienza facendo ricorso a metafore come quella della luce o del fiume che scorre. Dal momento che la prima caratteristica della luce è quella di illuminare, si dice che la coscienza illumini i suoi oggetti. Come nella luce non vi è alcuna differenza effettiva tra l’illuminazione e ciò che illumina, così nella coscienza non vi è alcuna effettiva differenza tra il processo del conoscere o cognizione e quello che si conosce. Nella coscienza, come nella luce vi è la qualità dell’illuminazione.

Nel parlare dei fenomeni mentali che, secondo il Buddhismo, possiedono le due caratteristiche della luminosità e della facoltà di conoscere, si annida il pericolo di ritenere che il Buddhismo proponga a sua volta una sorta di dualismo cartesiano -vale a dire che esistono due sostanze indipendenti una chiamata “materia” e l’altra chiamata “mente”. Per dissipare ogni possibile confusione al riguardo, penso sia necessaria una piccola digressione e parlare brevemente delle classificazioni della realtà nella filosofia buddhista. Il Buddhismo infatti parla di tre fondamentali e distinti aspetti o configurazioni del mondo dei fenomeni condizionati, vale a dire il mondo in cui viviamo:

- 1) Materia, gli oggetti fisici
- 2) Mente, le esperienze individuali
- 3) Compositi astratti, le formazioni mentali.

Per quanto riguarda il mondo materiale non vi sono troppe differenze tra il pensiero buddhista e la scienza moderna. Ancora una volta dobbiamo prendere atto che a questo proposito le due tradizioni hanno molti punti in comune. Consideriamo le proprietà -come l’estensione, la collocazione spazio-temporale e così via- come caratteristiche ben definite del mondo materiale. Secondo il Buddhismo però, oltre a tutto questo, appartengono al primo reame della realtà anche fenomeni come le particelle sottili, i vari campi (come quello gravitazionale) e le forze della natura (la gravità, ad esempio). Inoltre per la filosofia buddhista la realtà non si esaurisce nei contenuti di questo reame.

C’è anche il reame delle esperienze soggettive, quali i processi del pensiero, quelli sensoriali, quelli percettivi e il ricco arazzo delle emozioni. Secondo il Buddhismo molto di tutto questo può essere trovato anche in altri esseri senzienti. Sebbene pesantemente

dipendente dalla base fisica -incluse le reti neurali, le cellule cerebrali e le facoltà sensoriali- il reame mentale è separato dal mondo materiale. Da una prospettiva buddhista il reame mentale non può essere ridotto al mondo della materia sebbene dipenda da questo per funzionare. Con l'eccezione di una corrente materialista indiana, molte delle antiche scuole dell'India e del Tibet concordavano sull'impossibilità di ridurre il mentale ad una sottospecie del fisico.

Oltre a ciò, esiste una terza sfera della realtà: le strutture astratte che non si possono rappresentare né come fisiche, nel senso che sono composte da forme materiali, né come mentali, nel senso di esperienze soggettive interiori. Mi riferisco con questo alle numerose peculiarità della realtà che sono parti integranti della nostra conoscenza del mondo. Fenomeni come il tempo, concetti e principi logici, che sono sostanzialmente costrutti della nostra mente, sono distinti dalle prime due sfere. Indubbiamente, tutti i fenomeni che appartengono a questo terzo mondo sono partecipi o nel primo o nel secondo "vale a dire, il fisico o il mentale" settore di fenomeni, ma presentano tuttavia caratteristiche distinte dalle altre due.

Mi sembra di poter affermare che questa tassonomia della realtà, che risale alle primissime fasi della tradizione filosofica buddhista, sia quasi identica a quella proposta da Karl Popper che usò definizioni come "primo mondo", "secondo mondo" e "terzo mondo". Con queste egli considerava il primo come il mondo delle cose e degli oggetti fisici, il secondo come il mondo delle esperienze soggettive, inclusi i processi del pensiero, e il terzo come il mondo delle affermazioni in se stesse, il contenuto dei pensieri come opposto ai processi mentali. E' sorprendente che Popper, che non aveva alcun retroterra buddhista, sia giunto ad una classificazione delle categorie della realtà pressoché simile. Se quando lo incontrai fossi stato al corrente di questa curiosa convergenza tra il suo pensiero e il Buddhismo, ne avrei certamente discusso con lui.

La filosofia occidentale e la scienza hanno nel complesso cercato di comprendere la coscienza solamente come funzioni cerebrali. In effetti un approccio del genere posiziona la natura e l'esistenza della mente nella materia in un modo ontologicamente riduzionista. Alcuni vedono il cervello in termini di modello computazionale comparandolo all'intelligenza artificiale. Altri cercano un modello evoluzionista per l'emergere dei vari aspetti della coscienza. Nella moderna scienza neurologica vi è un grande dibattito se la mente e la coscienza siano niente più che semplici operazioni del cervello se le sensazioni e le emozioni siano niente di più che delle reazioni chimiche. In che misura il mondo dell'esperienza soggettiva dipende dalla struttura e dagli ordini del cervello? Quali sono le cause sufficienti e necessarie per l'emergere delle esperienze mentali soggettive?

Molti scienziati, soprattutto i neurobiologi, ritengono che la coscienza sia un particolare tipo di processo fisico che sorge attraverso la struttura e le dinamiche del cervello. Mi ricordo bene una discussione che ebbi con alcuni importanti neuroscienziati ad una scuola di medicina americana. Dopo che mi ebbero gentilmente mostrato i moderni strumenti scientifici per analizzare sempre più in profondità il cervello umano, come il MRI (risonanza magnetica per immagini) e l'ECG (elettrocardiografo) e con il permesso della famiglia mi consentirono di assistere ad un'operazione sul cervello, avemmo una lunga

conversazione su come l'attuale pensiero scientifico considera la coscienza. Dissi ad uno degli scienziati, "Mi sembra evidente che molte delle nostre esperienze soggettive come la percezione e la sensazione avvengono a causa dei mutamenti dei processi chimici cerebrali. Possiamo anche presupporre che possa accadere il contrario? Che il puro pensiero possa determinare un cambiamento nei processi chimici del cervello? ".

La risposta fu molto sorprendente. Lo scienziato mi disse che sorgendo tutti gli stati mentali da stati fisici non è possibile prevedere un procedimento inverso. Per educazione io mi astenni dal replicare però pensai, e continuo a pensare ancora oggi, che non esista alcuna prova scientifica per un'affermazione del genere. L'idea che tutti i processi mentali siano necessariamente anche fisici è un punto di vista metafisico e non scientifico. Mi sembra che, nello spirito dell'inchiesta scientifica, sia indispensabile che si lasci la questione aperta e non si confondano le teorie con i fatti empiricamente provati.

Ho potuto notare che vi sono degli scienziati e dei filosofi i quali sembrano credere che il pensiero scientifico derivato dalla fisica quantistica possa fornire una spiegazione della coscienza. Ricordo alcune conversazioni avute con David Bohm sulla sua idea di un "ordine coinvolto" in cui sia la materia sia la coscienza seguano i medesimi principi. Lui sosteneva che a causa di questa natura condivisa non deve sorprendere se troviamo similitudini così ampie tra il pensiero e la materia. Sebbene non avessi completamente capito la teoria di Bohm della coscienza, la notevole importanza che annetteva ad una comprensione olistica della realtà -includere mente e materia- mi suggerì un percorso a cui guardare per una comprensione globale del mondo.

Nel 2002 mi incontrai con un gruppo di scienziati dell'università australiana di Camberra per discutere della mente inconscia. L'astrofisico Paul Davies disse che si poteva pensare ad una teoria quantistica della coscienza. Devo ammettere che ogni volta che ascolto una tale spiegazione divento più confuso. Si può concepire che la fisica quantistica, con le sue ardite concezioni che sfidano la logica corrente, possa offrire delle profonde intuizioni in specifiche aree dell'attività cognitiva. Però non riesco a comprendere come una teoria quantistica della coscienza possa andar meglio di una spiegazione cognitiva o neurobiologica basata sul tradizionale modo di comprendere i processi fisici che avvengono nel cervello. L'unica differenza tra le due spiegazioni sembra essere la sottigliezza delle basi fisiche essendo queste correlate all'esperienza della coscienza. Almeno a mio modo di vedere, fino a quando l'esperienza soggettiva della coscienza non sarà completamente spiegata non riusciremo a comprendere del tutto cosa differenzia i processi fisici che avvengono nel cervello e quelli della coscienza.

La neurobiologia ha avuto un grande successo nell'esaminare il cervello e comprendere le sue componenti. Si tratta di una ricerca affascinante che ha prodotto e sta producendo risultati molto interessanti. Nonostante tutto però, rimane controverso in quale parte del cervello risieda esattamente la coscienza (ammesso che risieda in qualche luogo). Alcuni hanno suggerito il cervelletto, altri la formazione reticolare, altri ancora l'ippocampo. Eppure sembra che i neuroscienziati condividano l'idea che la coscienza possa essere spiegata in termini di processi neurobiologici.

Alla base di questa convinzione vi è l'idea che tutti gli stati mentali, le cognizioni come le sensazioni, possano correlarsi ai processi in corso nel cervello. Con l'invenzione di nuovi potenti strumenti, la conoscenza dei neuroscienziati della correlazione tra le differenti attività cognitive e i processi cerebrali ha raggiunto livelli davvero sbalorditivi. Ad una delle conferenze *Mente e Vita*, lo psicologo Richard Davidson presentò una descrizione dettagliata di come molte delle emozioni "negative" -paura, odio, etc.- sembrano essere legate intimamente con la parte del cervello chiamata amigdala. L'associazione tra queste emozioni e quell'area cerebrale è così forte da far scomparire, nelle persone che hanno avuto quella zona del cervello danneggiata, quel tipo di emozioni.

Dopo aver ascoltato queste comunicazioni intervenni per dire che se quella teoria fosse stata dimostrata definitivamente e se neutralizzare quella parte del cervello non avesse comportato delle controindicazioni, allora avremmo potuto affermare che recidere l'amigdala poteva considerarsi un'ottima pratica spirituale! Ovviamente le cose non sono così semplici. Oltre ad essere responsabile delle nostre emozioni negative, l'amigdala svolge anche altri importanti compiti senza i quali una persona sarebbe molto danneggiata.

Nonostante il grande successo ottenuto nell'osservare le strette relazioni esistenti tra aree cerebrali e stati mentali, non credo lo stesso che la moderna neuroscienza riesca a fornire convincenti spiegazioni della coscienza. Di sicuro ci può dire lo stato cognitivo che una persona sta sperimentando a seconda di quale parte del cervello sia attiva, ma lascia del tutto senza risposta la domanda del perché lo faccia. Ad esempio, quando una persona percepisce il colore blu nessuna spiegazione neurobiologica potrà andare al fondo di quell'esperienza perché rimarrà sempre fuori dalla spiegazione cosa si prova nel vedere il blu. In modo analogo un neuroscienziato può essere in grado di dirci se un soggetto sta sognando ma può anche spiegarci il contenuto del sogno?

Penso che si debba fare una distinzione tra questi ambiti di indagine metodologica e l'assunzione metafisica che la mente non sia altro che una funzione o una mera proprietà della materia. Infatti ritenere che la mente sia unicamente riducibile alla materia lascia aperte molte questioni. Come spiegare l'emergere stesso della coscienza? Cosa segna la transizione da un essere non senziente ad uno senziente? Il modello estremamente complesso basato sull'evoluzione attraverso la selezione naturale è solo un'ipotesi descrittiva, una sorta di eufemismo per la parola "mistero" e non una spiegazione soddisfacente.

La teoria della causalità è fondamentale per comprendere sia la concezione buddhista della coscienza sia perché il Buddhismo neghi che la mente sia riconducibile unicamente alla materia. L'argomento della causalità è stata una delle materie più dibattute -e per più tempo- all'interno della filosofia buddhista. Il Buddhismo postula due principali categorie di causa, la "causa sostanziale" e quella "complementare". Prendete l'esempio di un vaso di terracotta. La causa sostanziale si riferisce all'azione che si inverte in un particolare effetto, in questo caso l'argilla che diventa il vaso. Invece tutti gli altri fattori che contribuiscono al risultato finale -l'abilità del vasaio, il forno usato per la lavorazione, lo stesso vasaio- svolgono un ruolo complementare nell'intero processo. Questa distinzione

tra causa sostanziale e causa complementare è fondamentale per comprendere la teoria buddhista della coscienza. Infatti secondo il Buddhismo, sebbene la coscienza e la materia contribuiscano reciprocamente al risultato, l'una non diventa mai la causa sostanziale dell'altra.

In effetti è partendo da questa premessa che pensatori buddhisti quali *Dharmakirti* hanno razionalmente sostenuto la praticabilità della teoria della reincarnazione affermando che la coscienza del neonato viene da un precedente esempio di cognizione che è un esempio della coscienza proprio come l'attuale momento della coscienza.

La questione ruota intorno al fatto che le differenti istanze della coscienza che noi sperimentiamo, vengono in essere a causa della presenza di precedenti istanze di coscienza; e poiché materia e coscienza hanno nature completamente differenti, il primo momento della coscienza del neonato deve essere preceduto dalla sua causa sostanziale che deve per forza essere un momento di coscienza. Dunque si prova l'esistenza di una vita precedente.

Altri pensatori buddhisti come Bhavaviveka (sesto secolo), hanno cercato di dimostrare la reincarnazione sulla base degli istinti del neonato, come il saper trovare il seno della madre e riuscire a popparne il latte. Questi filosofi affermano che senza ipotizzare delle vite precedenti, il fenomeno della "conoscenza innata" non potrebbe spiegarsi.

Indipendentemente da quanto siano persuasivi questi argomenti, si possono citare innumerevoli esempi di bambini molto piccoli che ricordano particolari importanti delle loro "vita passate", per non parlare poi delle numerose raccolte delle precedenti vite del Buddha che si trovano nelle scritture. Io stesso conosco il caso significativo di una ragazza del villaggio di Kanpur, nello stato indiano dell'Uttar Pradesh avvenuto nei primi anni '70. Suo padre e sua madre all'inizio non avevano dato alcun peso al gran parlare di un'altra coppia di genitori che la giovane faceva. Ma dopo che cominciò a fornire anche delle dettagliate descrizioni del luogo dove si trovavano, iniziarono a prenderla sul serio. Quando la coppia che la ragazza riteneva fossero stati i suoi genitori in un'altra vita, venne a farle visita nella sua nuova famiglia, lei rivelò particolari della sua esistenza anteriore che nessun altro poteva conoscere. Quando la incontrai riceveva le affettuose attenzioni di entrambe le coppie di genitori. Questo è solo un episodio ma certo che tali fenomeni non possono essere facilmente ignorati.

Montagne di volumi sono stati scritti per analizzare questa forma di logica buddhista i cui aspetti tecnici travalicano gli scopi di questa discussione. Il punto che voglio evidenziare è che *Dharmakirti* chiaramente non crede che la teoria della reincarnazione sia puramente una materia di fede. Sente invece che rientra all'interno di quelli che definiva fenomeni "un pochino oscuri" che possono essere verificati con i mezzi del ragionamento deduttivo.

Un punto cruciale riguardo lo studio della coscienza differenziato dallo studio del mondo fisico, si riferisce proprio alla personale prospettiva di resoconti come questo. Nell'esaminare il mondo fisico, lasciando un attimo da parte la problematica questione delle meccaniche quantistiche, prendiamo in considerazione fenomeni che ben si prestano al metodo scientifico corrente, vale a dire quello dell'inchiesta "in terza persona". Nel

complesso abbiamo la sensazione che una spiegazione scientifica del mondo fisico non escluda gli elementi chiave del campo che viene descritto. Comunque, nel reame delle esperienze soggettive, le cose stanno in modo del tutto diverso. Quando ascoltiamo un resoconto di stati mentali puramente oggettivo, “in terza persona”, sia esso una teoria psicologica, un resoconto neurobiologico o una teoria evolutiva, sentiamo che una dimensione importante della materia è stata omessa. Mi sto riferendo all’aspetto fenomenologico degli eventi mentali, principalmente all’esperienza soggettiva dell’individuo.

Anche da una breve discussione come questa, mi sembra risulti chiaro che il metodo “in terza persona”, che è stato tanto utile alla scienza in molti ambiti, risulti invece inadeguato per spiegare la coscienza. Quello che è richiesto, se la scienza avrà successo nel provare la natura della coscienza, è niente di più che un “cambiamento di paradigma”. In altri termini, la prospettiva “in terza persona”, che può investigare dal punto di un osservatore indipendente dovrebbe essere integrata con un prospettiva “in prima persona” che può arricchire l’indagine con la soggettività e le qualità che caratterizzano l’esperienza della coscienza. Sto parlando del bisogno che il metodo della nostra inchiesta sia appropriato all’oggetto investigato. Dal momento che una delle caratteristiche principali della coscienza è la sua natura soggettiva ed empirica, ogni studio sistematico che la riguardi dovrà adottare un metodo che consentirà di accedere alla dimensione della soggettività e dell’esperienza.

Uno studio completo della coscienza dovrà quindi comprendere sia il metodo “in terza persona” sia quello “in prima persona” e non potrà ignorare la realtà fenomenologica dell’esperienza soggettiva ma invece dovrà osservare tutte le regole del rigore scientifico. Quindi la domanda da farsi è: possiamo pensare ad una metodologia scientifica per lo studio della coscienza dove il metodo “in prima persona”, che rende piena giustizia alla fenomenologia dell’esperienza, possa integrarsi con la prospettiva oggettiva dello studio del cervello?

In questo ambito ritengo che una stretta collaborazione tra la scienza moderna e le tradizioni contemplative, tra cui il Buddhismo, sarebbe di notevole utilità. Il Buddhismo possiede una lunga storia di indagini sulla natura della mente ed i suoi aspetti, in effetti è quello che fanno la meditazione buddhista e le sue analisi critiche. Al contrario della scienza moderna, l’approccio buddhista si è sempre basato principalmente sull’esperienza personale. Il metodo contemplativo sviluppato dal Buddhismo, fa un uso empirico dell’introspezione sostenuto da un rigoroso addestramento nelle tecniche meditative e da una seria verifica della attendibilità dell’esperienza. Tutte le esperienze meditative devono essere verificabili sia attraverso le ripetute esperienze del medesimo meditante sia attraverso l’esperienza di altri meditanti in grado di raggiungere il medesimo stato attraverso la medesima pratica. Una volta che siano verificati in questo modo, tali stati possono essere considerati universali e validi per ogni essere umano.

La comprensione buddhista della mente deriva innanzitutto dalle osservazioni empiriche basate sulla fenomenologia dell’esperienza che include le tecniche contemplative di meditazione. I modelli funzionanti della mente e i suoi diversi aspetti e funzioni sono

generati su queste basi. Sono quindi soggetti ad analisi filosofiche ed accertamenti empirici attraverso sia la meditazione stessa sia la presenza mentale. Se vogliamo osservare come lavora la nostra percezione, possiamo addestrare la nostra mente all'attenzione ed imparare ad osservare il sorgere e il decadere dei processi percettivi momento dopo momento. Si tratta di un procedimento empirico che fornisce una conoscenza di prima mano di certi aspetti del lavoro della mente. Possiamo usare questa conoscenza per ridurre gli effetti di emozioni negative quali rabbia e risentimento (o per lo meno, i praticanti che stanno cercando di superare i disturbi mentali dovrebbero desiderare di farlo). Ma quello che mi preme sottolineare qui, è che questo processo offre un metodo empirico "in prima persona" in relazione alla mente.

Sono ben consapevole che la scienza moderna guarda con profondo sospetto il metodo "in prima persona". Ho saputo che questo metodo è stato abbandonato dalla psicologia occidentale a causa delle confusioni che erano create da differenti punti di vista basati sulle percezioni soggettive. Dal momento che il metodo scientifico "in terza persona" è ormai divenuto un paradigma per l'acquisizione della conoscenza, questa inquietudine è pienamente comprensibile.

Concordo con lo psicologo Stephen Kosslyn, dell'università di Harvard, che ha condotto delle approfondite ricerche sulla dimensione introspettiva dell'immaginazione; durante una recente conferenza *Mente e Vita*, ha detto che è difficile riconoscere i confini naturali dell'introspezione. Ed ha spiegato che, non importa quanto addestrata possa essere una persona, non vi è alcuna evidenza che la sua introspezione possa rivelare l'intricata rete neurale e la composizione biochimica del cervello umano. Così come le correlazioni fisiche di determinate attività mentali, compiti che possono essere accuratamente svolti dall'osservazione empirica attuata attraverso l'uso di potenti strumenti. Comunque una pratica attenta dell'introspezione dovrebbe essere più adeguata a provare gli aspetti psicologici e fenomenologici dei nostri stati emozionali e cognitivi.

Vorrei sottolineare come quello che avviene durante la meditazione contemplativa del Buddhismo, differisca notevolmente da quello che comunemente si intende con il termine introspezione. In un contesto buddhista si è consapevoli dei pericoli che comporta un soggettivismo esasperato (fantasie, illusioni, etc.) e quindi l'introspezione viene usata con molta cura e procede di pari passo con la coltivazione di un disciplinato stato mentale. Il perfezionamento dell'attenzione, in termini di stabilità e intensità, è una indispensabile preparazione per l'utilizzo di una rigorosa introspezione proprio come un telescopio lo è per poter osservare gli astri e il firmamento. Allo stesso modo della ricerca scientifica, anche l'introspezione deve seguire tutta una serie di protocolli e procedure. Una persona a digiuno di conoscenze scientifiche che si appresta ad entrare in un laboratorio non sa bene dove guardare e non è in grado di comprendere quando si è scoperto qualcosa. In modo analogo, una mente non disciplinata non sarà in grado di applicare la necessaria attenzione introspettiva sull'oggetto scelto e non riuscirà a riconoscere quando i processi mentali si rivelano. Alla stregua di un bravo scienziato, una mente disciplinata sa comprendere quello che avviene ed è in grado di riconoscere le scoperte che vengono fatte.

Forse la domanda se la coscienza può in ultima analisi essere ricondotta a processi fisici o se invece le nostre esperienze soggettive sono del tutto immateriali, è destinata a rimanere confinata nell'ambito del dibattito filosofico. Ma qui il punto chiave è lasciar perdere le domande metafisiche su mente e materia per concentrarsi sull'esplorazione di come poter comprendere scientificamente le differenti modalità della mente. Io ritengo possibile che Buddismo e scienza moderna si impegnino congiuntamente in una ricerca che possa condurre ad una effettiva comprensione della coscienza. Entrambe le discipline sarebbero arricchite da questa ricerca congiunta ed una tale cooperazione potrebbe essere di grande aiuto non solo per comprendere meglio la coscienza ma anche le dinamiche della mente umana e le loro relazioni con la sofferenza. Potrebbe rivelarsi un prezioso contributo per alleviare la sofferenza cosa che io ritengo essere il nostro compito più importante.

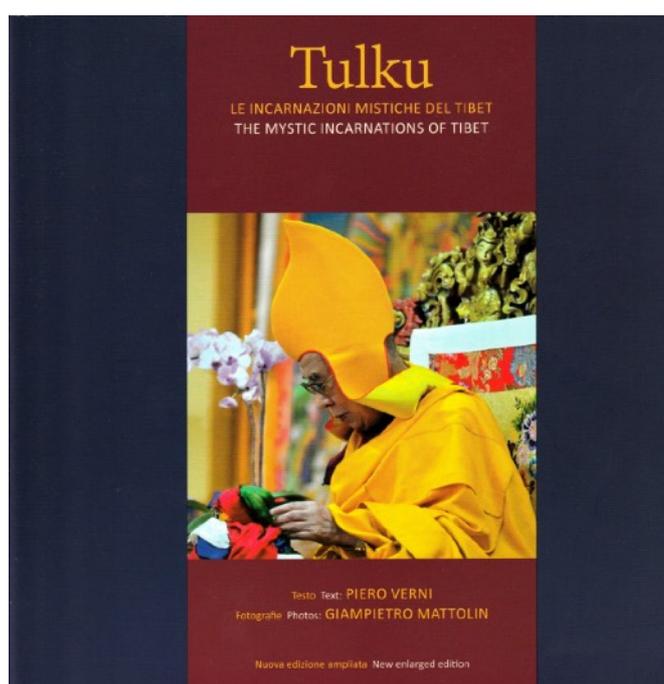
(Dalai Lama, *L'Abbraccio del Mondo*, Italia, 2005)



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 192, € 30
seconda edizione ampliata

I *tulku* sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. La tradizione di queste reincarnazioni mistiche è una caratteristica peculiare del Buddismo vajrayana, la forma dell'insegnamento del Buddha diffusa in Tibet, regione himalayana e Mongolia. Profondamente radicata nelle culture di questi Paesi, fuori però dall'universo tibetano questa usanza è stata spesso fraintesa. Scopo di "Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet" è quello di fornire al lettore, attraverso un linguaggio semplice e chiaro, un quadro esauriente di cosa effettivamente sia la tradizione dei tulku e di come interagisca con le società nelle quali è presente. Grazie anche alle numerose interviste concesse agli autori dal Dalai Lama e da altri importanti lama buddhisti, questo libro ricostruisce la storia, l'orizzonte religioso ed etnico, l'attuale condizione e il futuro di questa fondamentale componente della civiltà tibetana. Di particolare interesse inoltre, i capitoli dedicati alla vita del VI Dalai Lama (il più eterodosso di tutto il lignaggio) e all'infanzia dell'attuale quattordicesima reincarnazione, prima che venisse riconosciuta e insediata a Lhasa in qualità di massima autorità del Tibet. Da segnalare infine come dalle pagine di questo volume (sia grazie al testo sia all'imponente apparato fotografico di cui si avvale) emerga anche una nitida immagine del Tibet e dei luoghi in cui i *tulku* esercitano la loro funzione spirituale. Inoltre, in questa seconda edizione, è stato aggiunto un capitolo che affronta le tematiche relative al riconoscimento di alcuni *tulku* occidentali e quindi alla presenza di questo peculiare aspetto della civiltà tibeto-himalayana anche fuori dalle regioni centro-asiatiche e dai contesti tradizionali in cui è nata e si è sviluppata nel corso dei secoli.

(per ordini: heritageoftibet@gmail.com)



Dalai Lama

La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni

Nalanda Edizioni (per ordini: <https://nalandaedizioni.it>)

Il giornalista Piero Verni, nella sua veste di biografo autorizzato del Dalai Lama, ha avuto la possibilità nel corso di oltre 30 anni, di incontrare e intervistare numerose volte la massima autorità del Buddhismo tibetano. Il primo ciclo di queste interviste si è tenuto nell'arco di tre settimane a Dharamsala nell'ottobre-novembre 1985. Il secondo ciclo, sempre nel medesimo arco di tempo, si è tenuto ancora a Dharamsala nel febbraio-marzo 1986. Alle due prime sessioni, sono poi seguite altre decine di incontri e interviste continuate fino ad oggi.

In questo, *La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni*, il Dalai Lama affronta praticamente tutti i temi (etici, religiosi, culturali) che ha sviluppato nel corso della sua esistenza. Dalle Quattro Nobili Verità all'incontro tra Oriente e Occidente. Dall'iniziazione di Kalachakra al tema della reincarnazione. Dal Tibet al rapporto del Buddhismo con la ricerca scientifica. Dalla Politica della Gentilezza e della Responsabilità universale alla necessità di un proficuo dialogo tra le differenti fedi religiose. E altri temi ancora.

Il libro è quindi nel medesimo tempo sia un'agile ed esauriente introduzione alle fondamenta religiose, etiche e psicologiche del Buddhismo tibetano sia una esposizione dei punti centrali del pensiero del Dalai Lama. Un Premio Nobel per la Pace. Una figura divenuta negli ultimi decenni un indispensabile punto di riferimento per decine di milioni di persone. In Asia e fuori dall'Asia.



E' di nuovo disponibile il documentario:

Cham, le danze rituali del Tibet

di:

Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro

Italiano; 4:3; 21 min; colore; Italia 2014

(€ 13,50 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

All'interno del Buddhismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.



La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.



Filmato compresso in M4V, compatibile con i computer Mac Os X, Windows e Linux; con tablet e smartphones Apple, Android e Windows Phone; con la maggior parte delle TV dotate di ingresso USB

Per un viaggiatore assistere a un cham è sicuramente un'esperienza straordinaria. Anche se il più delle volte la quasi totalità dei simboli usati dai danzatori gli sarà sconosciuta ed oscura, rimarrà comunque coinvolto dalla incredibile ricchezza del linguaggio della danza.



Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dei cham e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.

Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

*L'Associazione Heritage Oltre i Confini
presenta*

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

riprese: Piero Verni & Karma Chukey
testi: Piero Verni
montaggio: Mario Cuccodoro
voce: Giorgio Cervesi Ripa
23 minuti, colore, Italia 2014

www.heritageoftibet.com

