



N°66

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

Cari amici,

innanzitutto i nostri migliori auguri di un buon Solstizio d'Inverno, Natale e Anno Nuovo. Visto il drammatico momento che stiamo tutti attraversando, abbiamo deciso di dedicare l'intero numero di "The Heritage of Tibet news" alle parole di saggezza dei maestri tibetani. Quindi nelle prossime pagine troverete estratti da interviste che Piero Verni, nel corso degli ultimi decenni, ha avuto il privilegio di fare ad alcuni tra i più importanti Lama del Tibet. Speriamo che un tale contributo possa aiutarci in questi tempi difficili. Chiude il numero il consueto contributo di Sua Santità il Dalai Lama, questa volta dedicato alla "scienza della coscienza".

Ancora auguri e, oggi più che mai, non perdiamoci di vista.

7° giorno dell'undicesimo mese dell'Anno del Topo di Ferro (21 dicembre 2020)

Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet"



Nella primavera del 1980, fui così fortunato (grazie soprattutto all'aiuto prezioso di Piero Cerri a cui ancora va la mia gratitudine) di avere la prima intervista privata con Sua Santità il Dalai Lama, che all'epoca aveva 45 anni. E' inutile dire che fu un incontro che cambiò la mia vita. Sia sotto il profilo esistenziale sia professionale. Grazie dal profondo del cuore, Santità, per avermi concesso di iniziare un colloquio che continua ancora oggi. (PV)

Santità, come spiega il crescente interesse che si sta sviluppando in occidente per il Buddhismo del Tibet?

Non è facile rispondere a questa domanda. Le ragioni sono molteplici e variano da individuo a individuo. A grandi linee direi che vi sono due generi di persone che si sentono attratte dalla pratica buddhista. Alcuni sono interessati dall'apparato simbolico e rituale della nostra tradizione. Mi riferisco alla recita dei *mantra*, alle pratiche di visualizzazione, alle *puja* (cerimonie religiose) e a questo genere di cose. Sotto questo aspetto la nostra tradizione offre molto... molti stimoli, molte curiosità potremmo dire anche molte emozioni. Di un tipo a loro sconosciuto e quindi molto attraente (*ride*)! Altri, le ricordo che stiamo sempre parlando in generale, sono invece molto sensibili allo studio della mente e dei processi psichici... alla psicologia e alle sue molteplici applicazioni... all'analisi della coscienza. Ecco, queste sono due differenze di massima. Poi, credo riguardi entrambi questi due tipi di persone, c'è la grande importanza che accordiamo alla compassione, all'amore verso tutti gli esseri senzienti, a un atteggiamento interiore ed esteriore improntato alla non violenza. L'idea che la liberazione interiore non può riguardare solamente noi stessi ma tutta l'umanità. E' un aspetto molto importante, specialmente per i giovani.

Ritiene che potrà esserci, nei prossimi decenni, una sorta di "Buddhismo occidentale"?

Vede, quando il Buddhismo si diffuse in India era strettamente legato e connesso con la cultura indiana di quel tempo. Ma quando il *Dharma* arrivò in Tibet, tra il settimo e l'ottavo secolo d. C., ci furono diversi cambiamenti esteriori. Però, e su questo vorrei essere molto chiaro, l'insegnamento del Buddha Shakyamuni rimase integro. Inalterato. L'essenziale, il cuore, la visione profonda della tradizione buddhista non subirono cambiamenti. Quindi, come un processo del genere è avvenuto in Tibet potrà avvenire anche in Occidente... potrebbe benissimo verificarsi. Ma l'importante è che l'autentica natura di quanto ha insegnato l'Illuminato non venga compromessa e rimanga tale anche a contatto con la mentalità e la psicologia occidentali.

Ritiene possibile un lavoro comparato tra la psicologia buddhista e alcune correnti della psicologia occidentale contemporanea?

Senza alcun dubbio. E' una cosa certamente possibile. Direi auspicabile. L'aspetto psicologico è fondamentale nel Buddhismo. La mente e i suoi processi sono un campo di indagine di importanza primaria nei nostri studi. La psicologia buddhista ha indagato in molte direzioni. Andando molto in profondità. Sì, sono certo che un lavoro comparato, un lavoro comune, un confronto dei rispettivi punti di vista, potrebbe dare risultati molto

interessanti. E mi conforta vedere come alcuni psicologi americani ed europei siano interessati alle nostre ricerche nell'ambito della psicologia.

Lei ha parlato spesso della necessità di una dimensione spirituale nella vita di una persona. Esattamente, cosa intende dire?

Semplicemente che ritengo che il progresso materiale non basta a dare significato all'esistenza. A risolvere le nostre domande interiori. A darci la felicità. Certo, una condizione di benessere economico è molto comoda. Del tutto auspicabile. Però non è sufficiente. Non può darci un effettivo senso di felicità. Anzi, in alcuni casi può essere addirittura una ulteriore fonte di angosce, paranoie, infelicità. Il progresso materiale ha tanti meriti ma non ha risolto i problemi veri dell'essere umano. Siamo andati sulla Luna ma questo non ci ha messo al riparo dal dolore, dalle cause del dolore... quel dolore che determina la sofferenza. Delle condizioni di vita più confortevoli possono procurarci una soddisfazione esteriore, fisica... e anche se a volte può dar vita a un certo piacere mentale, si tratterà comunque di una cosa che viene a noi dall'esterno. E molto spesso si vive con il terrore di perderla. Questo tipo di soddisfazione non intacca le vere cause della sofferenza perché queste risiedono al nostro interno, nella nostra mente. Ecco, la pratica spirituale invece vuole intervenire su quelle cause. Prima per ridurle, poi per sradicarle completamente. La mente è il luogo in cui si annidano i nostri problemi. Una mente agitata, indisciplinata, ansiosa è fonte di dolore e di problemi... una mente calma, disciplinata, limpida sarà in grado di porre fine alla sofferenza che tutti sperimentiamo. Ecco, questo è quello che intendo quando parlo della necessità di, come lei ha detto nella sua domanda, "una dimensione spirituale".

(19 maggio 1980, Dharamsala, India settentrionale)



Dilgo Kyentse Rinpoche (1910-1991): *una delle più importanti figure spirituali del XX secolo. Conosciuto in tutto il mondo tibeto-himalayano, è stato anche uno dei maestri del XIV Dalai Lama, che dice di lui: "Kyentse Rinpoche è uno dei più importanti tra i miei insegnanti. Da lui ho ricevuto molti e profondi insegnamenti, in particolare quelli della Antica Tradizione (Nyingma) relativi all'esperienza della consapevolezza o rigpa. In qualità di studente di Rinpoche voglio condividere con tutti gli altri studenti la sensazione che siamo stati molto fortunati per averlo incontrato e per aver ricevuto insegnamenti da lui" (Matthieu Ricard, Journey to Enlightenment, pag. 8). Ebbi la fortuna di poterlo incontrare brevemente, e rivolgergli alcune domande, nel monastero Dharma Chakra (Rumtek, Sikkim) dove si trovava per partecipare ai riti funerari del XVI Gyalwa Karmapa. In seguito potei avere il privilegio di ricevere dei suoi insegnamenti in due occasioni quando si trovava nel suo centro francese "La Sonnerie" (PV).*

Si parla molto di "praticanti", ci potrebbe spiegare cosa si intende esattamente con questo termine?

In senso generale è chi segue il sentiero buddhista. Più specificatamente dovremmo chiamare "praticante" colui o colei che mette in pratica gli insegnamenti nella sua esistenza quotidiana. Quindi una persona in grado di controllare ogni situazione che incontra. Sia essa buona o cattiva. Insomma, un individuo cosciente che anche l'ostacolo maggiore può essere tramutato in un'occasione di crescita. Colui o colei che attraverso il *guru yoga* e altri mezzi abili è riuscito a far emergere il proprio Maestro interiore. La nostra più autentica guida.

E la funzione dei maestri "esterni", di coloro che insegnano e trasmettono la conoscenza?

Non abbiamo tempo sufficiente per esaminare in profondità questo soggetto. In breve posso dire che il Lama ha la funzione, attraverso la trasmissione dell'insegnamento, di aiutare i discepoli nel loro cammino. Mettere l'esperienza delle proprie realizzazioni al loro servizio. Però, deve essere chiaro che nel Buddhismo non esiste l'idea che qualcuno potrà "regalarci" l'Illuminazione o che potrà realizzarsi al posto nostro. Quindi la consapevolezza, come dicevo prima, consiste principalmente nel riuscire a guidare le nostre azioni e non permettere che siano esse a guidare noi. Quando accade è il risultato di un buon lavoro del discepolo e di un lavoro altrettanto buono del Maestro.

Uno degli aspetti che lascia perplessi numerosi occidentali è la pratica delle prosternazioni. Ci può dire qualcosa in proposito.

Anche questa è una domanda che avrebbe bisogno di molto tempo per avere una risposta adeguata. In sintesi possiamo dire che esistono tre livelli nella prosternazione. Al livello di coscienza ordinaria, esprime devozione e fiducia nell'immagine o nella persona davanti a cui ci si prostra. Al livello mediano permette di sentire il calore della comunità buddhista e dell'insegnamento. Al livello più elevato rappresenta l'incontro del praticante con la natura assoluta, con l'essenza della "buddhità".

(18 dicembre 1981, Rumtek, Sikkim)

Ngawang Kunga Wangyal, il 41° Sakya Trizin (1945-): *la scuola Sakya, oltre che per la profondità dei suoi insegnamenti, è conosciuta anche per il particolare modo in cui viene scelto il detentore del lignaggio, il Sakya Trizin (un Maestro laico e non un monaco). Fino al maggio 2014 veniva designato con le modalità che vengono spiegate in questa intervista. Dal maggio 2014 i detentori dei due rami in cui si divide il lignaggio, Dolma Phodrang e Phuntsog Phodrang decisero che era arrivato il momento di cambiare e posero fine a questo tipo di scelta. Il nuovo è spiegato in una intervista (la troverete nelle pagine successive) che il 42° Sakya Trizin mi ha concesso. (PV)*

Potrebbe parlarci brevemente della sua fuga dal Tibet alla fine degli anni cinquanta e del suo arrivo in India?

Come molti altri tibetani sono arrivato in India nel 1959. Il mio monastero, Sakya Gonpa, era piuttosto vicino al Sikkim e fortunatamente all'epoca dell'insurrezione di Lhasa non c'erano cinesi nella nostra regione. Eravamo soliti ascoltare la radio tibetana, così potevamo avere notizie aggiornate su quello che accadeva a Lhasa e nelle altre parti del Tibet occupate dalle truppe dell'esercito cinese. Così venimmo tempestivamente a conoscenza della tragica sorte toccata alla capitale e del fatto che il Dalai Lama aveva scelto la via dell'esilio. Dunque io ed alcuni membri della mia famiglia raggiungemmo il Sikkim. Dopo essere stati per un breve periodo in questo Stato (all'epoca indipendente), ci spostammo a Darjeeling. Ben presto ci rendemmo conto che il nostro esilio dal Tibet non sarebbe stato di breve durata e dovevamo porci il problema di un insediamento stabile. La scelta cadde sulla zona di Dehra Dun dove ci trasferimmo e costruimmo anche un monastero.

In che modo è scelto il Sakya Trizin?

La scuola Sakya, a questo riguardo, ha delle caratteristiche piuttosto differenti dalle altre tradizioni del Buddhismo tibetano. Il titolo di Sakya Trizin, la principale autorità della nostra tradizione, non si trasmette tramite una catena di reincarnazioni, ma è ereditario. Questo avviene perché si ritiene che il nostro lignaggio provenga direttamente dagli esseri celesti discesi in Tibet dal cielo in un passato antichissimo. Questa origine celeste assicura quindi qualità spirituali elevate. Inoltre, quando Guru Padmasambhava venne in Tibet nell'ottavo secolo, la discendenza di cui faccio parte fu direttamente coinvolta nella prima diffusione del Dharma nell'area tibetana. Come le dicevo, il titolo di Sakya Trizin è ereditario. All'interno del nostro lignaggio ci sono due famiglie, *Dolma Phodrang* e *Phuntsog Phodrang*, e il Sakya Trizin viene scelto alternativamente in una delle due. In poche parole: il titolo si trasmette da nonno a nipote. Ad esempio, il mio predecessore apparteneva alla famiglia *Phuntsog Phodrang* mentre io a quella *Dolma Phodrang*. Il mio successore apparterrà all'altra famiglia e così via.

Potrebbe spiegarci sinteticamente le peculiarità e le caratteristiche degli insegnamenti "Lam-Dré", che sono il cuore della tradizione Sakya?

Si tratta dell'essenza degli antichi Sutra e Tantra spiegati e trasmessi dal Mahasiddha Virupa, un guru originario dell'India che ricevette gli insegnamenti direttamente dagli Yidam e ottenne delle altissime realizzazioni. Quindi egli trasmise questi insegnamenti

“Lam-Dré”, che costituiscono una via completa per raggiungere l’Illuminazione e che tiene particolarmente in considerazione le differenze tra i diversi tipi psicologici delle persone. Questi insegnamenti hanno delle caratteristiche peculiari che non si possono spiegare in poche parole. Ma in sintesi possiamo dire che rappresentano l’essenza dei Sutra e dei Tantra, sono una filosofia completa e comprendono anche diverse tecniche relative all’Hathayoga.

Quali sono le principali suddivisioni all’interno della tradizione Sakya?

Attualmente ci sono due principali suddivisioni: la tradizione *Ngor* e quella *Tshar*. La prima fondata da Ngorchen Kunga Zangpo (1382-1457), la seconda da Tsarchen Losal Gyamtso (1496-1560). Le differenze tra le due tradizioni sono molto sottili, sovente impossibili da cogliere dall’esterno. Anche in questo caso non è possibile in un’intervista scendere nei particolari.

Un aspetto di notevole interesse del Buddismo tantrico è la sua tradizione di danze rituali (“cham”). Potrebbe parlarcene?

Abbiamo molti cicli di danze sacre. Alcune sono associate ai rituali di Vajrakilaya e altre connesse a Mahakala. Sfortunatamente oggi in India, nei monasteri che sono stati ricostruiti in esilio, non ci sono molti maestri abbastanza esperti della materia per poter continuare come vorremmo questa tradizione. Comunque stiamo lavorando per ricostruirla anche in India. Ma in Tibet vi sono monasteri sakya in cui la tradizione dei *cham* è stata preservata e sono ancora oggi eseguite diverse danze rituali, soprattutto nella regione del Kham.

Cosa pensa della diffusione del Buddhismo in Occidente?

Credo che si tratti di un buon inizio. Naturalmente in principio ci sono alcune difficoltà: la lingua, la cultura, l’ambiente, etc. Ma vedo molti segnali incoraggianti. Ho conosciuto buoni praticanti, buoni studenti. Credo che, quando sarà il momento giusto e appropriato, il Dharma si diffonderà in occidente così come si è diffuso in Tibet.

Quali sono le maggiori difficoltà che uno studente occidentale incontra nella pratica del Dharma?

Penso che in linea di massima gli occidentali siano molto perspicaci e abbiano già esplorato diversi campi di ricerca. Quindi alcuni possono imparare anche più rapidamente dei tibetani. Ma quello di cui spesso sono carenti è la fede. Imparano molte cose, ma non sempre vogliono sforzarsi di metterle in pratica. Credo sia questo il problema principale. Però sono certo che le cose miglioreranno con il passare del tempo.

(25 marzo 1986, *Puruwala*, Himachal Pradesh, India settentrionale)



Menri Trizin, Lungtok Tenpai Nyma (1927-2017): dal 25 marzo 1968 fino al giorno in cui ha lasciato il corpo, 14 settembre 2017, è stato la massima autorità della religione Bön, la corrente religiosa presente in Tibet da prima dell'arrivo del Buddhismo. Persona squisita, raffinato filosofo, erudito di alto livello, Lungtok Tenpai Nyma è stata una delle figure di maggior spicco della tradizione spirituale tibetana del secolo scorso e dei primi due decenni del nuovo millennio. Ho avuto la possibilità di incontrarlo due volte nel suo monastero indiano di Menri. La prima volta mi rilasciò l'intervista che segue, la seconda nel febbraio 1989 in occasione della prima rappresentazione in India del ciclo completo della danze rituali (cham) della tradizione Bön. In questa occasione dedicò alcune ore del suo prezioso tempo a spiegarmi il carattere generale e il simbolismo di questa sorta di "meditazione in movimento". Quello con il Menri Trizin è stato per me uno degli incontri fondamentali con il mondo tibetano. L'ultima volta che lo vidi e potei scambiare brevemente qualche parola con lui, fu a Dharamsala nel giugno 2015, dove partecipava ai festeggiamenti per l'85° compleanno di Sua Santità il Dalai Lama. (PV)

Spesso la tradizione Bon è conosciuta male in occidente, la s'identifica con la "magia" o con arcaiche forme di sciamanesimo pan-asiatico mentre invece la realtà, e questo monastero ne è la prova più lampante, è ben diversa. Lei cosa pensa a questo proposito?

So che spesso alcuni autori hanno descritto in maniera molto approssimativa la nostra tradizione.....ci hanno dipinto in forme che non sono assolutamente vere. D'altra parte però bisogna riconoscere che vi sono anche alcuni studiosi seri come il professor Kvaerne, la professoressa Blondeau e il professor Snellgrove (tanto per citarne solo alcuni) che da molti anni stanno concludendo degli studi molto approfonditi sul Bon....

E lei è d'accordo con i risultati di questi studi?

Direi di sì, almeno in linea di massima a patto di tener conto che le persone di cui stiamo parlando sono degli accademici, degli studiosi e non dei praticanti. Quindi la loro mentalità è ovviamente molto diversa da quella di un praticante; di un lama. Una cosa è credere e praticare una tradizione religiosa e un'altra è solo studiare determinate usanze e tradizioni. E' importante credere e conoscere le autentiche ragioni attraverso la pratica.

Ci può parlare brevemente della tradizione Bon?

Fin da quando il Tibet cominciò ad esistere come regno, i principali lignaggi che governavano il paese aderivano alla religione Bon.... Fino al 33mo re il Bon era la religione della famiglia reale e di tutto il popolo; poi questo monarca sposò due principesse straniere, una cinese e l'altra nepalese e questo avvenimento rappresentò in un certo senso l'introduzione del Buddhismo in Tibet. La religione Bon era giunta in Tibet in tempi remoti provenendo dalla regione di Sciang-Sciung (nella zona del Monte Kailash) e si era poi diffusa in un'enorme zona asiatico-himalayana che andava dalle odierne aree del Ladakh e del Kinnaur (India occidentale-settentrionale N.d.R.) fino alla stessa Cina meridionale. In tutti questi luoghi si parlava l'antica lingua dei testi e degli insegnamenti Bon. Secondo la tradizione il fondatore storico della religione Bon fu Sherab Mipo che si ritiene abbia lasciato il corpo circa novemila anni fa; da un punto di vista

generale possiamo evidenziare che nel Bon (come del resto nel Buddhismo) esiste un sistema di codici etici e norme di comportamento che si chiama Vinaya....

Queste norme di comportamento sono simili a quelle buddhiste?

Molto simili, certo. Anche nella nostra tradizione ci sono due "vie" quella dei Sutra e quella dei Tantra, il Vinaya appartiene alla prima e, come le dicevo, è piuttosto simile a quello buddhista. Per quanto riguarda gli insegnamenti dei Tantra ci sono delle differenze di cui però sarebbe difficile parlare in questa sede. Comunque nel Bon il praticante deve essere introdotto nella pratica sia dei Sutra sia dei Tantra.

Nella tradizione Bon esistono anche i lignaggi dei tulku?

Sì, abbiamo una tradizione di tulku. A partire dal nostro fondatore, Mipo Sherab, il Buddha, l'Illuminato, nascono diversi lignaggi di tulku che sono arrivati fino ai giorni nostri e hanno preservato intatti gli originari insegnamenti Bon. Ancora oggi abbiamo diversi detentori di lignaggio che sono dei tulku; colgo l'occasione per sottolineare che l'abate del monastero non necessariamente deve essere un tulku e un tulku non è automaticamente l'abate di un monastero. A capo di un Monastero ci può essere solo chi ha superato gli esami per diventare Ghesce ed è quindi in possesso delle qualifiche per esercitare con la necessaria autorevolezza il suo delicato e importante ruolo.

Quali sono oggi in esilio i rapporti tra le comunità tibetane che aderiscono al Buddhismo e quelle Bon?

Qui, nelle condizioni dell'esilio siamo tutti sotto la protezione del Dalai Lama. E' stato lui che ha istituito un consiglio religioso, con sede a Dharamsala e dove sono rappresentati sia il Buddhismo (con le sue quattro scuole) sia il Bön. Questo significa che i rapporti tra le nostre comunità sono molto buoni e amichevoli. Certo esistono delle differenze sul piano dottrinale, ma questo non è assolutamente un elemento di divisione od ostilità reciproca. Confrontiamo le nostre idee in amicizia e solidarietà.

E cosa rappresenta per voi Bön-po il Dalai Lama?

Il Dalai Lama è un grande santo. Tutti i Bön-po credono in Avalokitesvara e quindi tutti noi crediamo nel Dalai Lama. Siamo sotto la sua guida ed egli mostra verso di noi tutta la sua gentilezza. Ci aiuta moltissimo. Certo dal punto di vista religioso ci sono delle diversità, ma il Dalai Lama è il capo di tutti i tibetani. E' la massima autorità in cui l'intero popolo del Tibet s'identifica. Io lo incontro molto spesso e non appena saremo in grado di poterlo ospitare degnamente (cosa al momento piuttosto difficile) spero che ci farà l'onore di una sua visita in questo monastero.

(12 dicembre 1986, Dolanji, Himachal Pradesh, India settentrionale)



Kyentse Norbu (1961-): *un lama tibetano (noto anche con il nome religioso di Dzonskar Rinpoche) che vive in esilio tra India e Bhutan. È stato il primo lama di alto lignaggio a divenire regista e dirigere un film, pieno di grazia e poesia. Si tratta di "The Cup", presentato nel 2001 al festival di Cannes, una pellicola (girata in Bhutan) che narra la storia di due ragazzi tibetani, Palden e Nyma, fuggiti dal Tibet occupato dai cinesi per andare a studiare in un monastero buddhista ai piedi dell'Himalaya indiano. Ma il film parla anche, da qui il titolo, dell'ossessione per il gioco del calcio di Orgyen, un giovane monaco che vuole a tutti i costi vedere le partite della coppa del mondo e per farlo non esita a creare un certo scompiglio nel clima ovattato di un monastero tibetano. Lo intervistai a Roma in occasione del lancio della versione italiana del suo lungometraggio. (PV)*

Quando ha deciso di fare, oltre al maestro spirituale, anche il regista cinematografico?

E' una domanda che suona un po' strana, come se sottintendesse che ci sia una qualche incompatibilità tra essere un lama e fare il regista. Per me il Buddhismo non è una religione ma una filosofia e si può quindi praticarla essendo al medesimo tempo uno scienziato, un regista o altro ancora.

E' vero, però tutto l'interesse e il successo che la sua opera ha riscosso, non rischia di essere, come dire, una "minaccia" per il suo ego?

Sì, penso che sia possibile... può accadere che il successo possa esaltare il mio ego e quindi devo stare attento. Però mi sembra che finora sia andato tutto bene.

Perché ha scelto proprio la storia di una partita di calcio per il suo film d'esordio?

Avevo parecchie idee in testa... però costavano tutte un sacco di soldi... il budget per il casting, le locations era veramente eccessivo... quindi ho scelto questa storia perché era più semplice da realizzare. Fondamentalmente c'è un monastero con i suoi monaci.

Ma non si sarà trattato solo di una questione di denaro... con questa storia lei ci ha raccontato qualcosa, qualcosa di estremamente significativo.

Francamente non avevo in testa un particolare messaggio politico o religioso. Volevo soltanto fare un film... ma forse, guardando bene, volevo anche dire al mondo che i monaci sono degli esseri umani, non degli dei... possono anche sbagliare. E questo credo sia un messaggio importante.

Sul frontespizio del press-book che è stato fornito alla stampa, sopra il titolo del film, c'è una frase che dice: "Che differenza c'è tra il calcio e il Buddhismo?". Ce la può spiegare questa differenza?

Ovviamente il Buddhismo è una filosofia completamente differente dal calcio... spesso però le persone credono che il Buddhismo sia una religione ma una religione può rendere le persone fanatiche e la stessa cosa accade anche per il calcio che può far divenire fanatica la gente. Così può esserci una qualche somiglianza con il Buddhismo inteso come religione e non come filosofia.

Il suo film evidenzia anche la notevole differenza che esiste tra i monaci tibetani nati in esilio e i ragazzi fuggiti recentemente dal Tibet occupato dalla Cina.

E' vero, questa è una realtà. I monaci, e in genere la maggior parte dei tibetani nati in esilio, sono sicuramente delle persone più informate. Quelli che scappano ancora oggi dal Tibet arrivano da una realtà molto arretrata, spesso provengono da zone rurali isolate... quindi c'è una differenza obbiettiva che è nei fatti... che è automatica.

Come si potrà raggiungere un equilibrio tra il vecchio e il nuovo?

Come ho detto prima, se si perde la propria coscienza, la propria presenza mentale, si perdono anche il senso e il valore delle cose.

Le regole sono importanti per un monaco buddhista?

Per un praticante buddhista la regola consiste principalmente nel liberarsi dall'illusione e nel seguire il sentiero della non violenza. Nel Buddhismo il sistema di regole si fonda sulla visione interiore che si possiede... fondamentalmente la regola principale è quella di essere di aiuto agli altri e di non causare loro alcun male.

Ci sono casi in cui è giusto infrangere le regole?

Le regole, nel Buddhismo, dipendono molto dalla motivazione individuale. Prendiamo per esempio il divieto di mentire. Si tratta di un precetto importante però, se nella vita reale, viene qualcuno da te a chiedere aiuto perché sta fuggendo da un assassino che vuole ucciderlo e ti chiede di nascondere... e se poi arriva anche il killer e ti chiede informazioni sulla sua vittima. In questo caso non credo sia giusto dire la verità. Infrangi una regola buddhista, ma lo stai facendo per salvare una vita... quindi lo fai a fin di bene e con una giusta motivazione.

E per quanto riguarda la disciplina?

E' un po' la stessa cosa delle regole... comunque vorrei aggiungere che, secondo me, dal punto di vista del Buddhismo, disciplina significa totale coinvolgimento, totale partecipazione. Ad esempio, quando si beve una tazza di tè dovremmo coinvolgerci completamente in questa azione e così conferirle eleganza, gioia... sperimentare il piacere di compierla. Tutto questo non ci sarà se mentre la compiamo pensiamo a qualcosa d'altro, se si è distratti, se la mente vaga altrove...

Qualcuno ha detto che i cinesi, con il Buddhismo tibetano, hanno fatto come l'elefante che entra nello stagno e spruzza l'acqua dappertutto...

Mi auguro che sia vero, qualche volta è successo. Spero solo che l'acqua non si asciughi troppo presto. Come ha detto lei, quando un elefante entra in una pozza, spruzza l'acqua da tutte le parti e questo può anche essere divertente. Però è importante che l'acqua non si esaurisca e non si asciughi, altrimenti il divertimento finisce.

(10 aprile 2002, Roma, Italia)

Jetsün Khandro Rinpoche (1967-): *figlia di Kyabje Trichen Gyurme Künzang, XI detentore del lignaggio di Mindrolling, questa yogini è una delle più importanti figure femminili della tradizione buddhista contemporanea. La intervistai durante un suo ciclo di insegnamenti nella Repubblica Ceca. (PV)*

Rinpoche, potrebbe spiegarci brevemente la sua duplice posizione di tulku della tradizione Kagyu e Jetsünma del lignaggio di Mindrolling ?

Ritengo che sia una interessante confluenza... quando ero poco più che una neonata, avrò avuto una decina di mesi, il XIV Karmapa mi riconobbe come l'incarnazione della grande Dakini del monastero di Tsurpu, Khandro Orgyen Tsomo, consorte del XV Karmapa ed importante yogini che trascorse gran parte della sua vita in ritiro spirituale. Questo riconoscimento stabilì una mia profonda connessione con la tradizione Kagyu e quindi cominciai a ricevere numerose iniziazioni e insegnamenti di questa scuola. Ma nel medesimo tempo sono nata all'interno della famiglia Mindrolling, una importante corrente della scuola Nyingma. All'interno di questa famiglia, le successioni dei detentori del lignaggio si trasmettono dai padri ai figli e non attraverso successive reincarnazioni come in genere accade nel Buddhismo del Tibet. In quanto figlia maggiore di Minling Rinpoche ho una particolare connessione con il lignaggio delle Jetsünma di Mindrolling. Quindi ho la meravigliosa opportunità di essere una confluenza... una sorta di unione di due importanti tradizioni.

Ci può parlare del lignaggio Mindrolling?

Si tratta di uno dei principali, tradizionalmente considerato la madre di tutti i lignaggi... è una delle sei principali ramificazioni della scuola Nyingma. In Tibet il monastero di Mindrolling era rinomato come uno dei luoghi più importanti per lo studio e la pratica degli insegnamenti Vajrayana. Venne fondato nel XVII secolo dal grande lama Chögyal Terdag Lingpa e da suo fratello Lochen Dharma Shree, conosciuti come il sole e la luna del Buddhismo tibetano. Non solo possedevano una impeccabile conoscenza delle tradizioni *kama* e *terma* della scuola Nyingma ma erano detentori anche di numerosi insegnamenti delle altre tradizioni buddhiste. Fondato dunque da due fratelli, il monastero di Mindrolling divenne la sede, come ho accennato prima, di una trasmissione familiare nel senso che il più grande dei figli maschi diveniva il detentore del Trono con il titolo di *Trichen* mentre il più giovane prendeva i voti monastici e diveniva l'abate. Mentre la figlia primogenita era la detentrica del lignaggio femminile delle Jetsünma che inizia con Jetsün Mingyur Paldrön (1699-1769), figlia di Chögyal Terdag Lingpa e arriva fino a me.

Quale è l'essenza del suo lavoro spirituale e delle sue attività religiose?

L'essenza del mio lavoro è trovare un senso di continuità particolarmente perché sono nata all'interno della famiglia Mindrolling ed ho quindi sviluppato una forte

consapevolezza di el dovere di mantenere puro tutto quanto ha a che fare con la trasmissione degli insegnamenti e le pratiche spirituali. Il lignaggio di Mindrolling è sempre stato molto attento a mantenere autentica la tradizione ed è per questo che è considerato la fonte di molti rituali Vajrayana. Personalmente sento un profondo senso di responsabilità nel mantenere questo approccio genuino al Dharma, in modo particolare alla tradizione Vajrayana... soprattutto in questo momento di globalizzazione. Il Dharma sta mettendo radici in differenti luoghi del mondo, tra persone che parlano lingue diverse... la gente è in genere molto sincera nel suo accostarsi al Dharma. Abbiamo meravigliosi studenti e praticanti occidentali e quindi è assolutamente fondamentale preservare e trasmettere la tradizione autentica in questi contesti. Le modificazioni dei tempi e delle culture accadono e mentre passiamo attraverso questi cambiamenti dobbiamo conservare le radici basilari il più autenticamente possibile. E penso sia molto importante trovare un corretto equilibrio tra i mutamenti e la preservazione del cuore dell'insegnamento.

(27 ottobre 2014, *Svratoka*, Repubblica Ceca,)



Ratna Vajra Rinpoche, il 42° Sakya Trizin (1974-): *insediato nel marzo 2017 come 42° detentore del Trono Sakya, è il primogenito del suo predecessore (vedi sopra, intervista a pag. 5) e durante questa intervista mi ha spiegato, tra l'altro, i motivi che sono alla base delle modalità per scegliere il nuovo Sakya Trizin. E' un Lama, nonostante sia ancora relativamente giovane, di grande cultura ed estremamente attento alla realtà contemporanea. Ho potuto incontrarlo, in occasione di una sua visita, al "Thupten Changchup Ling" grazie alla gentilezza della dirigenza del centro e in particolare del suo responsabile Clemente Del Ponte. (PV)*

Potrebbe riassumerci in breve la storia e l'essenza della scuola Sakya?

E' un po' difficile [ride], riassumere in poche parole la storia di un lignaggio così antico. Qui basterà dire che la nostra scuola si fonda in linea di massima sull'insegnamento di cinque Maestri principali dei quali Sakya Pandita e suo nipote Chögyal Phagpa sono i più conosciuti.

Anche perché convertendo al Buddhismo due importanti Khan mongoli (Godan e Kubilai) consentirono alla tradizione Sakya di svolgere per circa un secolo un ruolo di grande importanza nella storia del Tibet.

Certamente. Questi cinque maestri, gli altri tre sono Sachen Kunga Nyingpo, Sonam Tsemo e Drakpa Gyaltzen, in pratica fondarono il lignaggio Sakya che, sintetizzando al massimo, poggia sull'insegnamento *Lamdré* ("Il Sentiero e il suo Frutto"). Questo in linea di massima.

Lei è il 42° detentore del Trono dei Sakya, vale a dire il Sakya Trizin e lo è divenuto recentemente, a marzo di quest'anno. Potrebbe parlarci di questo titolo che, se non sbaglio, non è legato alla reincarnazione ma è, per così dire, ereditario.

Anche in questo caso [ride di nuovo], il discorso è piuttosto complesso. Comunque per risponderle in maniera sintetica, sì è un titolo ereditario che fino ad oggi è stato tramandato dai due rami della famiglia *Khon*, il *Drolma Phodrang* a cui appartengo io e il *Phuntsok Phodrang*. Il titolo passava di volta in volta da un ramo all'altro, nel senso che quando moriva un *Sakya Trizin* appartenente ad uno dei due rami, il successivo proveniva dall'altro. Mi segue? Mi rendo conto che detto così può sembrare un po' complicato ma l'importante da comprendere è che i *Sakya Trizin* sono lama laici e non monaci. Si sposano, hanno dei figli, una famiglia etc.

Però la tradizione adesso è mutata. Lei, non solo appartiene alla medesima famiglia di suo padre, il 41° Sakya Trizin, ma è stato nominato con il suo genitore ancora in vita.

Sì, è un cambiamento. Forse però non così grande, se lo guardiamo da un certo punto di vista. Dopo diversi colloqui e scambi di opinioni, nel maggio 2014 mio padre e Sua Santità Dagchen Jigdral Ngawang Kunga Sonam [scomparso il 29 aprile 2016, all'epoca capo del ramo *Phuntsok Phodrang*; N.d.C.] arrivarono alla conclusione che il sistema adottato fino ad oggi non era più in sintonia con i tempi moderni e quindi decisero che d'ora in avanti il titolo di *Sakya Trizin* non debba durare per l'intera vita del detentore ma copra un arco di tre anni. Passati i quali verrà conferito ad un'altra persona. Io, ad esempio, fra tre anni passerò la mia carica a quello che diverrà il mio successore.

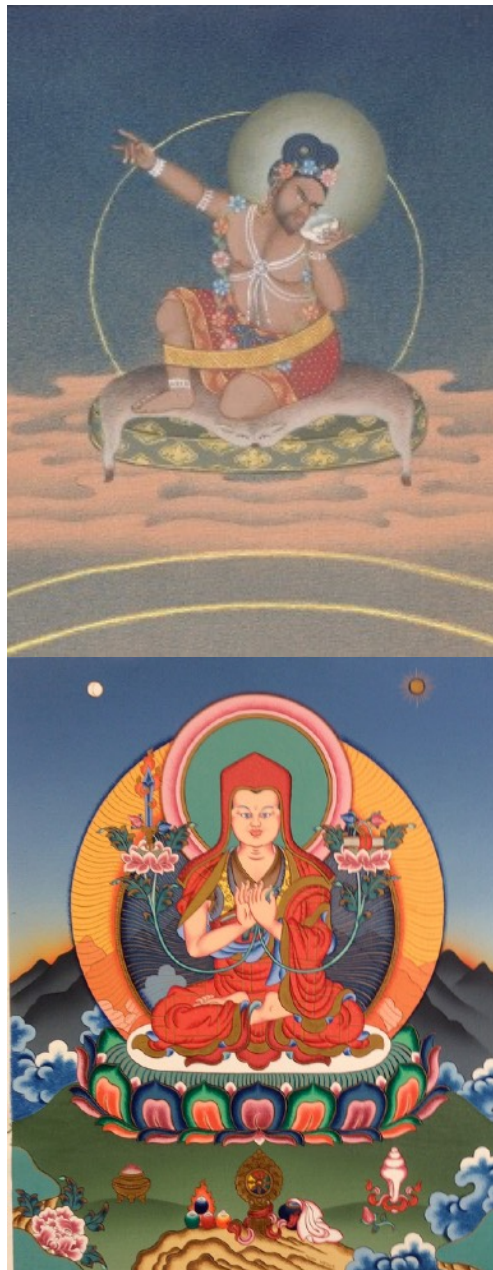
Ma su quali basi avverrà questa scelta?

Sulla base della conoscenza, della competenza, delle qualificazioni spirituali, dei meriti, della maturità. Noi pensiamo che una rotazione del genere possa favorire un certo dinamismo... una certa, come dire, maggiore incisività nella vita del nostro lignaggio.

Ma si tratterà sempre di alternare membri di un ramo con quelli di un altro?

No. O almeno non in modo rigido. Come le dicevo la decisione su chi dovrà essere il *Sakya Trizin* verrà presa tenendo in mente le qualità di cui le ho parlato. L'importante è che il *Sakya Trizin* possa essere altamente qualificato per svolgere al meglio le grandi responsabilità che un simile ruolo comporta. Quello che conta è la corretta trasmissione della pura dottrina del Buddha, in modo che tutti gli esseri senzienti ne possano beneficiare.

(9 ottobre 2017, Arosio, Canton Ticino, Svizzera)



Tenzin Thrinley Lhundrup, VII Chetsang Rinpoche (1946-): è il 37° detentore del trono del lignaggio Drikung-kagyü e la VII incarnazione di Chetsang Rinpoche. La sua è una storia molto particolare, infatti per una serie di contrattempi nel 1959 non riuscì a fuggire in India con i suoi genitori e dovette rimanere a Lhasa sotto il dominio cinese. Per alcuni anni frequentò prima la scuola elementare e poi le medie. Dopo l'arrivo in Tibet delle Guardie Rosse, fu inviato a lavorare, in condizioni durissime, in una comune agricola. Finalmente nel 1975 riuscì a fuggire in Nepal e, dopo una fuga in cui più volte aveva rischiato la vita, raggiunse prima Kathmandu per poi arrivare Dharamsala dove venne subito ricevuto dal XIV Dalai Lama. Nonostante in molti gli chiedessero di rimanere, Chetsang Rinpoche volle andare negli USA per ricongiungersi con i suoi genitori. Dopo circa tre anni trascorsi negli Stati Uniti lavorando part-time in alcuni ristoranti, decise di tornare in India per riprendere la vita monastica ed espletare la sua funzione di guida dell'ordine Drigung-kagyü. Fece il tradizionale ritiro di tre anni al monastero di Lamayuru (Ladakh). Nel 1985 si recò a Bodh Gaya per ricevere l'iniziazione di Kalachakra dal Dalai Lama che gli conferì la piena ordinazione monastica. Ho incontrato Chetsang Rinpoche in diverse occasioni. L'intervista che segue me l'ha gentilmente rilasciata in occasione delle celebrazioni per l'800° anniversario del parinirvana di Jigten Sumgon, fondatore della scuola Drigung-kagyü. (PV)

La sua è un'esistenza molto particolare, potrebbe riassumerla per sommi capi?

Sono nato a Lhasa, nel 1946. Fino all'età di tredici anni sono vissuto in quello che generalmente definiamo il "Tibet tradizionale". Una società in cui la dimensione spirituale era predominante ed occupava un grande spazio nella vita delle persone. Poi ci fu l'invasione cinese e nel 1959 l'insurrezione del popolo tibetano. Dall'Aprile di quell'anno i comunisti esercitavano sul nostro Paese un controllo totale. Dopo aver subito, come tanti, una sorta di "processo popolare" in cui la gente era costretta ad attaccarmi, nel 1964 entrai nella scuola media di Lhasa. Nel febbraio 1966 la Rivoluzione Culturale arrivò in Tibet e nel 1968 venni inviato a lavorare nella comune agricola di Tholung, non troppo distante da Lhasa.

E come erano le condizioni di lavoro?

Francamente non molto semplici, comunque nel 1975 riuscii a fuggire dal Tibet e raggiungere prima il Nepal e poi l'India. Quindi andai a vivere negli USA con i miei genitori e vi rimasi circa tre anni. Poi tornai in India dove nella regione del Ladakh si trovano numerosi templi e *gompa* Drigung. Dopo una serie di ritiri spirituali che durò una decina di anni mi trasferii nel monastero di Lamayuru che è la sede principale della scuola Drigung-kagyü in esilio. Cominciammo a lavorare intensamente per ricostruire il nostro lignaggio...

Risultati?

Direi molto positivi, tanto è vero che oggi posso recarmi all'estero per insegnare in un gran numero di nazioni. Potrei dire che oggi lavoro principalmente su di un piano internazionale parlando di Buddhismo e di ambiente. Quindi passo molta parte del mio tempo come "giramondo" [ride].

A proposito di ambiente, lei è molto impegnato sul fronte ecologico. L'altro giorno ha chiesto ai suoi studenti di dedicare un'intera giornata alla pulizia della città.

Vede, la natura del Buddhismo Mahayana è la compassione. Quindi oltre alle preghiere, i rituali, la meditazione dobbiamo anche impegnarci attivamente nella società. Oggi il pianeta in cui viviamo è seriamente minacciato sotto il profilo ambientale. L'inquinamento, lo spreco di risorse, il riscaldamento globale e tante altre cose stanno avvelenando il mondo intorno a noi. Al punto che potrebbe morire. Quindi è necessario agire. Mettere gli ideali di amore e compassione in pratica... nella vita di ogni giorno. In tutti quegli ambiti dove c'è bisogno dell'aiuto di tutti. Dunque anche di noi.

Ho ascoltato delle sue parole piuttosto critiche nei confronti della società moderna...

Sì, almeno in un certo senso. La società è troppo materialista. Dà eccessiva importanza alla competizione, al desiderio, alla pubblicità. E tutto questo rende molto difficile, quasi impossibile, accontentarsi. Si vuole avere sempre di più. Non si è mai soddisfatti e questo crea numerosi problemi. Innanzitutto la mancanza di un'attitudine mentale equilibrata, armoniosa, che si tiene lontano dalle esagerazioni. Perché vede, l'equilibrio è la base per un'esistenza serena, felice. Prima parlavo dell'ecologia. Ecco, vorrei sottolineare come una delle cause principali per le difficoltà che incontra l'ecosistema è proprio la mancanza di equilibrio. Quindi è evidente l'interdipendenza tra come noi siamo ed agiamo e il mondo intorno a noi. Inoltre vorrei sottolineare l'importanza di comprendere quello che il Buddhismo chiama "impermanenza".

Vale a dire?

Che ogni cosa che nasce deve morire. Tutto quanto costruiamo dovrà, prima o poi, decadere. È la natura delle cose. È l'esperienza che viviamo ogni giorno. Un'esperienza che non riguarda solo coloro che si dichiarano buddhisti ma tutti e tutto. Credenti e non credenti. Qualsiasi aspetto sia del regno animale sia vegetale. Ognuno di noi nasce, conduce la sua vita e poi muore. E, proprio per una società moderna, quella di cui parlavamo prima, comprendere l'impermanenza è un elemento fondamentale. Altrimenti saremo sempre una facile preda dell'ansia. Ad esempio, abbiamo un buon posto di lavoro e magari si vive nella paura di perderlo. Dobbiamo accettare il fatto che non possiamo sapere cosa ci riserva il nostro futuro. È, appunto la legge dell'impermanenza. Quella con cui, volenti o nolenti, ci si deve confrontare. Non comprenderlo è causa di dolore profondo. Quando la vita ci mette alla prova e ci obbliga a scelte difficili, se non siamo preparati la sofferenza che proveremo sarà ancora maggiore. Sarà intollerabile. Al contrario, se abbiamo accettato la realtà dell'impermanenza riusciremo ad avere una vita migliore.

È questa la Via del Tantra?

Che domanda impegnativa [*ride*]! Normalmente, nel gergo buddhista, si dice che il *vajrayana* sia il veicolo di fruizione.

In che senso?

Nel senso che non cerchiamo semplicemente di rifiutare le emozioni negative. In questo modo le allontaniamo ma non ne recidiamo le radici. Non le estirpiamo una volta per

tutte. Invece nel *vajrayana* devi affrontare il problema alla base. Alle radici, appunto. In altre parole il *vajrayana* è “trasformazione” dal momento che le emozioni negative non devono essere semplicemente rifiutate ma, al contrario, dobbiamo trasformarle. E trasformando loro trasformiamo anche noi stessi. L’ego è la radice, la sorgente di tutte le nostre emozioni e se non viene radicalmente trasformato, la radice dei nostri problemi rimane. È sempre là. Negli insegnamenti si dice, “trasformare l’Ego in saggezza”. Trasmutarlo nel principio dell’illuminazione.

(25 ottobre 2017, Dehra Dun, India settentrionale)



Il Dalai Lama ci parla

Verso una scienza della coscienza

Affinché lo studio della coscienza sia completo, abbiamo bisogno di una metodologia che prenda in esame non solo quello che accade a livello neurologico e biochimico ma anche l'esperienza soggettiva della coscienza stessa. Anche quando lavorano insieme, neuroscienza e psicologia comportamentale, non riescono a gettare abbastanza luce sull'esperienza soggettiva dal momento che entrambe preferiscono usare il metodo di ricerca che abbiamo chiamato "in terza persona". Le tradizioni contemplative invece, hanno da sempre posto in primo piano la ricerca soggettiva e "in prima persona" della natura e delle funzioni della coscienza addestrando la mente a concentrarsi in maniera disciplinata sui suoi livelli interni.

In questo genere di analisi, l'osservatore, l'oggetto e i mezzi della ricerca sono tutti aspetti della medesima cosa, vale a dire la mente dello sperimentatore. Nel Buddhismo questo addestramento mentale viene chiamato *bhavana*, tradotto in genere come "meditazione" nelle lingue occidentali. Il termine sanscrito *bhavana* contiene il significato di "coltivare" nel senso di coltivare un modo di essere mentre la parola tibetana *gom*, letteralmente significa "familiarizzare". Quindi l'idea è quella di una pratica mentale disciplinata e volta a familiarizzarsi con un determinato oggetto sia che si tratti di un qualcosa di esterno o di una esperienza interiore.

La gente di solito intende per meditazione un mero svuotare la mente o una pratica di rilassamento ma non è quello di cui sto parlando ora. Inoltre la pratica del *gom* non implica nessun stato misterioso o mistico adatto unicamente a un gruppo di individui dotati di qualità straordinarie. E non significa nemmeno non pensare o assenza di attività mentale. *Gom* si riferisce sia a determinati mezzi (o a un determinato processo) sia ad uno stato che può sorgere come risultato della pratica meditativa. Sto parlando adesso di *gom* inteso come mezzi che implicano un rigoroso, concentrato e disciplinato uso dell'introspezione e della presenza mentale per entrare in profondità all'interno della natura dell'oggetto scelto come motivo di indagine. Da un punto di vista scientifico, questo processo può essere paragonato ad una puntuale osservazione empirica.

La diversità tra scienza e tradizione buddhista risiede quindi nel metodo oggettivo ("in terza persona") usato dall'analisi scientifica e quello introspettivo ("in prima persona") adottato dalla contemplazione buddhista. Per come la vedo io, una combinazione dei due metodi potrebbe rappresentare un effettivo avanzamento nel campo degli studi della coscienza. Il metodo oggettivo "in terza persona" può far raggiungere molti traguardi. Le tecnologie che consentono di osservare il funzionamento del cervello diventano ancora più efficaci se è possibile osservare da vicino i correlati fisici del ricco mondo della nostra esperienza soggettiva. Come ad esempio le connessioni neurali, i mutamenti biochimici, le attività cerebrali associate a determinate attività mentali (spesso misurabili addirittura in millesimi di secondo) con i quali il cervello risponde agli stimoli esterni. Ho avuto il piacere di poter avere un'esperienza diretta di tutto questo quando, nella primavera del 2001, visitai il laboratorio di Richard Davidson all'Università del Wisconsin.

Si tratta di un laboratorio modernissimo con tutte le più avveniristiche attrezzature tecnologiche per lo studio del cervello. Davidson ha raccolto intorno a sé un giovane ed entusiasta gruppo di colleghi; un progetto a cui stanno lavorando è per me di particolare

interesse. Si tratta di un'ampia ricerca su persone che praticano la meditazione. Davidson mi fece visitare l'intero laboratorio e potei così vedere al lavoro le differenti macchine. C'era un EEG (elettroencefalografo) usato precipuamente per rivelare l'attività elettrica del cervello. E' una sorta di casco che si deve mettere sulla testa con un enorme numero di sensori attaccati. Sembra che quello del laboratorio di Davidson abbia ben 256 sensori e sia uno dei più sofisticati di tutto il mondo. Inoltre vi era un MRI (apparecchio per la risonanza magnetica) che è così sensibile che il soggetto sottoposto ad indagine deve rimanere perfettamente immobile affinché la macchina possa funzionare a dovere. La forza dell'EEG risiede nella sua velocità (incredibilmente può verificare i cambiamenti nel cervello alla velocità di un millesimo di secondo) mentre il potere del MRI risiede nella sua capacità di individuare il luogo dell'attività cerebrale nello spazio di un millimetro.

Il giorno prima della mia visita, i ricercatori avevano usato quelle macchine per un esperimento molto dettagliato con una persona che da lungo tempo praticava numerose tecniche meditative. Davidson mi mostrò lo schermo di un computer dove si potevano vedere numerose immagini del cervello del meditante con differenti colori che indicavano differenti generi di attività.

Il giorno seguente tenemmo un incontro formale in cui Davidson presentò i risultati preliminari dei suoi studi. Lo psicologo Paul Ekman si unì alla discussione e fornì anche lui un rapporto preliminare della ricerca che stava conducendo su di un ampio numero di soggetti tra i quali vi erano anche dei meditatori. La sperimentazione scientifica sulla meditazione ha una storia piuttosto lunga che parte dagli esperimenti condotti negli anni '80 da Herbert Benson dell'Harvard Medical School. Benson aveva tenuto sotto controllo i mutamenti psicologici del calore corporeo e del consumo dell'ossigeno di meditatori che praticavano il tummo, una tecnica che, tra l'altro, usa la generazione del calore del corpo. Come Benson, anche il gruppo di Richard Davidson aveva portato avanti degli esperimenti su dei meditatori eremiti dell'Himalaya, inclusi anche alcuni di quelli che vivono sulle montagne vicino a Dharamsala. Dal momento che questi esperimenti esterni necessitano di equipaggiamenti trasportabili, quel genere di ricerche sono per forza limitate a quello che si può fare utilizzando macchine di portata ridotta rispetto a quelle usate in laboratorio.

Gli esperimenti su soggetti umani sollevano diverse questioni etiche che la comunità scientifica prende in seria considerazione. Per gli eremiti che avevano scelto di vivere in solitudine quel tipo di esperimenti costituiva anche una pesante intrusione nelle loro vite e pratiche meditative. Non deve stupire quindi che inizialmente molti fossero poco favorevoli alla cosa. A parte tutto, non riuscivano a capire il motivo di quegli esperimenti che sembravano loro solo il tentativo di soddisfare la curiosità di alcune strane persone in possesso di astrusi macchinari. A me invece sembrò (e rimango dello stesso parere ancora adesso) molto importante che la scienza tentasse di comprendere la coscienza di quanti praticano seriamente la meditazione e mi adoperai per convincere gli eremiti ad acconsentire a partecipare agli esperimenti. Dissi che dovevano farlo per motivi altruistici. Se fosse stato possibile dimostrare scientificamente gli effetti positivi della meditazione, molte persone ne avrebbero tratto beneficio. Spero solo di non essere stato troppo invadente. Diversi eremiti accettarono persuasi, almeno lo spero, più dal mio ragionamento che non dalla mia autorità di Dalai Lama.

Tutto questo lavoro può illuminare una parte del quadro della coscienza. Ma, contrariamente allo studio di un oggetto tridimensionale, lo studio della coscienza (includendo l'intero arco dei suoi fenomeni e qualsiasi cosa rientri nell'ambito dell'esperienza soggettiva) ha due componenti. Una è quella rappresentata da quello che

accade al cervello e al comportamento dell'individuo (area che sia la scienza neurologica sia la psicologia del comportamento sono in grado di esplorare), l'altra è l'esperienza fenomenologica degli stessi stati cognitivi, emotivi e psicologici. Ed è per questi ultimi che il metodo "in prima persona" è essenziale. Per dirla in altro modo, sebbene l'esperienza della felicità può coincidere con alcune reazioni chimiche nel cervello (come l'aumento della serotonina) nessuna descrizione biochimica o neurologica può spiegare cosa sia la felicità.

Nonostante la tradizione contemplativa buddhista non abbia mai avuto accesso a mezzi scientifici in grado di poter osservare i processi cerebrali, è riuscita lo stesso a raggiungere un'acuta comprensione delle capacità della mente di adattarsi e trasformarsi. Fino a poco tempo fa gli scienziati ritenevano che dopo l'adolescenza i meccanismi del cervello umano fossero in qualche modo dati una volta per sempre. Ma le nuove scoperte della neurobiologia hanno dimostrato che esiste un notevole potenziale per le attività cerebrali dell'essere umano anche in età adulta e perfino in quella avanzata, l'età in cui sono entrato io. Alla conferenza *Mente e Vita* del 2004, ho saputo che esiste una corrente della scienza neurologica che si occupa del tema chiamato "plasticità del cervello". Quindi dobbiamo comprendere che quelle cose che riteniamo stabilite una volta per tutte, come la personalità e la disposizione (per non parlare del carattere) non sono permanenti; infatti determinati esercizi mentali o dei cambiamenti ambientali hanno su di essi un profondo effetto. Inoltre gli ultimi esperimenti hanno dimostrato che i meditatori esperti sviluppano una maggiore attività nella parte sinistra del cervello, quella associata alle emozioni positive quali felicità, gioia e appagamento. Queste scoperte implicano che la felicità è qualcosa che possiamo coltivare deliberatamente attraverso un appropriato addestramento mentale che si riflette sul cervello.

Il filosofo del settimo secolo Dharmakirti, propone un sofisticato argomento in favore dell'idea che un addestramento meditativo possa apportare significativi cambiamenti nella coscienza dell'essere umano, comprese le emozioni. Una fondamentale premessa al suo ragionamento è l'esistenza dell'universale legge di causa ed effetto la quale postula un rapporto assoluto e diretto tra la causa e il risultato di un'azione. Si tratta di un punto di vista peculiare al Buddhismo fin dalle sue origini avendo lo stesso Buddha affermato che se si vogliono evitare determinati risultati si deve intervenire sulle cause che li determinano. Quindi, se si cambiano le condizioni di uno stato mentale (che normalmente produce certi tipi di attività della mente), si possono cambiare alcuni tratti della coscienza e le conseguenti attitudini ed emozioni.

La seconda premessa al ragionamento di Dharmakirti è costituita dalla legge dell'impermanenza che anch'essa fa parte dei più antichi insegnamenti buddhisti. Secondo questa legge tutto è in costante movimento. Niente, perfino nel mondo materiale (che invece tendiamo a considerare assolutamente statico) è fermo e permanente. Dunque, qualsiasi cosa prodotta da una causa, è suscettibile di cambiamento e, riuscendo a creare le giuste condizioni, si riesce anche a trasformare lo stato della mente.

Come altri pensatori buddhisti avevano fatto prima di lui, anche Dharmakirti fa riferimento a quella che potremmo chiamare una "legge psicologica" dal momento che postula differenti stati mentali, incluse le emozioni, come un campo di forze in cui diversi gruppi di stati mentali interagiscono in una dinamica costante. All'interno del mondo delle emozioni, troviamo un gruppo caratterizzato dall'odio, dalla rabbia, dall'ostilità e così via ed in opposizione ad esso, un altro campo ricco di emozioni positive come l'amore, la compassione e la solidarietà. Dharmakirti sostiene che in ogni individuo in ogni tempo, se una parte di una polarità è più forte, l'altra deve essere per forza più

debole. Così, se lavoriamo per incrementare, rinforzare, allargare il gruppo positivo naturalmente indeboliremo quello negativo e il risultato sarà una profonda trasformazione interiore.

Dharmakirti illustra la complessità di questo processo con una serie di efficaci analogie tratte dall'esperienza quotidiana. Le opposte forze possono essere viste come il caldo e il freddo che non possono coesistere senza che la forza dell'uno diminuisca quella dell'altro ma l'una non può eliminare l'altra istantaneamente. Il processo deve essere graduale. Probabilmente Dharmakirti pensava a quando si accende il camino per riscaldare una stanza gelida o alle piogge monsoniche che rinfrescavano il clima torrido dei paesi tropicali in cui viveva. Per converso portava l'esempio della luce di un lampo che per un attimo disperde l'oscurità.

Questa legge degli opposti che non possono coesistere senza alterarsi a vicenda è la premessa, nel pensiero buddhista, alla constatazione che si può trasformare la coscienza. Vale a dire, facendo nascere un sentimento di gentilezza amorevole si riesce ad indebolire la forza dell'odio all'interno della mente. Dharmakirti afferma inoltre che rimuovere le cause comporta anche la rimozione degli effetti. Ad esempio, eliminando il freddo, si elimineranno anche i suoi effetti, come il tremare, la pelle d'oca e il batter dei denti.

Dharmakirti si spinge ancora più avanti e spiega che, al contrario delle componenti fisiche, il potenziale della mente è illimitato. Paragonando l'addestramento mentale a quello fisico degli atleti, nota che per quanto intenso possa essere l'addestramento vi è un limite insuperabile imposto dalla natura e dalla costituzione del corpo e non vi è allenamento che possa spingersi oltre questi confini naturali. Perfino l'uso (illegale) di droghe nell'atletica moderna può espandere momentaneamente le possibilità fisiche ma non può rompere i limiti dettati dalla natura. Invece, rileva Dharmakirti, i limiti di cui naturalmente soffre la coscienza sono minori e più superabili. Quindi, in linea di principio, è possibile per qualità mentali come la compassione avere uno sviluppo illimitato. In effetti, secondo Dharmakirti, la grandezza del Buddha in quanto maestro spirituale si trova non tanto nella sua padronanza di differenti ambiti conoscitivi quanto nell'aver ottenuto la perfezione di una sconfinata compassione verso tutti gli esseri.

Anche prima di Dharmakirti, all'interno del Buddhismo indiano, vi era una generale comprensione delle capacità insite nella mente di trasformare uno stato negativo in uno positivo e puro. Un testo Mahayana del quarto secolo, *Il Continuum Sublime*, attribuito a Maitreya, ed un lavoro più breve di Nagarjuna intitolato *Lode allo Spazio Fondamentale*, affermano che l'essenziale natura della mente è pura e che le sue contaminazioni possono essere rimosse tramite la meditazione. Questi testi parlano inoltre della natura-buddha, il potenziale di perfezione che si trova in tutti gli esseri senzienti (inclusi gli animali). Il *Continuum Sublime* e la *Lode* di Nagarjuna parlano di due vie principali per la trasformazione positiva della mente. La prima è la convinzione che tutti gli aspetti negativi della mente possano essere purificati usando gli antidoti appropriati. Questo significa che da un lato le impurità della mente non vengono considerate intrinseche o inerenti ad essa e dall'altro che la natura fondamentale della mente è pura. Da un punto di vista scientifico queste sono delle affermazioni metafisiche. La seconda via afferma che la capacità di una trasformazione positiva si trova *naturaliter* all'interno della mente stessa.

I testi che parlano della natura-buddha, usano delle metafore per illustrare la teoria della purezza primordiale della mente. La *Lode allo Spazio Fondamentale* di Nagarjuna si apre con una serie di vivide immagini che mettono a confronto la fondamentale purezza della

mente con le sue impurità e negatività. Nagarjuna paragona questa naturale purezza al burro che giace non ancora formato nel latte, ad una lampada ad olio nascosta in un vaso, ad un lapislazzulo ancora inserito nella roccia e al seme coperto dal guscio. Quando il latte viene lavorato si forma il burro; le aperture del vaso consentono alla luce della lampada di fuoriuscire; quando la gemma viene estratta, il lapislazzulo brilla in tutto il suo splendore; quando si rimuove il guscio il seme può germogliare. Allo stesso modo, quando le nostre impurità vengono rimosse attraverso l'addestramento mentale che ci consente di comprendere la definitiva natura della realtà, l'innata purezza della mente -che Nagarjuna chiama "lo spazio fondamentale"- diviene manifesta.

La *Lode allo Spazio Fondamentale* afferma che come un fiume sotterraneo rimane puro così, perfino all'interno delle impurità, può essere trovata la perfetta saggezza della mente illuminata. Il *Continuum Sublime* descrive l'occultamento della naturale purezza della nostra mente ricorrendo ad esempi come quello del Buddha seduto su di un fiore di loto emergente da una palude, del miele contenuto nell'alveare, di una pepita d'oro nascosta nel fango, di un prezioso tesoro sepolto sotto la casa di un mendicante, del potenziale di una pianta contenuto nel suo seme, di un'immagine del Buddha nascosta da stracci.

Per me, questi due testi del Buddhismo indiano e analoghi lavori composti in un simile stile poetico ed evocativo, rappresentarono una vera e propria boccata d'aria fresca rispetto agli altri scritti -così rigorosi e sistematici- della tradizione filosofica buddhista. Dunque, ricapitolando, per il Buddhismo la teoria della natura-buddha (l'idea che la naturale perfezione si trova in ognuno di noi) è un concetto basilare e fonte di continua ispirazione.

Adesso comunque, non voglio dire che dobbiamo usare il metodo scientifico per provare la validità della teoria della natura-buddha ma vorrei semplicemente mostrare alcune delle vie con le quali il Buddhismo ha cercato di concettualizzare la trasformazione della coscienza. Da molto tempo il Buddhismo parla di quello che nella neuroscienza viene definito "plasticità cerebrale". Ovviamente i termini che il Buddhismo usa per indicare il medesimo concetto sono del tutto diversi da quelli della scienza cognitiva, ma è importante constatare che entrambe le tradizioni concepiscono la coscienza come qualcosa in grado di cambiare notevolmente. Il concetto della "plasticità cerebrale" implica che il cervello sia estremamente malleabile e soggetto a mutamenti continui indotti dall'esperienza; per questo si formano nuove connessioni tra i neuroni e perfino nuovi gruppi di neuroni. In quest'ambito, la ricerca include l'analisi di soggetti quali atleti, giocatori di scacchi, musicisti, il cui intenso addestramento ha prodotto rilevabili modificazioni del cervello. E' interessante notare come questo tipo di persone sia in un certo senso simile ai meditatori esperti, il cui impegno necessita un analogo sforzo e impiego di tempo.

Sia che parliamo della trasformazione della coscienza sia dell'analisi empirica di quanto accade alla mente, abbiamo comunque bisogno di un ventaglio di mezzi ben collaudati e applicati in modo rigoroso e sistematico. Tutte queste pratiche presumono una certa abilità a dirigere la propria mente verso un determinato oggetto e rimanere concentrati su di esso per un certo periodo, sia pur breve. Attraverso una pratica costante e ripetuta, la mente impara ad incrementare le facoltà sulle quali si sta addestrando, siano esse l'attenzione, il ragionamento o l'immaginazione; infine la capacità di mettere in pratica un esercizio diventerà come una sua seconda natura. Il parallelo con atleti o musicisti mi sembra abbastanza evidente ma si potrebbe egualmente pensare di imparare come nuotare o andare in bicicletta. All'inizio sembrano attività innaturali e molto difficili ma una volta che ci si è fatta l'abitudine divengono molto facili.

Uno degli addestramenti mentali più importanti è lo sviluppo della presenza mentale, soprattutto sulla base dell'osservazione del proprio respiro. La presenza mentale è essenziale per divenire, grazie ad una precisa disciplina, consapevoli di quello che accade all'interno della mente e nel proprio ambiente. In genere, per la maggior parte del tempo, la nostra mente rimane non focalizzata e i pensieri vagano in maniera disordinata e casuale. Grazie alla presenza mentale, impariamo dapprima a divenire consapevoli di questo stato di cose e poi a dirigere con delicatezza la mente sull'oggetto su cui vogliamo porre la nostra attenzione. In genere il respiro è considerato un mezzo ideale per la pratica della presenza mentale. Il grande vantaggio è che si tratta di un'azione naturale che viene compiuta senza alcuno sforzo e ci accompagna per tutta la vita. Nella sua forma più sviluppata, la presenza mentale ci consente di sperimentare una sensibilità molto precisa nei confronti di quello con cui entriamo in contatto. Sia a livello interiore sia esteriore.

Uno degli elementi cruciali dell'addestramento alla presenza mentale è lo sviluppo (e l'uso) dell'attenzione. Nel mondo moderno, una percentuale significativa di bambini soffre di scompensi dell'attenzione in modo particolare nelle società più affluenti. Molti sforzi sono in corso per comprendere la facoltà dell'attenzione e le sue dinamiche causali. Ritengo che il Buddhismo, con la sua lunga storia di addestramento all'attenzione, potrebbe fornire a questa ricerca un buon contributo. Nella psicologia buddhista, il termine attenzione indica la facoltà che aiuta a indirizzare la mente verso un determinato oggetto scelto tra la grande varietà di informazioni sensoriali che sperimentiamo in continuazione. In questo contesto non entreremo nel merito dei complessi argomenti teoretici che riguardano l'attenzione, vale a dire se si tratta di un meccanismo singolo o plurale o se sia un'applicazione controllata del pensiero. Piuttosto, vorrei esaminare l'attenzione in quanto deliberata volontà che ci aiuta a selezionare uno specifico aspetto o una determinata caratteristica di un oggetto. Un continuo e consapevole uso dell'attenzione è quello che ci consente di mantenerci concentrati sull'oggetto che abbiamo scelto per la nostra pratica.

L'addestramento all'attenzione è strettamente correlato con la capacità di controllare i nostri processi mentali. Sono certo che numerosi giovani d'oggi, perfino molti di coloro che soffrono di carenze nel campo dell'attenzione, possono seguire un film senza distrarsi. Il loro problema è quello di non riuscire a concentrarsi pienamente su di una cosa quando ve ne sono molte altre che accadono contemporaneamente. Ma vorrei aggiungere una cosa riguardo l'abitudine. Meno un determinato oggetto ci è familiare, più dobbiamo sforzarci per concentrare la nostra attenzione su di esso. Però, grazie ad un addestramento continuo e appropriato, diventeremo sempre meno dipendenti dallo sforzo. La nostra personale esperienza ci ha insegnato che, attraverso l'addestramento, perfino attività che all'inizio ci sembravano proibitive, con il passare del tempo possono divenire quasi automatiche. La psicologia buddhista sostiene che all'inizio una pratica disciplinata dell'attenzione necessita un notevole sforzo, in seguito si entra in un periodo di limitato controllo che però ancora necessita un certo sforzo e alla fine l'attività diventa del tutto naturale e spontanea.

Un'altra pratica per lo sviluppo dell'attenzione è la concentrazione su di un unico punto. In questo caso l'osservatore può scegliere ogni genere di oggetto, sia interno sia esterno, ma non qualcosa la cui immagine possa facilmente scomparire. L'addestramento comporta il porre l'attenzione sull'oggetto scelto e il tentativo di mantenerla salda il più a lungo possibile. Questa pratica comprende principalmente l'uso di due facoltà, la presenza mentale (che mantiene la mente legata all'oggetto) e la vigile introspezione che percepisce se la mente si distrae e se la chiarezza della concentrazione mentale si

stempera. Questa pratica è fondamentale per lo sviluppo delle due qualità della mente disciplinata: la stabilità della concentrazione e la chiarezza con cui la mente percepisce l'oggetto. Inoltre il praticante deve imparare come mantenere l'equilibrio nella pratica perché anche un'eccessiva concentrazione su di un oggetto può avere degli effetti negativi.

Il praticante, quando grazie all'introspezione, comprende di iniziare a distrarsi deve riportare gentilmente l'attenzione mentale sull'oggetto. All'inizio potrà intercorrere diverso tempo tra quando la mente comincia a distrarsi e il momento in cui il praticante diviene consapevole della distrazione. Ma con il procedere dell'addestramento, il tempo diventerà sempre più breve. Nella sua forma più progredita, questa pratica consente all'osservatore di rimanere per lunghi periodi concentrato sull'oggetto scelto e di essere pienamente consapevole di ogni minimo cambiamento che avviene sia nell'oggetto stesso sia nella propria mente. Alla fine il praticante raggiungerà quello stato in cui la mente è divenuta estremamente "servizievole" e può essere diretta con facilità in ogni direzione che si ritiene opportuna. È il raggiungimento dello stato in cui la mente riposa in permanenza (*shamata* in sanscrito e *shi ne* in tibetano).

I testi buddhisti relativi alla meditazione, affermano che un esperto praticante può padroneggiare questa tecnica fino al punto in cui può mantenere la sua concentrazione inalterata per periodi anche di quattro ore consecutive. Conoscevo un meditatore tibetano che si riteneva avesse raggiunto questo stato. Sfortunatamente è morto, altrimenti sarebbe stato molto interessante poterlo seguire durante le sue pratiche con i sofisticati macchinari del laboratorio di Richard Davidson. Un'area alquanto fruttuosa per gli studi sull'attenzione potrebbe proprio essere l'analisi di meditatori come quello di cui sto parlando, le cui realizzazioni contraddicono il comune pensiero scientifico che non ritiene possibile fissare la concentrazione per più di qualche minuto di seguito.

Queste pratiche meditative conducono ad uno stato mentale disciplinato e calmo ma se il nostro scopo è quello di rendere la concentrazione ancora più profonda non basta avere una mente in grado di concentrarsi. Dobbiamo infatti acquisire la capacità di comprendere la natura e le caratteristiche dell'oggetto della nostra concentrazione nel modo più preciso possibile. Il secondo livello dell'addestramento è conosciuto nella letteratura buddhista come "visione profonda" (*vipashyana* in sanscrito e *lhak thong* in tibetano). Nello stato in cui la mente riposa in permanenza, l'enfasi è posta sul mantenimento dell'attenzione senza cedere a distrazioni e la concentrazione su di un unico punto è lo strumento principale per farlo. Nella "visione profonda" invece, l'enfasi si sposta su di un'analisi acuta mentre continuiamo a mantenere la mente stabile e attenta.

Nel suo classico testo *Stadi della Meditazione*, il maestro del Buddhismo indiano Kamalashila (vissuto nel nono secolo) descrive con dovizia di particolari come, sia lo stato in cui la mente riposa in permanenza sia quello della "visione profonda", possano essere sviluppati con gradualità. L'idea è quella di abbinarli in modo che si possano usare entrambi per raggiungere l'autentica comprensione della realtà in modo che questa comprensione possa riflettersi su pensieri, emozioni e comportamenti del praticante. Kamalashila sottolinea in particolare l'importanza di mantenere un reale equilibrio tra la concentrazione su di un unico punto e l'applicazione dell'analisi dettagliata della realtà. Si tratta infatti di due processi mentali diversi che possono interferire l'uno con l'altro. La concentrazione su di un determinato oggetto richiede di mantenere la mente fissa su quell'oggetto senza movimenti mentre la "visione profonda" richiede una sorta di attività guidata in cui la mente si muove da un aspetto dell'oggetto all'altro.

Kamalasila consiglia, quando si sviluppa la “visione profonda”, di condurre le nostre analisi nel modo più minuzioso possibile e quando cerchiamo di mantenere la mente concentrata su di un unico punto, di farla dimorare più a lungo possibile nel conseguente stato di “visione profonda”. Quando il praticante inizia a perdere la forza della “visione profonda”, secondo Kamalashila, dovrebbe ricominciare il processo analitico. Questa alternanza può condurre ai più elevati livelli mentali in cui sia l’analisi sia l’assorbimento meditativo vengono fatti senza sforzo.

Come in molte altre discipline, gli strumenti aiutano lo sperimentatore a mettere a fuoco la sua indagine. Poiché l’esperienza soggettiva può facilmente essere sviata dalla fantasia o dalle illusioni, gli strumenti meditativi quali un’analisi strutturata, sono stati sviluppati proprio per mettere a fuoco l’esplorazione contemplativa. Sovente vengono prescritti degli argomenti e un meditatore può scegliere quello su cui desidera concentrarsi. Uno di questi temi è la natura transeunte della nostra esistenza. Nel Buddhismo l’impermanenza viene considerata un importante tema di meditazione poiché sebbene la si possa comprendere a livello intellettuale poi ci comportiamo come se non l’avessimo compresa. La combinazione di analisi e concentrazione su questi argomenti rende possibile integrare nella nostra esistenza la “visione profonda” in modo che possiamo apprezzare ogni momento della nostra vita.

Dovremmo iniziare diventando consapevoli del corpo e del respiro in uno stato di calma interiore. Quindi sviluppiamo la consapevolezza dei cambiamenti, anche dei più sottili, che avvengono nella mente e nel corpo durante il periodo della pratica, anche nell’intervallo tra la inspirazione e la espirazione. In questo modo sorgerà una consapevolezza basata sull’esperienza che niente all’interno della nostra esistenza è statico e immutabile. Affinando questa pratica, la coscienza del cambiamento diventa sempre più sottile e dinamica. Ad esempio, un modo di procedere è quello di contemplare la complessa serie di circostanze che ci consentono di rimanere vivi. Questo modo di riflettere conduce ad una più profonda comprensione della fragilità della nostra condizione umana. Oppure si possono prendere in esame i processi e le funzioni dell’organismo, in modo particolare l’invecchiamento e la decadenza fisica che comporta. Se un meditatore avesse una buona conoscenza della biologia è probabile che la sua pratica ne sarebbe arricchita.

Questi esperimenti mentali sono stati portati avanti per secoli e i risultati confermati da migliaia di grandi meditatori. Le pratiche buddhiste sono state provate e verificate a lungo, prima di essere usate come strumenti per la meditazione.

Fortunatamente, se il nostro scopo è quello di incorporare la prospettiva “in prima persona” all’interno del metodo scientifico per studiare meglio la coscienza, non abbiamo bisogno di praticare in questo modo perfetto per sessioni di quattro ore l’una. Quello che ci serve è una certa padronanza di queste due tecniche, la concentrazione su di un unico punto e l’analisi. Un addestramento continuativo e disciplinato è la chiave per poterlo fare. Uno scienziato deve possedere competenze che comprendono materie come la matematica, la comprensione di differenti strumenti, la facoltà di discernere tra un esperimento riuscito ed uno non riuscito così come deve essere in grado di interpretare i risultati dei precedenti esperimenti. E’ ovvio che occorra un lungo periodo di tempo per acquisire e sviluppare tutte queste competenze. Analogamente chi volesse entrare in possesso delle competenze del metodo “in prima persona” deve impegnarsi per un analogo lasso di tempo e fare i medesimi sforzi. E’ importante sottolineare che, come nell’addestramento di uno scienziato, l’acquisizione di competenze mentali necessita forza di volontà e determinazione. Non si tratta di uno speciale dono mistico

appannaggio di pochi eletti.

Esistono, nella tradizione buddhista, molte altre forme di meditazione, incluso un ampio corpo di pratiche che comprendono l'uso e lo sviluppo della visualizzazione e dell'immaginazione oltre a varie tecniche per usare le energie vitali dell'organismo in modo da sviluppare progressivamente stati mentali sempre più profondi e sottili. Stati mentali che sono caratterizzati da una progressiva libertà dalle elaborazioni concettuali. Si tratta, mi sembra, di un'area interessante per delle ricerche e degli esperimenti scientifici che potrebbero alla fine scoprire capacità e potenzialità inaspettate all'interno della mente umana.

Un possibile ambito di ricerca sulla meditazione potrebbe essere quello che la tradizione tibetana descrive come l'esperienza dello stato della chiara luce, uno stato estremamente sottile che si manifesta brevemente in tutti gli esseri umani al momento della morte. Alcune sensazioni analoghe a questo stato possono comunque manifestarsi anche in altri momenti della vita come durante uno svenimento, un sonno profondo o al culmine del piacere sessuale. La principale caratteristica di quello stato è una totale spontaneità, l'assenza di autocoscienza e di attaccamento. In un praticante esperto questo stato può essere volontariamente provocato tramite tecniche meditative e quando capita naturalmente al momento della morte un individuo del genere può sostenerlo mentre mantiene la presenza mentale per un lungo periodo.

Al momento della morte, il mio maestro Ling Rinpoche rimase nello stato della chiara luce per tredici giorni. Sebbene fosse clinicamente deceduto e avesse cessato di respirare, rimase nella posizione meditativa e il suo corpo non mostrò alcun segno di decomposizione. Un altro meditatore molto avanzato rimase in questo stato per diciassette giorni nel clima torrido dell'estate dell'India orientale. Sarebbe interessante sapere cosa stesse avvenendo a livello fisiologico durante quei giorni e se ci fosse qualche segno rilevabile a livello biochimico. Quando il gruppo di ricerca di Richard Davidson venne a Dharamsala, i suoi membri erano pronti per condurre degli esperimenti su questo aspetto ma per tutto il periodo in cui si fermarono -non sono certo se dovrei dire per fortuna o per sfortuna- non morì alcun meditatore.

Comunque, per contribuire a far emergere un metodo scientifico basato su di un rigoroso approccio "in prima persona", questi tipi di pratiche non sono strettamente rilevanti. Nell'addestrare noi stessi a prendere coscienza come oggetto dell'inchiesta "in prima persona", dobbiamo dapprima stabilizzare la mente. L'esperienza di essere consapevoli del presente è una pratica di grande efficacia. Il cuore di questa pratica è la capacità di portare la mente a focalizzarsi senza alcuna distrazione sull'immediata soggettiva esperienza della coscienza. Dovrebbe essere condotta nel seguente modo.

Prima di iniziare la formale sessione meditativa, il praticante deve sviluppare una forte intenzione a non lasciare che la mente sia distratta sia dai ricordi delle passate esperienze sia dalle aspettative, dalle paure, dai desideri degli accadimenti futuri. Lo si dovrebbe fare prendendo un silenzioso impegno che durante la sessione meditativa la mente non dovrà essere sedotta da pensieri riguardanti il passato o il futuro e che invece rimarrà pienamente concentrata sulla consapevolezza del presente. Questo impegno è di fondamentale importanza dal momento che nella nostra normale esperienza quotidiana tendiamo ad essere preda sia dei ricordi del passato sia delle speranze e delle paure del futuro. Infatti tendiamo sempre a vivere nel passato o nel futuro, raramente nel presente. Durante la meditazione potrà essere d'aiuto sedere di fronte ad una parete dal colore uniforme e senza contrasti che possano essere fonte di distrazione. Un colore neutro come

il crema o il beige potrebbe andar molto bene. Nel corso della sessione meditativa, è anche importante non sforzarsi. Piuttosto si dovrebbe semplicemente osservare la mente rimanere nel suo stato naturale.

Non appena iniziato a meditare, si comincerà ad essere consapevoli di ogni genere di pensieri che sorgono nella mente come un ininterrotto cicaliccio interiore o il trambusto di un traffico senza fine. Si dovrebbe lasciar fluire liberamente ogni pensiero, indipendentemente dal suo contenuto. Non dovremmo né rinforzarli né reprimerli né giudicarli. Ognuno di questi atti produrrebbe la proliferazione di altri pensieri all'interno di una infinita catena. Bisognerebbe semplicemente osservare i pensieri. Come bolle che sorgono e poi si dissolvono nell'acqua, il processo del pensiero semplicemente nasce e poi scompare all'interno della mente.

Gradualmente, nel mezzo di questo cicaliccio interiore, cominceremo a intravedere qualcosa che percepiremo come mera assenza, uno stato mentale privo di specifici contenuti. All'inizio, uno stato del genere, potrà anche essere solo un'esperienza fuggevole ma procedendo con la pratica saremo in grado di prolungare questi intervalli nella normale proliferazione di pensieri. Quando accade una cosa del genere, abbiamo una effettiva opportunità di comprendere tramite l'esperienza quello che la definizione buddhista della coscienza definisce come "luminoso e in grado di conoscere". In questo modo un meditatore sarà gradualmente in condizione di "afferrare" l'esperienza fondamentale della coscienza e assumerla come oggetto della ricerca meditativa.

La coscienza è un oggetto molto sfuggente e in questo senso è molto diversa da un oggetto materiale come, ad esempio, i processi biochimici. Questa sua elusività, potrebbe essere paragonata a quella di alcuni oggetti della fisica e della biologia come le particelle sub atomiche o i geni. Una volta che i metodi e i protocolli per le ricerche sono stabiliti, queste cose sembrano essere divenute familiari e perfino meno controverse. Tutti questi studi sono osservazioni condotte in quello che, indipendentemente dal punto di vista degli scienziati che conducono l'esperimento, in ultima analisi è un'osservazione empirica basata sull'evidenza e la scoperta dei fenomeni. Allo stesso modo, indipendentemente dalle nostre opinioni filosofiche sulla coscienza, attraverso un rigoroso metodo "in prima persona" possiamo imparare ad osservare i fenomeni, le loro caratteristiche e le loro dinamiche causali.

Su queste basi, io vedo la possibilità di allargare le potenzialità della scienza della coscienza ed arricchire la nostra comprensione della mente in termini scientifici. Una volta Francisco Varela mi disse che il filosofo europeo Edmund Husserl, aveva suggerito un approccio analogo allo studio della coscienza. Questo non significa che l'individuo non possa avere una sua posizione filosofica ma piuttosto che sarebbe meglio se sospendesse deliberatamente le sue personali convinzioni per il bene dell'analisi. In effetti qualcosa di simile viene usato nella scienza moderna.

La biologia, ad esempio, ha fatto progressi enormi nel campo della comprensione scientifica della vita e delle sue differenti forme, nonostante il fatto che la domanda concettuale e filosofica di cosa sia in effetti la vita rimanga aperta. Analogamente, le ammirevoli conquiste della fisica (specialmente nelle meccaniche quantistiche) sono state raggiunte senza aver ottenuto una chiara risposta alla domanda, "Cosa è la realtà?" e mentre molti argomenti concettuali relativi alla loro interpretazione rimangono insoluti.

In un certo senso credo che l'esperienza di alcune di queste tecniche di disciplina mentale (o di altre simili) dovrebbe divenire parte integrante dell'addestramento degli scienziati

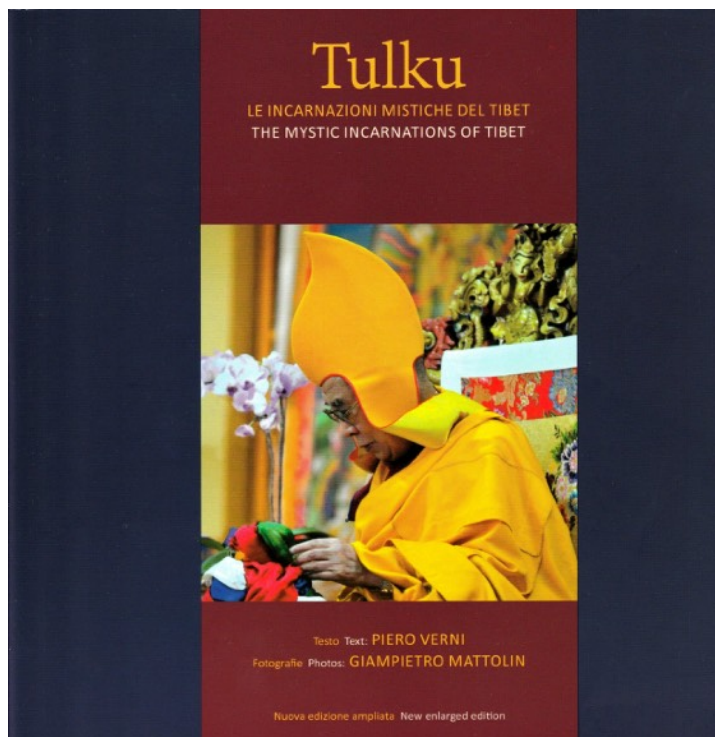
cognitivi se la scienza vuole veramente impiegare l'intero ventaglio dei metodi necessari per un completo studio della coscienza. Inoltre concordo con Varela sul fatto che se lo studio scientifico della coscienza potrà svilupparsi fino alla piena maturità (dal momento che l'elemento soggettivo è un elemento primario della coscienza) dovrà incorporare un rigoroso metodo empirico "in prima persona". Sento che è in quest'area che si trova un fortissimo potenziale per tradizioni contemplative come il Buddhismo, di fornire un efficace contributo all'arricchimento della scienza e dei suoi metodi. In più ci sono anche delle importanti risorse nella tradizione filosofica occidentale che potrebbero aiutare la scienza moderna a sviluppare i suoi metodi "in prima persona". In questo modo saremo in grado di espandere i nostri orizzonti verso una maggiore comprensione di una delle qualità principali che caratterizzano la nostra esistenza umana, la coscienza.

(Dalai Lama, *L'abbraccio del Mondo*, Milano 2005)



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018,
pag. 240, € 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

Pomaia 2019, € 12, pag. 165 (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.



L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità, fotografie di Giampietro Mattolin - testi di Piero Verni; pag. 160, Padova 2006 (€ 20,00): “Volte, paesaggi, cultura e spiritualità in oltre 180 fotografie inedite. Un tuffo nell'atmosfera nitida dei cieli limpidi d'alta quota, una corsa per le dune sinuose delle valli, lo sguardo rapito dalla profondità dei volti, i colori danzanti dei rituali sacri: ecco il segreto della magia di questo libro. Un percorso fotografico illustrato dalle immagini del fotografo Giampietro Mattolin e raccontato dalla voce narrante di Piero Verni. Un ispirato omaggio ad una cultura millenaria per certi versi ancora da scoprire” (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

Mustang, a un passo dal cielo - One step from the sky, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (in italiano e in inglese) di Piero Verni e Fiorenza Auriemma, pag. 165, Padova 2007, (€ 25,00): “Il regno di Lo, ovvero il Mustang, è una piccola enclave himalayana che sulla cartina appare come un dito puntato dal Nepal verso il Tibet. E' un territorio protetto, antico e straordinario per quanto riguarda la gente, la cultura, i panorami, la posizione geografica, il clima, la religione. A questo frammento di mondo tibetano in terra nepalese è dedicato il volume "Mustang, a un passo dal cielo" che si avvale di un notevole apparato fotografico di Giampietro Mattolin (che ha scritto anche un diario di bordo del suo viaggio), della esaustiva prefazione di Piero Verni (uno dei giornalisti più preparati su questo angolo himalayano cui, tra l'altro, ha dedicato un fortunato libro) e della coinvolgente testimonianza della giornalista Fiorenza Auriemma” (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando le fotografie di Giampietro Mattolin e leggendo i testi di Piero Verni, autori di un libro di raro fascino sui Paesi di cultura tibetana: si intitola *Lung ta: Universi tibetani*” (dalla recensione di Marco Restelli).

Questi tre volumi sono ora raccolti nel cofanetto, *L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet* (prezzo speciale per gli iscritti alla nostra newsletter, € 55; per ordini: heritageoftibet@gmail.com).



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)

<p>Cham</p> <p><i>le danze rituali del Tibet</i></p>  <p><i>un film di</i></p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p>	<p>www.heritageoftibet.com</p> <p>www.heritageoftibet.com</p>	<p>L'Associazione <i>Heritage Oltre i Confini</i> presenta</p> <p><i>un film di</i></p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p> <p>riprese: Piero Verni & Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014</p>
<p>All'interno del Buddismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.</p>  <p>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,</p>	 <p>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</p>	<p>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.</p>  <p>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.</p>